

DRUHY LIDSKÉ STRAVY



nas-sen.cz



Webarchivováno
Národní knihovnou
ČR

NK Národní knihovna
České republiky
National Library
of the Czech Republic

DRUHY LIDSKÉ STRAVY

Motto: Měníme lidský svět ke štěstí ...



jataji@seznam.cz

29.11.2019

Zpracoval: Ivo A. Benda

www.nas-sen.cz

Světelná knihovna: ZDRAVÁ STRAVA



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz lieciva-strava.sk fajna-strava.sk





ZELENINA A OVOCE JE KLÍČEM KE ZDRAVÍ

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

OBSAH:

- (1) **JAK FUNGUJE STRAVOVÁNÍ U NÁS – 7,4 MILIARD LIDÍ (2015), NA PLANETĚ ZEMI ?**
- (2) **JAK SE MĚNÍ PARAMETRY STRAVY A ŽIVOTOSPRÁVY A VLIV NA LIDSKÉ OKOLÍ ?**
- (3) **NAPÁJECÍ SYSTÉM ŽIVOTNÍ ENERGÍÍ U ANDĚLŮ NEBE A ČLOVĚKA**
- (4) **HMOTNÁ STRAVA JE INFORMAČNÍ NOSIČ PRO VÝŽIVU FYZICKÉHO TĚLA**
- (5) **NEJKVALITNĚJŠÍ SKLADBA VITARIÁNSKÉ STRAVY**
- (6) **ŠKODLIVÉ VLASTNOSTI KLASICKÝCH „POTRAVIN“ - OTRAVIN**
- (7) **STVOŘITEL PRVOTNÍ VŠEHO A VŠECH STVOŘIL PŘEDKY DNEŠNÍCH LIDÍ V NEBESKÉ ZEMI A PSEUDOTVŮRNCI TOTO STVOŘENÉ DÍLO ZKAZILI, ALE VŠE, CO SE POKAZILO, SE DÁ NAPRAVIT**
- (8) **OBEZITA STOJÍ EKONOMIKU TOLKO, ČO VOJNY**
- (9) **SVĚTELNÁ STRAVA A SVĚTELNÁ MEDICÍNA**
- (10) **PROČ JÍST ŽIVOU STRAVU ?**
- (11 – CZ / SK) **JAK ZAČÍT A OBLÍBIT SI SMOOTHIES ? / AKO ZAČAŤ A OBLÚBIŤ SI SMOOTHIES ?**
- (12) **800 VĚDCŮ POŽADUJE KONEC GLOBÁLNÍHO GMO “EXPERIMENTU”**
- (13) **NEVINNĚ SE TVÁŘÍCÍ DROGY - PIZZA, ČOKOLÁDA A CHIPSY ...**
- (14) **CO SE DĚJE PŘI NEDOSTATKU VODY V TĚLE ?**
- (15) **JÍME TŘIKRÁT VÍCE SOLI, NEŽ JE TŘEBA**
- (16) **CO ZPŮSOBÍ S VAŠÍ VÁHOU JEN 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE KOKOSOVÉHO OLEJE DENNĚ**
- (17) **SPRÁVNE SKLADOVANIE POTRAVIN**
- (18) **JAK ZASTAVIT MIGRÉNU ZA OKAMŽIK ? HIMALÁJSKÁ SŮL**
- (19) **PROLHANÁ VĚDA, ZKORUMPOVANÁ FARMACIE**
- (20) **RAKOVINA NEMÁ ŠANCI**
- (21) **ZELENÉ POTRAVINY, NÁPOJE, ŠŤÁVY**
- (22) **JARNÝ DETOX SO ŽIHĽAVOU. ŽIHĽAVA NIE LEN PRĦLI, ALE AJ LIEČI**
- (23) **POLOVINU PŘEDŠKOLÁKŮ ČESKA OHROŽUJE TOXICKÉ KADMIUM**
- (24) **31 NEJDOSTUPNĚJŠÍCH JEDLÝCH ROSTLIN NA JAŘE**
- (25) **ODSTRAŇOVÁNÍ TĚŽKÝCH KOVŮ Z PŮDY JE ZATÍM V PLENKÁCH**
- (26)

PLASTOVÉ LAHVE – DRUHY 1 - 7

(27)

V BALENEJ VODE BOLO 24 520 CHEMIKÁLIÍ

(28)

ODPUDZOVAČ KLIEŠŤOV

(29)

BANÁNY POMÁHAJÚ HUBNÚŤ

(30)

JAK LIDÉ ZACHÁZEJÍ S PŮDOU ?

(31)

ORECHY

(32)

ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ SLOVENSKA A EU

(33)

ROZDÍL MEZI MASEM A ROSTLINOU

(34)

KRABICOVÉ DŽUSY

(35)

CHLOROVANÁ VODA

(36)

NEJLEPŠÍ FILTR NA PITNOU VODU – REVERZNÍ OSMÓZA

(37)

MNOŽSTVÍ VÝROBKŮ S GMO A S NANOČÁSTICEMI SE ZVĚTŠUJE

(38)

300 PŘÍRODNÍCH NETOXICKÝCH LÉKŮ PROTI RAKOVINĚ

(39)

POZRTE SA ČO SA STANE, AK ZJETE KAŽDÝ DEŇ LEN 7 VLAŠSKÝCH ORECHOV

(40)

ZA BRANOU MATRIXU aneb CESTA KE SVOBODĚ

(41)

PRAVDA O ĽADOVEJ VODE

(42)

PARAZITY AŽ V MOZGU

(43)

POHYBUJTE SA

(44)

CHEMIE ZEMĚDĚLCŮ LIKVIDUJE HMYZ A PTÁKY

(45)

ZPĚVY PTÁKŮ

(46)

OBNOVA ZUBŮ MYŠLENKOU

(47)

NUTELLA LIKVIDUJE PRALESY

(48)

ŠKODLIVOST PESTICIDU GLYKOFOSFÁT

(49)

PESTICÍDY V OVOCI A ZELENINE, KLAMY BIO

(50)

OBRANA TĚLA PROTI TOXINŮM

(51)

POHÁR PŘÍRODNEJ SOLI

(52)

ŠÉFKUCHÁŘI MAJÚ ZÁHRADKY NA PARÍŽSKÝCH STRECHÁCH

(53)

KVALITU ŽIVOTA URČUJE DRUH MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ

(54)

OSTRÝ ZRAK AŽ DO STOVKY – SPRÁVNÁ VÝŽIVA

(55)

SMOOTHIE – ZLATÉ MLIEKO

(56)

SMOOTHIE – MRKVA, JABLKO A ZEMIAK

(57)

EXOTICKÝ SMOOTHIE ZO SICÍLIE

(58)

AMERIČANÉ NEMAJÍ PRÁVO VĚDĚT, CO JEDÍ

(59)

PO JEDENÍ KURČÁT MLADÍKOVI ZAČALY RÁSTĚ PRSIA

(60)

ČO ROBÍ COCA-COLA S ĽUDSKÝM TELOM

(61)

POTRAVINOVÉ ZAHRADY

(62)

PERMAKULTURA PODLE SEPPA HOLZERA

(63)

OBNOVA MOZGU

(64)

OČISTA – ROZDRTENÉ ĽANOVÉ SEMIENKA NA MÚKU A KEFÍROM

(65)

DOŽÍVAJÚ SA 120, RODIA DO 65 A NIKDY NEMAJÚ RAKOVINU – KMEŇ HUNZA

(66)

PRÍRODNÉ BIELENIE ZUBOV

(67)

NOVÝ TREND: LIDÉ UPŘEDNOSTŇUJÍ POTRAVINY Z REGIONU PŘED BIO

(68)

5 DOBRÝCH DŮVODOV, PREČO JESTĚ ČASTEJŠIE ANANÁS

(69)

10 ŠPATNÝCH NÁVYKŮ, KTERÉ VÁŽNĚ POŠKOZUJÍ VAŠE LEDVINY

(70)

NEUVĚŘÍTE, ŽE TENTO PÁN MÁ 113 LET. VDĚČÍ ZA TO TĚMTO 5 POTRAVINÁM ...

(71)

12 NAJHORŠÍCH POTRAVINOVÝCH PRÍSAD PODĽA AMERICKEJ EWG

(72)

ĽANOVÉ SEMIENKA

(73)

HRUŠKA – ZDRAVIE A KRÁSA

(74)

MERUŇKY A JEJICH JÁDRA

(75)

JÍDLEM SI URČUJEME ZDRAVÍ A VĚK

(76)

ZELENINA BEZ VODY

(77)

DESTILOVANÁ VODA

(78)

GMO A NEMOCI – PROKÁZÁNO

(79)

HRUBÉ ČREVO

(80)

PODPORA RŮSTU VLASŮ

(81)

VYČISTENIE TEPIEN

(82)

ELIXÍR MLÁDÍ

(83)

LNĚNÝ OLEJ A JEHO KVALITA

(84)

L'UDIA SA TOPIA V CHEMIKÁLIACH

(85)

PĚT ETAP MODERNÍHO VÝVOJE POTRAVIN

(86)

WHO: KARCINOGENNE MÄSO

(87)

VLIV JÍDLA NA ZDRAVÍ – PŘIZNÁVÁ KARDIOCHIRURG

(88)

PROJEKT PROTI PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

(89)

O SOUČASNÝCH VLCÍCH V ROUŠE BERÁNČÍM

(90)

RUSKÝ PROFESOR: CUKROVKA A RAKOVINA JSOU VYMYŠLENÉ NEMOCI A DAJÍ SE LÉČIT

(91)

LÉČBA KONOPÍM

(92)

DIVOCÍ KONĚ PROMĚNILI PASTVINU V BYLINKOVOU ZAHRÁDKU, AGRESIVNÍ TRAVINY VYSTŘÍDALY LÉČIVKY

(93)

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

(94)

UZENINY V ŘETĚZCÍCH ČESKA

(95)

CHYBY PRI OČISTE TELA

(96)

TRÁVIACE ÚSTROJE

(97)

HURMI KAKI

(98)

TĚŽKÉ KOVY V NÁDOBÍ A V BIŽUTERII

(99)

MRTVÉ ZUBY JSOU ZDROJEM NEMOCÍ

(100)

KYSELOST A ZÁSADITOST TĚLA – pH

(101)

MNOŽSTVÍ CHEMIKÁLÍ V ZÁKUSKU

(102)

KIRLIANOVA FOTOGRAFIE ŽIVÝCH PLODŮ

(103)

PORFIRIUS IVANOV A JEHO 11 RAD KE ZDRAVÍ

(104)

DOMÁCA ZUBNÁ PASTA

(105)

VÝMĚNA JÍDELNÍČKU UKÁZALA RIZIKA ZÁPADNÍ STRAVY

(106)

AMALGAM SPOUŠTÍ NEMOCI

(107)

GMO ZDROJEM NEMOCÍ

(108)

VEŘEJNÉ LEDNICE PROTI PLÝTVÁNÍ POTRAVIN

(109)

FRANCOUZSKÁ STUDIE Z ROKU 2009 O PŮSOBNÍ GMO KUKUŘICE A HERBICIDU ROUNDUP

(110)

SPŮSOBY DETOXIKÁCE ORGÁNOV

(111)

ZDRAVÉ OLEJE

(112)

VAKUOVÁNÍ POTRAVIN

(113)

PECKA AVOKÁDA

(114)

STÁT SIKKIM V INDII ZAKÁZAL CHEMII V ZEMĚDĚLSTVÍ

(115)

ZBAVENÍ PESTICIDŮ U OVOCE A ZELENINY

(116)

PITNÁ VODA BEZ PŘÍSTUPU VZDUCHU

(117)

VICTORIA BOUTENKO ODPOVÍDÁ

(118)

JAK SE SÁM VYLÉČIT BĚHEM 15 DNÍ

(119)

POKLADNIČNÝ BLOČEK JE NEBEZPEČNÝ

(120)

AKO ŠKODÍ KÚSOK PIZZE

(121)

ČERVENÁ ŘEPA – CVIKLA

(122)

ČERSTVÉ ŠŤÁVY A ZDRAVÍ

(123)

DLHOVEKOST TEMPLÁROV

(124)

RUSKÍ DOMÁCI ZAHŘÁDKÁŘI NAKRMILOU POLOVICU KRAJINY

(125)

RUSKO JAKO NOVÁ BIO VELMOC

(126)

TAJNÉ DOKUMENTY O DOHODĚ TTIP: OHROZUJE ŽIVOTNÉ PROSTŘEDÍ AJ L'UDÍ

(127)

ČO NAJVIAC NIČÍ NAŠE ZUBY ?

(128)

7 SUPERPOTRAVIN PRE VAŠE ZUBY: BUDŮ VĎAKA NIM BELŠIE A ZDRAVŠIE

(129)

6 ZPŮSOBŮ, JAK Z TĚLA DOSTAT NECHVALNĚ ZNÁMÝ NEUROTOXIN FLUORID

(130)

ČÍŇAN AKTIVNĚ PROŽIL 256 LET

(131)

VITAMÍNOVÁ BOMBA V ROSTLINÁCH ZA PLOTEM

(132)

KEĎ CHLADNIČKA ŠKODÍ: TOTO OVOCIE A ZELENINA V SKUTOČNOSTI NEPATRIA DO CHLADU !

(133)

AK BUDETE JESŤ PEČENÉ ZEMIAKY 4-KRÁT TÝŽDENNE, OČAKÁVAJTE TIETO ZMENY !

(134)

ZMENOU KLÍMY JE NAŠE JEDLO VIAC JEDOVATÉ, VARUJE ODBORNÍČKA

(135)

ŽIVOT BEZ OBALŮ

(136)

KONZUMÁCIA OVOCIA A ZELENINY POMÁHA PROTI DEPRESIÁM A DEMENCII

(137)

KOKOSOVÝ OLEJ A SODA BIKARBONA NA TVÁŘI

(138)

VEDCI VARUJÚ PRED CHEMICKOU A GMO STRAVOU

(139)

CHEMIE SE DO CIGARET PŘIDÁVÁ KVŮLI ZÁVISLOSTI

(140)

NAŠE VIBRACE A MYŠLENKY OVLIVŇUJÍ, JAK BUDE FUNGOVAT NAŠE DNA

(141)

TAJEMSTVÍ TOXICKÝCH SÁČKOVÝCH ČAJŮ. TOTO NEBEZPEČÍ VÁS ČEKÁ PŘI KAŽDÉM ŠÁLKU ČAJE...

(142)

VIDEO ZVNÚTRA TOVÁRNE MÁ ODHAĽOVAŤ ŠOKUJÚCU PRAVDU O RYŽI: TAKTO SA VYRÁBA, JETE UMELÚ HMOTU !

(143)

V HOLANDSKU JE SUROVÁ STRAVA UZNANÁ AKO OFICIÁLNY SPÔSOB LIEČENIA RAKOVINY

(144)

MARGARÍNY JSOU ZDRAVOTNÍ RIZIKO

(145)

STARÉ SLOVENSKÉ JEDLÁ

(146)

ÚRADY USA PRÁVE SCHVÁLILI GM ZEMIAKY, ČO POTLÁČAJÚ ĽUDSKÉ GÉNY

(147)

AKO SI VYPESTUJETE VLASTNÉ ČUČORIEDKY (DOKONCA AJ UPROSTRED ZIMY)

(148)

92 ZÁSADITÝCH POTRAVÍN, KTORÉ VÁM PRINAVRÁTIA STRATENÉ ZDRAVIE

(149)

BAREVNÁ ZELENINA POSILUJE MOZEK A BRÁNÍ STÁRNUTÍ

(150)

PŠENIČNÝ CHLIEB: PŠENIČNÉ BRUCHO, CHOROBY A DEBILITA

(151)

RÝŽE OBSAHUJE MNOHO ARSENU

(152)

SLUPKY ČESNEKU ZPOMALUJÍ STÁRNUTÍ

(153)

ANTIOXIDAČNÍ DOPLŇKY STRAVY LIDEM ŠKODÍ

(154)

ARZÉN, KADMIIUM, ORTUŤ A HLINÍK ĽUĎOM ŠKODÍ

(155)

TŘETINA LIDÍ NEMÁ DOSTATEK HOŘČÍKU

(156)

DVA DRUHY HMOTNÉ STRAVY A JEJÍHO TRÁVENÍ

(157)

DOBA ALERGICKÁ

(158)

ZDRAVÍ JAHOD

(159)

PASTERIZOVANÉ MLÉKO NIČÍ KOSTI A ŽIVÍ RAKOVINU

(160)

ZELENINA POD SNĚHEM

(161)

KUKURICA JE NEHODNOTNÁ POTRAVINA

(162)

NÁKUPNÍ VOZÍKY SUPERMARKETŮ MAJÍ NEJVÍC BAKTERIÍ

(163)

LIDSKÉ MRTVOLY SE PŘESTÁVAJÍ ROZKLÁDAT

(164)

ČERVENÁ REPA – CVIKLA – ELIXÍR ZDRAVIA

(165)

ŠKODLIVOST SÓJOVÝCH POTRAVIN

(166)

TOLERANCE PRO POVINNÉ OZNAČOVÁNÍ PRODUKTŮ GMO V EU JE 0,9 %

(167)

PUTIN V RUSKU ZAKÁZAL DALŠÍ ZPŮSOB, JAK TRÁVIT LIDI

(168)

NÁHRADA MĚSA NAPR. FAZUĽOU BY VÝRAZNE ZNÍŽILA EMISIE

(169)

LÉK NA RAKOVINU SE UKRÝVÁ V ROSTLINÁCH

(170)

ŘEPKA A KUKUŘICE MŮŽE ZA ZNEŠIŠTĚNÍ PODZEMNÍCH VOD PESTICIDY

(171)

LIDÉ MAJÍ V TĚLE KOKTEJL PESTICIDŮ

(172)

VEGANI I VEGETARIÁNI JSOU ZDRAVĚJŠÍ A ŽIJÍ DÉLE

(173)

10 POTRAVIN, KTERÉ BYSTE MĚLI OKAMŽITĚ PŘESTAT JÍST

(174)

AMERIČTÍ FARMÁŘI ZAMOŘILI HNOJIVY MEXICKÝ ZÁLIV

(175)

SVĚT ZACHVÁTILA EPIDEMIE NEDOSTATKU VITAMÍNU D

(176)

TESTER POTRAVIN – GREENTEST ECO

(177)

2000 FARMÁŘSKÝCH RODIN VÍTĚZÍ NA AMERICKÉM TRHU S JÍDLEM BEZ CHEMIE. NOVĚ PŘEJDOU NA OBNOVITELNOU ENERGIÍ

(178)

NÁSLEDKY TEPELNĚ A PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÝCH POTRAVIN NA KVALITU JÍDLA

(179)

MIKROVLNNÁ TROUBA – ZABIJÁK ŽIVIN A ZDRAVÍ

(180)

ALKOHOL POŠKOŽUJE DNA A KMENOVÉ BUŇKY

(181)

ZEMĚDĚLSKÁ PŮDA JE PLNÁ PESTICIDŮ

(182)

ARKTIDA JE PLNÁ RTUTI. KDYŽ ROZTAJE PERMAFROST, TOXICKÁ LÁTKA ZAMOŘÍ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

(183)

TRETINA ČAJOV SMRDIA PESTICÍDMI

(184)

MĚŘENÍ KONCENTRACE RTUTI V ÚSTECH

(185)

PESTICIDY JSOU TÉMĚŘ VE VŠEM !

(186)

S KAŽDÝM JÍDLEM SNÍME VÍC NEŽ 100 KUSŮ PLASTŮ

(187)

FTALÁTY Z OBALŮ POTRAVIN NIČÍ ZDRAVÍ

(188)

ŠIKY OBÉZNÍCH NA OBZORU. V MILIARDÁCH

(189)

BAKTERIE BRÁNÍ HUBNUTÍ

(190)

VODA V ČESKU SE KVŮLI SINICÍM A PESTICIDŮM STÁVÁ NEUPRAVITELNOU, VAROVAL EXPERT

(191)

OSTRUŽINÍK – ZÁZRAČNÝ LÉČITEL

(192)

CHEMIKÁLIE PRO DOBRÉ RÁNO. AMERICKÉ DĚTI SNÍDAJÍ GLYFOSÁT, UKÁZAL VÝZKUM CEREÁLÍ

(193)

PLASOVÉ MIKROČÁSTICE V PITNÉ VODĚ

(194)

DAVID ICKE: RAKOVINA JE HOUBA, A JE LÉČITELNÁ

(195)

BAKTERIE VE STŘEVECH JSOU PRO ZDRAVÍ ROZHODUJÍCÍ

(196)

PLESNE – VLÁKNITÉ HUBY A JEJICH TOXINY V OVOCI

(197)

JABLKA A JABLONĚ

(198)

KOKTEJL LÉKŮ V ČESKÝCH ŘEKÁCH

(199)

VODA Z MĚDĚNÉ NÁDOBY

(200)

GLOBALIZACÍ V EVROPĚ PŘIBÝVÁ PODVODŮ S POTRAVINAMI

(201)

ZÁSoby PITNÉ VODY ZAMOŘILA LIDSKÁ CHEMIE

(202)

AMIŠOVÉ BEZ NEMOCÍ

(203)

JAK SE ZBAVIT PESTICIDŮ NA OVOCI

(204)

LÉKAŘI POŽADUJÍ ZAVÉST V NEMOCNICÍCH ROSTLINNÁ JÍDLA

(205)

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA

(1)

JAK FUNGUJE STRAVOVÁNÍ U NÁS – 7,4 MILIARD LIDÍ (2015), NA PLANETĚ ZEMI ?

STRAVOVÁNÍ LIDÍ VE SVÉ PODSTATĚ KOPÍRUJE LIDSKÝ DUCHOVNÍ STUPEŇ – VIZ **DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847** v knize ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 3. DÍL, www.andele-nebe.cz nebo www.nebeska-univerzita.cz .

JDE O **ŠTASTNÝ, ZDRAVÝ, RADOSTNÝ A DLOUHODOBÝ AKTIVNÍ ŽIVOT**, NIKOLI JEN O KRÁTKODOBÉ OBDOBÍ A JENOM O TO, CO ČLOVĚK JÍ, **JEZENÍ TOTIŽ NENÍ SMYSLEM ŽIVOTA, ZATO DŮLEŽITÝ NÁSTROJ A PROSTŘEDEK UDRŽUJÍCÍ FYZICKÉ TĚLO** K NAPLNĚNÍ **VÝŠE UVEDENÝCH HODNOT** LIDSKÉHO ŽIVOTA.

VELKÉ SUPERMARKETY LZE UVNITŘ OBSAHEM ROZDĚLIT DO NĚKOLIKA ČÁSTÍ DLE LIDÍ, CO JEDÍ – NEBOŤ JSME NA **PLANETĚ NULA** (ANI **NEBESKÁ**, ANI **TEMNÁ**, ALE NA ROZMEZÍ **NEBESKÝCH** A **TEMNÝCH SVĚTŮ**) – **DRUHY LIDSKÉ STRAVY:**

(Body 1 – 5 – známky jako ve škole: 1 – výborný, 1A,B,C – jedna mínus, 2 – chvalitebný, 3 – dobrý, 4 – dostatečný, 5 – nedostatečný, 6 – totální propadák).

Neznamená to, že člověk musí postupovat po těchto stupních stravy, některé může vynechat, nerealizovat vůbec (včetně 1). Člověk nic nemusí, neboť má svobodnou vůli, má ovšem i vlastní odpovědnost za své zdraví, drží je ve svých rukou, zažívá důsledky svých voleb.

1)

BREATHARIÁN, PRANARIÁN, PRÁNIK – NEZÁVISLÝ NA HMOTNÉ STRAVĚ, ŽIVÍ SE JEN STRAVOU Z ENERGIÍ – **VESMÍRNOU ENERGIÍ, ENERGIÍ OD STVOŘITELE, PRÁNOU, ČCHI, ...** (různé názvy pro totéž), INFO – HENRI MONFORT AJ. v Indii této schopnosti říkají **INEDIA**. V roce 2013 je to 30 – 40 tisíc lidí, 1 milión lidí intenzivně se snaží, např. pomocí půstů.

www.breatharian.cz

www.terranovaincognita.cz

1A) – možnost

WATERIÁN – **JEN ČISTÁ VODA**, KRÁTKÁ PŘECHODOVÁ FÁZE PŘED BREATHARIÁNEM, TRVÁ VĚTŠINOU 21 DNÍ. Při tom se pozitivně komunikuje se 75 biliony buněk vlastního lidského těla a sděluje se jim, aby byly vyživovány jen Vesmírnou energií bez hmotné stravy. Tedy používaly tu prapůvodní energii, kterou se vyžívali již naši **dávní předci** na planetě Zemi, ale v Nebi, tedy v nebeské dimenzi – **Andělé Nebe**.

www.breatharian.cz

1B) – možnost

FRUKTO-LIQUIDARIÁN – **JEN ČERSTVÉ OVOCNÉ ŠŤÁVY** (TEDY PŘIPRAVENÉ POD 40 ST. CELSIA) VIZ (5). (POUŽITÍ VÝKONNÉHO ODŠŤAVŇOVAČE A MIXÉRU, KVALITNÍ JSOU MIMO KAMENNÉ OBCHODY, JEN NA OBJEDNÁVKY, NAPŘ. www.eujuicers.com). JDE TAKÉ O MOŽNOU KRÁTKODOBOU PŘECHODNOU STRAVOVACÍ FÁZI MEZI VITARIÁNEM A BREATHARIÁNEM. **ČISTÁ VODA** – NEJLÉPE **DESTILOVANÁ**, VIZ (77).

www.fruktarian.cz

www.what-to-eat.eu

1C) – možnost

FRUKTARIÁN, FRUITARIÁN, LIQUIDARIÁN – JEN ČERSTVÉ ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠTÁVY (TEDY PŘIPRAVENÉ POD 40 ST. CELSIA). (POUŽITÍ VÝKONNÉHO ODŠŤAVŇOVAČE A MIXÉRU, KVALITNÍ STROJE JSOU MIMO KAMENNÉ OBCHODY, JEN NA OBJEDNÁVKY, NAPŘ. www.eujuicers.com , www.hej.sk , Penta ...). **ČISTÁ VODA – NEJLÉPE DESTILOVANÁ, VIZ (77).**

www.fruktarian.cz

2)

VITARIÁN, RAW – SUROVÁ STRAVA – ZELENINA, BYLINY, OVOCE, PLODY, A JEJICH ŠTÁVY, NĚKTERÁ SEMENA A OŘECHY (POUŽITÍ VÝKONNÉHO MIXÉRU A ODŠŤAVŇOVAČE, KVALITNÍ JSOU K DOSTÁNÍ VĚTŠINOU MIMO KAMENNÉ OBCHODY, JEN NA OBJEDNÁVKY, NAPŘ. www.eujuicers.com , www.hej.sk , Penta ...). POTRAVINY JSOU JEN ŽIVÉ A TEPELNĚ NEZPRACOVANÉ – POD 40 ST. CELSIA (DŮLEŽITÝ PARAMETR – NEZNIČENÉ VITAMÍNY, ENZYMY A DALŠÍ VÝŽIVNÉ JEMNÉ ORGANICKÉ ŘETĚZCE, KTERÉ JSOU I V LIDSKÉM TĚLE ZA STEJNÝCH PODMÍNEK – LIDSKÉ TĚLO MÁ BĚŽNĚ 36,5 ST. CELSIA). **ČISTÁ VODA – NEJLÉPE DESTILOVANÁ, VIZ (77).** NEJEDÍ PEČIVO, LUŠTĚNINY, OBILOVINY, BRAMBORY, RÝŽI, TĚSTOVINY, APOD.

www.jajsem.com

3)

VEGAN – OVOCE, PLODY, ZELENINA, CHLÉB, LUŠTĚNINY, RÝŽE, TĚSTOVINY, SEMENA, OŘECHY. **ČISTÁ VODA – NEJLÉPE DESTILOVANÁ, VIZ (77).**

www.akv.sk

<http://vegan.web-stranky.cz>

4)

VEGETARIÁN – OVOCE, PLODY, ZELENINA, CHLÉB, PEČIVO, MLÉČNÉ VÝROBKY, LUŠTĚNINY, RÝŽE, BRAMBORY, TĚSTOVINY, SEMENA, OŘECHY, ŽIVOČIŠNÉ TUKY, ROSTLINNÉ TUKY APOD. **ČISTÁ VODA – NEJLÉPE DESTILOVANÁ, VIZ (77).**

www.vegetarian.cz

www.akv.sk

5)

MASOJEDLÍK – MASA, MASOVÉ TUKY, PEČIVA, MLÉČNÉ VÝROBKY, SLADKOSTI A ÚPLNĚ VŠE CO MÁ SUPERMARKET. PO GENERACE ZABĚHNUTÁ STRAVA – LIDSTVO POSLEDNÍCH 10 000 LET (KROMĚ PŘÍRODNÍCH NÁRODŮ), **VE VÝROBĚ POTRAVIN OD 1970-tých LET DODNES STÁLE VÍCE CHEMIZOVANÁ STRAVA, A DOKONCE PO ROCE 2000 GMO ÚPRAVY.** Po roce 1990 v domácnostech, restauracích, bufetech apod. **MIKROVLNNÉ TROUBY**, od roku 2010 **MIKROVLNNÉ OZAŘOVÁNÍ POTRAVIN**, od roku 2015 **MIRKOVLNNÉ SUŠIČKY V ZEMĚDĚLSTVÍ** (pod záminkou efektivity výrobního procesu). Tedy z 90 – 95 % **PRŮMYSLOVÉ POTRAVINY.**

6)

KRMIVO PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA – JEDÍ HLAVNĚ **BEZDOMOVCI** kvůli nízké ceně, RYCHLE SI ZNIČÍ LEDVINY, JÁTRA, SLINIVKU, NEBOŤ V KRMIVU PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA JE **MNOHEM VÍCE MINERÁLŮ**, NEŽ U KLASICKÉ LIDSKÉ STRAVY. **Těla zvířat tato velká množství minerálů zpracovat běžně dovedou.**

Lidé mají běžně **některý z druhů stravování** nebo **kombinace sousedních druhů stravování**.

Body 1 – 5 – ZNÁMKY JAKO VE ŠKOLE.

1, 2 – ZNAMENÁ BÝT ZCELA MIMO OVLÁDACÍ SYSTÉM PSEUDOTVŮRCŮ – V OBLASTI STRAVA (v roce 2013 je to 30 – 40 tisíc lidí na planetě Zemi).

6 – KRMIVO PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA ZNAMENÁ PRO LIDI (HLAVNĚ BEZDOMOVCE) ABSURDNĚ – KRITICKY NEBEZPEČNÝ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ S VELMI RYCHLÝM UKONČENÍM LIDSKÉHO ŽIVOTA PO RYCHLÉM ZNIČENÍ NĚKTERÝCH ORGÁNŮ.

5 – MASOJEDLÍK – ZNAMENÁ, ŽE LIDSKÉ TĚLO, KDYSI PŮVODNĚ STVOŘENÉ VE VNĚJŠÍM NEBI V PLEJÁDSKÉ RASE, POZDĚJI UKRADENO A ZFABRIKOVÁNO PSEUDOTVŮRCI, MÁ SICE URČITOU **VÝDRŽ** A URČITÉ **SCHOPNOSTI** ODOLÁVAT ŠPATNÉMU ZACHÁZENÍ, ALE JEN **DOČASNĚ**, TEDY V DOSPĚLOSTI PO 20. ROCE ŽIVOTA JEN MAXIMÁLNĚ **20 – 25 LET**, A PAK SE TĚMĚŘ U VŠECH LIDÍ OBJEVUJÍ **POŠKOZENÍ FUNKCÍ LIDSKÉHO TĚLA**, COŽ JE DÁNO NEGATIVNÍM STAVEM ČLOVĚKA – DÁLKOVÝM OVLÁDÁNÍM NA 90 % PSEUDOTVŮRCI Z TEMNÝCH SVĚTŮ, A SOUČÁSTÍ TOHOTO OVLÁDÁNÍ JSOU I STÁLE ŠKODLIVĚJŠÍ POKRMY – SE STÁLE VÍCE CHEMIEMI A GMO. TUKY A STOVKY ŠKODLIVÝCH CHEMICKÝCH LÁTEK SE STÁLE VÍCE UKLÁDÁ VE VŠECH ČÁSTECH A ORGÁNECH LIDSKÉHO TĚLA A ZPŮSOBUJE PORUCHY JEHO FUNKCÍ, NAZÝVANÉ LIDMI NEMOCI PROVÁZENÉ PROBLÉMY, BOLESTMI A ÚTRAPAMI. BĚHEM DALŠÍCH CCA 30 LET SE POTÍŽE ZHORŠUJÍ, AŽ RELATIVNĚ BRZY NÁSLEDUJE CCA V 70-TI LETECH SMRT **FYZICKÉHO TĚLA**. VELMI ÚČINNĚ ZDE FUNGUJE „STÁDOVÝ EFEKT“, TEDY VZÁJEMNÉ **VNĚJŠÍ** OPISOVOVÁNÍ OD DRUHÝCH, CO JEDÍ (PODOBNĚ JE TO I S JINÝMI ŽIVOTNÍMI VOLBAMI). **VNITŘNÍ VYCIŤOVÁNÍ JE POUŽITO JEN V MALÉ MÍŘE, AVŠAK JE KDYKOLIV MOŽNOST PROVÉST POZITIVNÍ ZMĚNU V TĚTO OBLASTI ŽIVOTOSPRÁVY.**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

V Česku a Slovensku je člověk v průměru ZDRAVÝ do 52 let, v Západní Evropě je to 62 let. Po tomto věku začínají u 98 % lidí zdravotní problémy, většinou neřešené, a to řada druhů ! To jsou lidé v NEGATIVNÍM STAVU, který si neuvědomili a neřešili. 4.2015

(2)

JAK SE MĚNÍ PARAMETRY STRAVY A ŽIVOTOSPRÁVY A VLIV NA LIDSKÉ OKOLÍ ?

A)

OD 6 – 1 – SE ZVYŠUJE PODÍL VYUŽITELNÉ STRAVY Z HMOTNÉHO JÍDLA, SNIŽUJE SE VŠAK JEJÍ OBJEM, A SOUČASNĚ SE ZVYŠUJE MNOŽSTVÍ JEMNOVIBRAČNÍ ENERGIE Z VÍCE A VÍCE OTEVŘENÝCH ČAKER OD STVOŘITELE PRVOTNÍHO VŠEHO A VŠECH. TA POSTUPNĚ BĚHEM DUCHOVNÍHO RŮSTU – DUCHOVNÍ CESTY ČLOVĚKA (POKUD PROBÍHÁ) NAPÁJÍ FYZICKÉ TĚLO A MENTÁLNÍ TĚLA STÁLE VÍCE. PODÍL VYUŽITELNÉ STRAVY Z HMOTNÉHO JÍDLA JE V BODĚ 5 CCA 13 – 15 %, ZBÝVAJÍCÍCH 87 – 85 % HMOTNÉ STRAVY TĚLO VYLOUČÍ VYLUČOVACÍMI ORGÁNY JAKO NEVYUŽITÉ ! U VYŠŠÍCH STUPŇŮ STRAVOVÁNÍ JE PODÍL VYUŽITELNÉ STRAVY Z HMOTNÉHO JÍDLA STÁLE VYŠŠÍ, A PODÍL HMOTNÉHO ODPADU STÁLE NIŽŠÍ. TO ODPOVÍDÁ POZITIVNÍMU SMĚRU VÝVOJE STRAVOVÁNÍ FYZICKÉHO TĚLA.

B)

OD 6 – 1 SE SNIŽUJE MNOŽSTVÍ LIDSKÝCH NEMOCÍ NA MINIMUM, RESP. ŽÁDNÉ – ve stupni 1 a 2 je člověk zcela zdravý, pokud je tento druh stravování v souladu s jeho vyšším duchovním stupněm, v něm člověk používá k výživě již velké množství vesmírné energie od Stvořitele Prvotního všeho a všech – proudění a vyzářování jemnovibračních energií – lásky ze svých otevřených čaker.

C)

OD 6 – 1 SE SNIŽUJE MNOŽSTVÍ CHEMIE A GMO VE STRAVĚ NA MINIMUM. Ovoce a zeleninu si lze kupovat v obchodech (více chemie), tak od známých farmářů (méně či minimum chemie), dále od biododavatelů (i když mají různou kvalitu) a taktéž jej lze doma v soukromí pěstovat při vynaložení vlastní práce – zde množství chemie či GMO si lze osobně řídit a volit nebo zcela vynechat.

D)

OD 6 – 1 – SE SNIŽUJE PŘÍPADNÁ OBEZITA ČI NADVÁHA, OD BODU 2 PAK JIŽ NENÍ ZARUČENĚ ŽÁDNÁ.

E)

OD 6 – 1 – SE ZVYŠUJE POHYBLIVOST TĚLA, od bodu 2 pak přebytečné látky v těle nejsou a tedy nijak nebrání maximální pohyblivosti těla – svaly, šlachy, klouby atd.

F)

OD 5 – 3 se snižuje potřeba vaření, též spotřeba plynu a elektrické energie.

G)

OD 5 – 1 se snižuje množství umývání nádobí, s tím spojené zotročující manuální práce, snižuje se množství čistících prostředků.

H)

OD 4 – 1 – JSOU CHRÁNĚNA ZVÍŘATA, NEJSOU ZABÍJENA KVŮLI JEZENÍ LIDMI, KTERÉ VYVOLÁVÁ POPTÁVKU PO MASE V OBCHODECH.

I)

OD 2 – 1 – SNIŽUJE SE OBJEM – MNOŽSTVÍ VYLUČOVANÝCH LÁTEK (TEKUTÝCH I PEVNÝCH) Z TĚLA NA MINIMUM, VE FÁZI 1 NEJSOU ŽÁDNÉ HMOTNÉ ODPADNÍ LÁTKY. VE FÁZI 2 JE KOLEM 25 – 50 % HMOTNÝCH ODPADNÍCH LÁTEK (DLE MNOŽSTVÍ PŘIJATÉ HMOTNÉ STRAVY) A MOČ NENÍ KYSELÁ, ALE ZÁSADITÁ OPROTI BODŮM 4 A 5.

J)

1 - Breatharián, Pranarián, Pránik – úplná finanční a organizační NEZÁVISLOST na hmotné stravě

1)

Finanční nezávislost na hmotné stravě:

Odpadá placení za nákup a dopravu potravin nebo nutné vlastní pěstování potravin, placení elektrické energie a plynu v kuchyni, náklady na čistící prostředky v kuchyni, placení odpadu z bytu je menší, náklady na jídelny, bufety a restaurace.

2)

Organizační nezávislost na hmotné stravě:

Potřeba ruční práce – nákup a dovoz potravin, potřeba kuchyně a práce v ní – příprava jídla a umývání nádobí, úklid, méně vynášení odpadu z bytu.

3)

Zvýšená svoboda:

Organizační práce – pořízení a příprava stravy, kuchyně a práce v ní odpadají, také **čas** za jídelny, bufety a restaurace odpadají.

K)

Breathariáni a vitariáni z podstaty svého vyššího stupně vědomí **neotročí v otrokárnách, ani nepracují v silových strukturách** (armáda apod.), **ani v jiných negativních povoláních, naopak pracují na svém pozitivním poslání nezištné pomoci bližním svým v některém ze 3 oborů – teleinformačním, léčitelenském a meditačním – viz DUCHOVNÍ CESTA na www.vesmirni-lide.cz nebo www.nebeska-univerzita.cz .**

L)

Breathariáni a vitariáni NEMAJÍ VŮBEC ANEBO JEN MÁLO NAMÁHANÉ ZUBY KOUSÁNÍM, nejedí maso, cukry apod., které značně ničí zuby. Dalším důvodem zdravých

zubů je jejich mnohem kvalitnější výživa. Používají na tmavou listovou a tvrdší zeleninu a semena **kvalitní mixéry a odšťavňovače** (které jsou většinou mimo kamenné obchody – 2014). Proto se jejich zuby nekazí. Čištění zubů lze provádět zubní pastou JASON, práškem ZEODENT nebo KOKOSOVÝM OLEJEM, ve kterých není škodlivý Fluór. Zdraví zubů je u této skupiny lidí podobně jako zdraví celého těla ovlivňováno **POZITIVNÍM MYŠLENÍM**.



co-jist.cz

leciva-strava.cz



Andělé v Nebi bud:

a)

Používají **většinu** stravy formou **jemnovibrační energie od Stvořitele Prvotního všeho a všech** a k tomu malé množství stravy – ovoce, zelenina, plody, jejich šťávy – jsou to vývojově bližší stupně společností směrem k nám – **Nižší části Vnějšího Nebe – od 7. dimenze níže.**

b)

Používají **celou** stravu formou **jemnovibrační energie od Stvořitele Prvotního všeho a všech, jsou to všechny vyšší Andělské společnosti:**

Vyšší část Vnějšího Nebe – 7. – 12. dimenze Vnějšího Nebe

Střední Nebe

Vnitřní Nebe – nejbliže Stvořiteli

Andělé v Nebi se nachází ve stravě **od bodu 1 po 2** (v bodě 2 se vracejí z nižších částí **hmotného Nebe** ke Stvořiteli z předchozího podobného stavu, jako my, lidé), **nemají vylučovací orgány a většina z nich ani trávicí orgány** (obojí orgány některým z jejich dávných předků a také nám – lidem zfabrikovali pseudotvůrci v etapě negativního stavu svého vývoje). Hmotné stravy jedí **velmi malé množství** za den, **pokud ji jedí**. Jsou neustále ve vývoji směrem ke Stvořiteli Prvotnímu všeho a všech.

Andělé v Nebi přebytky energií vyzařují SVĚTLEM A VŮNĚMI (nikoli hmotnými odpady).

(3)

NAPÁJECÍ SYSTÉM ŽIVOTNÍ ENERGÍÍ U ANDĚLŮ NEBE A ČLOVĚKA

NAPÁJECÍ SYSTÉM ŽIVOTNÍCH ENERGÍÍ všech živých bytostí patří **Stvořiteli Prvotnímu všeho a všech** a od něj pochází neustálé napájení životní – kosmickou energií, která oživuje vše ve Stvoření. Tato energie je jemnovibrační, je to nejvyšší čistá láska, dobro, pravda a inteligence strukturovaná ve vibracích této energie, která je všudypřítomná a nezávislá na negativním stavu.

ANDĚLÉ NEBE mají všech 12 čaker zcela funkčních, neboť se nacházejí v pozitivním stavu. Na obrázku 709 je 7 základních plně funkčních čaker zobrazeno ve velikosti, podle které mají k dispozici i odpovídající množství napájecí životní energie – tedy **ZNAČNÉ**.

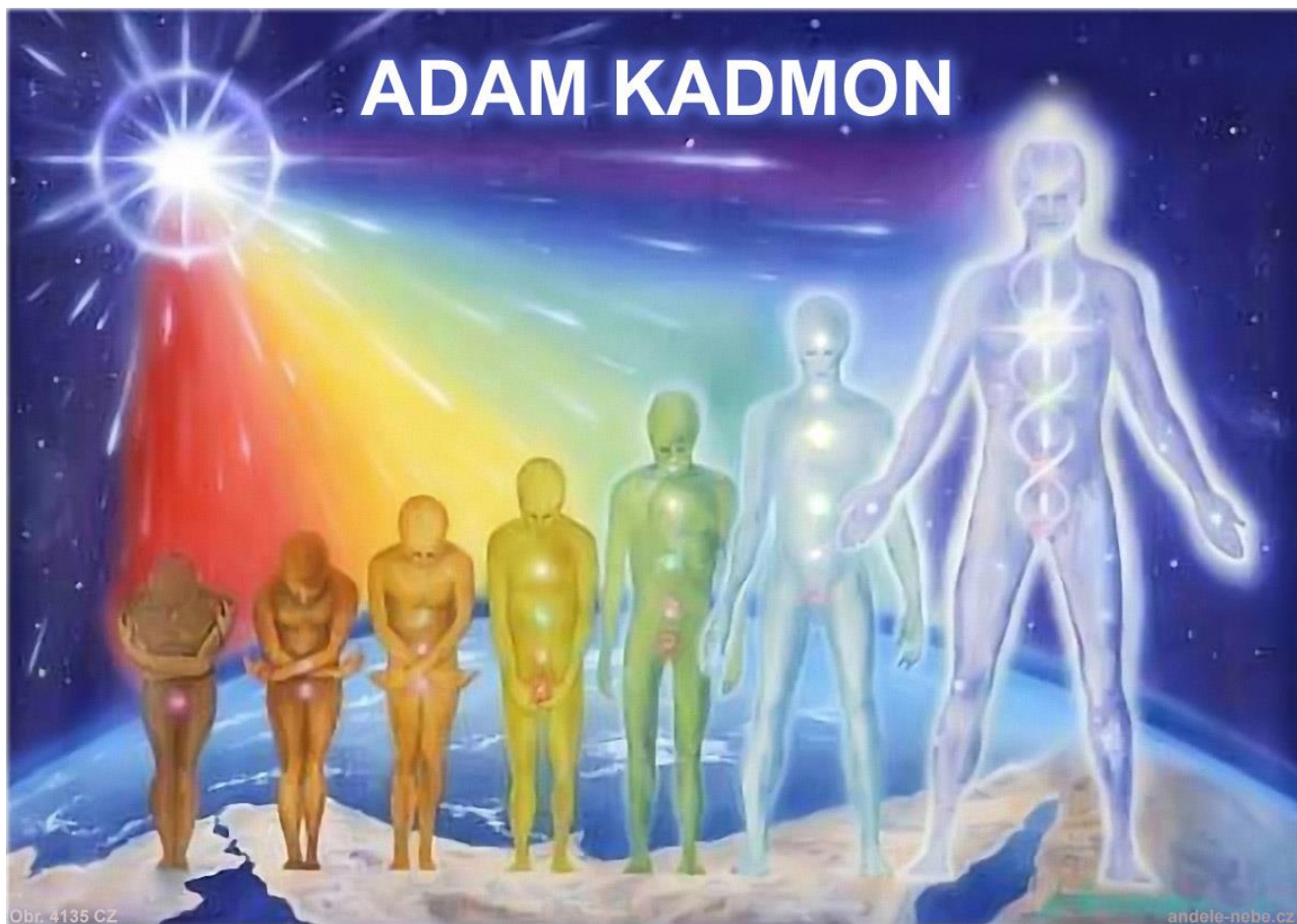


SFÉRY ČAKER

Obr. 709 www.andele-svetla.cz www.vesmirni-lide.cz

LIDSTVO na planetě Zemi má v 92 % počtu populace ze 7,3 miliardy lidí (2014) většinu čaker zablokovanou bloky, které vznikají nezvládnutými životními situacemi v lidském negativním stavu, který si lidé sami nevědomě a vědomě vybrali v tomto a předchozích životech. Tím mají i málo napájecí životní energie a jsou značně závislí na energii hmotné stravy. Řešením zlepšení a obnovení původní plné napájecí funkce čaker je **DUCHOVNÍ CESTA – ZMĚNA SVÉHO NEGATIVNÍHO STAVU NA STAV POZITIVNÍ**, kterou může člověk udělat jen on sám vlastní svobodnou volbou (tedy bez nucení a manipulování, bez organizací, bez firem, bez velkých peněz a jiných negativních atributů).

DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847 v knize ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 3. DÍL a obrázky 688, 692, 709 a 4135.



Co-jist.cz

NEJÍM NIC, CO BĚHALO A CO KOUKÁ SMUTNĚ.

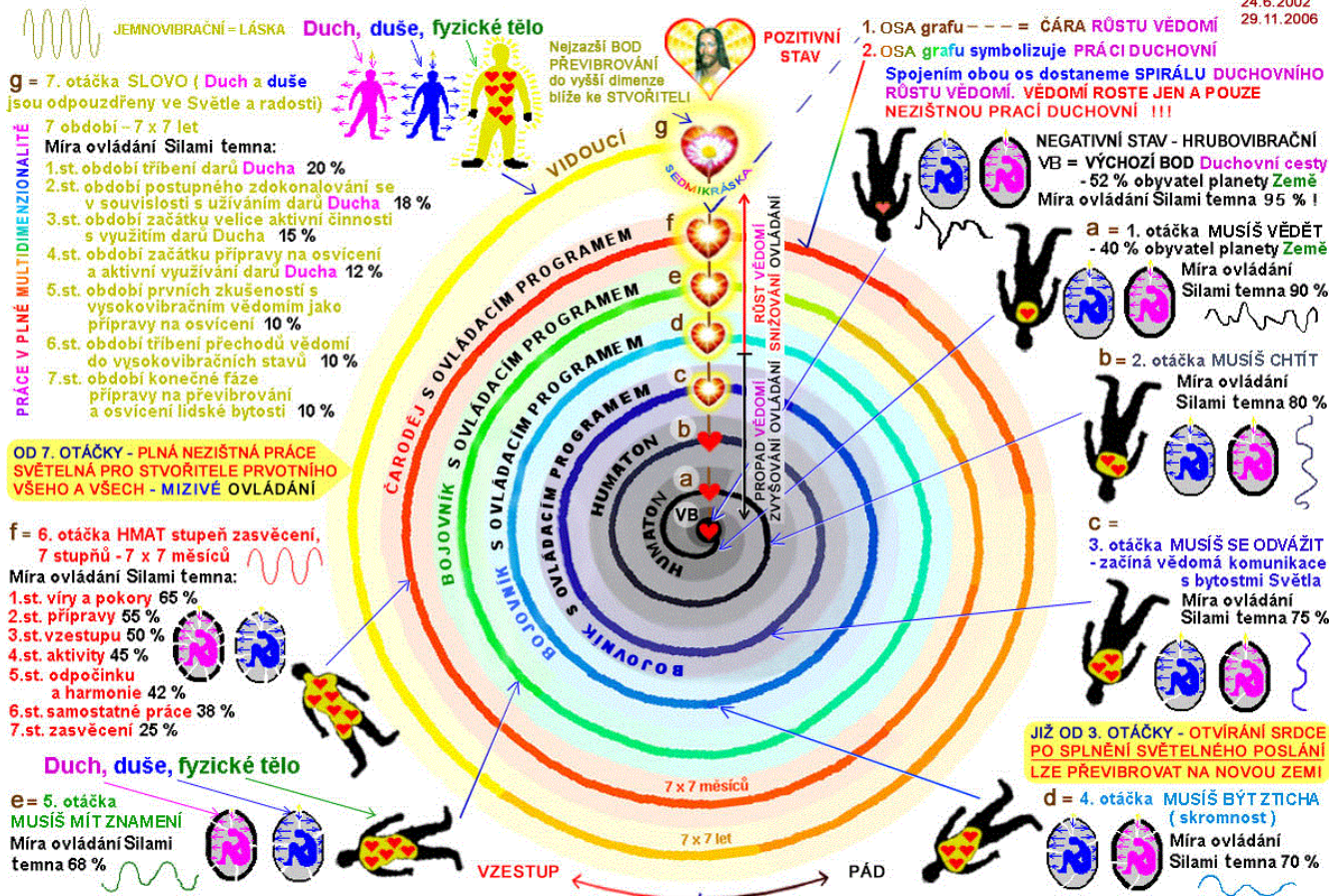
ŘÍDÍM SE DLE JEDNÉ RADY:

BEZ MASA, SUPERZDRAVĚ,

PŘITOM ŽIVĚ A CHUTNĚ !

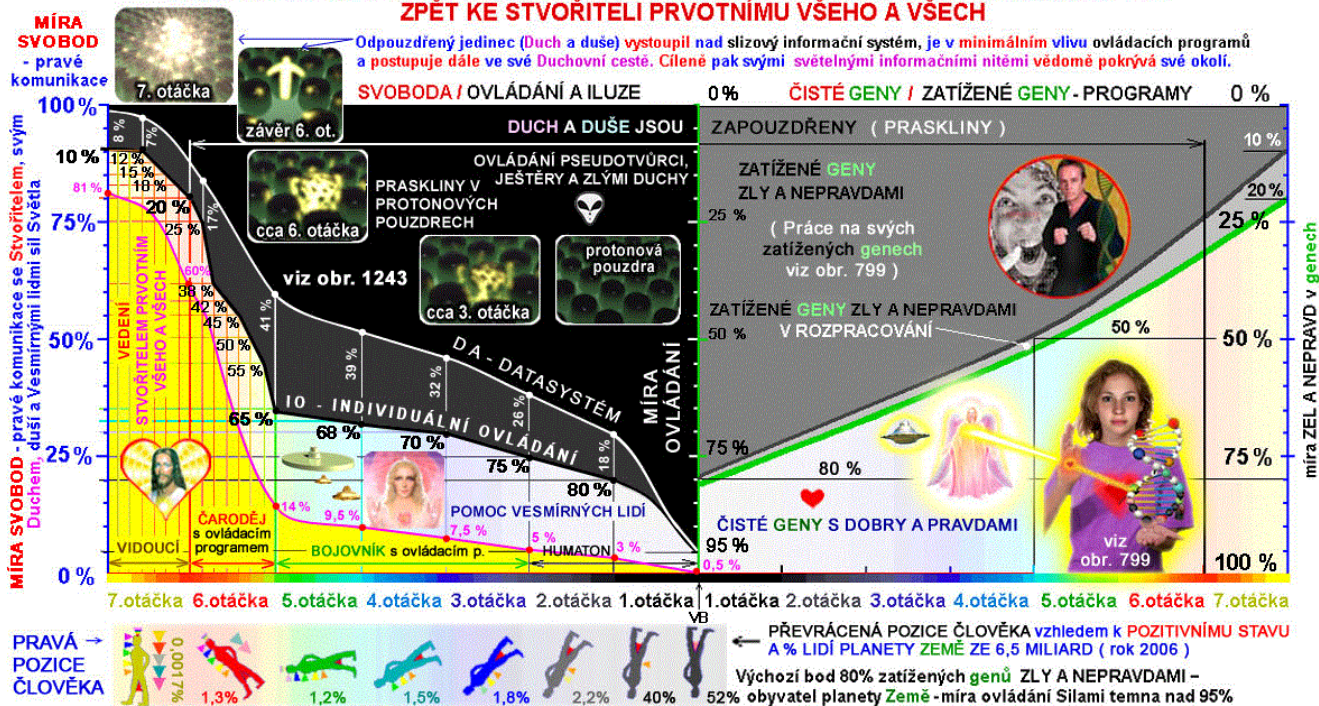
SPIRÁLA VÝVOJE LIDSKÝCH BYTOSTÍ NA JEJICH DUCHOVNÍ CESTĚ ZPĚT KE STVOŘITELI PRVOTNÍMU VŠEHO A VŠECH

Zpracoval
Ivo A. Benda
24.6.2002
29.11.2006



Pozn: Čas grafu je relativní. Bytost s vyššími vibracemi má zrychlený čas oproti okolnímu světu stávající dimenze. Posun z VÝCHOZÍHO BODU do 1. otáčky může trvat i tisíc životů. Spirála NENÍ jednosměrná, člověk se může nezvládnutím duchovních zkoušek vrátit ZPĚT !!!

VÝVOJ DVOU HLAVNÍCH PARAMETRŮ LIDSKÝCH BYTOSTÍ NA JEJICH DUCHOVNÍ CESTĚ ZPĚT KE STVOŘITELI PRVOTNÍMU VŠEHO A VŠECH






Viz sdělení 819 - 847 - DUCHOVNÍ CESTA z knihy III. ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU, dále sdělení 1561, 1578, 1579, 1675, 1684-1688, 1694-1699, 1702, 1709, 1710, 1713, 1714, 1717, 1718, 1761, 1915-1981. Schema navazuje obr. 467, 539-548, 678-693, 741, 765-772, 781-792, 1240, 1243, 1647-1651, 1818-1822, 1838, 1852, 1868, 1969, 2000, 2002, 2003, 2069, 2124, 2208. Nedoporučujeme studovat informace bez těchto zdrojů!

Obr. 688 Leták 73 (leták 9 čb) www.vesmirni-lide.cz www.andele-svetla.cz Předávejte dál! strana 1

DUCHOVNÍ CESTA - AKTIVACE ŠROUBOVIC DNA A OTVÍRÁNÍ ČAKRY

Zpracoval
Ivo A. Benda 4.11.2004

PAST NEGATIVNÍHO STAVU		LIDSKÁ DUCHOVNÍ CESTA	ŠROUBOVICE DNA FYZICKÉHO TĚLA	ČAKRY	% LIDÍ PLANETY ZEMĚ ZE 6.5 MILIARDY	MÍRA OVLÁDÁNÍ	
Duch  duše  fyzické tělo 	Duch a duše jsou zapouzdřeny dočasnými protonovými pouzdry (praskliny-rotace) Duch a duše jsou odpouzdřeny ve světle a radosti	Bytost lidská ve hmotě dosud neprobuzena ke své duchovní práci	aktivována 1. a 2. šroubovice DNA	otevřena 1. a 2. čakra	52%	více než 95%	
		1. otáčka na spirále duchovního uvědomění Musíš vědět	aktivace 3. šroubovice	otevření 3. čakry + výjimečné otevření 4. čakry a její opětné zavření	40%	90-95%	
		2. otáčka Musíš chtít	aktivace 4. šroubovice		2,2%	80%	
		3.ot. Musíš se odvážit + 4.ot. Musíš být zticha	aktivace 5., 6., 7. šroubovice	během otáčky 4. = další hluboké otevření 4. čakry a otevření 5. čakry	3.ot.1,8% 4.ot.1,5%	3.ot.75% 4.ot.70%	
		5. otáčka Musíš mít znamení	aktivace 8. a 9. šroubovice	občasné otvírání 6. a 7. čakry	1,2%	68%	
		6. otáčka HMAT	1. stupeň I. etapy		ke konci otevření 6. čakry	1,3%	65%
			2. stupeň I. etapy	aktivace 10. šroubovice	otevření 7. čakry		55%
			3. stupeň I. etapy		postupné otvírání 8. čakry		50%
			4. stupeň I. etapy		tříbení 8. čakry		45%
			5. stupeň I. etapy	aktivace 11. šroubovice			42%
6. stupeň I. etapy			krátké otevření a následné zavření 9. čakry	38%			
7. stupeň I. etapy	aktivace 12. šroubovice			25%			
7. otáčka SLOVO	1. období II. etapy		otevření 9. čakry	0,0017% - t.j. 0,017‰ - 73 tisíc dětí což je 121 000 lidí - 48 tisíc dospělí	20%		
	2. období II. etapy		v závěru otevření 10. čakry		18%		
	3. období II. etapy		stabilizace 10. čakry		15%		
	4. období II. etapy		příprava na otevření 11. čakry		12%		
	5. období II. etapy		postupné otvírání 11. čakry		10%		
	6. období II. etapy		v závěru úplné otevření 11. čakry		10%		
	7. období II. etapy		v závěru - osvícení - otevření 12. čakry		10%		

POZITIVNÍ STAV → plné využití darů **Ducha** při světelné práci

Pozn: Dnes jsou na cestě k převibrování do 5. dimenze převážně lidé ze 7., 6., a 5. otáčky a celkový počet se odhaduje na ~ 1,2%. Podmínkou převibrování je **SPLNĚNÉ SVĚTELNÉ POSLÁNÍ LÁSKY**.

Od 7.7.2002 do 10.8.2004 se počet dospělých odpouzdřených lidí v 7. otáčce zvýšil ze 33 000 na 48 000, další se sem přesouvají ze 6. a 5. otáčky - naplňuje se 1. vlna převibrování v nejbližších letech.

Viz sdělení 819-847 - Duchovní cesta z knihy III. ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU, dále sdělení 1561, 1578, 1579, 1684-1688, 1694-1699, 1702. Schema je pokračováním obr. 467, 678 - 693, 765-772. Nedoporučujeme studovat informace bez výše uvedených zdrojů!

Obr. 692 Leták 73 (leták 9 čb)

www.vesmirmi-lide.cz

strana 2

Síly Světla – Stvořitel Prvotní všeho a všech a Andělé Nebe podporují přirozený nenásilný přechod na vyšší stupeň stravy ve vazbě na poslání, které člověk má. Pokud např. má poslání v dané době s množstvím cestování (přednášky), množstvím terénní práce mimo domácí zázemí, má odpovídající stravu – vegetarián – v odpovídajících podmínkách. Vyšší stupeň stravy vyžaduje být více spjatý s domácím zázemím (vitarián apod. – dokud není infrastruktura vitariánských služeb), naopak nejvyšší druh stravy dává úplnou nezávislost a svobodu a též velké snížení životních nákladů. Vyšší stupně stravy jsou pro masy lidí závislé i na rozvoji infrastruktury, neboť **ne** každý člověk si může pěstovat potraviny na zahrádce (existenční podmínky, klimatické podmínky na Zemi, druh poslání, kterému se věnuje apod.). Do **rozvoje infrastruktury**, kterou lze pozitivně využít, patří **internet a distribuční systém potravin – toto se výrazně mění a rozvíjí v letech 2000 – 2015**. První distributor RAW stravy v Česku je teprve od roku 2007 (Lifefood – největší na světě), podobné je to s **informačním zajištěním pomocí internetu** – viz **ZDROJE ZDRAVÉ VÝŽIVY**. V roce 2014 je zatím v Československu jen **15 vitariánských restaurací** v Česku (především) a na Slovensku – tato nová síť služeb se rychle rozvíjí. Západní svět má tyto služby nejrozvinutější a také v bouřlivém vývoji.

Síly Temna z Temných světů (pseudotvůrci) jsou naopak autory KLASICKÉ HISTORICKY ZAVEDENÉ STRAVY na planetě Zemi a dělají **VŠE**, co je v jejich silách, proti jakémukoliv **zkvalitňování stravy** na planetě Zemi, zvláště za pomoci vědců, vlád, velkých potravinářských firem a médií. Dětem ve školních jídelnách se např. násilně vnucuje 4x – 5x týdně jíst maso pod záminkou výhradního zdroje dostatečného množství určitých výživných látek (jakoby žádné **jiné zdroje výživy s těmito látkami** neexistovaly). Ve skutečnosti jsou takto dětem (i dospělým) pravidelně dodávány **HRUBOVIBRAČNÍ ENERGIE** z těl zabitých zvířat, které nelze odstranit žádným vařením či pečením.

MAKROBIOTIKA – odchylka – nebezpečná zdraví škodlivá strava. Chybí **čerstvé ovoce a zelenina**. Jde o jeden z mnoha ovládacích programů Sil temna, který škodí lidem a jejich zdraví.

(4)

HMOTNÁ STRAVA JE INFORMAČNÍ NOSIČ PRO VÝŽIVU FYZICKÉHO TĚLA

Každý **hmotný prvek fyzického těla – BUŇKA** – má život z výše uvedených napájecích energií od Stvořitele Prvotního všeho a všech. Jde přitom jednak o:

- 1) **MNOŽSTVÍ** těchto energií,
- 2) **MÍSTA DISTRIBUCÍ – ČAKRY** a
- 3) **INFORMAČNÍ HODNOTA**, nesená **FREKVENCEMI – VIBRACEMI** těchto přijímaných energií.

A)
LIDÉ V POZITIVNÍM STAVU

Lidé ve **VYŠŠÍ duchovní pozici, 2 % obyvatelstva**, a hlavně ještě ti ve **VYSOKÉ duchovní pozici** (malinký zlomeček obyvatelstva – méně než 1 promile) mají napájení od Stvořitele Prvotního všeho a všech **VELMI VELKÉ** přes téměř všechny nebo přes všech 12 čaker a informační – frekvenční vzor **hmotné stravy** je **zcela správný**, neboť jde o zdravou **hmotnou VITARIÁNSKOU STRAVU** a po přechodu jde jen o **nehmotnou BREATHARIÁNSKOU STRAVU**, které obě mají původ a jsou nabízeny a dodávány autorem a majitelem – **Stvořitelem Prvotním všeho a všech**.

Lidé v pozitivním stavu mají nejprve **SPRÁVNÝ hmotný nosič frekvencí stravy** ve formě **VITARIÁNSKÉ STRAVY** (viz NORMAN W. WALKER, VICTORIA BOUTENKO) **SPOLU S MOHUTNÝMI NAPÁJECÍMI ENERGIEMI** od Stvořitele Prvotního všeho a všech, následně pak mohou přejít během 21 dní na zcela **nehmotnou stravu – NAPÁJECÍ ENERGIÍ** od **Stvořitele Prvotního všeho a všech** (viz např. HENRI MONTFORT). Je tomu tak proto, že vitariánská strava má **SPRÁVNOU** informaci o množství a struktuře frekvencí energií potřebných pro vyživování a vypravování **fyzického těla**.

Fyzická těla lidí v pozitivním stavu mají **MINIMUM BLOKŮ napájecích energií**, které mají původ z negativního jednání ve stávajícím a v předchozích životech jedince.

B)

LIDÉ V NEGATIVNÍM STAVU

Naopak u lidí v **NÍZKÉ duchovní pozici** (kolem 90 % obyvatelstva) je napájení od **Stvořitele Prvotního všeho a všech** **velmi malé** přes jen prvních několik čaker (u většiny starých lidí je to pouze 1. kořenová čakra a i ta může být otevřena jen částečně) a **informační – frekvenční vzor hmotné stravy** je **zcela špatný**, neboť jde o nezdravou **hmotnou KLASICKOU STRAVU** vyvinutou a násilně dodávanou autory – **pseudotvůrci**.

Naopak lidé v negativním stavu mají **ŠPATNÝ hmotný nosič frekvencí stravy** ve formě **KLASICKÉ STRAVY SPOLU S MIZIVÝMI NAPÁJECÍMI ENERGIEMI** od **Stvořitele Prvotního všeho a všech**, v této špatné pozici jsou udržováni neustále pomocí klamavých ovládacích programů pseudotvůrci. Protože těchto lidí je většina – **95 %** – při jejich ovládnutí je mocně užíván **stádový efekt** – tedy lidé **vnějšně** opisují jeden od druhého **bez ohledu** na to, zda jde o negativní či **pozitivní jednání**.

Fyzická těla lidí v negativním stavu mají **MAXIMUM BLOKŮ napájecích energií**, které mají původ z negativního jednání ve stávajícím a v předchozích životech jedince. Bloky se nachází jak v **čakrách** – multidimenzionálních kanálech, tak ve **více než 70 000 kanálcích**, které kopírují **hmotné struktury fyzického těla** (např. nervovou soustavu). Vědí o tom jak **léčitelé** z každodenní praxe, tak lidé praktikující **Jógu v denním životě** – informace mají z pradávných prastarých učení **VÉDY**, které mají nejen pozemský, ale původně mimozemský – nebeský původ od **Andělů Nebe**.

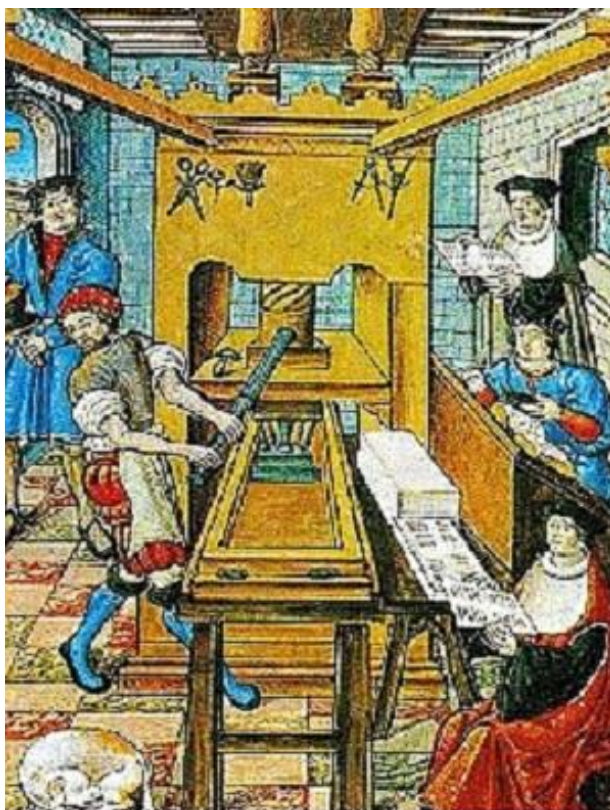
Jen **pavědci** z monopolní akademie ovládané pozemskými centry z USA a Velké Británie, ale hlavně dálkově ovládnutí přímo do svých pseudomyslů ve svém negativním stavu **ještěry z pekel** z Temných světů, o tom nevědí a nechtějí vědět nic – téměř dokonalé – 95 % loutky.

Existuje množství jiných, méně známých a hlavně často správně nepochopených spisů a knih z minulosti, často původem od dávných **nebeských – andělských civilizací – Atlantida, Lemurie apod.**, které **propadly** volbami negativního stavu postupně na **naši Zemi ze Země v zóně umístění – v Nebi, na Zemi v zóně vymístění – zde je tento černý Vesmír**. Viz zdroje **NOVÉ ZJEVENÍ** na www.andele-nebe.cz.

Některé dárné knihy byly zničeny při požáru např. v **Alexandrijské knihovně v Egyptě roku 48 př. n. l.** (za války mezi Caesarem a Pompeiem), a pak opakovaně ničena v roce 30 př. n. l., pak v roce 220, pak v roce 389 za náboženských bouří zcela zničena, a to z podnětu alexandrijského patriarchy Theofila ji zničilo vojsko římského barbarského císaře Theodosia I. Pak byla znovuvybudována, ale v roce 643 byla Araby zničená definitivně – tedy **ještěry z pekla**, jak již dnes víme. Od té doby se lidstvo ponořilo do **středověké Doby temna v duchovním poznání**, které skončilo **Dobou osvícení** v 18. století – poskytované opětovně (a pokolikáté již) **Anděly Nebes a Stvořitelem Prvotním všeho a všech**.

V **dávnověku** se dokumenty **OPISOVALY**, obsahy knih se mohly a nemusely různě **měnit** pod vlivem **Sil Světla** a **Sil Temna**, tedy i ty z Alexandrijské knihovny, neboť **knihtisk** byl vynalezen až **VE 30. LETECH 15. STOLETÍ**, tj. asi v letech 1430 – 1440, doložen však k roku 1448 – jednolistový kalendář **Almanach auf das Jahr 1448**.

Vynález knihtisku:



Vynález knihtisku - Johannes Gutenberg
ve 30. letech 15. století - zlom v množení
a šíření informací na planetě Zemi.

nas-sen.cz jak-prezit.cz

Zničením většiny (nikoliv všech) pravých informací o lidském životě a jeho zákonitostech, které mají původ v **Nebi** – od **Andělských společností** v pozitivním stavu, Síly temna mají strategický záměr sem do loutkolidstva totálně – masivně vnutit a podvodně zasadit, i pomocí loutkovědců, ale nejen nich, takové pseudoinformace, pomocí kterých budou lidé maximálně ovládnuti v negativním stavu a vysvobodit se z tohoto má být pro ně prakticky nemožné, ve skutečnosti je to **velmi obtížné**, když uvážíte, že **dnes je v pozitivním stavu jen 2 % lidí, ve středověku to bylo 10 % lidí a dříve ještě více** (a v různých regionech se to taktéž trochu liší a lišilo). Nicméně i při tomto nepoměru počtu jedinců pozitivního a negativního stavu je zde stále **ROVNOVÁHA SIL SVĚTLA A SIL TEMNA = PLANETA NULA**, (ani **Nebeská planeta**, ani **Temná planeta**) neboť pak hraje roli ještě **intenzita a dopad lásky, pravd a dober od pozitivních jedinců Sil Světla**, a **intenzita a dopad nelásky, klamů a zla od**

negativních jedinců Sil Temna. Působení zлых lidí je zde na planetě Zemi vždy **VYMEZENO Stvořitelem Prvotním všeho a všech, tedy ON** určuje hranice, a kdokoliv tyto hranice překročí, je jeho duše ihned přesunuta do patřičného Temného světa – Temné společnosti, která odpovídá míře jeho zel a nepravd. (Viz např. (ne)jeden český politik, který 16.4.2015 zemřel na vzácnou nevyléčitelnou nemoc, která mu přesně do 10 let od svého pseudopůsobení, dokonale rozebrala nervový systém, ale nikoli za nic, a to si příčinu pak následně částečně sám uvědomoval, ale za to, co ve vrcholné pozici politika vědomě i nevědomě milionům lidem provedl – například přišli následně o velkou část důchodů posunutím věku odchodu do důchodu).

VOYNICHŮV RUKOPIS

Malou ukázkou takto přepisované dávné knihy (pro pochopení zmanipulované situace lidí), ve které jsou **zákonitosti lidského života, biologie i stravování lidí** – jsou informace původem z **Nebe**, je tzv. **VOYNICHŮV RUKOPIS**, který dosud po 103 letech od svého znovuobjevení v italském městě Frascati v roce 1912 (objevil Wilfrid Michael Voynich) údajně nebyl nikým přeložen a pochopen díky neznámému písmu. Ve skutečnosti je přeložen a obsah knihy utajován v ovládacím režimu, ale ovládnutím z Temných světů mají loutkolidé zprávu: Tyto informace se nesmíte dozvědět. Údajně jen z obrázků je část dnešního pochopení. Byl napsán někdy v letech 1404 – 1438 (radiologickou datací C14).

OBSAH KNIHY SE DOTÝKÁ KAŽDODENNÍ KVALITY ŽIVOTA 7,5 MILIARDY LIDÍ NA ZEMI. 4.2015

Rukopis je předmětem zájmu mnoha vědců různých disciplín, především kryptologů. Má souvislost i s českým prostředím (prvními známými vlastníky byli učenci z Prahy), a je dokonce možné, že tu byl sepsán.

Kniha patrně měla asi 272 stran v 17 arších, dochovalo se jich ale jen 240. Kniha je psána na pergamenu. Text je psán neznámým písmem (o 20 – 30 znacích s jednoduchou interpunkcí) a neznámým jazykem. Celá kniha má asi 35 000 slov, přičemž jednotlivé znaky po sobě nenásledují náhodně, ale lze v nich vysledovat jisté zákonitosti, což svědčí o existenci pravopisných a gramatických pravidel. Statistická analýza textu svědčí o tom, že pro použitý jazyk platí Zipfův zákon, průměrná délka každého slova je zhruba shodná s latinou a angličtinou. Každopádně jazyk použitý ve Voynichově manuskriptu je zcela odlišný od evropských jazyků, nicméně některé znaky svědčí o podobnosti se semitskými jazyky. Několik slov v rukopise je také psáno latinkou, a to jazykem, připomínajícím středověké jazyky oblastí kolem Středozemního moře. Je ale možné, že latinkou psané pasáže byly dopsány až později. Podle ilustrací se kniha dělí na několik částí, je pravděpodobné, že jde o traktát či traktáty z několika oblastí:

Botanická část: Ilustrace obsahují obrázky běžně vypadajících evropských rostlin. Většina z nich je ale obtížně identifikovatelná, některé jsou dodnes zcela neidentifikované.

Astronomická část: Ilustrace obsahují astronomické diagramy, astrologické diagramy a symboly, náčrty zvěrokruhu. K některým diagramům jsou dopsány názvy měsíců v roce latinkou, a to v románském jazyce, snad v katalánštině či okcitanštině.

Biologická část: Ilustrace zobrazují většinou miniatury nahých žen, koupajících se v jakýchsi podivných útvarech, některé z nich připomínají tělesné orgány. Některé z žen mají koruny.

Kosmologická část: Ilustrace vzdáleně připomínají mapy jakési podivné krajiny, hrady či kosmologické náčrtky. Zobrazeny mohou být **Nebeské světy** a jejich vzájemné vztahy.

Farmakologická část: Ilustrace zobrazují části rostlin (kořeny, listy), snad jde o farmaceutické recepty, o čemž může svědčit i to, že text je v této části rozdělen na krátké odstavce.

Recepty: (?) Bez ilustrací, text je rozdělen na krátké odstavce, oddělené odrážkami ve tvaru květu či hvězdy.



1 VOYNICHŮV RUKOPIS - zákonitosti lidského života, biologie i stravování lidí.

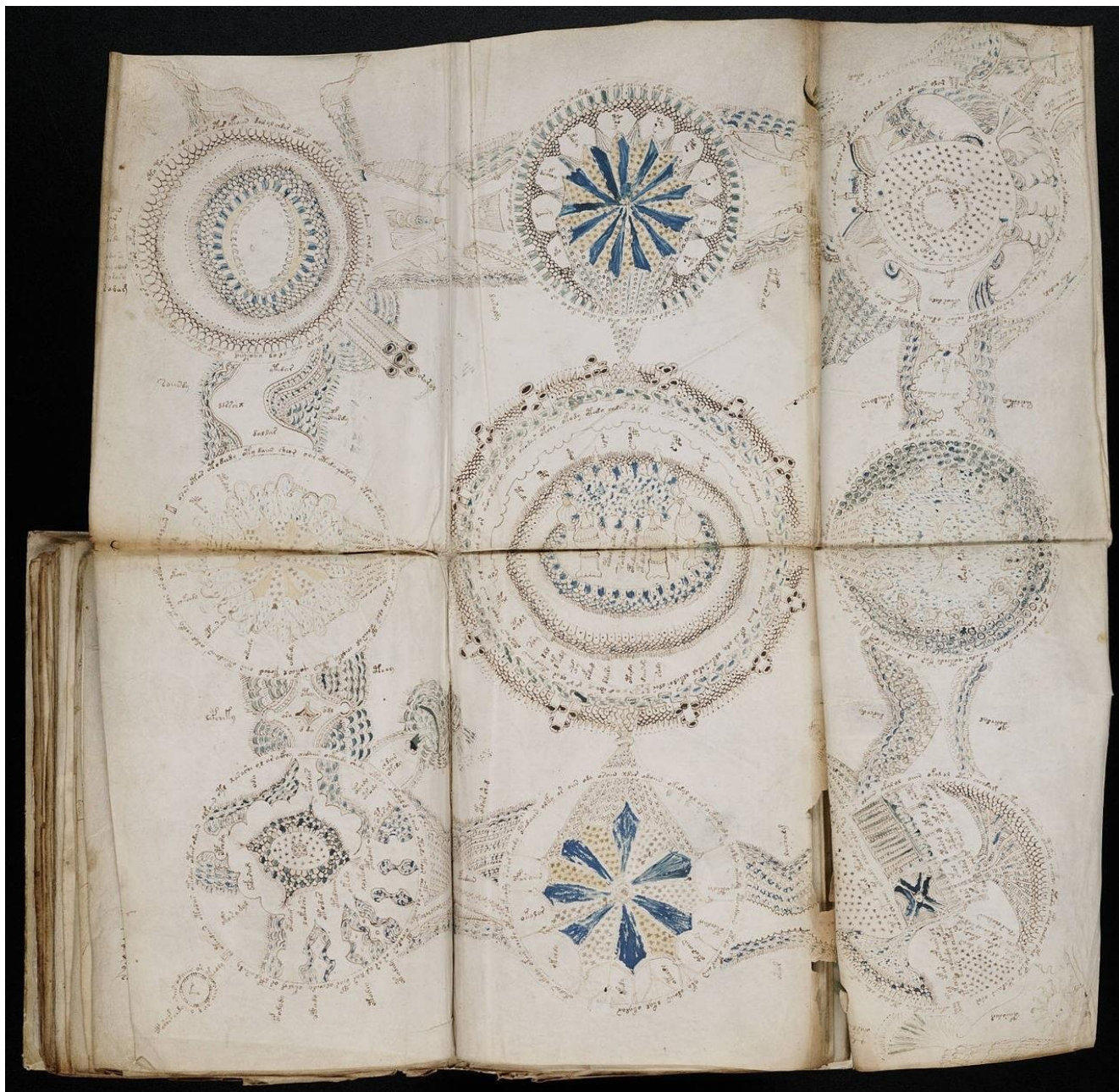
Od roku 1912 dosud údajně nepřeložen, psán "neznámým" písmem, avšak ve skutečnosti **PŘEKLD EXISTUJE A JE UTAJOVÁN** kvůli pravdivým informacím o **zákonitostech lidského života včetně stravování**. Jsou zde oblasti: **BOTANICKÁ, ASTRONOMICKÁ, BIOLOGICKÁ, KOSMOLOGICKÁ, FARMAKOLOGICKÁ A RECEPTY** (a možná i další oblasti, 32 stran chybí). Obsah knihy se dotýká každodenní kvality života 7,5 miliardy lidí na Zemi. **4.2015**
Rukopis měl 272 stran v 17 arších, dochováno 240 stran. Mohly tam být i jiné oblasti.

 nas-sen.cz jak-prezit.cz co-jist.cz

Z obrázků duchovně vyvinutí lidé v pozitivním stavu mohou pochopit např. **DUCHOVNÍ PROPOJENÍ FYZICKÝCH TĚL V POZITIVNÍM STAVU DO VESMÍRNÉ HIERARCHIE, DO NEBE, TAM, KDE SÍDLÍ DUCH A DUŠE KAŽDÉ BYTOSTI**. Jsou zde namalována **POUZE ŽENSKÁ TĚLA BEZ ODĚVŮ**, tedy v dnešním vymyšleném – ovládaném chápání ženská, ve skutečnosti jde o **OBOJPOHLAVNÍ ANDĚLSKÁ TĚLA**, resp. **BYTOSTI V POZITIVNÍM STAVU**.

Ovšem jakýmkoliv lidem v negativním stavu jsou tyto informace **zatím nedostupné** – kvůli téměř chybějícímu vědomí a kvůli 90 – 95 % ovládnání pseudotvůrci, ještěry z pekel z Temných světů.

Pravé poznání zákonitostí života člověka dostupné jsou **komukoliv, kdo se vysvobodí** z negativního stavu **do pozitivního stavu** – vlastními volbami, bez organizací – ovládacích struktur. Viz zdroje na www.nas-sen.cz .



2 VOYNICHŮV RUKOPIS - zákonitosti lidského života, biologie i stravování lidí.

Od roku 1912 dosud údajně nepřeložen, psán "neznámým" písmem, avšak ve skutečnosti **PŘEKLAD EXISTUJE A JE UTAJOVÁN** kvůli pravdivým informacím o **zákonitostech lidského života včetně stravování**. Jsou zde oblasti: **BOTANICKÁ, ASTRONOMICKÁ, BIOLOGICKÁ, KOSMOLOGICKÁ, FARMAKOLOGICKÁ A RECEPTY** (a možná i další oblasti, 32 stran chybí). Obsah knihy se dotýká každodenní kvality života 7,5 miliardy lidí na Zemi. **4.2015**
Rukopis měl 272 stran v 17 arších, dochováno 240 stran. Mohly tam být i jiné oblasti.



nas-sen.cz jak-prezit.cz co-jist.cz



3 VOYNICHŮV RUKOPIS - zákonitosti lidského života, biologie i stravování lidí.

Od roku 1912 dosud údajně nepřeložen, psán "neznámým" písmem, avšak ve skutečnosti **PŘEKLAD EXISTUJE A JE UTAJOVÁN** kvůli pravdivým informacím o **zákonitostech lidského života včetně stravování**. Jsou zde oblasti: **BOTANICKÁ, ASTRONOMICKÁ, BIOLOGICKÁ, KOSMOLOGICKÁ, FARMAKOLOGICKÁ A RECEPTY** (a možná i další oblasti, 32 stran chybí). Obsah knihy se dotýká každodenní kvality života 7,5 miliardy lidí na Zemi. **4.2015**
Rukopis měl 272 stran v 17 arších, dochováno 240 stran. Mohly tam být i jiné oblasti.



nas-sen.cz jak-prezit.cz co-jist.cz

<https://www.youtube.com/watch?v=zA48H7wH3gM>

http://www.playtvak.cz/nejzahadnejsi-kniha-sveta-je-spojena-s-ceskem-fa0-/konspiracni-teorie.aspx?c=A160407_095132_konspirace_kuko

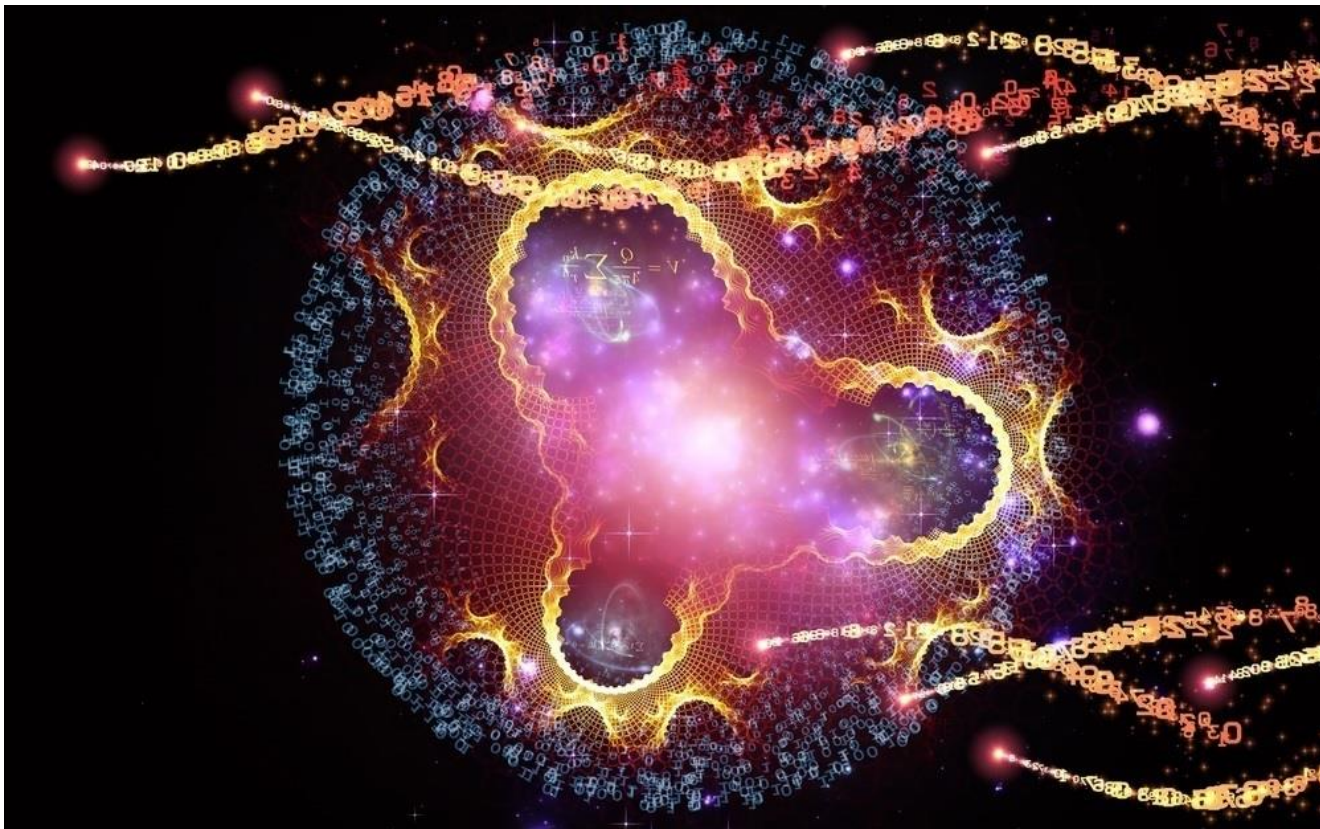
SPRÁVNÉ FREKVENCE VYŽIVOVACÍCH ENERGIÍ

AUTOREM SPRÁVNÝCH FREKVENČÍ VYŽIVOVACÍCH ENERGIÍ FYZICKÉHO TĚLA JE STVOŘITEL PRVOTNÍ VŠEHO A VŠECH.

Z těchto skutečností je vidět, že **NEJDE** o hmotnou stravu jako takovou, ale o **SPRÁVNÉ FREKVENCE VYŽIVOVACÍCH ENERGIÍ**, kterými je potřeba i po nekonečně dlouhý život napájet nejprve fyzické, a později po odhmotnění **nefyzické – nesmrtelné tělo**. Tyto správné frekvence vyživovacích energií pozemští „vědci“ nebudou moci nikdy zjistit a změřit, dokud se budou nacházet v negativním – dálkově ovládacím stavu z dílen pseudotvůrců, kteří jim to nikdy nedovolí. Proto budou opakovaně v tomto svém negativním stavu tvrdit, že nic takového neexistuje, **ačkoliv v kvantové fyzice pozemští „vědci“ vidí, že vše se odvíjí od frekvencí – vibrací energií** (neboť tam jim pseudotvůrci v poznání tolik nebrání vzhledem k budoucím záměrům, jaké s loutkolidmi mají).

Jakékoliv aktivity s jídlem na planetě Zemi ze strany pseudotvůrců a jimi ovládaných „odborníků na stravu“ – loutkolidí v negativním stavu, JSOU MARNÝM PODNIKÁNÍM A VŽDY SKONČÍ FIASKEM v podobě lidských zdravotních problémů, bolestí a útrap a následně smrtí **fyzického těla** při velmi krátkém životě cca 70 roků.

Dále – viz níže – kapitola (9) SVĚTELNÁ STRAVA A SVĚTELNÁ MEDICÍNA.



Materializace hmotných látek podle informací (znázorněné čísla), které jsou dány nosnými frekvencemi - vibracemi. Ty jsou klíčové pro vytvoření hmotné látky. andele-nebe.cz

(5)

NEJKVALITNĚJŠÍ SKLADBA VITARIÁNSKÉ STRAVY

Lze čerpat z přeložených knih předních průkopníků živé stravy (viz soubor PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY):

l)

NORMAN W. WALKER

Průkopník vitariánské stravy v západním světě, jehož zkušenosti následně používají masy lidí. 5 knih – **OMLÁDNĚTE , TLUSTÉ STŘEVO BEZ ZÁCPY , ZÁŘÍCÍ ZDRAVÍ , ZDRAVÍ A SALÁT , ZELENINOVÉ ŠŤÁVY**



NORMAN W. WALKER
leciva-strava.cz fajna-strava.cz



GRAVIOLA - superpotravina proti rakovině. co-jist.cz leciva-strava.cz

II)

VICTORIA BOUTENKO

3 knihy – **ZELENÁ PRO ŽIVOT** , **12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ** , **ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLUCE VE VÝŽIVĚ**



VICTORIA BOUTENKO
leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Tato žena popisuje po **svých 20-tiletých zkušenostech** a studiem **stravy divokých šimpanzů** v knize **ZELENÁ PRO ŽIVOT** následující strukturu vitariánské stravy (jen stručný výtah):

1)

40 % PODÍL TMAVÉ LISTOVÉ ZELENINY: (0,4 – 0,8 kg / den – důkladně mixované, např. GARDEN21)

A)

LISTOVÁ ZELENINA

Listy červené řepy, rukola, nať z mrkve, brokolice, celer, kapusta, mangold, listy mladého zelí (kapusta – sk), endívia, čínská kapusta, římský salát, jedlé květy.

B)

PLEVELY

Špenát, čekanka kučeravá, čekanka červená, mizuna, listy z ředkviček, hvězdice (druh z ptačince), jetel (ďatelina – sk), pampeliška – listy a květy (púpava – sk), mrlík bílý, slez, portulák zimní, portuláka zeleninová, kopřiva (žihlava – sk),

C)
BYLINY

Aloe vera, mladý kopr, bazalka, koriandr, fenykl, petrželová nať, máta peprná, máta klasnatá,

D)
VÝHONKY

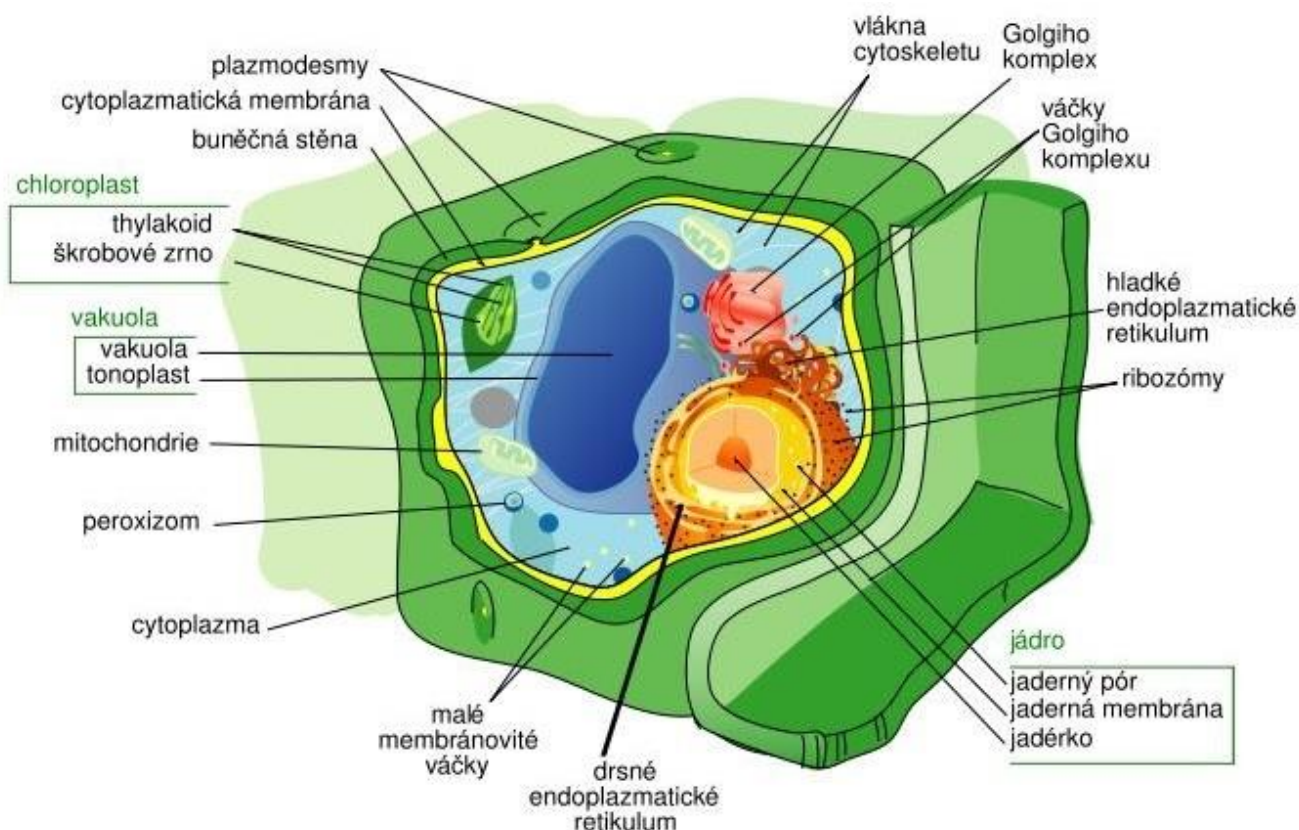
Lucerna setá, brokolice, jetel, ředkvička, (senovka grécka – sk), slunečnice, zelený chřest (zelená špargl'a).

2)
50 % PODÍL OVOCE:

Veškeré různorodé ovoce (lidem dobře známé).

3)
10 % PODÍL SEMENA, OŘECHY, TUKOVÉ OVOCE:

Lněné semeno, lněný olej (1 polévková lžice denně), avokádo, ořechy, jiná semena ...



ROSTLINNÁ BUŇKA



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

III)

HELMUTH WANDMAKER

Kniha **TAJEMSTVÍ VŠECH NEMOCÍ** – rozvíjí Walkerovy zkušenosti se živou stravou + odkaz na Bibli, část Genesis (viz na konci tohoto souboru).

Výtah z knihy **TAJEMSTVÍ VŠECH NEMOCÍ** (HELMUTH WANDMAKER), strana 4 – 5:

Poznali jsme: Že základem k udržení života v plném zdraví a výkonnosti je a zůstane **rostlinná strava v podobě ovoce, zeleniny a ořechů v tom stavu, v jakém vyrostly.** Příkaz k udržení života zní:

„Hleďte, dal jsem vám všechny zelené byliny, které (na tvrdém stonku) vysévají semena po celé zemi a každý strom, na kterém rostou semena obsahující plody, to je vaše potrava !“

(Na tuto základní větu z Genesis 1/29 Sommer ve všech svých spisech s neumdlévající silou poukazoval !)

Na **TAKOVOU** stravu a **POUZE** k tomuto druhu jsou tělo člověka a jeho organismus uzpůsobeny !

Veškerá výživa ze zoraného pole, jakož i ta, která oklikou, přes žaludky zvířat v podobě masa, mléka, vajec atd., jakož i chlebové obilí, člověku slouží za stravu, **je Bohem prokletá a toto prokletí zní:**

„Ať je proketo pole pro svou potravu, kterou na něm pěstuješ !“ Toto je božské prokletí, které lpí na poli a na chlebovém obilí.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Upozornění ! **Bez důkladného rozmixování ZELENINY A SEMEN VÝKONNÝM MIXÉREM (např. PERFECT SMOOTHIE – GARDEN21) nelze ze surových potravin dostat výživné látky k buňkám těla, je nezbytně nutné zcela narušit celulózové buněčné stěny !** Ani kousáním nedostanete mnoho živin ven a navíc to namáhá zbytečně zuby, šimpanzi nejvíce času tráví denně neustálým žvýkáním listů (mixéry nemají). Výkonné mixování je bezodpadový způsob (1 000 – 35 000 otáček za minutu).

Při jídle je nutné rozmixované smoothies řádně promísit se slinami a v žaludku musí být dostatek kyseliny chlorovodíkové – HCL – což většina lidí má, někteří nikoliv a při přechodu na tuto stravu pokrm nestráví dostatečně a příliš chudnou. Za pomoci zinku a dalších látek z tmavé listové zeleniny v tekutém stavu se HCL doplní.



MIXOVANÉ SYROVÉ TMAVOZELENÉ LISTY OBSAHUJÍ
TISÍCE VÝŽIVNÝCH LÁTEK PRO BUŇKY LIDSKÉHO TĚLA.
NEJVÍCE JICH MAJÍ LISTY ČERVENÉ ŘEPY (Victoria Boutenko).



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Hlavní předností **tmavé listové zeleniny** kromě vysoké výživnosti skladbou látek je **velké množství OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN**, kterých je v klasických jídlech velký nedostatek díky odstranění vědci od 70. let 20. století, neboť nemají dlouhou životnost (1 – 2 týdny). Byla vědci, hlavně z olejů, záměrně odstraněna, aby se zvýšila životnost při skladování v našich velkoobchodech a obchodních řetězcích a pak ještě v domácnosti. **Molekula omega 3 mastné kyseliny umí rychle MĚNIT SVŮJ TVAR. Tato její FLEXIBILITA JE ODEVZDÁVÁNA ORGÁNŮM, KTERÉ JI ABSORBUJÍ.** Omega 3 mastné kyseliny ředí krev lidí a zvířat a taktéž mizu rostlin. Proto ji využívají nejrychleji pracující orgány – SRDCE, KREV (díky ní volně proudí tělem), OČI lépe vidí a MOZEK dělá rychlejší rozhodnutí. V obchodech Zdravé výživy lze dnes koupit kvalitní LNĚNÝ OLEJ s obsahem omega 3 mastných kyselin, který musí být uskladněn vždy

v chladničce a po otevření má životnost jen 2 týdny. Vitariáni jej mohou používat 1 polévkovou lžící denně.

Naopak množství OMEGA 6 MASTNÉ KYSELINY se od té doby zvýšilo a tento nepoměr způsobuje zahušťování krve lidí a zvířat, ztuzuje a způsobuje zápalý tkání v těle a následně vzniká OBEZITA A S NÍ SOUVISEJÍCÍ NEMOCI. V tomto případě se jejich metabolismus může zpomalit a mohou se začít cítit ospalí a zpomalení, podobně jako hibernující medvěd. Zvláště u většiny starých lidí je to zjevné. Lékař a membránový biofyzik Burton Litman říká: „Nemůžete být astronaut anebo stíhací pilot, pokud jste byli vychováni na stravě s nedostatkem omega 3 mastných kyselin.“



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz



CESTA KE ZDRAVÍ VEDE PŘÍRODOU A PŘÍRODNÍM STRAVOVÁNÍM



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

ŠKODLIVÉ VLASTNOSTI KLASICKÝCH „POTRAVIN“ – OTRAVIN

- 1) ŠKODLIVÉ LÁTKY POTRAVIN – OTRAVIN
- 2) VLOŽENÉ NEGATIVNÍ ENERGIE – VIBRACE DO POTRAVIN PŘI JEJICH VÝROBĚ
- 3) VLOŽENÉ NEGATIVNÍ ENERGIE – VIBRACE DO POTRAVIN PŘI JEJICH PŘÍPRAVĚ V DOMÁCNOSTI, JÍDELNÁCH, RESTAURACÍCH, BUFETECH A V RYCHLÝCH OBČERSTVENÍCH
- 4) ZNEHODNOCOVÁNÍ POTRAVIN EXTRÉMními TEPELNÝMI POSTUPY
- 5) NĚKTERÉ DŮLEŽITÉ ZDROJE ODHALUJÍCÍ PROBLÉMY S BEZPEČNOSTÍ POTRAVIN
- 6) RAFINOVANÉ CUKRY ZNEHODNOCUJÍ TAKÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

1) ŠKODLIVÉ LÁTKY POTRAVIN – OTRAVIN

Klasické potraviny samy o sobě obsahují kromě některých užitečných látek většinu neužitečných a tedy různě škodlivých látek, které fyzické tělo z 90 % ihned vylučuje, zbytek ukládá a má s nimi problémy. Částečně je zpracuje, částečně časem také vyloučí, část jich zůstane ke škodě těla uložena v něm (ve všech částech a orgánech). O škodlivých látkách jsou např. knihy **DOBA JEDOVÁ, DOBA JEDOVÁ 2**,

<https://www.youtube.com/watch?v=2winANbgXzl>

<https://www.youtube.com/watch?v=e0FsO8Hd9IE>

Odstraněním škodlivých látek z těla se zabývá **detoxikace organismu**, část probíhá **přirozeně – autonomně**, jinou část je potřeba provést **speciálnějším cílenými metodami** (jsou známé a je jich mnoho – rok 2014). Nejúčinnější a nejkompexnější detoxikace organismu je však **přechod na VITARIÁNSKOU STRAVU** (jejich rychlý a razantní účinek je mezi lidmi prakticky neznámý, rok 2014). **Vitariánská strava** účinně a nekompromisně likviduje nadváhu a obezitu těla a veškeré parazity v těle, kteří nemají šanci přežít a končí vyhladověním (živí se tuky a cukry). **Vitariánská strava** likviduje nemoci v těle. **KLASICKÉ POTRAVINY jsou dnes vlastně OTRAVINY.**

Hlavní škodlivé látky, zamořující tělo pozemšťanů:

A) **ŠKROBY**, které jsou v **obilovinách a pečivu, rýži, bramborech** a dále přidané množství v jiných potravinách.

Neexistuje ani špetka škrobu ve struktuře těla, a není to ani možné, protože škrob totiž není rozpustný ve vodě, v alkoholu a v éteru, a nemůže se proměnit v tekutinu. Tím má tělo

velkou námahu a omezené možnosti se zbavováním se škrobů. Tělo stojí moc námahy a energie, aby přeměnilo škroby v zaživacím ústrojí na glukózu – hroznový cukr.

Škrobovým produktem je **veškeré klasické PEČIVO**.

Škrob se nachází ve vhodném množství pro tělo v zelenině, např. v mrkvi.

B)

TUKY, jak **živočišné**, tak **rostlinné**, které obsahují: **Masa, másla a mléčné výrobky** (sýry, smetany, pomazánky, aj.) a dále přidaná množství v jiných potravinách. **Tuky se ukládají jak ve vnější části těla, tak ve vnitřní části těla – uvnitř** různých orgánů a na orgánech, kde jsou mnohem nebezpečnější, než ty **vnějšně uložené**. Především se s tuky ukládá i množství jiných škodlivých látek (celá sbírka druhů).

C)

RAFINOVANÉ CUKRY – POTRAVINÁŘSKÉ CUKRY, obsahuje je mnoho potravin, a tělo je kromě **spalování většinou ukládá ve formě tuků**. Tělo má problémy cukry zpracovat, rafinovaný cukr kvasí v těle, a vede k tvorbě kyseliny octové, kyseliny uhličitě a alkoholu – tyto látky agresivně ničí citlivé části těla – stěny střev, kůži atd. Tělo není na rafinované cukry zavedené, **za miliony let je zvyklé na přírodní cukry z ovoce, zeleniny, plodů a z přírodního medu**.

Rafinovaný cukr je mrtvý produkt a škodlivé reakce vznikající jeho trávením, jsou příčinou mnohých nemocí a potíží.

Rafinovaný cukr je **TOVÁRNÍ CUKR**, sem patří **BÍLÝ A HNĚDÝ CUKR, TRĚTINOVÝ CUKR A OSTATNÍ DRUHY CUKRU, VČETNĚ MELASY A JAVOROVÉHO CUKRU**. Všechny jsou získávané **VYSOKOU TEPLOTOU z CUKROVÉ TRĚTINY, z CUKROVÉ ŘEPY a z KUKUŘICE**. **BÍLÝ CUKR** působí extrémně ničivě a degenerativně, protože je zpravidla rafinovaný pomocí kyseliny sírové – H₂SO₄.

Rafinovaného cukru se ročně vyrobí 160 milionů tun (2013) a první průmyslový cukrovar na světě vznikl roku **1802** ve Wiňsku v Dolním Slezsku (dnes JZ Polsko). V letech 2011-2012 jsou největší producenti cukru (v závorce milionů tun za rok): Brazílie (36), Indie (28), EU (17), Čína (12), Thajsko (10), USA (7), Mexiko (5,5), Rusko (4,8), Pákistán (4,2), Austrálie (4,1). **To pro pochopení**, kolik škody napáchaly a páchají Síly temna na zdraví lidí za posledních 200 ale hlavně 100 let a v posledních desetiletích se to stupňuje.

PŘÍRODNÍ CUKRY – FRUKTÓZY jsou pro tělo užitečné, obsažené v syrovém ovoci a přirozeném medu. Všechny ovocné plody a spousta zeleniny obsahují v syrovém stavu přírodní cukr – **FRUKTÓZU**.

D)

KUCHYŇSKÁ SŮL, tělo s ní má problémy ji zpracovat, neboť není na ni přizpůsobené. Kuchyňská sůl se vyrábí **v továrnách z CHLORIDU SODNÉHO** – NaCl, tedy bez **desítek zdravých minerálů a stopových prvků**, které tam zcela chybí! **Pokud původní těžená přírodní sůl obsahovala desítky zdravých minerálů a stopových prvků, je chemicky čištěna a je redukována na sloučeninu NaCl – chlorid sodný. Esenciální minerály a stopové prvky označili vědci jako NEČISTOTY, A JSOU ODSTRAŇOVÁNY!** NaCl – chlorid sodný – je sám o sobě **AGRESIVNÍ SUBSTANCE**.

MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY vykazují z biofyzikálního pohledu velice specifické frekvenční vzory. Ty zaručují geometrickou stavbu struktur. Když tyto struktury nejsou v soli obsaženy, nedostaneme ze soli žádnou energii, a tím také žádnou životní sílu.

Např. v **MOŘSKÉ VODĚ** je v průměru je 96,5 % vody a **3,5 % mořské soli** – to je z tohoto množství (100 %) chlorid – 55 % , sodík – 30,6 % , síran – 7,7 % , hořčík – 3,7 % , vápník – 1,2 % , draslík – 1,1 % a desítky stopových prvků – 0,7 % . Podobně je tomu i u **KAMENNÉ SOLI** těžené z dolů. Struktury přísad se různě mohou lišit jen podle lokality. Také mořská sůl má různou salinitu – tedy různé množství mořské soli (teplejší moře jí mají více, nejvíce Mrtvé moře a navíc je čisté, chladnější moře mají mořské soli méně, nejméně obojí polární moře – na severu a na jihu planety Země).

Škodlivé látky přidávané v továrnách do soli:

a)

HALOGENY: Např. **JÓD A FLUOR.** JÓD – VYSOCE TOXICKÝ. FLUOR – NEJREAKTIVNĚJŠÍ PRVEK, ZELENOŽLUTÝ, ŠTIPLAVĚ SMRDUTÝ PLYN. OBĚ SLOUČENINY TĚCHTO PRVKŮ ZVYŠUJÍ JEDOVATOST NaCl. Je též ve fluorových zubních pastách, coby zabiják bakterií v ústní dutině, ale škodí i tělu a např. orgánu šišinka v mozku, který je proto nefunkční.

b)

KONZERVAČNÍ, PROTIHRUDKUJÍCÍ A JINÉ POMOCNÉ LÁTKY, KTERÉ NEMUSÍ BÝT NA OBALU VÝROBKU UVÁDĚNY, NAPŘ. E535, E536, E540, E550, E570, E572.

Více o těchto nebezpečných látkách se dozvíte v knize **TAJEMSTVÍ VÝROBCŮ POTRAVIN** od Víta Syrového (na Googlu – vyhledej .pdf ke stažení Ulož.to , www.vitsyrovy.cz).

Za miliony let je tělo naopak zvyklé na **PŘÍRODNÍ SŮL**, buď **MOŘSKOU SŮL** (některá moře jsou však dnes velmi znečištěná, nejvíc na světě Baltské moře, Žluté moře a Východočínské moře – tyto 2 moře u východní Číny), nebo **KAMENNOU SŮL** – těženou v podzemních dolech, nejlepší jsou **HIMALÁJSKÉ SOLI** (Pákistán). U těchto přírodních solí jde o jejich **bohatou přísadu minerálů, stopových prvků a sloučenin**, které tělo nutně potřebuje, a na které je zvyklé po miliony let. (Podobná rozsáhlá struktura stopových prvků a sloučenin se pak nachází už jen v mořských řasách, jinak nikde jinde).

Dokonce se podvodně do potravin přidává podvodnými podnikateli i **PRŮMYSLOVÁ SŮL** (viz rozsáhlé případy v Polsku po roce 2000 přes 10 let neodhalené), určená původně např. na posyp silnic v zimě, zdraví lidí velmi škodlivá.

E)

MASO, zamoření **těla** je škodlivými **CHEMICKÝMI LÁTKAMI**, které mají původ především z **KRMIV** pro zvířata, do kterých se dávají farmáři stále více. Dalším zdrojem nebezpečných látek jsou **VAKCÍNY** pro zvířata, které pak s masem putují do lidského těla a škodí mu.

Jiným závažným škodlivým účinkem masa je jeho **špatné trávení ve střevech**, kde jeho část se nestráví vůbec a **hnije**, produkuje **toxiny** a ty ničí hlavně tlusté střevo a v konečných důsledcích v něm způsobuje díry. **Masožravá zvířata** – hlavně dravci – mají oproti 9,5 m trávicího ústrojí u člověka mnohem kratší trávicí ústrojí, aby se nestrávené zbytky masa dostaly včas ven z těla a nemohly v něm hnit a toxicky jej zamořovat. **Naopak býložravá** –

bylinožravá zvířata mají mnohem delší trávicí systém než člověk, neboť je zde jen minimální riziko hnilobných a toxických procesů v něm.

Střevní sliznice má plochu asi 400 metrů čtverečních a osidluje ji na 100 bilionů hodných bakterií. Pokud je střevní sliznice v symbiotické rovnováze, je schopna zastat 80 % výkonu našeho imunitního systému.

Většina lidí ve Střední Evropě, ve Velké Británii a v USA na stěnách střev běžně **3 – 15 kg nánosů – usazenin – nalepenin staré stravy**, které se střevo jen obtížně zbavuje a během let pak tyto nánosy způsobují mj. množství nemocí trávicího ústrojí – viz odborné zdroje.

F)

CHEMICKÉ PŘÍSAKY POTRAVIN, přidávané za účelem **zvýšení trvanlivosti, zvýraznění chuti a vzhledu. Většina z nich je značně kritizována a odmítána spotřebiteli.**

Za obezitu mohou i POTRAVINÁŘSKÁ ADITIVA pro zlepšení chuti a konzistence:

Proč některé běžné potraviny mají **delší trvanlivost**, než tomu bylo před lety, proč je řada výrobků tak nadýchaná a hladká či krémová a vy toho doma sami nemůžete nikdy dosáhnout? Mohou za to přidané chemické látky v potravinách, tzv. **EMULGÁTORY**. Bohužel stále častěji se začíná ukazovat, že tyto látky nejsou pro lidský organismus tak nezávadné, jak se doposud myslelo.

To potvrzuje i nejnovější vědecká studie zveřejněná v odborném časopisu Nature 2.2015. Podle ní tyto chemikálie v potravinách mohou **změnit střevní bakterie či mikrobiom**, což může vést ke střevním zánětům, které mohou vyústit v tzv. metabolický syndrom, obezitu a další zdravotní problémy.

Američtí vědci z Biomedical Sciences krmili myši polysorbátem 80 a karboxymethylcelulózou – tedy dvěma nejčastěji využívanými emulgátory v potravinách. Myším podávali dávky emulgátorů v ekvivalentním množství, jež se běžně používá v potravinářském průmyslu.

U všech myší byly zaznamenány biologické změny ve střevech spjaté se záněty. Pozměněné bakterie byly schopné pronikat i do husté vrstvy hlenu, která lemuje střevo. Navíc se ve střevech zvýšilo množství proteinů flagelinu a lipopolysacharidu, které aktivují zánětlivou reakci organismu. Všechny tyto změny vedly k abnormálním reakcím imunitního systému, v jejichž důsledku u myší docházelo k přejídání, obezitě, hypoglykémii a inzulínové rezistenci.

Změny střevní mikroflóry nelze bagatelizovat

Aby vědci měli jistotu, jednu skupinu myší geneticky upravili tak, aby postrádaly střevní bakterie. Krmili je stejně jako ostatní, přičemž u těchto myší k žádným změnám nedocházelo. Podle vědců je to tak jasný důkaz toho, že změny střevní mikroflóry nelze bagatelizovat, jelikož vedou k celé řadě chronických zánětů ve střevech.

Přestože tato zjištění se teprve začnou testovat přímo na lidech, vědci je berou jako zlomová. Narušují tak zejména v Americe nedotknutelnost zlého tvrzení, že hojně využívané emulgátory lidskému zdraví neškodí, a to přestože jiné země už některé látky v souvislosti s hrozbou ADHD, alergií a rakoviny zakázaly.

Masový příliv emulgátorů zažívají obyvatelé východní Evropy postupně po roce 1990 ze Západu – umělé zvýšení **trvanlivosti** potravin a uměle silnější ovládací **chutě** potravin. Ti,

kteří je nepoužívají, jsou v konkurenční ekonomické nevýhodě a zanikají. Přesto si někteří lidé začínají všimnout kvalitních potravin a jejich počet opět narůstá.



G)

GMO POTRAVINY, v Severní Americe a v Asii není povinnost na obale takto označovat potraviny a v roce 2014 je jich v USA na 80 % díky velkým diktujícím koncernům. V Evropě tato povinnost označování potravin GMO **platí**, ne každý ji však dodržuje. **GMO potraviny mohou být neškodné, mírně škodlivé anebo značně škodlivé, nikdo však nezjistil dlouhodobou účinnost na zdraví člověka** (ani to není možné zjistit za tak krátkou dobu, co jsou GMO potraviny vyvíjeny). Nejvíce GMO potravin je **KUKUŘICE** a **SÓJA**, proto tyto potraviny v dnešní době lze považovat za nebezpečné, taktéž např. ze sóji je vyráběn **sójový lecitin**, tedy přísada hojně používaná do množství potravin, včetně pamlsků (čokolády, tyčinky, oplatky apod.). Navíc **SÓJA JE TOXICKÝ ESTROGEN !**

H)

ALKOHOL, známá metla lidstva, alkoholu podléhá mnoho lidí včetně mladých a adolescentů. Přesto je hojně nabízen v obchodech. Žádný alkohol není zdravý, ani víno, které se pije tzv. na zdraví a ani pivo. V Česku popíjí alkohol v různé míře 98 % obyvatelstva, jen 2 % lidí abstinuje – nepije alkohol v žádné formě (údaje z Eurostatu 2013).

2)

VLOŽENÉ NEGATIVNÍ ENERGIE – VIBRACE DO POTRAVIN PŘI JEJICH VÝROBĚ

A)

MASO ZVÍŘAT zamožuje **lidské tělo hrubovibračními energiemi** z umrtvení zvířete a ze strachu zvířete těsně před jeho zabitím (**informace od Andělů Nebe – řada zdrojů www.andele-nebe.cz**).

B)

Majitelé firem na potraviny a jejich zotročovaní zaměstnanci – většina v negativním stavu – **nevědomě vkládají své negativní myšlenky a pocity do vyráběných potravin.**

Vliv zde má tedy i pracovní stres. Výjimky jsou v malém počtu např. u výrobců **Zdravých potravin** nebo v některých **pekárnách** apod., kde vědomě či nevědomě vkládají do své práce láskyplné myšlenky – jemnovibrační energie.

C)

Hrubovibrační technologie a stroje, které svým **technologickým působením** obohacují potraviny o **hrubé vibrace**. U **živé stravy** je toto působení omezeno na minimum (např. mixér, odšťavovač apod.).

D)

Obaly potravin s potisky názvů firem, přes které jako **energetický – vibrační kanál** neustále proudí **hrubovibrační energie negativních myšlenek majitelů a manažerů firem**, neboť jsou s názvem firmy neustále propojeni a spjati.

E)

Mikrovlnné sušičky potravin, které jsou právě dnes vynalézané a zaváděné v zemědělství namísto klasického sušení farmářských produktů (obiloviny atp. v roce 2014) kvůli výrazné úspoře energií. Škodlivost je stejná jako malé mikrovlnky v kuchyni.

3)

VLOŽENÉ NEGATIVNÍ ENERGIE – VIBRACE DO POTRAVIN PŘI JEJICH PŘÍPRAVĚ V DOMÁCNOSTI, JÍDELNÁCH, RESTAURACÍCH, BUFETECH A V RYCHLÝCH OBČERSTVENÍCH

A)

Majitelé firem s jídelnami, restauracemi, bufety a rychlých občerstvení a jejich zotročovaní zaměstnanci – všichni v negativním stavu – **nevědomě vkládají své negativní myšlenky a pocity do vyráběných potravin**. Vliv zde má tedy i pracovní stres. Výjimky jsou v malém počtu např. u provozoven **Zdravé výživy** (vegetariánské, veganské a RAW restaurace, kde vědomě či nevědomě vkládají do své práce láskyplné myšlenky – jemnovibrační energie.

B)

Hrubovibrační technologie a stroje, které svým **technologickým působením** obohacují potraviny o **hrubé vibrace**. Příkladem je i mláčení masa kladívkem při přípravě řízků apod. U **živé stravy** je toto působení omezeno na minimum (např. mixér, odšťavovač apod.).

C)

Mikrovlnné trouby, hojně používané téměř všude, vkládají do jídla **hrubovibrační energie**.

4)

ZNEHODNOCOVÁNÍ POTRAVIN EXTRÉMními TEPELNými POSTUPY

A)

Ohřev potravin nad 40 stupňů Celsia – ničí **enzymy, vitamíny** a podobné jemné organické výživné látky. Tepelné zpracování je prováděno např. vařením, dušením, pečením, smažením, uzením, zavařováním, konzervováním, pasterizací, sterilizací a rafinací. Tyto způsoby úpravy potravin dělají z jídla **MRTVOU STRAVU**. Z čerstvých rostlin a plodů vyžene **duševní část bytosti, rostliny a plody** již nejsou čerstvé. Ohřev potravin je prováděn i pod záminkou zničení škodlivých mikroorganismů.

Lidské tělo funguje normálně se svou teplotou **36,5** stupňů Celsia. Pokud se jeho teplota zvýší nad 40 stupňů Celsia, dochází k rozpadu – ničení mnoha důležitých jemných organických řetězců, které jej tvoří a nikdo o tom nepochybuje. Nejvíce je jich v mozku. Např. při horečnatých onemocněních se velmi dbá na to, aby teplota těla nepřesáhla 40 stupňů Celsia, při 42 stupních Celsia dochází k poškození mozku a pak smrt pacienta.

Opakem je ŽIVÁ STRAVA – RAW STRAVA, tedy tepelně neupravovaná a ve stavu pod 40 stupňů Celsia. Má desítky nejkvalitnějších výživných látek nejsnadněji stravitelných v těle a v jeho buňkách.

B)

Zmražení potravin – méně škodlivé. Zmražením rostlinných potravin a šťáv se ve vodě vytvoří krystalky, které mechanicky ničí část výživných látek. Z čerstvých rostlin a plodů vyžene **duševní část bytosti, rostliny a plody** již nejsou čerstvé. Enzymy se však např. mražením neničí. Pro uchování maximální hodnoty potravin je vhodné, aby nebyly ochucené cukrem nebo solí.

Opakem je ŽIVÁ – RAW STRAVA, tedy tepelně neupravovaná a ve stavu nad 0 stupňů Celsia. Má desítky nejkvalitnějších výživných látek nejsnadněji stravitelných v těle a v jeho buňkách.

5)

NĚKTERÉ DŮLEŽITÉ ZDROJE ODHALUJÍCÍ PROBLÉMY S BEZPEČNOSTÍ POTRAVIN

NA JÍDLE ZÁLEŽÍ / FOOD MATTERS

Autoři filmu: James Colquhoun, Laurentine ten Bosch

Výpovědi amerických lékařů o živé stravě a zdraví – vysvětlení užitečnosti živých potravin – **vitariánství**. Jen 7 % amerických lékařů se trochu učilo o potravinách. Doba se mění, lidé berou tyto věci do svých rukou – díky internetu se mohou samostatně nezávisle vzdělávat a vyhledat si kvalitní informace o životosprávě a nejsou tak závislí na lékařích jako v minulosti, kdy nebyl internet.

<http://www.youtube.com/watch?v=ajCcX21hOYs> nebo na www.ulozto.cz

POTRAVINY A.S. – FOOD INC. (2011)

O vývoji produkce potravin ve světě a diktát několika nadnárodních potravinových koncernů

<http://www.youtube.com/watch?v=94PBFb6fx88> nebo na www.ulozto.cz

6)

RAFINOVANÉ CUKRY ZNEHODNOCUJÍ TAKÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Čistírny odpadních vod (ČOV) pracují klasickou metodou mechanicko-biologického čištění. Organické sloučeniny jsou zpracovávány v biologickém stupni, kdy se využívá biotransformačních schopností komplexu mikroorganismů, takzvaného aktivovaného kalu. Některé organické sloučeniny jsou odbourány na oxid uhličitý a vodu, jiné mohou být enzymatickými pochody pouze pozměněny. Část sloučenin či jejich upravených molekul (metabolitů) může být rovněž zachycena na povrchu kalu.

Enzymy v mikroorganismech jsou přednostně nastaveny na zpracování svých přírodních substrátů v rámci odpovídajících metabolických drah. Přeměny cizorodých látek využívají nižší specifity některých enzymů – či schopnosti enzymu zpracovat látky strukturně podobné těm přirozeným.

Aktivovaný kal

Určitou roli také hraje schopnost přizpůsobení metabolických pochodů vnějšímu působení cizorodých látek, které se v ekosystému přirozeně nevyskytují.

Vidíme však, že účinnost aktivovaného kalu, který obsahuje hlavně fekální bakterie, je u nepřírodních látek nižší. V případě umělých sladidel se efektivita ČOV výrazně liší podle typu sladidla. Cyklamát je odstraňován s účinností až 99 procent, množství sacharinu je během čištění redukováno asi o 93 procent. U ostatních je situace bohužel horší, a sloučeniny se proto z výpustí čistíren dostávají do povrchových vod. Postupným průnikem do potravinových řetězců pak kontaminují prakticky celý ekosystém.

Posouzení vlivu na životní prostředí je zde komplikované, neboť jde o dlouhodobé působení nízkých koncentrací látek. V případě umělých sladidel však zatím nevypadá situace až tak dramaticky, pokud ji srovnáme s některými jinými skupinami látek. Přes ČOV proniká do povrchových vod řada dalších běžně používaných sloučenin, jako jsou třeba léčiva či mošusové látky (vonné komponenty mycích prostředků, pracích prášků a podobně).

Tyto chemikálie rovněž nejsou odstraňovány s dostatečnou účinností. Jejich průnik do ekosystému způsobuje změny v zooplanktonu, ovlivňuje vodní organismy a přes potravní řetězce má prokazatelný efekt na hormonální systémy divoce žijících zvířat i lidí.

Účinnější postupy čištění vod zatím nejsou zavedeny

Účinnější odstraňování cukrů z odpadních vod se zatím teprve vyvíjí a experimentálně se testuje řada účinnějších postupů pro dočišťování vod. Jsou založeny buď na takzvaných pokročilých oxidačních procesech (Fentonova reakce, použití nanočástic), fyzikálně-chemických procesech (sorpce, ultrafiltrace), či postupech rostlinné biotechnologie, které využívají schopnosti vyšších rostlin přijímat organické látky a hromadit je ve svých pletivech.

(7)

**STVOŘITEL PRVOTNÍ VŠEHO A VŠECH
STVOŘIL PŘEDKY DNEŠNÍCH LIDÍ
V NEBESKÉ ZEMI
A PSEUDOTVŮRCI TOTO STVOŘENÉ DÍLO ZKAZILI,
ALE VŠE, CO SE POKAZILO, SE DÁ NAPRAVIT**

Výtah z knihy **TAJEMSTVÍ VŠECH NEMOCÍ** (HELMUTH WANDMAKER), strana 4 – 5:

Poznali jsme: Že základem k udržení života v plném zdraví a výkonnosti je a zůstane **rostlinná strava v podobě ovoce, zeleniny a ořechů v tom stavu, v jakém vyrostly. Příkaz k udržení života zní:**

„Hled'te, dal jsem vám všechny zelené byliny, které (na tvrdém stonku) vysévají semena po celé zemi a každý strom, na kterém rostou semena obsahující plody, to je vaše potrava !“

(Na tuto základní větu z Genesis 1/29 Sommer ve všech svých spisech s neumdlévající silou poukazoval!)

Na **TAKOVOU** stravu a **POUZE** k tomuto druhu jsou tělo člověka a jeho organismus uzpůsobeny !

Veškerá výživa ze zoraného pole, jakož i ta, která oklikou, přes žaludky zvířat v podobě masa, mléka, vajec atd., jakož i chlebové obilí, člověku slouží za stravu, **je Bohem prokletá a toto prokletí zní:**

„Ať je proketo pole pro svou potravu, kterou na něm pěstuješ !“ Toto je božské prokletí, které lpí na poli a na chlebovém obilí.

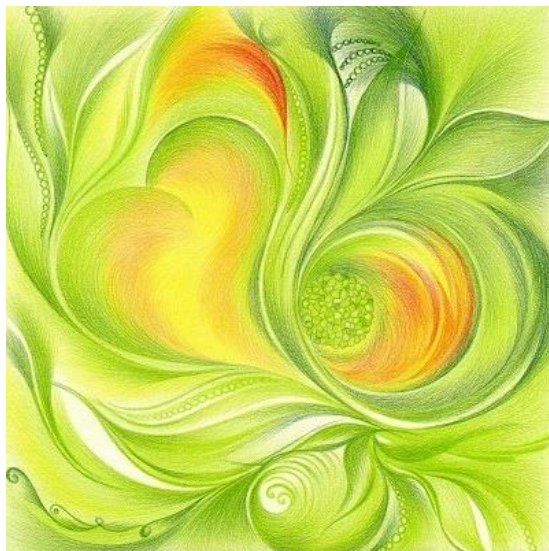


co-jist.cz leciva-strava.cz

BIBLE KRALICKÁ (1613)

PRVNÍ KNIHA MOJŽÍŠOVA, která se též zve GENESIS

1. Na počátku stvořil Bůh nebe a zemi.
2. Země pak byla nesličná a pustá, a tma byla nad propastí, a Duch Boží vznášel se nad vodami.
3. I řekl Bůh: Buď světlo ! I bylo světlo.
4. A viděl Bůh světlo, že [bylo] dobré; i oddělil Bůh světlo od tmy.
5. A nazval Bůh světlo dnem, a tmou nazval nocí. I byl večer a bylo jitro, den první.
6. Řekl také Bůh: Buď obloha u prostřed vod, a děl vody od vod !
7. I učinil Bůh tu oblohu, a oddělil vody, kteréž jsou pod oblohou, od vod, kteréž jsou nad oblohou. A stalo se tak.
8. I nazval Bůh oblohu nebem. I byl večer a bylo jitro, den druhý.
9. Řekl také Bůh: Shromážděte se vody, [kteréž jsou] pod nebem, v místo jedno, a ukaž se [místo] suché! A stalo se tak.
10. I nazval Bůh [místo] suché zemí, shromáždění pak vod nazval mořem. A viděl Bůh, že [to bylo] dobré.
11. Potom řekl Bůh: Zplod' země trávu, [a] bylinu vydávající símě, [a] strom plodný, nesoucí ovoce podle pokolení svého, v němž by bylo símě jeho na zemi. A stalo se tak.
12. Nebo země vydala trávu, [a] bylinu nesoucí semeno podle pokolení svého, i strom přinášející ovoce, v němž [bylo] símě jeho, podle pokolení jeho. A viděl Bůh, že to bylo dobré.



BIBLIA

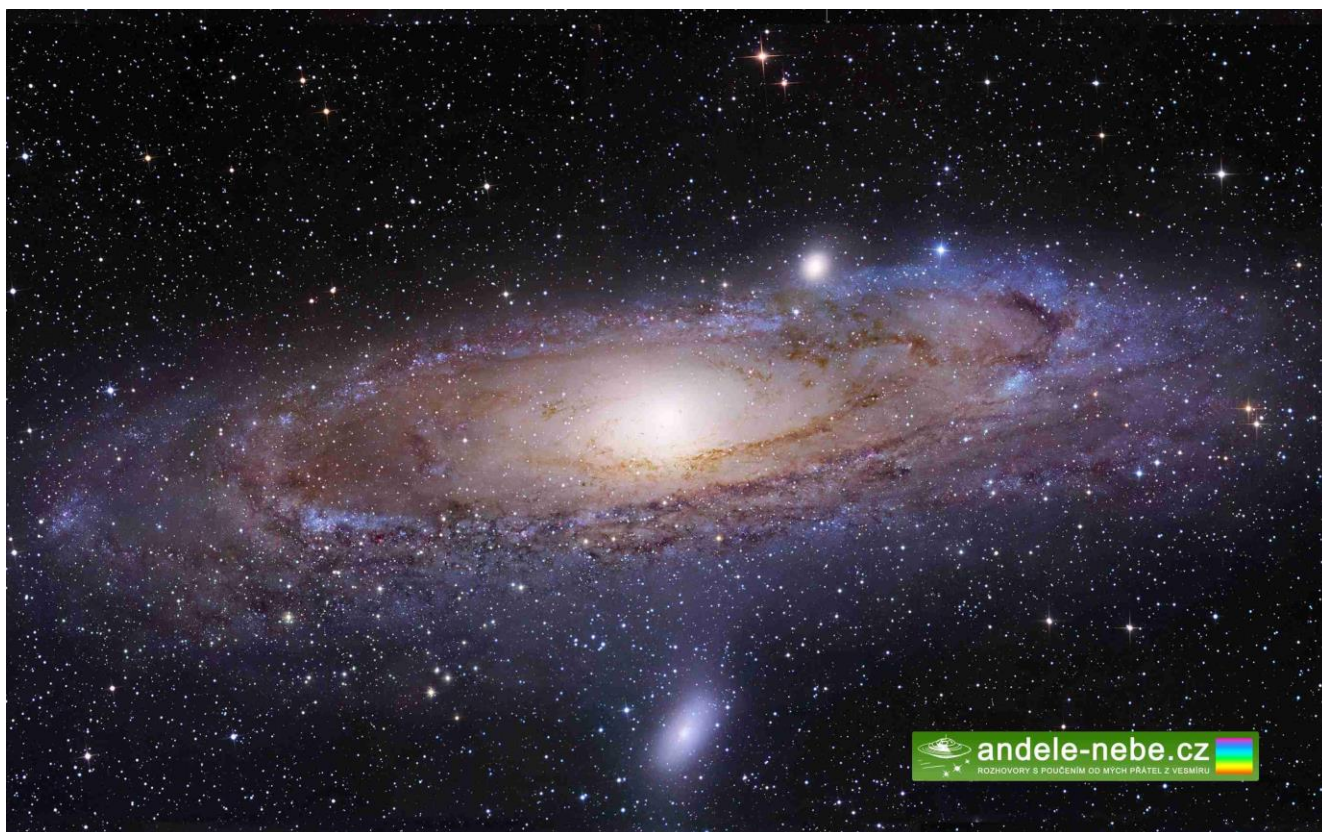
PRVÁ KNIHA MOJŽIŠOVA, ktorá sa tiež zovie GENESIS

1. kapitola

Stvorenie sveta

¹Na počiatku stvoril Bôh nebesia a zem. ²A zem bola neladná a pustá, a tma *bola* nad priepasťou, a Duch Boží sa oživujúci vznášal nad vodami. ³A Bôh riekol: Nech je svetlo ! A bolo svetlo. ⁴A Bôh videl svetlo, že je dobré, a Bôh oddelil svetlo od tmy. ⁵A Bôh nazval svetlo dňom a tmou nazval nocou. A bol večer, a bolo ráno, prvý deň. ⁶A Bôh riekol: Nech je obloha medzi vodami a nech delí vody od vôd ! ⁷A Bôh učinil oblohu a oddelil vody, ktoré sú pod oblohou, od vôd, ktoré sú nad oblohou. A bolo tak. ⁸A Bôh nazval oblohu nebom. A bol večer, a bolo ráno, druhý deň. ⁹A Bôh riekol: Nech sa shromaždia vody pod nebom na jedno miesto, a nech sa ukáže sušina! A bolo tak. ¹⁰A Bôh nazval sušinu zemou a shromaždenie vôd nazval morami. A Bôh videl, že *je to* dobré. ¹¹A Bôh riekol: **Nech vydá zem sviežu trávu, bylinu, vydávajúcu semä, ovocný strom, rodiaci ovocie podľa svojho druhu, v ktorom *bude* jeho semä, na zemi. A bolo tak.** ¹²A zem vydala sviežu trávu, bylinu, vydávajúcu semä podľa svojho druhu, a *všelijaký* strom, rodiaci ovocie, v ktorom *bolo* jeho semä, podľa svojho druhu. A Bôh videl, že *je to* dobré.

Všichni jsme součástí jednoho celku:



OBEZITA STOJÍ EKONOMIKU TOLKO, ČO VOJNY

27.12.2014

Náklady na obezitu sú takmer rovnaké ako náklady na fajčenie či ozbrojený konflikt.

LONDÝN, AIX EN PROVENCE. Míňa sa na ňu viac peňazí ako na zmenu klímy. Obezita postihuje viac ako tridsať percent celkovej populácie, pričom do roku 2030 by to mala byť až polovica. Navyše sa ukazuje, že obezita vôbec nie je lacná záležitosť.

Podľa McKinseyho globálneho inštitútu sa, napríklad, na obezitu vo Veľkej Británii ročne minie viac ako 47 miliárd libier. To je druhá najvyššia suma z britskej ekonomiky. Konkuruje jej len fajčenie, na ktoré sa spotrebuje viac ako 57 miliárd.

Viac ako vojna

Finančné náklady obezity však rastú všade vo svete. „Globálny ekonomický dopad obezity sa zvyšuje,“ uvádza sa v správe inštitútu.

Najviac peňazí sa podľa BBC míňa na zdravotnú starostlivosť, hlavne na liečbu chorôb, ktoré obezita spôsobuje. „Dnes obezita zápasí s ozbrojeným konfliktom či fajčením z hľadiska najväčších ekonomických dôsledkov spôsobených ľudstvom,“ píše sa ďalej v správe.

Na ozbrojený konflikt, vojny a terorizmus sa pritom v Británii ročne minie 43 miliárd libier. Koho však možno považovať za obézneho ?

Najčastejším spôsobom ako posúdiť, či je človek obézny, je skontrolovať jeho **index telesnej hmotnosti – BMI, ktorý vychádza z jeho váhy v kilogramoch vydelenej výškou v metroch na druhú.**

Ak je BMI vyššie ako 25, človek trpí nadváhou. Ak je hodnota BMI 30 až 40, človek sa považuje za obézneho, pričom hodnoty nad 40 už označujú veľmi obézneho človeka. Na druhej strane BMI menšie ako 18,5 svedčí o tom, že človek trpí podváhou.



Ďalšie choroby

Správa tiež kritizuje opatrenia vlád, ktoré sú podľa nej **nedostatočné** a príliš **roztrieštené**, aby mohli byť účinné. Inštitút preto odporúča niekoľko nových opatrení.

Tie však nevychádzajú z individuálnej zodpovednosti človeka, ale viac sa spoliehajú na zmeny prostredia. Návrhy zahŕňajú napríklad zmenu balenia potravín, zavádzanie zdravých jedál na školách či pracoviskách i ďalšie hodiny telesnej výchovy v školských osnovách alebo rozširovanie cyklotrás na podporu pohybových aktivít.

Všetko to je podľa správy účinnejšie ako kampane v oblasti zdravia alebo dane z produktov s vyššími obsahom tuku alebo cukru.

Svedčia o tom aj čísla. Kým na programy na prevenciu obezity sa vo Veľkej Británii minie menej ako 638 miliónov ročne, viac ako šesť miliárd libier je investovaných na liečbu chorôb spôsobených nadváhou alebo obezitou.

Podľa správy obezita stále viac spôsobuje nárast srdcových a pľúcnych chorôb, cukrovky, či rakoviny.

Nedostatek pohybu spôsobí dvakrát více úmrtí než obezita

„Naznačujú to závery dvanásťletého výzkumu, jehož se účastnilo více než 300 000 lidí,“ řekla obezitoložka Dita Pichlerová.

Citovala závěry britských vědců, podle nichž je pohybová nečinnost v Evropě příčinou 676 000 úmrtí ročně, zatímco nadměrná tělesná hmotnost 337.000. Kdyby se každý člověk nejméně 20 minut denně věnoval svižné chůzi, mělo by to pro něj podstatné přínosy, shodují se s britskými kolegy čeští lékaři.

„Tělesný pohyb je prospěšný bez ohledu na tělesnou hmotnost. Obezita a nedostatek pohybu jdou často ruku v ruce. Je však známo, že i štíhlým lidem hrozí zdravotní problémy, pokud se nepohybují. A obézní lidé, kteří provozují tělesný pohyb, se těší lepšímu zdraví než obézní lidé, kteří se nehýbou,“ shrnula lékařka.

Britská studie zjistila nejvyšší riziko u lidí pohybově nečinných, a to shodně s běžnou tělesnou hmotností, nadváhou i obezitou. Odstranění nedostatku pohybu v Evropě by podle studie snížilo úmrtnost o téměř o 7,5 procenta, odstranění obezity o 3,6 procenta. Onemocnění způsobená nedostatkem pohybu a obezitou jsou z velké části totožná, například nemoci srdce a cév či cukrovka druhého typu.

Nárůst obezity řeší některé země například daní z cukru či tuku, vládní experti sestavují seznamy zdravých a nezdravých potravin. V Česku má od září zakázat nezdravé potraviny ve školních automatech novela školského zákona, o zavedení daně na nezdravé potraviny se zatím nemluví. Před pár lety zavedlo Dánsko daň na tuk v potravinách, pro neúspěch ji zrušilo.

Příjem a výdej

Podle Pichlerové není zavedení daní na nezdravé potraviny všespásný lék na obezitu. „Pokusy o zavedení daní měly ve světě vždy jen přechodný efekt. Lidé na změnu ceny reagují pouze několik týdnů a pak se vrátí zase ke starým návykům,“ vysvětlila.

Zásadní podle ní je vyvážit příjem energie z potravy a její výdej pohybem. Vliv má i pohled společnosti na obezitu. Pokusy bojovat proti obezitě negativními kampaněmi nevyšly, připomněla Pichlerová studii kalifornských vědců. Ti zjistili, že u lidí, které pociťují nadváhu jako svůj problém, může mediální sdělení stigmatizující obezitu vést k tomu, že naopak jedí ještě víc kaloricky bohatých potravin a mnohem méně si věří, že dokážou řídit příjem potravy tak, aby dál nepřibírali.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

(9)

SVĚTELNÁ STRAVA A SVĚTELNÁ MEDICÍNA

1.2015

„Buďte pozdraveni, já jsem **Archanděl Anthriel** a dnes bych vám chtěl předat nový základ myšlenek k tématu světelná strava a světelná medicína.

Vy lidé, se již nějaký čas zabýváte fenoménem světla a sice v souvislosti s lidskou existencí. Mnoho z vás již poznalo, že hmota není nic jiného než zhuštěná energie, tedy zhuštěné světlo.

Vše, co kolem vás existuje, se skládá ze světla. Třebaže si snad neumíte představit, že můžete uchopit světlo ve formě hmoty. Ale to je realita a vy stále víc a víc přicházíte na to, jak je postavena a funguje. A jakmile umíte porozumět a přijmout to, že váš fyzický svět je zhuštěný jemnohmotný svět, můžete tyto okolnosti využít také ve svůj prospěch.

Ojediněle existují lidé, kteří se již stravují výhradně světlem. Ovšemže je většina lidí nazývá jako podvodníky nebo lháře a zesměšňuje je. Avšak tyto pochybovači zaměřují svou pozornost pouze na materiální úroveň a ještě si nevšímají všeho jak může světlo na jemnohmotné úrovni působit.

Přemýšlejme dál: Za co vlastně skutečně považujete z duchovního smyslu vaše potraviny ? Co myslíte ? Potraviny nejsou nic jiného než fyzické úložiště informací, jako například vitamíny a minerály, které vy lidé potřebujete k životu. Jsou to informace v potravinách, které

„vyživují“ vaše buňky těla a vaše DNA, ne potraviny samotné. Kdyby tomu tak nebylo, pak byste nemuseli vylučovat ani svou pevnou, ale ani tekutou stravu, neboť by tělo pak přijalo potraviny ze 100% a plně je využilo.

Dobrá, jste názoru, že se potraviny štěpí a tělo přijímá látky. Ano, štěpí se, rozkládají se, ale to, co nakonec vaše tělo potřebuje, jsou jemnohmotné vibrace a informace, které jsou obsaženy v poskytovaných látkách. To samozřejmě platí zejména pro vaše vitamíny a minerály. Neboť ty jsou stále ještě spojeny s fyzickým nosičem. Ve skutečnosti byste potřebovali pouze tyto informace, impulsy nebo vibrace vitamíny a minerály a ne tablety a šťávy, jak je znáte, protože to jsou jen transportní prostředky.

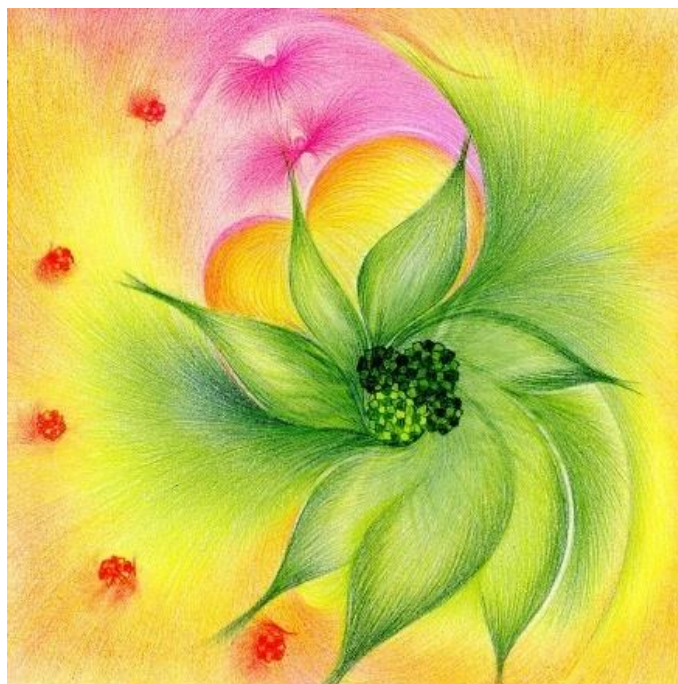
Pojďme však ještě o krok dál. Co myslíte, co je takzvaná světelná medicína? Není to nic jiného, než informace pro vaše buňky těla a pro vaše DNA. Tímto směrem již jde homeopatie, stejně tak jako biorezonance. I ony obsahují poselství pro tělo, což nejsou nic víc než vibrace jako vzor rezonance nebo jako impuls pro buňky těla. Čím výše vibruje vaše fyzické, jemnohmotné a světelné tělo, tím výš musí v budoucnu vibrovat vaše „světelná strava“ a „světelné léky“, aby vůbec mohly vykazovat ještě nějaké účinky.

Pod pojmem vibrační výška nerozumíme ale centezimální ředění, jaké znáte z homeopatie, ale spirituální frekvence, které by měly být ve světelném přípravku uloženy.

Je rozdílné z jaké dimenze tyto informace pochází. Světelné přípravky se derivují ze světa rostlin nebo minerálů anebo už také zahrnují barevnou vibraci. Ty totiž pochází takzvaně z vibrací v blízkosti Země.

Obsahují-li už jen ryzí světlo a všeobecnou lásku, pochází z „od Země vzdálených“ kosmických, interdimenzionálních světů. Přichází tedy ze světelných úrovní vesmíru a tím z velmi vysoké úrovně vědomí. Obsahují výhradně spirituální informace jaké jsou například obsaženy v již známých symbolech a esencích andělů a nanebevzatých mistrů.

Doufám, že jsem vám tyto komplexní souvislosti srozumitelně vysvětlil, neboť je to i pro anděly opakující se výzva odít interdimenzionální vědění do jednoduchých lidských slov. Buďte pozdraveni !“



co-jist.cz leciva-strava.cz

PROČ JÍST ŽIVOU STRAVU ?

Co je to vlastně živá strava ?

ŽIVÁ STRAVA neboli **LIVING FOODS (RAWFOOD)** je pojem označující **potravu tepelně ale i chemicky neupravenou**. Vychází z vědeckých poznatků, že jakákoli tepelná úprava a nešetrné průmyslové zpracování ničí výživné hodnoty v potravinách, mění jejich molekulární strukturu a ty se tak stávají méně hodnotnými, často zdraví škodlivými, ne-li přímo toxickými a karcinogenními. Pod pojmem živá strava se ovšem neskrývá nic, co by se „ještě pohybovalo“ – mluvíme zde o syrové rostlinné stravě. Patří sem **čerstvé ovoce a zelenina, zvláště tmavozelené listy, ořechy a semena v podobě co možná nejblíží tomu, jak je příroda vytvořila**.



LÁSKA K ŽIVÉ STRAVĚ



co-jist.cz leciva-strava.cz

Existují tři hlavní důvody, proč dát přednost čerstvým potravinám před tepelně upravovanými:

1)

Hlavním z nich je **zachování původní struktury a složení potravin, které zabezpečují rovnováhu mezi stovkami a tisíci výživných látek**. Tepelná úprava ničí tuto rovnováhu a strukturu, což způsobuje nadměrné zatížení zažívacích a jiných orgánů. Dochází k denuraci potravin. Především je potrava zbavena vody, která je pro její zpracování trávicím systémem nezbytně důležitá a tělo ji pak znovu musí doplnit z jiných zdrojů. Vede to pak k nutnosti pít denně litry vody, ovšem druhořadé kvality. V čerstvém ovoci a zelenině je obsažena ta nejkvalitnější voda jakou si lze představit. Tepelná úprava způsobuje srážení bílkovin, narušení struktury molekulárních vazeb a ztrátu schopnosti plnit svoji funkci. Denaturované bílkoviny jsou pro tělo obtížně využitelné a překyselují organismus. Tuky s tepelnou úpravou mění svou strukturu, stávají se karcinogenními a následně mají neblahý vliv na propustnost buněčných stěn. Cukry karamelizují a stávají se těžko stravitelnými. Z vazeb se uvolňují volné radikály. Nestrávená nebo nestravitelná potrava pak zanáší střevní

trakt, podléhá kvašení a hnilobnému rozkladu a je potravou pro plísně a ty mikroorganismy, které jsou v těchto místech nežádoucí. **Původní struktura a složení potravin znamená takovou stravu, kterou používali dávní předkové dnešních lidí, kteří žili ještě v Nebi, a byli takto stvořeni Stvořitelem Prvotním všeho a všech, včetně jejich stravování.**

2)

Druhým důvodem je, že **teplota ničí některé vitamíny a minerály obsažené v potravě.** Většina vitamínů a některé minerály určitou teplotu nevydrží vůbec. Jiné přežijí, ovšem v již modifikované podobě. Minerály tak například mění svoji podobu z organicky vázaných na anorganické a jako takové jsou pro lidské tělo buďto nevyužitelné, nebo rovnou škodlivé. Typickým příkladem je železo. Jako organicky vázaný prvek je pro tělo esenciální živinou, ve své anorganické podobě je pro nás zcela nepoživatelné. Anorganické minerály se s vařenou potravou dostávají do krevního oběhu a usazují se v artériích a kloubech, které tak ztrácí svou pružnost a pohyblivost. Často se říká, že některé potraviny je zapotřebí vařit, neboť tak se z nich určité látky dokáží lépe uvolnit. Zapomíná se ovšem na to, že tyto látky jsou uvolněny v denaturované podobě a že desítky jiných látek jsou vařením nenávratně zničeny.

3)

Třetím argumentem pro syrovou rostlinnou stravu je její **enzymatická aktivita.** Enzymy představují život. Jsou katalyzátory všech procesů v lidském těle, zajišťují mimo jiné vstřebávání a využití vitamínů, minerálů a trávení ostatních živin. Rostliny v sobě obsahují přesně takové složení a množství enzymů, jaké je zapotřebí k jejich rozložení. Teplota 40-45°C představuje hranici, za kterou je převážná většina enzymů zlikvidována. Enzymy jsou tedy ukazatelem míry znehodnocení potravin. Schopnost člověka syntetizovat vlastní enzymy je limitována a soustavná konzumace stravy chudé na enzymy vede ke zhoršování metabolismu bílkovin, škrobů a tuků a k vyčerpávání organismu.

Jsou i další zásadní důvody, proč jíst syrovou rostlinnou stravu – je to např. **OCHRANA PLANETY ZEMĚ před drancováním jejich přírodních zdrojů, OCHRANA ZVÍŘAT,** kvůli masité, živočišné stravě a také kvůli technologicky a tepelně zpracovaným rostlinným potravinám – ochrana orné půdy a vody, neboť např. na živočišnou stravu se spotřebuje 100 – 1000 x víc vody než na syrovou rostlinnou stravu.



NAŠE PLANETA ZEMĚ
nas-sen.cz



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

Prosíme, nedělejte si ze svého žaludku hřbitov!

www.zvirevtisni.cz

Obr. 1612

www.vesmirni-lide.cz

Celkově tedy ve srovnání s čerstvou rostlinnou potravou nedodává tepelně upravená strava tělu dostatek esenciálních živin, většinou pouze prázdné kalorie. Znehodnocené složky potravy zbytečně zatěžují trávicí a vylučovací orgány. Důsledkem je nadměrně toxický stav buněk, snížená vitalita a nervový potenciál, chronická únava, oslabená imunita a s tím související řada různých nemocí a civilizačních neduhů, včetně předčasného stárnutí. Člověk je jediný tvor na této planetě, který si svou stravu tepelně upravuje. Je také jako jediný postižený takovým množstvím chorob.

V oblasti rostlinné říše jsou k dispozici stovky a tisíce skvělých chutí. Vařením je ale strava zbavena její přirozené chuti, což vede k užívání řady koření a zejména velkého množství škodlivé soli. Často si vařením upravujeme i pokrmy, které bychom v syrovém stavu nikdy nepozřeli. Příroda měla jistě nějaký důvod, proč jsou některé syrové potraviny pro člověka nepoživatelné nebo přinejmenším chuťově nepřijatelné.

Příkladem rozdílu mezi živou a tepelně upravovanou stravou je semínko slunečnice namočené do vody, nebo zrnko obilí zasazené do země. Obojí začne klíčit a započne tak nový život. Pražené semínko nebo vařené obilí by rychle shnily. V prvním případě konzumujeme živou stravu, v druhém prázdnou hmotu.

Pro živou stravu jsou nezbytné 2 domácí elektrospotřebiče: **VÝKONNÝ MIXÉR a VÝKONNÝ ODŠŤAVŇOVAČ**. Živiny se nachází UVNITŘ buněk, a jsou uzavřeny HOUŽEVNATOU BUNĚČNOU STĚNOU Z CELULÓZY. Pro pohodlný přenos živin z nitra buněk do krevního systému přes střevní stěny, je nutné BUNĚČNOU STĚNU BUNĚČKY ROZRUŠIT, a to dvěma způsoby:

1)

V mixéru tupými noži buď ROZMIXOVAT (častěji)



VÝKONNÝ MIXÉR PERFECT SMOOTHIE G21



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz


2)

nebo v odšťavovači tlakem ODŠŤAVNIT.

Živá strava, to je jídlo pro život !



VÝKONNÝ ODŠTAVŇOVAČ SANA JUICER EUJ-707

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

(11 – CZ)

JAK ZAČÍT A OBLÍBIT SI SMOOTHIES ?

Výkonný mixér: **PERFECT SMOOTHIE G21**

1 litr smoothie. Co koupit ?

Zelené listy – nejlepší výběr mají v Kauflandu – Hlávkový salát, Lolo blondo, Lolo rosso, Římský salát, Dubový list. To jsou nebalené.

Balené – Špenátové lístky – vyplatí se ½ kg balení, Rukola, Polníček.

Odtrhnout si několik listů kapusty – ty tmavozelené, není třeba kupovat celou kapustu, neboť uvnitř je světlá. Zvážit, za tu se většinou platí, do mixování dávám jen po jednom listu, bez prostřední tvrdé lodyhy.

Vybrat si pěkné lístky z kedlubnů, ne ty největší. Potom nať z mrkve, tu, kterou lidé zahodili, potom nať z ředkviček. Nať z mrkve a kedlubnů dávám do mixéru menší množství, neboť jsou hutné. Pro „odpad“ zeleniny, který se neplatí, můžete pokladní u pokladny sdělit, že jej máte pro králíčka.

Čínskou kapustu a ledový salát jen občas, jsou v podstatě téměř bílé, my potřebujeme tmavozelené listy.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Velmi zdravé jsou listy z červené řepy, natě z petržele, kopru.

Natrháme na louce nebo v lese – pampeliškové listy a květy, listy dávám jen asi 3, jsou hořké, květů i 10–15, potom lístky z jahod, malin a ostružin, jetel – asi 20 cm stonky, ale do mixéru dávám jen lístky a jemné stonky, tvrdší stonky ne. Potom mladé nebo vrchní lístky z kopřivy – dávám asi 4–5, neboť jsou hořké. Dále sbírám mátu, dávám z ní jen asi 1 stonk nebo 3–4 lístky, je velmi aromatická. Potom kostival, asi 3–4 chlupaté listy, pokud už má květy, tak i ty. Po příchodu domů dáme listy z přírody na balkon nebo na okno ve volně otevřeném sáčku, aby mohli vylézt naši milovaní broučci nebo vylétnout naše milé mušky zpět do svého původního domova.

Listové saláty po koupení z obchodu mám každý zvlášť zabalený a zavřený v mikrotenovém sáčku a v chladničce nebo v chlade okolo 6 st. C. Nesmí se dotýkat stěn chladničky, neboť v místě dotyku se spálí chladem. Také zabalený celý pórek, brokolice.

Ovoce – šťavnaté – pomeranče, mandarinky, ananas, hrozno – různé druhy, jablka, hrušky, švestky, broskve, jahody, maliny, ostružiny, borůvky, papaya – je sladká a vnitřní černé kuličky se vyhazují, hurmikaki – také je sladké – umýt a neořezávat, kiwi, banány, mango, citron,

Zelenina – rajčata, tlusté papriky – červené, žluté a oranžové. Tenké zelené ne, považují se za nezralé, co se týká obsahu látek. Potom avokádo – má nejvíce živin, okurky, cuketu, brokolici, fenykl, cibulku zelenou pírka, nebo červenou okrouhlou – má víc živin než bílá. Dále listy červené řepy – mají nejvíce živin, česnek, pór, kyselou kapustu, květák, řapíkatý celer – používám jen lodyhy, protože lístečky jsou velmi hořké, ty dávám jen po dvou, kedluben a jeho listy, červená řepa – bulva, křen, zázvor,

Kořenová zelenina – mrkva, petržel, celer, potom brokolice a květák obsahují dost škrobů. Proto jich nepoužíváme často.

Doplňky ze zdravé výživy – ořišky, semena – kešu, vlašské ořechy, slunečnicové semena, lněné, dýňové, sezamové bílé a černé, bílé bývají hořké, černé jsou příjemnější, ale používáme oboje, mandle, lískové ořechy, rozinky, datle, černé olivy – sušené raw, ne v nálevu sterilizované., konopné semínko,

Oleje – pokud si chcete udělat jídlo sytější, můžete si do mixování přidat 1–2 polévkové lžíce kvalitního oleje. Kupujeme 250 ml – 500 ml oleje v biokvalite, např. slunečnicový, olivový, dýňový a kokosový.

Další doplňky – spirulina – modrozelená sladkovodní řasa – 1 kávová lžička na osobu, mořská řasa – 1 kávová lžička na osobu, sea salad – 3 druhy mořských vložek – po 1 půl lžička na osobu, včelí pyl – jen pokud nemáte alergii na pyly – 2 kávové lžičky na osobu, mesquite – 2 kávové lžičky do šálky na kávu, zalít vodou, studenou nebo vlažnou a po chvíli se rozpustí a chutná jako nesca. Potom Maca – asi 1-2 kávové lžičky.

Chia semínka – jsou to semínka šalvěže hispánské – asi 2 polévkové lžíce do mističky, zalít vodou, promíchat v průběhu půl hodiny asi 2–3 x a máme želatinu. Lněné semínko dávám do mixéru sice suché, ale třeba přilít vody, neboť též zahušťuje formou želatiny. Potom Cocoa beans – to jsou kakaové boby, můžete je sníst jen tak, já si asi 7 bobů namořím v talířku a pak je oloupu a jím jen tmavé kakao. Potom je Karobový prášek, je na stejné použití jako kakao. Kakao roste na kakaovníku, karob roste na karobovníku.

Semínka ze sněžených jablek odkládáme do mističky. Asi 30 semínek použijeme 1–2 x týdně. Dávají se dole do mixéru na začátku mixování s potravinami, které je třeba déle mixovat. Také hrozno je třeba déle mixovat kvůli tvrdým vnitřním kůstkám, které jsou ale velmi zdravé.

Před mixováním

Všechny suroviny si umyjeme a to dost důkladně. Listy umývám ve dvou vodách a v světlé misce, abych v nich viděla písek. A ještě i průběžně mi do mísy teče voda. Neoplachuji listy pod tekoucí vodou, neboť jsou často kudrnaté a potřebuji je vymáchat celé ponořené ve vodě, aby se případná nečistota uvolnila.

Ovoce umývám pod tekoucí vodou v míse a ulehčuji si to hubkou na nádobí. Tou drsnou částí. Umývám i pomeranče, tedy to ovoce, které se ořezuje, abych chemii z vnější části nepřenesla rukama na dužinu. Hubku, kterou umývám ovoce, nepoužívám na jiné účely.

Jak začít mixovat

Do mixéru dole dáváme šťavnaté ovoce, k němu semena, pokud je tam chceme mít, nebo jádérka z jablek, čili to, co třeba mixovat déle. I brokolici, fenykl, pórek. Aby ta tekutina, např. z pomerančů, nevybuchovala až do vrchlíku, překryji ji několika listy. Když listy do ní spadnou a potřebuji ještě trochu na turbo mixovat a mám to řídké, překryji to listy znovu. To je len taká moje pomůcka – nemusíte to dělat.

Když jsou tvrdší věci zmixovány, přidám ostatní listy, jablko a rozmixuji. Podle konzistence, která vznikla, přidám podle potřeby, na zahuštění nebo ochucení banán nebo avokádo, nebo papayu, nebo hurmikaki, nebo mango. Avokádo je neutrální chuti. Banán, papaya mango a kaki jsou sladké. Pokud nic nemáte a chcete to sladší, můžete přidat nakonec lžičku medu. My to už neděláme, ale též jsme tak začínali. Když vím, že to všechno budu mít kyselejší, neboť pomeranče jsou někdy kyselejší, přidávám hned na začátku promyté rozinky asi 2–3 polévkové lžičce. Nebo 5–7 datlí.

Vodu dolévám jen málo, podle potřeby. Používáme kojeneckou vodu Lucku zcela neperlivou.

Je třeba, aby smoothie mělo stále jinou chuť. Úsměv. Tak neváhejte a experimentujte. Důležité je střídání potravin.

Pro 1 liter smoothie:

Pondělí:

Hrst promytých rozinek, 3–4 ořezané pomeranče, 1–2 nožičky fenyklu, půl cibulky, 300 g salátu, např. hlávkový, zralý banán,

Úterý:

Asi půl velkého ananasu, okrájený bez tvrdého prostředku, 300 g salátu, např. lolo rosso – je zeleno hnědý, pór – asi 5–6 cm kousek, nejprve ořezuji tmavozelené listy, potom bílou spodní část, chia semínka 2 polévkové lžičce – želatina. A na dochucení co – máte, banán, kaki, jablko.

Středa:

Hrozno, asi do výšky 1/3 mixéru, brokolice 3–4 růžičky, 300 g listů např. římský salát, asi půl malé okrouhlé cibulky, na zahuštění nakonec zase co máte – banán, kaki, jablka.

Čtvrtek:

Polníček 3 balíčky, jeden má 100 g, 1 červenou řepu, zázvor asi 1 cm, voda, 2 kávové lžičky kokosového oleje, pokud vzniklo malé množství, přidejte 1–2 jablka, nakonec banán

Pátek:

1 list kapusty, asi 10–15 natí z mrkve bez tlustších stonků, do 300 g čínské kapusty, 1 cibulka, 1 česnek, 3 rajčata, 2 polévkové lžičky sea salad – vločky z mořských řas, 1 avokádo,

Sobota:

Kyselé jídlo: kyselá kapusta – domácí bez chemie asi 2 hrsti, ½ citrónu, ½ kedlubnu, ½ mrkve, ledový salát, 1 avokádo.

Neděle:

2 pomeranče nebo 4 mandarínky, 1 rajče, 1/3 cibule, 3–4 stonky stopkatého celeru, 200 g špenátu, avokádo. Pokud chcete do sladka, dát na začátek rozinky nebo nakonec kaki.



ZELOVOCNÁ ŠŤÁVA - VITAMÍNOVÁ BOMBA



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

A máme tu **nový týden** – úsměv - a vymýšlejme dále. Anebo, co kuchyň dá, co zahrada dá, co Kaufland dá, např.:

1 list kapusty, 300 g salátu, např. lolo blondo, 1 česnek, 3 kiwi, 1 jablko, 1 banán, 2 kávové lžičky spiruliny.

Jídlo na oběd: Je velmi vhodné se naučit připravovat si semena a ořechy s jogurtovými kulturami. **Semena a ořechy se nehodí k ovoci**, je z toho těžší trávení. Naopak nakvašené ořechy s kulturami jsou už jakoby předtrávené, tedy lehké na strávení a využití živin pro tělo. Viz např. www.opravdovezdravi.cz/zakysane-orechy .

Použijeme asi 250 g ořechů, např. vlašské, mandle, makadamové a jiné, a namočíme je asi na 6 – 8 hodin. Vodu můžeme i 2x vylít a dát novou. Potom po 8-mi hodinách vodu slijeme,

přidáme kefirové kultury a vody tolik, aby množství bylo asi 1 litr. Rozmixovat a nalít do skleněné láhve, zavřít a nechat při pokojové teplotě stát asi 24 hodin. Kefirové kultury se namnožily tehdy, když se pevná hmota oddělí od vody, podobně jako syrovátka u zkysaného mléka. Syrovátku slijeme a směs nakvašených ořechů používáme na polítí, např. rozmixované mrkve, červené řepy, celeru s 1 cm-vým kouskem zázvoru. Použijeme na oběd např. mrkev, pokapeme ji šťávou z citronu, přidáme 1 – 2 polévkové lžičce jablečného octu, trochu hrubozrnné soli, kávovou lžičku medu, a polijeme to několika polévkovými lžícemi nakvašených ořechů. Rozmícháme. Servírujeme to v malé misce k velkému talíři krájené zeleniny. Máme na něm např. rajčata, okurky, cuketu, červenou papriku, kedluben, ředkvičky, avokádo ... Všechno můžeme jemně osolit, případně posypat nějakým zdravým kořením, např. provensálskými bylinami, pálivou červenou paprikou, kurkumou ... (ne černým pepřem). Je to zdravý a sytý oběd.

Miska: Asi 7-10 namočených datlí rozmixujete v malém procesorovém mlýnku, přidáte 1 kávovou lžičku kakaa anebo karobu a 1 avokádo a už len trochu mixnete. Krém dáte na pěkný talíř anebo do mističky a obložíte kolečky banánu anebo i mandarinkou.

Přeji vám krásné tvoření a úžasné vnímání chutí.

Jídla se snažte rozmixovat do podoby dětské výživy. Někdy je to trochu hutnější, jindy řidší. Ráno připravuji sytější jídlo s oříšky anebo semeny, večer lehčí jídlo, bez oříšků. Při mixování, kdy se kolečkem zrychlují otáčky na maximum, já tomu říkám na turbo, dávat pozor, aby jste nemixovali víc než 10 sekund, neboť se jídlo ohřívá a asi i přetěžuje mixér. Radši kratší, něco přidat a zase promixovat.

Můžete si připravovat jídlo jen jednou denně, část sníte na snídani a do práce si nalijete do láhve nebo vhodné nádoby. Pokud to ve flašce zhoustne, zředte to vodou, protřepete a pijte. Je to proto, neboť některé ingredience mají zahušťovací schopnost.

To množství, které jsem vám napsala já, je asi **1 litr smoothie**.

Pusťte se do přípravy s láskou a připravujte si jídla tak, aby vám chutnala.

Při jezení si ta papáníčka vychutnávejte, nespěchejte, dobře to promíchejte se slinami a nečtete při tom denní tisk. Radujte se, jak každá lžička vyživuje vaše tělo.

VICTORIA BOUTENKO – 3 knihy prostudovat – **ZELENÁ PRO ŽIVOT** , **12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ** , **ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLUCE VE VÝŽIVĚ**

co-jist.cz fajna-strava.cz leciva-strava.cz raw-strava.cz fajna-strava.sk lieciva-strava.sk



VÝKONNÝ ODŠŤAVŇOVAČ HUROM HE SLOW JUICER



co-jist.cz

leciva-strava.cz

(11 – SK)

AKO ZAČAŤ A OBLÚBIŤ SI SMOOTHIES ?

Výkonný mixér: **PERFECT SMOOTHIE G21**

1 liter smoothie. Čo kúpiť ?

Zelené listy – najlepší výber majú v Kauflande – Hlávkový šalát, Lolo blondo, Lolo rosso, Rímsky šalát, Dubový list. To sú nebalené.

Balené – Špenátové lístky – vyplatí sa ½ kg balenie, Rukola, Polníčok.

Odtrhnúť si zopár listov kelu – tie tmavozelené, nie je treba kupovať celý kel, lebo vnútri je svetlý. Povážiť, za ten sa väčšinou platí, do mixovania dávam iba po jednom liste, bez strednej tvrdej lodyhy.

Navyberať si pekné lístky z kalerábov, nie tie najväčšie. Potom vňať z mrkvy, tú, ktorú ľudia zahodili, potom vňať z redkvičiek. Vňate z mrkvy a kalerábov dávam do mixéra pomenej, lebo sú hutné. Pre „odpad“ zeleniny, za ktorý sa neplatí, môžete pri pokladni povedať, že to máte pre kráľíčka.

Čínsku kapustu a ľadový šalát iba občas, sú v podstate skoro biele, my potrebujeme tmavozelené listy.

Veľmi zdravé sú listy z cvikly a vňate z petržlenu, kôpru.

Natrháme na lúke alebo v lese – púpavové listy a kvety, listy dávam len asi 3, sú horké, kvety aj 10–15, potom lístky z jahôd, malín a černíc, ďatelínu – asi 20 cm byľky, ale do mixéra dávam iba lístky a jemné byľky, tvrdšie byľky nie. Potom mladé alebo vrchné lístky zo žihľavy – dávam asi 4–5, lebo sú horké. Ďalej zbieram mäta, dávam z nej len asi 1 byľku alebo 3–4 lístky, je veľmi aromatická. Potom kostihoj, asi 3–4 chlpaté listy, ak už má kvety, tak aj tie. Po príchode domov dáme listy z prírody na balkón, alebo na okno vo voľne otvorenom sáčku, aby mohli vyliezť naši milovaní broučci alebo vylieťnuť naše milé mušky späť do svojho pôvodného domova.

Listové šaláty po kúpení z obchodu mám každý zvlášť zabalený a zatvorený v mikroténovom sáčiku a v chladničke alebo v chlade okolo 6 st. C. Nesmú sa dotýkať stien chladničky, lebo v mieste dotyku sa spália chladom. Tiež zabalený celý pór, brokolica,

Ovocie – šŕavnaté – pomaranče, mandarinky, ananás, hrozno – rôzne druhy, jablká, hrušky, slivky, broskyne, jahody, maliny, černice, borievky, papaya – je sladká a vnútorné čierne guľky sa vyhadzujú, hurmikaki – tiež je sladké – umyť a neorezávať, kiwi, banány, mango, citrón,

Zelenina – paradajky, hrubé papriky – červené, žlté a oranžové. Tenké zelené nie, považujú sa za nezrelé, čo sa týka obsahu látok. Potom avokádo, uhorky, cuketu, brokolicu, fenikel, cibuľku zelenú pierka, alebo červenú okrúhlu – má viac živín ako biela. Potom listy cvikly – majú najviac živín, zázvor, cesnak, pór, kyslú kapustu, karfiol, stopkatý zeler – používam iba lodyhy, lebo lístočky sú veľmi horké, tie dávam iba po dva., kaleráb, cvikla – koreň, chren, zázvor,

Koreňová zelenina – mrkva, petržlen, zeler, potom brokolica a karfiol obsahujú dosť veľa škrobov. Preto ich nepoužívame často.

Doplnky zo zdravej výživy – oriešky, semená – kešu, vlašské orechy, slnečnicové semená, ľanové, tekvicové, sezamové biele a čierne, biele zvyknú byť horké, čierne sú príjemnejšie, ale používame oboje, mandle, lieskové orechy, hrozienka, datle, čierne olivy – sušené raw, nie v náleve sterilizované., konopné semienko,

Oleje – ak si chcete urobiť jedlo sýtejšie, môžete si do mixovania pridať 1–2 polievkové lyžice kvalitného oleja. Kupujeme 250 ml – 500 ml oleje v biokvalite, napr. slnečnicový, olivový, tekvicový a kokosový.

Ďalšie doplnky – spirulina – modrozelená sladkovodná riasa – 1 kávová lyžička na osobu, morská riasa – 1 kávová lyžička na osobu, sea salad – 3 druhy morských vložiek – po 1 pol lyžici na osobu, včelí peľ – iba ak nemáte alergiu na peľ – 2 kávovou lžičkou na osobu, mesquite – 2 kávové lyžičky do šálky na kávu, zaliať vodou, studenou alebo vlažnou a po chvíli sa rozpustí a chutí ako nesca. Potom Maca – asi 1–2 kávové lyžičky.

Chia semienka – sú to semienka šalvie hispanskej – asi 2 polievkové lyžice do mištičky, zaliať vodou, premiešať v priebehu pol hodiny asi 2–3 x a máme želatínu. Ľanové semienko dávam do mixéra síce suché, ale treba priliať vody, lebo tiež zahusťuje formou želatíny. Potom Cocoa beans – to sú kakaové bôby, môžete ich pojesť len tak, ja si asi 7 bôbov namočím v tanieriku a potom ich olúpem od šupky a jem iba tmavé kakao. Potom je

Karobový prášok, je na to isté použitie ako kakao. Kakao rastie na kakaovníku, karob rastie na karobovníku.

Semienka zo zjedených jabĺk odkládame do mištičky. Asi 30 semienok použijeme 1–2 x týždenne. Dávajú sa dole do mixéra na začiatku mixovania s potravinami, ktoré je treba dlhšie mixovať. Aj hrozno je treba dlhšie mixovať kvôli tvrdým vnútorným kôstkam, ktoré sú ale veľmi zdravé.

Pred mixovaním

Všetky suroviny si umyjeme a to dosť dôkladne. Listy umývam vo dvoch vodách a v svetlej miske, lebo vidím, či je na dne piesok. A ešte aj priebežne mi do misy tečie voda. Neoplachujem listy pod tečúcou vodou, lebo sú často kudrnaté a potrebujem ich vyplakať celé ponorené vo vode, aby sa prípadná nečistota uvoľnila.

Ovocie umývam pod tečúcou vodou v mise a uľahčujem si to hubkou na riady. Tou drsnou časťou. Umývam aj pomaranče, teda to ovocie, ktoré sa orezuje, aby som chémiu z vonkajšej časti nepreniesla rukami na dužinu. Hubku, ktorou umývam ovocie, nepoužívam na iné účely.

Ako začať mixovať

Do mixéra dole dávame šťavnaté ovocie, k nemu semená, ak ich tam chceme mať, alebo jadierka z jabĺk, čiže to, čo treba mixovať dlhšie. Aj brokolicu, fenikel, pór. Aby tá tekutina, napr. z pomarančov, nevybuchovala až do vrchnáku, prekryjem ju zopár listami. Keď listy do nej spadnú a potrebujem ešte trochu na turbo mixovať a mám to riedke, prekryjem to listami ešte raz. To je len taká moja pomôcka – nemusíte to robiť.

Keď tvrdšie veci sú pomixované, pridám ostatné listy a jablko a rozmixujem. Podľa konzistencie, ktorá vznikla, pridám podľa potreby na zahustenie alebo ochutenie banán alebo avokádo, alebo papayu alebo hurmikaki alebo mango. Avokádo je neutrálnej chuti. Banán, papaya mango a kaki sú sladké. Ak nič nemáte a chcete to sladšie, môžete pridať nakoniec lyžičku medu. My to už nerobíme, ale tiež sme tak začínali. Keď viem, že to všetko budem mať kyslejšie, lebo pomaranče sú niekedy kyslejšie, pridávam hneď na začiatku premyté hrozienka asi 2–3 pol. Lyžice. Alebo 5–7 datlí.

Vodu dolievam iba málo, podľa potreby. Používame kojeneckú vodu Lucku úplne neperlivú.

Je potrebné, aby smoothie malo stále inú chuť. Úsmev. Tak neváhajte a experimentujte. Dôležité je striedanie potravín.

Pre 1 liter smoothie:

Pondelok:

Hrst' premytých hrozienuk, 3–4 orezané pomaranče, 1–2 nožičky feniklu, pol cibulky, 300 gr. šalátu, napr. hlávkový, zrelý banán,

Utorok:

Asi pol veľkého ananásu, okrájany bez tvrdého prostriedku, 300 gr. šalátu, napr. lolo rosso – je zeleno hnedý, pór – asi 5–6 cm kúsok, najprv odrezujem tmavozelené listy, potom bielu

spodnú časť, chia semenka 2 pol. Lyžice – želatina. A na dochutenie – čo máte, banán, kaki, jablko.

Streda:

Hrozno, asi do výšky 1/3 mixéra, brokolica 3-4 ružičky, 300 gr. listov napr. rímsky šalát, asi pol malej okrúhlej cibulky, na zahustenie nakoniec – zas čo máte banán, kaki, jablka.

Štvrtok:

Polníček 3 balíčky, jeden má 100 gr., 1 cviklu, zázvor asi 1 cm, voda, 2 káv. Lyž. Kokosového oleja, ak vzniklo malé množstvo, pridajte 1–2 jablka, nakoniec banán

Piatok:

1 list kelu, asi 10–15 vňatí z mrkvy bez hrubších stoniek, do 300 gr. čínskej kapusty, 1 cibulka, 1 cesnák, 3 paradajky, 2 pol. Lyž. Sea salad – vločky z morských rias, 1 avokádo,

Sobota:

Kyslé jedlo: kyslá kapusta domáca – bez chémie asi 2 hrste, ½ citróna, ½ kalerábu, ½ mrkvy, ľadový šalát, 1 avokádo.

Nedeľa:

2 pomaranče alebo 4 mandarínky, 1 paradajka, 1/3 cibule, 3–4 stonky stopkatého zelera, 200 gr. špenátu, avokádo. Ak chcete do sladka, dať na začiatok hrozienka alebo nakoniec kaki.

A máme tu **nový týždeň** – úsmev - a vymýšľame ďalej. Alebo, čo kuchyňa dá, čo záhrada dá, čo kaufland dá, napr.:

1 list kelu. 300 gr. šalatu, napr. lolo blondo, 1 cesnák, 3 kiwi, 1 jablko, 1 banán, 2 káv. Lyž. Spiruliny.

Jedlo na obed: Je veľmi vhodné naučiť sa pripravovať si **semená a orechy s jogurtovými kultúrami**. **Semená a orechy sa nehodia k ovociu**, je z toho ťažšie trávenie. Naopak nakvasené orechy s kultúrami sú už akoby predtrávené, teda ľahké na strávenie a využitie živín pre telo. Viz napr. www.opravdovezdravi.cz/zakysane-orechy .

Použijeme asi 250 gr. orechov, napr. vlašské, mandle, makadamové a iné, a namočíme ich asi na 6 – 8 hodín. Vodu môžeme aj 2x vyliat' a dať novú. Potom po 8-mich hodinách vodu zlejeme, pridáme kefirové kultúry a vody toľko, aby množstvo bolo asi 1 liter. Rozmixovať a naliať do sklenenej fľaše, zatvoriť a nechať pri izbovej teplote stáť asi 24 hodín. Kefirové kultúry sa namnožili vtedy, keď sa pevná hmota oddelí od vody, podobne ako syrovátka u kyslého mlieka. Syrovátku zlejeme a zmes nakvasených orechov používame na poliatie, napr. rozmixovanej mrkvy, cvikly, zelera s 1 cm-vým kúskom zázvoru. Použijeme na obed napr. mrkvu, pokvapkáme ju šťávou z citróna, pridáme 1 – 2 polievkové lyžice jablčného octu, trochu hrubozrnnej soli, kávovú lyžičku medu, a polejeme to niekoľkými polievkovými lyžicami nakvasených orechov. Rozmiešame. Servírujeme to v malej mištičke k veľkému tanieru krájanej zeleniny. Máme na ňom napr. paradajky, uhorky, cuketu, červenú papriku, kaleráb, redkvičky, avokádo ... Všetko môžeme jemne osoliť, prípadne posýpať nejakým zdravým korením, napr. provensálskymi bylinami, štipľavou červenou paprikou, kurkumou ... (nie čiernym poprom). Je to zdravý a sýty obed.

Mlska: Asi 7–10 namočených datlí rozmixujete v malom procesorovom mlynčeku, pridáte 1 káv. Lyž. Kaka a alebo karobu a 1 avokádo a už len trochu mixnete. Krém dáte na pekný tanier alebo do mištičky a obložíte kolieskami banána alebo aj mandarínkou.

Prajem vám krásne tvorenie a úžasné vnímanie chutí.

Jedlá sa snažte rozmixovať do podoby detskej výživy. Niekedy je to trochu hutnejšie, inokedy redšie. Ráno pripravujem sýtejšie jedlo s orieškami alebo semenami, večer ľahšie jedlo, bez orieškov. Pri mixovaní, kedy sa kolieskom zrýchľujú otáčky na maximum, ja tomu hovorím na

turbo, dávať pozor, aby ste nemixovali viac ako 10 sekund, lebo sa jedlo ohrieva a asi aj preťažuje mixér. Radšej kratšie, niečo pridať a zas premixovať.

Môžete si pripravovať jedlo len raz za deň, časť zjete na raňajky a do práce si nalejete do fľaše alebo vhodnej nádoby. Ak to vo fľaši zhustne, zriedte to vodou, pretrepte a pite. Je to preto, lebo niektoré ingrediencie majú zahusťovaciu schopnosť.

To množstvo, ktoré som vám napísala ja, je asi **1 liter smoothie**.

Pustite sa do prípravy s láskou a pripravujte si jedlá tak, aby vám chutili.

Pri jedení si tie papánička vychutnávajte, neponáhľajte sa, dobre to premiešate so slinami a nečítajte pri tom dennú tlač. Radujte sa, ako každá lyžička vyživuje vaše telo.

VICTORIA BOUTENKO – 3 knihy preštudovať – **ZELENÁ PRE ŽIVOT** , **12 KROKOV K SUROVEJ STRAVE** , **ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLÚCIA VO VÝŽIVE**

co-jist.cz fajna-strava.cz leciva-strava.cz raw-strava.cz fajna-strava.sk leciva-strava.sk



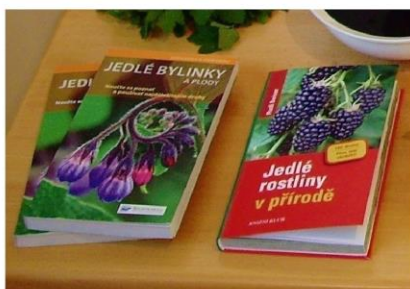
co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



VÝKONNÝ MIXÉR PERFECT SMOOTHIE G21
Množství smoothie 0,5 - 1 litr denně



SMOOTHIE Z TMAVOZELENÝCH LISTŮ OCHUCENÉ OVOCEM je ZÁKLADEM ZDRAVÉ STRAVY člověka, neboť obsahuje TISÍCE DRUHŮ výživných látek pro buňky lidského těla. Tyto látky jsou VÝBORNĚ STRAVITELNÉ, neboť nezatěžují trávicí soustavu. Hlavními látkami tmavozelených listů jsou VITAMÍNY, ENZYMY A MINERÁLY. Divoce rostoucí rostliny obsahují více vitamínů a minerálů, než komerčně pěstované. Dalšími látkami jsou např. OMEGA-3 KYSELINY, FYTOESTROGENY, TRÍSLOVINY, BARVIVA a mnoho a mnoho dalších látek, užitečných pro buňky lidského těla. Typickou látkou listů je zelený CHLOROFYL svoji strukturou velmi podobný HEMOGLOBINU v červených krvinkách lidského těla. Mixované smoothie z tmavozelených listů doplníme o další látky z ovoce, plodů, semen, mořských řas, případně malé množství tvrdší zeleniny, např. brokolice, květák, fenýkl, řapíkatý celer... Denní množství smoothie je 0,5 – 1 litr a krásně zasytí člověka.



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie - revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Žáříci zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4820 CZ 10.2016





VÝKONNÝ MIXÉR PERFECT SMOOTHIE G21
Množství smoothie 0,5 - 1 litr denně



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie - revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

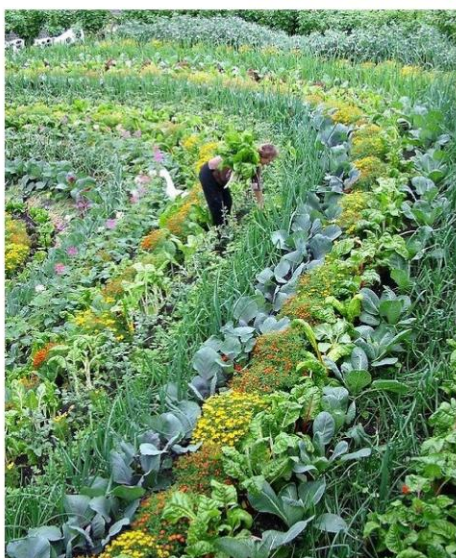
NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4821 CZ 10.2016





VÝKONNÝ MIXÉR PERFECT SMOOTHIE G21
Množství smoothie 0,5 - 1 litr denně



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 krokov k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie - revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4822 CZ 10.2016

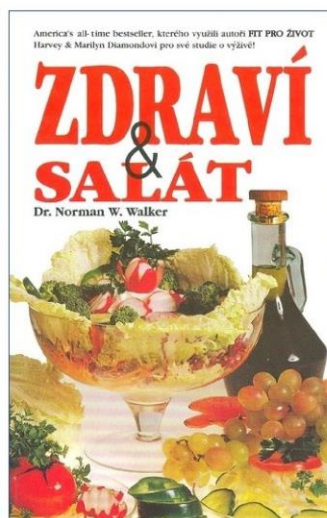
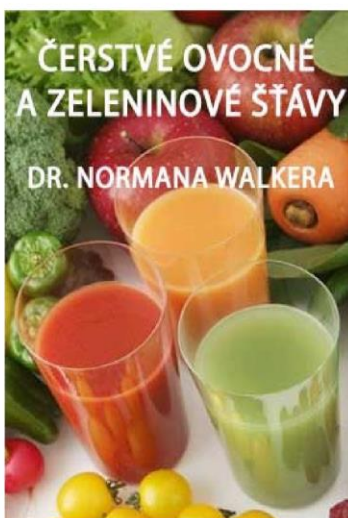




VÝKONNÝ ODŠŤAVŇOVAČ
SANA JUICER by OMEGA EUJ-707



VÝKONNÝ ODŠŤAVŇOVAČ HUROM HH 700



NORMAN W. WALKER
Objevitel síly ovocných
a zeleninových šťáv
se aktivně ve zdraví dožil 118 let

ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

- Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
- Tyčový mixér BRAUN MQ
- Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
- Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

- HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
- RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

- PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

- VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 krokov k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

- NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4823 CZ 10.2016





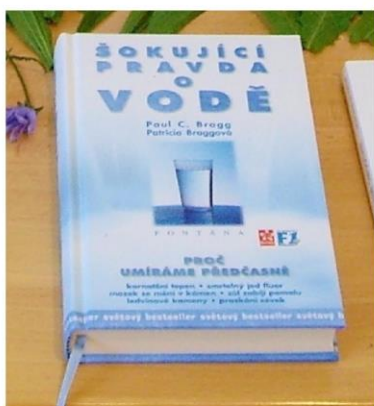
RYCHLÁ UKÁZKA ZNEČISTĚNÍ PÍTNÉ VODY
ELEKTROLÝZOU ZA 5 MINUT

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ**

DESTILÁTOR VODY NAUTILUS - 3 ČÁSTI

SCHÉMA DESTILÁTORU VODY

ČISTÁ – DESTILOVANÁ VODA je základem ZDRAVÉ STRAVY člověka, neboť neobsahuje stovky a tisíce znečišťujících látek, některé dokonce ve velkém množství (tvrdá voda), které jsou běžné v kohoutkové a jiné „pítné“ vodě (viz. obr. vody po elektrolyze). Destilovaná voda umožňuje navíc kvalitní čištění lidského těla od usazených škodlivých a nadbytečných látek, se kterými tělo zbytečně bojuje. Lidské tělo je většinou přesycené těmito látkami a navíc některé v něm MINERALIZUJÍ v různých částech těla, od mozku, po svaly, kosti a chrupavky. Mineralizují podle základního fyzikálního principu – **NASYCENÝ A NENASYCENÝ ROZTOK** – viz obr. sklenice po vypaření vody např. se solí. Těla lidí cca po 40. roce věku začínají ZATUHOVAT jak mineralizací, tak uloženými jinými nadbytečnými látkami – tuky a škroby. U páteře dochází k jejímu ohýbání dopředu, neboť přední část obratlů má mnohem menší plochu než zadní část, a v těchto plochách se usazují a mineralizují škodlivé látky, s věkem pak exponenciálně! Úřední rozbor pitné vody obsahuje jen 16 hodnot a ani ty nejsou nijak přísné pro zdraví člověka. Dnes jsou v pitné vodě tisíce látek! **Sily Temna ze světa** Temných úmyslně masově ovládají zdravotně špatnou kvalitu a krátkou délku života miliard lidí! Nechtějí, aby zde lidé žili šťastně – zdravě a dlouho. Proto je důležitá **ČISTÁ VODA bez přídavných látek, které tělo nedokáže využít**, na rozdíl od látek a minerálů v živých rostlinách, které snadno a lehcě využije – **ŽIVÁ STRAVA** (pod 40°C). Ukázkou této pravy je 90-tisícový národ **HUNZA** v severním Pákistánu, jehož členové žijí bez nemocí, bez „vědců“ a univerzit v průměru **120 let**, někteří i **přes 160 let**. Jedinou většinou **ŽIVOU STRAVU – ZELENINU A OVOCE** a pijí **LEDOVOU VODU** z řeky, tedy původně ze **sněhu** – čistá téměř tak, jako destilovaná voda. **DESTILACE VODY je změna kapalného stavu vody v plynný varem a následně ochlazením zpět do kapalného stavu vody, ale již bez jakýchkoliv původně v ní rozpuštěných či nerozpuštěných látek.** Výjimkou jsou éterické - prchavé látky, které jsou zachyceny v přídavném uhlíkovém filtru. Asijské destilátory nemají kvalitní plastový materiál, proto vyberme raději od kvalitních výrobců typy pro lékárny (např. NAUTILUS). O odhaleném tajemství vlivu čistoty vody na zdraví člověka – kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ** (cz/sk) manželů **PAUL C. BRAGG a PATRICIA BRAGG**.



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

- Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
- Tyčový mixér BRAUN MQ
- Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
- Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

- HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
- RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

- PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

- VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

- NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4824 CZ 9.2016



STROJE POTŘEBNÉ KE ZDRAVÉ STRAVĚ



VÝKONNÝ MIXÉR 1500 W
PERFECT SMOOTHIE G21
klíčový stroj zdravé stravy

TYČOVÝ MIXÉR
BRAUN MQ

DESTILÁTOR VODY
NAUTILUS
4 litry

VÝKONNÝ 1-ŠNEKOVÝ
ODŠŤAVŇOVAČ
SANA JUICER
by OMEGA EUJ-707



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Žáříci zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4826 CZ 9.2016





STROJE POTŘEBNÉ KE ZDRAVÉ STRAVĚ

VÝKONNÝ MIXÉR 1500 W
PERFECT SMOOTHIE G21
klíčový stroj zdravé stravy

TYČOVÝ MIXÉR
BRAUN MQ

DESTILÁTOR VODY
NAUTILUS
4 litry

VÝKONNÝ 1-ŠNEKOVÝ
ODŠŤAVŇOVAČ
SANA JUICER
by OMEGA EUJ-707



SMOOTHIE
0,5 - 1 litr denně

ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4827 CZ 9.2016





VÝKONNÝ MIXÉR 1500 W
PERFECT SMOOTHIE G21
klíčový stroj zdravé stravy

SMOOTHIE
0,5 - 1 litr denně

ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody

RUDI BEISER - zdroj (cz)

Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):

Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):

Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 krokov k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):

Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4828 CZ 9.2016





VÝKONNÝ MIXÉR 1500 W
PERFECT SMOOTHIE G21
klíčový stroj zdravé stravy

SMOOTHIE
0,5 - 1 litr denně



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
Tyčový mixér BRAUN MQ
Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody

RUDI BEISER - zdroj (cz)

Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):

Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):

Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie
- revolúcia vo výžive
Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)

Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:

NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):

Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4829 CZ 9.2016

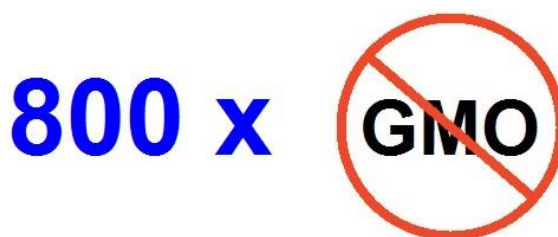


800 VĚDCŮ POŽADUJE KONEC GLOBÁLNÍHO GMO “EXPERIMENTU”

24.5.2013

Tito vědci (na rozdíl od jiných) požadují zastavení produkce geneticky modifikovaných plodin a produktů.

Vědci vyzvali světové velmoci, aby přehodnotily budoucnost zemědělství a hledaly spíše trvalou udržitelnost než korporátní zisky. Neбудьте překvapení, pokud se o nich nedovíte z mainstreamových médií !



Poprvé to tito vědci udělali před deseti lety a teď tento požadavek aktualizovali, přidali podpisy a data vydání. Přesto všechny globální mocnosti jejich požadavky ignorují.

Institut vědy ve společnosti je nezisková skupina vědců z celého světa, která se věnuje tomu, aby ukončila to, co označuje za “nebezpečný” GMO experiment.

Ve svém otevřeném dopise ukazují, proč by měly vlády zastavit geneticky modifikované plodiny ještě před tím, než způsobí nezvratné účinky na zdraví lidí a zdraví Země jako celku. “Otevřený dopis od vědců všem vládám” žádá “okamžité zastavení všech environmentálních vypouštění geneticky modifikovaných plodin a produktů.”

Chtějí také zákaz patentů na organismy, buněčné linie a živé věci. Tyto patenty (korporátní verze “hraní si na Boha”) “ohrožují potravinovou bezpečnost a genetické zdroje, porušují základní lidská práva a důstojnost, poškozují zdravotní péči, brání lékařskému a vědeckému výzkumu a je proti blahu zvířat.”

A jak Anthony Gucciardi nedávno vysvětlil na NaturalSociety, byla by to špatná zpráva pro Monsanto po nedávném rozhodnutí Nejvyššího soudu, že má Monsanto právo patentovat život.

Na začátku měla první verze dopisu v roce 1999 něco málo přes 300 podpisů. Od té doby se počet podpisů výrazně zvýšil, při psaní tohoto článku měl tento dokument 828 podpisů z 84 různých zemí.

Zatímco nám Monsanto a Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) tvrdí, abychom se GMO nebáli a že jde o bezpečné nástroje pro budoucnost zemědělství, tak rostoucí počet prominentních vědců nesouhlasí.

Tento dopis byl předložen mnoha vládám a organizacím, včetně OSN, Světové obchodní organizaci a dokonce Kongresu USA. Ale zdá se, že neposlouchají.

(13)

NEVINNĚ SE TVÁŘÍCÍ DROGY – PIZZA, ČOKOLÁDA A CHIPSY ...

Některé pokrmy vysílají do mozku takové impulsy, že navozují pocity potěšení a my si je žádáme znovu a znovu. Čokoládové výrobky, pizza, smažené bramborové lupínky a některé další zpracované potraviny zkrátka působí jako drogy.



Některá jídla, která mají v oblibě mlsouni, třeba pizzu, smažené bramborové lupínky nebo čokoládu, navozují v mozku stejné mechanismy odměny, na jaké působí drogy. Již před řadou let tyto skutečnosti popisuje **VICTORIA BOUTENKO** a uvádí je ve své knize **12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ – kapitola 14 – Návykovost běžného jídla** (1. EN vydání bylo v roce 2000). Vychází z výzkumu **profesora Matsumoto z japonské Kanzawa University**.

Činí z nás otroky

Takové jsou i dnešní 3.2015 závěry **obsáhlé studie Michiganské státní univerzity** (to je právě 15 roků od vydání knihy **12 kroků k syrové stravě**), v níž její autoři opět obviňují některé pochutiny, že „z nás činí otroky“, neboť jim často obtížně odoláváme, když se ocitnou před námi nebo když nám je někdo nabídne.

Již předchozí výzkumy na zvířatech ukázaly, jak jsou některé chuťově výrazné potraviny či pokrmy obsahující sacharidy a umělé rafinované tuky, bílou mouku a cukr schopny vyvolat chování podobající se závislosti. Nyní američtí experti prokázali, jak některé pokrmy vyvolávají v lidském mozku pocity potěšení a stimulují jej, aby se jich znovu dožadoval.

Nevíte, kdy přestat

Chutné pamlsky tedy v mozku vyvolávají takové reakce, které se podobají reakcím na cigaretu, alkohol a drogu. Když je totiž začnete jíst, jen těžko víte, kdy přestat. Nic takového se však neděje, když se na stůl přinesou „light“ pokrmy. Efekt závislosti ale nevzniká u potravin jako je rýže nebo losos.

Studie, o jejíchž prvních výsledcích autoři informovali už před rokem, ukazuje nové prostory pro odtučňovací diety ušité na míru. „Můžeme pozměnit způsob, jakým přistupujeme k léčbě obezity,“ říká farmakoložka a spoluautorka studie Nicole Avenová z Icahn School of Medicine of Mount Sinai v New Yorku. „Můžeme předepisovat diety s vynecháním některých potravin, podobně jako když se léčí závislost na drogách či alkoholu,“ citoval ji italský deník Corriere della Sera.

Jí se více, než je zdravo

Lze snadno prokázat, že zpracované potraviny a tuky a cukry, jako jsou čokoláda, pizza, brambůrky nebo zákusky, jsou zdraví škodlivé, protože se jich často jí více, než je zdravo. Množství těchto pochoutek ale není snadné omezit, každý to zná. Avenová požádala 504 účastníků studie, aby označili pokrmy, po nichž jim bývá těžko. Používali přitom dotazník, v němž měli uvést, kolikrát opakují věty typu: „Jím tak dlouho, až se cítím fyzicky špatně“ či „Bývá mi těžko z jídla“.

Dřívější výzkum Scripps Research Institute na Floridě již prokázal vztah mezi výživou a závislostí. Na pokusu s laboratorními myšmi vědci dokázali, že organismus přijímá potraviny označované jako junk food (jídlo považované za nezdravé pro jeho velmi nízkou nutriční hodnotu a bohaté na tuky a cukry) jako nefalšovanou drogu. Rozdíl mezi jídlem a drogou je pouze v tom, že u jídla dospějeme k pocitu sytosti, který při užívání drog chybí.

Vznik závislosti

Laboratorně bylo prokázáno, jak tyto potraviny působí na receptory neurotransmiteru dopaminu, stejně jako když se berou drogy. Tak lze dospět k fyzické závislosti. Jestliže tyto receptory nejsou stimulovány, tělo se cítí ochuzeno o látku, které se v důsledku toho dožaduje jako tělu vlastní. Tím vzniká závislost, které se tělo – coby zvířátko, nechce jen tak zbavit.

(14)

CO SE DĚJE PŘI NEDOSTATKU VODY V TĚLE ?

Dodržování **kvalitního pitného režimu** patří k základům správné životosprávy. **Vždyť naše tělo obsahuje 80 % vody !**

Proč při velké žízni bolí hlava ? Když nedostatečně pijeme, má to několik negativních důsledků na naše tělesné a psychické zdraví. Všechny souvisejí s určitým „**zhoustnutím**“ **krve**, přesněji **zvýšením její osmolality**.

Z hlediska fyzikální chemie je osmolalita celkové množství osmoticky aktivních částic (snižujících koncentraci vody) rozpuštěných v kilogramu rozpouštědla, v našem případě v krevní plasmě. Jsou to především ionty sodné, chloridové, draselné, hořčíkové a vápníkové

a také glukózaamocovina. Při hyperosmolalitě krve se může zvýšit riziko vzniku infarktů a mozkových mrtvic. Roste riziko infekcí močových cest a ledvinových kamenů, protože se zpomaluje filtrace krve v ledvinových tělískách a rychlost odtoku moče.

Je dost času na vznik šřavelanových a jiných kamínků a málo časté močení přispívá k šíření infekce z okolí do močové trubice a močového měchýře, u mužů potažmo do prostatické houbovitě tkáně. V ohrožení mohou být nakonec i vlastní ledviny, jejichž výstelky jsou napadány infekčními bakteriemi, občas i nebezpečnými střevními bakteriemi Escherichia coli, zvlášť při nedostatečné hygieně po stolici.

Stejně jako ledviny i mozková tkáň, hlavně kůra, je protkána hustou sítí tepen a tepének s krví pod určitým tlakem, aby se mohla zásobovat tkáň kyslíkem a glukózou. Průtok krve nervovou soustavou musí být skutečně velký, protože mozek, ačkoli má kolem dvou procent hmotnosti těla, spotřebuje v klidu asi 12 až 14 procent kyslíku z krve a při duševní námaze až 30 procent.

Když nedostatečně pijeme a jsme dehydratovaní, krev houstne a protéká těmito mozkovými kapilárami samozřejmě hůře. Snižuje se pozornost a paměť, zhoršuje se pracovní výkonnost a může bolet i hlava. Mozek sám nebolí, ale stěny cév v mozku jsou bohatě zásobeny nervovými vlákny. Některá bohužel patří k trojklanému nervu (nervus trigeminus), který je nechvalně známý tím, že jeho jádro v mozkovém kmeni je jedním z center bolesti.

Známe kruté bolesti při neuralgii trigeminu, vznikající především v obličejí a spouštěné nejrůznějšími podněty, dotykem, světlem nebo hlukem. Protože se při zhoustnutí krve musí cévy poměrně silně rozšířit, dráždí se přitom tato nervová zakončení v jejich stěnách a v trigeminovém jádře vzniká pocit bolesti. Podle jedné teorie je dokonce základem bolesti migrénového typu.

Rozšířené cévy také víc pulzují a mohou v některých oblastech po delší době vyvolat poškození obalů nervových vláken a vznik podráždění vnímaných jako bolest. Hovoříme pak o neurovaskulárním konfliktu, který je častější u starších lidí, jejichž cévy mohou snadněji působit útlak nervových vláken. V případě takovýchto „primárních“ bolestí hlavy se osvědčuje **upravit, tj. většinou zvýšit denní příjem vody hlavně během pracovního dne alespoň na jeden a půl až dva litry, CELKOVĚ NA TŘI LITRY.**

Bolest hlavy ale může provázet řadu dalších, třeba infekčních onemocnění, v takovém případě mluvíme o sekundární bolesti hlavy a tady je potřeba vyléčit především prvotní příčinu nemoci.

Voda z těla odchází jednak formou odpadních látek, ale také vypařováním z kůže těla a dále odchází dýcháním, ve větší míře pak když dýcháme pusou při nějaké větší námaze, např. sportu.

Proto např. při spánku se takto vypaří 0,5 – 1 litr vody (podle velikosti těla) – lze zjistit na váze.

Je správné používat kvalitní pitnou vodu – **DESTILOVANOU, FILTROVANOU, KOJENECKOU**, případně balené vody od kvalitních výrobců bez přílišné mineralizace a bez přidaných plynů – bublinek.

Vitariánská strava poskytuje mnohem více kvalitní vody než klasická strava.

HLAD JE ČASTO PŘEVLEČENÁ ŽÍZEŇ !

JÍME TŘIKRÁT VÍCE SOLI, NEŽ JE TŘEBA

Kdyby lidé jedli vitariánskou stravu, žádný problém se solí by neměli. Přesto i zde se solí dle pocitu a chuti, třeba himalájskou solí.

Sůl je sice pro lidské tělo nepostradatelná, ve stravě jí však lidé jedí až třikrát víc, než se má. Ve spotřebě soli patří Česko mezi evropské rekordmany.

„Průměrná spotřeba soli se v ČR pohybuje přes třináct gramů za den a to je téměř trojnásobek doporučené denní dávky. Ta je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) pro dospělé denně **méně než pět gramů**, což je jedna kávová lžička,“ řekl Právu Jiří Brát, člen správní rady iniciativy Víím, co jím a piji.

Čeští muži konzumují 16,6 g, ženy 10,5 g soli denně. U dětí překračuje konzumace soli doporučené množství již v předškolním a školním věku. Průzkumy jídelníčků těch nejmenších prokázaly, že 80 procent dětí ve věku od 7 do 12 měsíců přijímá o 80 procent více soli, než by mělo. Tím, že si zvykají již od věku batolete na slanou chuť, vyžadují ji i v dalších letech.

Jak prokázaly odborné studie, s nadměrným příjmem kuchyňské soli souvisí vznik hypertenze, tedy vysokého krevního tlaku, a dalších nemocí.

„Existuje přímá souvislost mezi příjmem soli a **krevní tlakem**. Snižováním příjmu soli klesá dlouhodobé riziko kardiovaskulárních příhod a mrtvice,“ řekla Právu ředitelka Kanceláře WHO v ČR Alena Šteflová.

Přesolení organismu způsobuje i další zdravotní problémy. **„Nadbytečný příjem soli zvyšuje krevní tlak, který stojí v pozadí nemocí srdce a cév. Sůl také zvyšuje chuť k jídlu, proto nepřímo souvisí i s obezitou. Vysoký příjem soli zbytečně zatěžuje ledviny a celkově přispívá k nevhodným stravovacím návykům. Hodně slané potraviny – chipsy, fast food, uzeniny, sýry – bývají chuťově výrazné, tučné, určené k rychlé konzumaci a přejídání,“** vysvětlil endokrinolog a obezitolog Petr Hlavatý.

Hodně slaný chleba

Průzkum publikovaný Evropskou unií na **konci roku 2014** ukázal, že chléb a pečivo patří v řadě členských států EU, včetně ČR, mezi nejvýznamnější zdroje příjmu soli. Pekařské výrobky se podílejí na celkovém příjmu soli z 20 až 30 procent.

Iniciativa **„Vím, co jím a piji“** si nechala otestovat nutriční hodnoty 20 běžných druhů pekařských výrobků – například toastových chlebů, pšenično-žitných či žitných bochníků a rohlíků prodávaných v Česku. Z výsledku testu vyplynulo, že **téměř polovina z nich obsahovala více soli, než je doporučováno: „Pouze jedenáct z dvaceti vzorků splnilo kritéria pro obsah soli doporučené WHO,“** uvedl Brát.

Nejhoršího výsledku dosáhl mezi chleby běžný kmínový chléb, který ve 100 g (asi dva krajíce) obsahoval 1,42 g soli (doporučení WHO je 1,2 g/100 g). Obyčejný rohlík dopadl lépe, téměř s hraničním výsledkem 1,19 g/100 g se vešel mezi výrobky, které testem na sůl prošly.

Posyp hrubou solí zbytočne zvyšuje jejé množství v pečivu. Pravděpodobně to bylo důvodem, proč byl vysoký obsah soli zjištěn také u dalších tří pekařských výrobků – staročeského pšenično-žitného pecnu (1,4 g/100 g), kornspitze (1,6 g/100 g) a kaiserky (1,7 g/100 g).

„Lidé by měli méně solit, prospěje to jejich zdraví.“

Až se lidé zbaví svého negativního stavu, zbaví se i problémů se solí a mnoha jiných problémů, které každodenně mají. Až nastolí **pozitivní stav** v sobě, budou mít i zdravé tělo a v něm zdravého ducha. Vrátí se jim cit a správné vycitování, které kdysi před mnoha životy měli. A nebudou již své děti dávat do černých kočárků, nebudou se oblékat do černého a tmavého oblečení, protože pochopí, že to je součást negativního stavu – dálkového ovládnutí entitami z Temných světů.

(16)

ČO UROBIA S VAŠOU VÁHOU LEN 2 POLIEVKOVÉ LYŽICE KOKOSOVÉHO OLEJA DENNE

Kokosový olej je jeden z mála druhov potravín, ktoré môžeme nazvať super-potravinou.

Možno ste zistili, že v poslednej dobe je o toto tropické ovocie veľký záujem.

Používajte **kvalitný kokosový olej v bio a raw kvalite** – spoznáte ho aj podľa toho, že cez dno sklenenej nádoby vidíte **krásnu kryštalickú štruktúru**.

Čo obsahuje kokosový olej

Kokosový olej má v sebe unikátnu kombináciu mastných kyselín s veľmi silnými medicínskymi účinkami. Konkrétne ide o takzvané stredne dlhé reťazce triglyceridov, ktoré sa v tele metabolizujú inak ako ostatné mastné kyseliny. Prechádzajú z pečene späť do tráviaceho traktu, kde sú potom zužitkované ako rýchly zdroj energie. Krajiny, v ktorých sa konzumuje kokosový olej sú považované za najzdravšie miesta na planéte. V našej západnej kultúre je kokos stále považovaný za exotické ovocie. Konzumujú ho prevažne len ľudia zaujímaví sa o zdravú výživu. V niektorých krajinách je však kokosový olej základnou zložkou stravy. Napríklad, v južnom Pacifiku príjmu ľudia až 60% kalórií z kokosových orechov. To ich radí k najväčším konzumentom nasýtených tukov na svete (u nás považované za nezdravé). Títo ľudia sú však extrémne zdraví, bez najmenších známk ochorenia srdca a ciev. Poďme sa teraz bližšie pozrieť na zdravotné účinky kokosového oleja.

Pomáha kontrolovať váhu

Jedna štúdia z roku 2009 sa zameriavala na súvislosť medzi telesnou váhou a konzumáciou kokosového oleja. Zistila, že znižuje obezitu v oblasti brucha a pásu. Kokos je ľahko stráviteľný a tiež chráni telo pred inzulínovou rezistenciou.

Dobrý zdroj kyseliny laurovej

Kyselina laurová v kokosovom oleji dokáže usmrtiť baktérie, vírusy, huby a iné typy infekcií. Keď je olej enzymaticky strávený, vytvára monoglycerid známy ako monolaurín. Ten spolu kyselinou laurovou zabíjajú škodlivé patogény.

Zmierňuje kŕče

Ketogénna diéta obsahuje nízke percento sacharidov, no je bohatá na tuky. To vedie k zvýšenej koncentrácii ketónov v krvi. Zo zatiaľ nie celkom známych dôvodov, takýto typ stravy znižuje mieru kŕčov a záchvatov u detí s epilepsiou.

Zlepšuje trávenie

Mnoho ľudí trpí tráviacimi ťažkosťami. Práve títo ľudia by mali považovať o pridaní kokosového oleja do svojho jedálnička. Kokosový olej pomáha pri ochoreniach tráviaceho traktu ako napríklad syndróme dráždivého čreva, ale aj pri Helikobakterovi v žalúdku. Mastné kyseliny majú antimikrobiálne vlastnosti, ktoré tlmia rast baktérii, kandidy a dokonca i parazitov, ktorí zapríčiňujú zlé trávenie.

Pomáha kontrolovať cukrovku 2. typu

Nedávna štúdia vykonaná Garvinovým inštitútom pre medicínsky výskum ukázala, že pomáha predchádzať vzniku inzulínovej rezistencie a preto znižuje riziko rozvoja cukrovky 2. typu.

Umožňuje variť pri vysokých teplotách

Kvôli stredne dlhým reťazcom mastných kyselín má kokosový olej vyššiu tepelnú odolnosť ako väčšina ostatných olejov. Možno aj zistíte, že ho máte radšej, ako váš obľúbený olivový olej, hlavne vtedy, keď potrebujete variť niečo pri vyšších teplotách. Olivový olej totiž pri dosiahnutí bodu varu rýchlo oxiduje a vytvára voľné radikály.

Spomaľuje tvorbu jemných vrások a iných znakov starnutia

Kokosový olej nie je iba na jedenie. Má veľa využití aj v kozmetike. Pomáha udržiavať spojivové tkanivá pevné, čím predchádza tvorbe vrások a ovísaniu pokožky. Pre zmiernenie viditeľnosti jemných vrások aplikujte olej priamo na tvár. Môžete ho aplikovať aj denne pre zvlhčovanie pokožky.

Potláča hlad a umožňuje jesť menej bez prílišného snaženia sa

Jedna z najlepších vlastností kokosového oleja je, že znižuje pocit hladu. Zrejme to súvisí so spôsobom, akým sa metabolizujú jeho mastné kyseliny. Ketóny majú pravdepodobne efekt, ktorým sa znižuje hlad.

Je možné s nim čistiť zuby

S kokosovým olejom je možné čistiť zuby.

SPRÁVNE SKLADOVANIE POTRAVÍN



Často sa vám stáva, že vyhadzujete rozmočený zeler alebo rozpadnuté paradajky? Určite nie ste sami, keďže nikto vás neupozornil, ako každý druh potraviny efektívne skladovať, aby si udržal konzistenciu a chuť. Pozrite sa, ako správne uskladniť základné veci a uľahčiť peňaženke i odpadovému košu.

Oriešky

Správne: Chladnička // Nesprávne: Špajza Hodte všetky svoje orechy do uzatvárateľného vrečka alebo plastovej nádoby a nechajte v chladničke. Ich prírodné oleje totiž izbová teplota rýchlejšie ničí a spôsobuje ostrú a horkú chuť. Chlad ich udrží čerstvé i celý rok.

Vajíčka

Správne: Stredná polička chladničky // Nesprávne: Vo dverách chladničky Stredná polička je najstudenším miestom chladničky. Aj keď sú často vo dverách vkusne zabudované poháriky na vajíčka, teplota sa tam najviac mení.

Múka

Správne: Chladnička // Nesprávne: Špajza Pri dlhom skladovaní (viac ako tri mesiace), vložte múku priamo do chladničky. Chladný kút špajze dostačuje len pri krátkom skladovaní (jeden až tri mesiace).

Olúpané ľanové semienka

Správne: Chladnička // Nesprávne: Špajza V chladničke vydržia olúpané ľanové semienka vo vzduchotesnej nádobe až 90 dní. Celé semienka už vydržia i rok pri bežnej izbovej teplote.

Zemiaky

Správne: Špajza // Nesprávne: Chladnička Neumyté zemiaky sú najšťastnejšie v perforovanom umelohmotnom alebo papierovom vrečku v tme. Menej sa im pozdávajú miesta s vyššou teplotou ako napríklad pod kuchynským drezom alebo blízko sporáku. Chlad uchová ich sladkosť, ale teplo podporuje klíčenie.

Paradajky

Správne: Špajza // Nesprávne: Chladnička Nebuďte chladní k paradajkám. Radšej ich uložte pri izbovej teplote mimo priameho slnka. Ak sú v studených priestoroch chladničky, strácajú vodu a chuť. Pre krátkodobé skladovanie ich uložte do papierového vrečka v najchladnejšom kúte kuchyne.

Cibuľa

Správne: Špajza // Nesprávne: Chladnička Surovú neošúpanú cibuľu treba nechať na suchom, vzdušnom a tmavom mieste (nenechávať v umelohmotnom vrecku).

Bazalka

Správne: Vlhko a chladno // Nesprávne: Sucho a chladno Existujú dva správne postupy uskladňovania bazalky. Obaliť stonky servítkou a uložiť v uzatvárateľnom igelitovom vrecku. Následne uložíte vrecko do dverí chladničky. Druhou možnosťou je skrátiť stonky ako kvety a dať ich do pohára vody. Voľne obaliť s igelitovým sáčkom a nechať na kuchynskej doske.

Uhorky

Správne: Kuchynská polička // Neprávne: Chladnička Nechajte neošúpané uhorky v izbovej teplote, aby ste predišli urýchlenu rozkladu. Neodporúča sa ich však posadiť vedľa banánov alebo paradajok, pretože vypúšťajú etylény, ktoré urýchľujú zrenie.

Stopkatý zeler

Správne: Chladený vo fólií // Nesprávne: Chladený v igelitovom vrecku Zabaľte zeler do potravinovej fólie a uložte do šuplíka v chladničke so zeleninou a ovocím. Fólia umožňuje unikaniu etylénu, ktorý zeler uvoľňuje. V igelite etylén zostáva a chrumkavý zeler premení na zvädnutý.

Cesnak

Správne: Špajza (krátkodobo) alebo mraznička (dlhodobo) // Nesprávne: Chladnička Cesnak uprednostňuje chladné, tmavé miesta s dobrým prístupom vzduchu. Uskladňujte ho vo vreckách alebo košíkoch. Môžete zamraziť celú hlavičku a použiť ju neskôr.

Kávové zrná

Správne: Špajza (krátkodobo) alebo mraznička (dlhodobo) // Nesprávne: Špajza (dlhodobo) alebo chladnička Kávové zrná udržiavajte v chlade a suchu vo vzduchotesnej sklenenej alebo keramickej nádobe v tmavom kúte. Ak nakupujete vo veľkom, zabaľte ich do menších porcií a uložte do mrazničky aj na mesiac.

Chlieb

Správne: Špajza (krátkodobo) alebo mraznička (dlhodobo) // Nesprávne: Chladnička Pokiaľ nie ste fanúšikom obschnutého chleba, nech vás ani nenapadne ho dávať do chladničky. Najlepšie sa mu vodí na kuchynskej doske, v chlebníku alebo na drevenej doske, ak je zabalený do papiera, aby sa nevysušil. Ak chcete aby vydržal dlhšie, pokrájajte ho na krajce a zamrazte vo vrecúškach.

Avokádo

Správne: Polička // Nesprávne: Chladnička Avokádo nedozrie v chlade, takže ho nechajte dozrieť pri izbovej teplote po dobu 4 až 5 dní. Ak ho po ošúpaní a nakrájaní pokvapkáte citrónom, vydrží vám ešte jeden deň v chladničke.



(18)

JAK ZASTAVIT MIGRÉNU ZA OKAMŽIK ? HIMALÁJSKÁ SŮL

Lidé trpící migrénou mají často problém najít způsoby, kterými by silným bolestem hlavy ulevili. Takové bolesti nejsou žádný žert, nejednou dokážou zruinovat celý den během kterého se člověk cítí úplně na nic. Jejich nejhorší vlastností je, že na některé typy migrén běžně analgetika nezabírají. Máme však pro vás dobrou zprávu: Existuje něco, co poskytuje při migréně výraznou pomoc a zároveň je to i velmi levné.

Jako člověk, co trpí migrénami, jsem vyzkoušela každý způsob, o kterém jsem věděla, četla nebo slyšela, abych zastavila bolest, případně ji alespoň zmírnila. Bolest, kterou způsobuje migréna dokáže změnit váš den na úplnou pohromu. Po mnoha neúspěšných pokusech jsem naštěstí narazila na jeden recept, který u mě velmi spolehlivě funguje. A nejlepší na tom celém je, že nemusím už ani užívat běžné léky proti bolesti.



co-jist.cz

Pokud se i vy rozhodnete pro tento recept se solí, je tu pár věcí, které byste měli vědět. Jelikož budete užívat sůl, ať je to ta **nejkvalitnější sůl na světě**. Jmenuje se **Himalájská krystalická sůl**. Je vědecky dokázáno, že je nejlepší kvůli svému bohatému obsahu minerálů, stopových prvků a elektrolytů. Věda dnes zná 118 chemických prvků. Tato sůl je v sobě obsahuje až **84**, takže teď už víte proč je nejlepší.

Co tento druh soli dělá je, že snižuje intenzitu bolesti a zároveň posiluje váš imunitní systém vyrovnáváním produkce hormonu serotoninu. To také zlepšuje vaši energetickou úroveň. Kromě toho, dalším přínosem této soli je, že zvyšuje koncentraci elektrolytů v těle. Himalájská sůl je obvykle růžové barvy a dostat ji koupit v mnoha obchodech se zdravou výživou.

Celý postup přípravy je velmi jednoduchý. Jednoduše vezměte přibližně 2 až 3 dcl sklenici s čistou vodou a nasypte do něj přibližně 1/2 až 1 čajovou lžičku himalájské soli. Do toho vymačkejte šťávu z poloviny až jednoho celého citronu. Dobře promíchejte, aby se veškerá sůl ve vodě rozpustila a následně to vypijte. Bolest hlavy by měla za okamžik (obvykle do pár minut) ustoupit.

PROLHANÁ VĚDA, ZKORUMPOVANÁ FARMACIE

Následující informace jsou jen malou ukázkou lidského **LOUTKOSVĚTA** na počátku 21. století, jak „odborníci chránící zdraví lidu“ loutkují pod taktovkou ještěrů z pekel – **pseudotvůrců** – aktivátorů a udržovatelů negativního stavu ve Stvoření i na planetě Zemi.

Šokující knihy Bena Goldacra, poukazující na to, jak lidé trpí a umírají kvůli tomu, že lékařská profese připustila, aby zájmy průmyslu předčily zájmy pacientů.

Je veřejným tajemstvím, že výrobci léků barví své produkty narůžovo, přesvědčují lékaře o jejich jedinečnosti a více než za výzkum utrácejí za předávání zkreslených informací o svých lécích.

Ben Goldacre je nejlepším britským autorem, který se zabývá vědou ukrytou za medicínou. Jeho knihy jsou jednoznačným a vtipným útokem a demonstrují, jak dochází ke zkreslování vědy, ke zkáze našich zdravotnických sužeb a jak snadné by bylo je napravit. O neblahých praktikách farmaceutického průmyslu a zdravotnického systému dal autor vědět už knihou **Prolhaná věda**, přeloženou do 30 jazyků s prodeji jen v Británii přes 500 000 výtisků. Nyní se na pultech knihkupectví objevila i kniha **Zkorumpovaná farmacie**, která se v anglickém originále rovněž okamžitě zařadila mezi nejprodávanější non-fiction knihy.

Šokujícím zjištěním **Zkorumpované farmacie**, knihy britského lékaře, bestsellerového autora a vědce **Bena Goldacra**, správného narušitele ovládacích programů ještěrů z pekel, je obrovský rozsah těchto postupů na hranici legality a jejich propracovanost a podíl odborného tisku i orgánů, které mají průmysl regulovat, na podvodech. Publikace nakladatelství Cpress je doposud **nejrozsáhlejší dokumentací triků**, jejichž pomocí farmaceutický průmysl dostává k pacientům i své neúčinné, či dokonce zdraví poškozující léky.

Goldacre je vyhledávaným vymakaným autorem a řečníkem. Už jeho první kniha **Prolhaná věda** (vydaná roku 2010, česky 2013) byla světovým bestsellerem přeloženým do osmnácti jazyků. Kritizoval v ní pseudovědu, jak to ostatně dělá i na svých webových stránkách „Bad Science“; o problematice lékařských studií pravidelně píše i pro britský *The Guardian*.

V knize **Zkorumpovaná farmacie** se v konkrétních příkladech dočtete, jak farmaceutické firmy **zveličují** účinnost svých přípravků, zakrývají vedlejší účinky léků nebo **rezignují** na vývoj nových typů léčiv, není-li to v jejich finančním zájmu. Zatímco pacienti věří, že jejich léky jsou bezpečné a regulované státem a že lékaři se snaží předepisovat jim ty nejučinnější léky, celosvětový farmaceutický průmysl je byznys v hodnotě 600 bilionů amerických dolarů, prošpikovaný korupcí a nenasytností. Přestože se kniha čte téměř jako detektivka, nejedná se ani v nejmenším o nepodložené nebo spiklenecké teorie. Autor také nepřivádí čtenáře k zoufalství, protože zároveň dává návody, jak lze celou situaci ze strany vědců, regulátorů, lékařů i pacientů řešit.



jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz



Zkorumpovaná farmacie



Jak farmaceutické společnosti klamou lékaře a škodí pacientům

C PRESS

Varování! Po přečtení této knihy se už nikdy nebudete na svou lékárníčku dívat stejně jako dřív.



jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz

V knize jsou zmiňována mimo jiné i tato témata:

- Při testování léků se záměrně vybere skupina lidí v relativně dobrém zdravotním stavu, aby úspěšnost léčby statisticky dopadla dle představ výrobce.
- Při srovnávacích testech nového léku se záměrně vybere úplně nejhorší konkurenční lék (např. s nepříjemnými vedlejšími účinky), aby nový lék vyšel z testu jako vynikající.
- Přehlížení zjištěných nepříznivých faktů nebo „ztráty“ nepříznivých výsledků, aby se lék dostal co nejdříve na trh.

Případ léku Tamiflu – ve světě se v roce 2009 rozjela akce, aby státy nakupovaly za miliardy zásoby, protože je pandemie chřipky. Autor však předkládá důkazy, že vůbec není prokázáno, zda má lék účinky, které výrobce sliboval.

Goldacre ve **Zkorumpované farmacii** tvrdí, že léky si nejčastěji testují sami výrobci v mizerně navržených zkouškách a na beznadějně malém množství nevhodně vybraných pacientů. Testy jsou analyzovány pomocí technik pokřivených tak, aby nadhodnocovaly přínos medikamentů. A když výsledky zkoušek firmám přesto nevyhovují, mají plné právo je před lékaři a pacienty utajit. Ostatně studie financované a realizované výrobci dosahují podle Goldacra významně příznivějších výsledků než ty nezávislé. Například výsledky

farmaceutických studií, které sledovaly účinnost statinů, tedy léků snižujících krevní cholesterol, předepisovaných denně milionům uživatelů, byly ve srovnání s nezávislým testováním 20x častěji příznivější ! Goldacre detailně popisuje i případ chybějících dat firmy Roche k přípravku Tamiflu. Za balení tohoto protichřipkového léku utratily vlády mnoha zemí (na základě metaanalýzy placené farmaceuty) miliardy s cílem zabránit epidemii ptačí chřipky. Přitom nezávislé studie doložily, že Tamiflu jen zkracuje dobu nemoci o pár hodin. Ani po několika letech žádostí se vědcům nepodařilo získat o účinnosti Tamiflu kompletní data, která by obrovské výdaje oprávnila. Za situace, kdy jsou protokoly studií a prezentace jejich výsledků překroucené, nemají lékaři šanci znát skutečné působení terapií, které předepisují. A zatímco jsou udržováni v nevědomosti, jejich pacienti mohou být vystaveni podřadným, neúčinným a zbytečným terapiím.

Zkorumpovaná farmacie odhaluje nefunkčnost farmaceutického systému a předkládá jednoznačné důkazy nezbytnosti jeho regulace. Goldacre přesto nenavrhuje jeho zákaz – uznává totiž, že vyrábí i léky zachraňující život a snižující utrpení milionů lidí. Jak tedy situaci řešit ? Autor napovídá souborem doporučení pro všechny zúčastněné strany od pacientů přes lékaře až po vydavatele časopisů. Nejdůležitějším požadavkem je povinnost publikování všech výsledků studií a veřejný přístup k těmto informacím.

Zkorumpovaná farmacie je napsaná srozumitelně, vysvětlované principy lze pochopit bez znalosti anatomie či lékařského názvosloví a překlad Evy Kadlecové je schopný. Tuzemskou situaci nedávno popisoval třeba dokument České televize **Byznys v bílých pláštích**. Pojišťovny u nás zaplatí 70 miliard korun ročně za léky a podle tohoto dokumentu až pětinu z toho zbytečně, pod vlivem reklamního tlaku farmaceutických firem. Lékaři třeba od farmaceutických reprezentantů dostávali úplatek 300 až 700 Kč za jediné balení předepsaného léku; jiní jejich kolegové pak na účet farmaceutických společností trávili dovolené u moře – u všech zdravotníků to jsou notoricky známé skutečnosti.

Kniha **Prolhaná věda** naopak odhaluje pozadí marketingových a prodejních aktivit různých hochštaplerů, podvodníků (kteří parazitují na lidských slabých místech, nemocech a neštěstí), manipulujících jedinců a pseudovědeckých skupin, které za účelem vlastního obohacení nutí lidem nepravdivé a klamné informace. Autor poukazuje na způsoby a metodiky zkreslování výzkumů, ankety s vhodně volenými otázkami, aby jejich výsledky vyšly podle představ zadavatele.

V knize se dočtete o nejznámějších světových skandálech:

Americký lékař německého původu hlásal, že AIDS se dá léčit jeho vitaminovými přípravky, a zavrhoval klasická antivirotika. Prosazoval se i v Evropě, kde zavrhoval chemoterapie, ale největší peklo způsobil v JAR. Zde na svoji stranu získal prezidenta a ministryni zdravotnictví, a kvůli této zvrácenosti zemřelo na AIDS o statisíce lidí více.

Celosvětová panika, že vakcína MMR (běžně používaná v ČR – v jedné dávce je vakcína proti třem nemocem – spalničkám, zarděnkám a příušnicím) způsobuje autismus: Lékař, který toto tvrzení prosazoval, byl posléze usvědčen z úpravy dat ve výzkumu a z podvrhu.

Existují dva přesvědčivé důvody, proč si přečíst **tyto knihy**. Prvním je, že si vychutnáte její systematické vyvracení nesmyslů předkládaných nutričními odborníky, homeopaty, kosmetickými společnostmi, vědci a farmaceutickým průmyslem. A druhým je fascinující diskuse o tom, proč se necháváme tak snadno napálit. **Je to negativním stavem 98 % lidstva planety Země, který ovšem dle vlastních svobodných voleb může kdokoli kdykoli postupně ZMĚNIT. Čili i přestat postupně loutkovat a věřit těm, kteří nemají ani nos mezi očima, neboť ti, kteří je ovládají – jejich ovládači, jsou ještěři z pekel, a ti nos neměli nikdy !**

Ne nadarmo mi moje babička v 70. letech říkala: **NEVĚŘ JIM ANI NOS MEZI OČIMA !**

Hlavním českým kontrolním úřadem je **Státní ústav pro kontrolu léčiv – SÚKL**, tvářící se „já nic, já muzikant“, který však podobně jako kontrolní úřady dalších zemí pouze loutkuje, přebírá a vyhodnocuje studie předkládané průmyslem. S velkou pravděpodobností tedy dostává stejně překroucené výsledky, jaké dodává farmaceutický průmysl kontrolním úřadům v jiných zemích. **Vlastní testování léků SÚKL vůbec neorganizuje, čili je zde jen na ozdobu, aby vyvolal dojem, že chrání zdraví lidí.**

(20)

RAKOVINA NEMÁ ŠANCI

Tři ingredience, které nedají rakovině šanci

Většina lidí na planetě Zemi se nachází v **negativním stavu – 98 %**, a proto zápasí s různými nemocemi. **Pro tyto lidi zde mám způsob ochrany proti rakovině, dokud nezmění svůj negativní stav na pozitivní stav.**

Náš recept tvoří tři složky: **KURKUMA, OLIVOVÝ OLEJ A ČERNÉ KOŘENÍ NEBO ZÁZVOR.** Tyto ingredience ve vzájemné kombinaci vytvářejí efektivní prostředek na prevenci rakoviny.

Základem je koření **kurkuma**, obsahující aktivní látku **kurkumín**. Ten má silné protizánětlivé a protirakovinové účinky.

Studie ukázaly, že **kurkumín** účinně brání mnohým druhům rakovin, včetně rakoviny tlustého střeva, prostaty a mozku.

Kurkumín však má jeden malý problém: Někteří lidé mají problém s jeho trávením.

Na to, aby se naplno využili jeho léčebné účinky, je ho dobré zkombinovat s černým kořením anebo zázvorem. Černé koření zvyšuje potenci kurkumínu až o 200 %.

Olivový olej zase funguje jako nosič a sám o sobě má velmi silné protirakovinové účinky.

Příprava receptu

Pro výrobu léku na prevenci rakoviny budete potřebovat:

a)

1/2 čajové lžičky kurkumy (seženete ji jako koření v potravinách nebo ve Zdravé výživě)

b)

1 čajovou lžičku olivového oleje

c)

štipku pomletého černého koření nebo zázvoru

Zkombinujte a smíchejte dohromady všechny ingredience.

Výslednou směs přidejte do salátů, k zelenině anebo do oblíbeného smoothie. Můžete ji konzumovat i přímo, například vypít s pohárem vody.

Samozřejmě, připravit můžete najednou i větší množství léku tak, že použijete větší množství ingrediencí v uvedeném poměru.



(21)

ZELENÉ POTRAVINY, NÁPOJE, ŠŤÁVY

Do obrázkového Googlu si zadej (jak jednoduché):

LOUKA nebo **LOUKA KVĚTIN** nebo **KVĚTINOVÁ LOUKA**

nebo **ZELENÁ LOUKA** nebo **LOUKA ZELENĚ** nebo **LESNÍ LOUKA** nebo **PARK**

TÉMĚŘ VŠE JE JEDLÉ, MIXOVANÉ, BEZ TEPELNÉ ÚPRAVY !



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Šest klíčových vlastností zelených šťáv, nápojů

Kniha autora Mudr. Paavo Airola „Džusový půst“ ke stažení [zde](#).

Zelené nápoje a šťávy jsou zelené potraviny...

JEDLÉ PLEVELY (CZ) - JEDLÉ BURINY (SK)

Najdete v souboru **PŘEHLED ZROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na www.co-jist.cz ,
www.leciva-strava.cz .

1. Zelené nápoje sytí i čistí organismus zároveň

Jsme složeni přibližně ze **75 biliónů buněk**. Každá buňka stejně jako celý organismus potřebuje **hodnotnou stravu a dokonalé vylučování**. **Zelené nápoje buňky sytí i pročišťují zároveň. Čištěním a zásobováním organismu prodlužujeme biologický věk.** Mezi věkem “chronologickým” a “biologickým” je výrazný rozdíl.

1)

Chronologické stáří je definováno datem narození. Je to počet let, která jsme již prožili. Tento věk ale nic neříká o tom, kolik let je před námi. To naznačuje věk “biologický”. Je to věk reálný, který vyjadřuje míru opotřebení organismu. Dvěma lidem je čtyřicet let a jeden vypadá a cítí se na třicet.

2)

Druhý, chronologicky stejně starý, vypadá na padesát a cítí se na sto. To je reálný, biologický věk. Je určován genetikou, psychikou, vnějšími okolnostmi a životním stylem, jehož podstatnou částí je výživa.

Nejvíce pro své zdraví v této oblasti uděláme změnou obsahu našich talířů. Proti této změně stojí ale dvě mocné síly – nedostatek vůle a rychlá doba. Soudný člověk pohlédne na svůj talíř a odpoví si, zda je vše v pořádku. Pokud nikoliv, nejlepším řešením jsou zelené potraviny a zelené nápoje. Ty zhodnotí všechny potenciálně prospěšné složky našeho jídelníčku a zneškodní složky potenciálně škodlivé. Tím náš imunitní systém nastaví na vyšší výkonnost. Zelený nápoj neničí viry ani bakterie. Nepromazává klouby a neotupuje akutní bolest. Není, a přece JE “všelékem”. Povzbudí a posílí přirozenou imunitu a s problémy si stejně nikdo neporadí lépe, než ona sama.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

2. Zelené nápoje jsou komplexní a přirozené

Jejich fytolátka působí souvztažně a jejich účinek nelze srovnat s žádnou umělou kombinací. Látky jsou propojeny a posilují se. Dohromady tvoří chemickou reakci, podobnou “dominovému efektu”. Postavte články domina, vynechejte jediný kousek uprostřed a hra

končí. I život je chemickou řetězovou reakcí, která končí ztrátou byť jediného prvku. V rostlinách bylo např. identifikováno přes 600 různých karotenů. Syntetika ale obsahují karoteny maximálně 3 ! Při norské studii podávali kuřákům preparáty s beta karotenem. Přestali s tím. Riziko onemocnění rakovinou plic vůbec neklesalo. Naproti tomu "obyčejná" mrkev snížila riziko o 40 %. V izolovaných preparátech prostě chybí spojovací látky, které účinky zvyšují. Američané za izolované látky utratí nejvíce peněz, přesto jsou až na 25. místě v žebříčku dlouhověkosti. Hans-Günter Berner v knize "Hladovění nad plným hrncem" vykresluje človíčka, který se cpe, tloustne, ale přesto umírá na nutriční podvýživu. Zdravotní problémy souvisejí i s nedostatkem minerálů. Vyčerpaná půda živí plodiny, ty sytí nás, a proto i přes plná břicha umíráme hladu. Co myslíte, chybí našemu tělu minerály jako například železo či vápník ? Ano, chybí. A chybí nám na talíři ? Nechybí ! Naopak jsme jimi přeženi jako žádná generace před námi ! Žádná generace před námi se tolik necpala masem, sýrem a mlékem, které těmito látkami přetékají. Nižší generace se "neucpávala" sušenkami obohacenými vápníkem a vitamíny. A přesto žádná generace tolik netrpěla nedostatkem těchto látek, kterými se my krmíme od rána do večera. I kdybychom se vápníkem opravdu krmili od rána do večera, bez fytolátok a bez pohybu nám pouze zanesou ledviny. Bez zásaditého prostředí a vazeb na fytolátky nám železo pouze zabetonuje stoličku a tím potrhá konečník. Mnozí se úzce zajímají jen o nutriční hodnoty, ale nerozumí tomu, že fytolátky účinkují v přirozeném prostředí 1000x silněji. Proto pozitivní reakce vyvolá již malinká dávka správné stravy.



co-jist.cz leciva-strava.cz

3. Zelené nápoje mají vysoký obsah chlorofylu

Jestli o kvalitě benzínu vypovídá výše oktanového čísla, tak o kvalitě zelené stravy vypovídá množství chlorofylového pigmentu. Už v roce 1940 přinesl chirurgický časopis "Journal of Surgery" zprávu o 1200 nemocných, kterým chlorofyl urychlil hojení ran. Chlorofyl se podle Barbary Simonsohnové chová jako "kondenzátor sluneční energie". Dr. Swopeová o něm říká že "zelenou krev rostlin mění v našem těle na červenou". Proč ? Je pozoruhodné, že hemoglobin, naše krevní barvivo, má podobnou chemickou strukturu jako chlorofyl. Rostliny díky chlorofylu žijí a my lidé dýcháme. Chlorofyl nám zlepšuje krevní obraz, urychluje hojení ran, popálenin a brání zánětům a infekcím. Díky němu dochází k lepšímu přenosu kyslíku,

což zvyšuje výkon a brání vzniku infekčního prostředí. Zajímavý je i názor léčitelů. Ti tvrdí: V zeleném barvivu je koncentrováno sluneční světlo a energie, která nám předává moudrost a lásku. Zelená hraje roli i při léčbě barvami, uklidňuje, harmonizuje a léčí tělo i duši. Zelená je barvou srdeční čakry, centra naší energie, a zelené potraviny tuto čakru posilují. Zelené nápoje obsahují mj. také tryptofan, ze kterého se tvoří serotonin, hormon radosti a štěstí. Bez něj hloupneme a ztrácíme vyrovnanost a pocit štěstí. S poklesem hodnoty serotoninu přijde deprese a únava. Večer tělo přemění serotonin na melatonin a my lépe usínáme. Pozoruhodná shoda vědy a intuice, že ? Chlorofyl je ale pouze jedním z řady dalších rostlinných barviv. V trávě se nachází i alfa a beta karoten, zeaxanthin a řada xantofylů. Ty ale nejsou vidět, protože je chlorofyl všechny překryje.

4. Zelené nápoje jsou enzymaticky aktivní

Všichni se rodíme s jakousi "enzymatickou bankou", jejíž vyčerpání znamená smrt. Tepelně zpracované jídlo sice chutná, ale zároveň se chová jako pijavice. Vysává naše enzymatické zásoby. Život z vlastních zásob připomíná příběh cesty kolem světa za 80 dní. S větrem o závod pluli cestovatelé za velkým cílem. Došlo uhlí, odtrhali dřevo z trupu lodi a nakonec spálili i drahocenný nábytek z podpalubí. Cíl byl důležitější než vybavení. A tělo funguje obdobně.

Ideální strava organismus nevysává, ale vyživuje ! I proto zelené nápoje pijí lidé, kteří sahají na hranice svých možností. Vrcholoví sportovci jako kulturista David Hawk, maratonec Jerry Dunn či profesionální golfová legenda Arnold Palmer jistě vědí, co dělají, když pravidelně pijí zelené nápoje.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

5. Zelené nápoje jsou zásadotvorné

98 % populace trpí nemocemi zubů. A jaká je příčina zubního kazu ? Překyselení organismu. Nevěřte zázračným zubním pastám ! Jistěže na kratičko osvěží dech a strhnou zubní plak, ale zuby se nekazí proto, že je málo čistíme, ale potřebujeme je čistit proto, že špatně jíme. Zelená strava působí zásadotvorně a to drží na uzdě rakovinotvorné látky žijící z překyselení. Nejdramatičtější příkladem je krev. Ta prostě musí mít zásaditost okolo 7,4. To je otázka života a smrti. Jestliže hrozí celkové překyselení, organismus poměr kyselosti a

zásad nerovnoměrně rozloží, aby nedošlo k ohrožení životně důležitých center. Obrazně řečeno, přelije zásaditost z míst, kde nás ztráta ideálního prostředí tolik neohrozí. Třeba z ústní dutiny, tenkého střeva a z močového ústrojí. Nejprve si "půjčí" od úst. Důsledkem je zvýšená kazivost zubů, zubní plak, krvácivost dásní, parodontóza a např. zápach z úst. Ještě horší je, že kyseliny naruší chuťové pohárky, čímž zvýší chuť na cukry, tuky a sůl. Zelené nápoje kyselost vyrovnávají. Ústní problémy pak přirozeně mizí. Zdraví není žádný zázrak ! Být zdravý je normální. A co na to diabetici ? Regulace zásaditosti upravuje průchod cukrů skrze střevní stěny. Tím se postupně normalizuje hladina cukru v krvi. I toto se děje zcela přirozeně! Je to funkce řádné stravy.

Problém překyselení je učebnicovým příkladem vztahu: Příčina – nemoc – léčba. Jen v Německu se za léky proti překyselení a pálení žáhy utratí 3 miliony euro ročně ! Tyto "léky" na několik hodin neutralizují žaludeční kyseliny. Když ale kyselinu potřebujeme na trávení, máme smůlu, není. Nestrávená potrava putuje střevy a stane se jedovatou.

Antacida potlačí i kyselost, které je nezbytná. Pamatujme, **překyselená těla potřebují "průplach" zásaditou stravou**, jinak vzniká prostředí, ve kterém se nemoci líhnou jako kuřata v inkubátoru. Nemoc je parazit. Žije z nás. Sytí se námi. Nemoc si krmíme jako domácího mazlíčka, který se zvrhne v nevládnutelnou bestii. Medicína je pouze "management krize". Léky té námi vykrmené hyeně sice nasadí náhubek, ale jediným řešením je jíst zelenou stravu, která vývoj nemocí ruší. Přínos pro děti: Šťáva z mladého ječmene má stejné Ph jako mateřské mléko. Se zelenými nápoji začněte co nejdříve po odstavení od prsu. Mladý ječmen vytváří přirozené prostředí lépe než pasterizované kyselinotvorné ovocné džusy obsahující cukr. Navrhuji – udělejte pokus. Zalijte své pokojové rostliny Coca-colou. Za dva dny odumřou z překyselení. U dětí můžete limonádami vyvolat osteoporózu už v jedenácti letech. Nezvykejte děti na sladké, vyrostou z nich slaboši !

Učte je alespoň 1x denně pít "zelené mléko". Trochu vykompenzujete zlozvyky, se kterými prohráváte a možná již ani nebojujete.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

6. Zelené nápoje mají vysokou přirozenou antioxidační aktivitu

Pokud neužíváme zelené antioxidanty, pleť trpí a stárne i přes sebedražší kosmetickou péči. Klaus Oberbeil říká: "Bez antioxidantů pleť při opalování žlukne stejně jako máslo ponechané na slunci". Ministerstvo zemědělství v USA v doporučení z r. 1995 uvádí: "Antioxidanty v potravinách rostlinného původu snižují riziko onemocnění rakovinou a chronickými chorobami." Zelená šťáva brání před rentgenovým i jinými druhy záření.

Vyrobte si ZELENÝ NÁPOJ pro zdraví

Také vysušená šťáva je enzymaticky živá pokud je šetrně skladovaná a šetrně vysušená při 31°C, což splňuje např. český dovozce z USA firma GREEN WAYS v ceně cca 1150,- Kč za 220 g. Její výhodou je uživatelsky příjemné použití, příprava trvá pár vteřin... „ale zase není v ní organická voda, jako ve šťávě kterou si vyrobíte doma z vlastní zeleniny, avšak doma za mnohokrát delší čas ! Přitom je ještě důležité jakou zeleninu použijete a z jakého prostředí i půdy ve které rostla (některá je postižena chemickými hnojivy, jiná neobsahuje látky, které běžně dříve v půdě byly obsaženy). Navíc pozor na trhu v ČR je řada tzv. levnějších nabídek ječmene, přitom se jedná většinou o rozemletý klas na prášek, který mnozí nerozeznají od prášku usušené šťávy a který by měl stát řádově méně než musí být technologicky náročná a dražší výroba sušené šťávy ! Další nabídka v ČR je z Nového Zélandu, kde klima je vlhké a teploty jsou vysoké ... [Srovnání zelených potravin ZDE.](#)

Zelený nápoj je buď ve vodě rozmixovaná směs čerstvých bylin a využívá nejen léčivých vlastností jednotlivých rostlin, ale především zeleného listového barviva, chlorofylu. Nebo vylisovaná šťáva z listů bylin nebo zeleniny, kde je možné si zvolit poměr vlákniny ve šťávě.

Srovnáme-li šťávu vylisovanou v odšťavňovači proti jen rozmixované (pevné stravy) tak je vidět zásadní rozdíl v rychlosti trávení, možnosti si zvolit množství vlákniny ve šťávě (při použití hrubého či jemného síta) a tím efektivitu trávení viz. následující graf:



Efektivita trávení ovoce a zeleniny v pevném stavu je 17% a trávení trvá 3-5 hodin. Odstraněním vlákniny a vypitím šťávy zvýšíme efektivitu trávení na 68% a zkrátíme dobu trávení na 10-15 minut.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

K trávení vlákniny je nutná energie, kterou při použití vylisované šťávy má tělo celou beze zbytku téměř okamžitě k využití. Rovněž při mixování méně lahodných listů je u vylisované šťávy případná hořkost vlákniny nesrovnatelně nižší. Navíc pokud jsou v půdě, kde zelenina byla pěstována těžké kovy nebo nevhodná hnojiva tak je výhodou, že vlákninu odstraníme pijeme jen čistou vylisovanou šťávu vzhledem k tomu, že vše špatné je spojeno vždy s vlákninou, nikoliv se šťávou ! Proto je významné jakou zeleninu používáme z hlediska kvality zdrojů. Přesto rozmixovaný nápoj z listové zeleniny je lépe využitelný pro náš organizmus než trávení rozkousané pevné stravy.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Zelený chlorofyl v nápoji:

- podporuje krevtvorbu
- zlepšuje krevní obraz
- působí hojivě – urychluje hojení ran, popálenin
- brání zánětům, infekcím
- má silné detoxikační a desinfekční účinky
- výrazně zlepšuje přenos kyslíku, tím zvyšuje výkon orgánů a brání vzniku infekcí.

Zelený nápoj navíc organismu dodává velké množství biologicky aktivních látek.

Konkrétně – životodárných enzymů, vitamínů, organicky vázaných minerálních látek a stopových prvků, bioflavonoidů, polyfenolů, antioxidantů a esenciálních (nepostradatelných) aminokyselin.

Zelený nápoj čistí (detoxikuje) organismus a zvyšuje jeho obranyschopnost organismu.

Zelený nápoj má mimo výše uvedených vlastností mimořádně silný energetický potenciál radiovitality a jedná se z tohoto pohledu o potravinu na samém vrcholu energetických možností s mimořádným přínosem pro energetiku organismu.

Zelený nápoj je zásadotvorný a působí proti překyselení organismu, což má pozitivní vliv při kožních i kloubních onemocněních, kdy se organismus většinou dlouhodobě nachází v acidóze.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Příprava ZELENÉHO NÁPOJE:

Lze jej připravit z jakékoli zelené natě sebrané z čisté lokality. Nejčastěji se do zeleného nápoje trhá např. jetel luční, vojtěška lucerka, kopřiva dvoudomá, smetanka lékařská, řebříček obecný, kostival lékařský, jitrocel kopinatý, třezalka tečkovaná, brutnák lékařský. Byliny opereme je pod tekoucí vodou. Byliny odšťavníme v pomaloběžném odšťavňovači (např. Omega Juicer 2006). Čerstvá šťáva je koncentrovaná, čistá, přírodní organická a pro naše tělo ideální tekutina – tekutá výživa. Ta je po naředění vodou připravena k pití. Drť zalijeme vodou (nejlépe destilovanou) a necháme v chladničce několik hodin vylouhovat. Poté z drti získáme tzv. "druhák" tím, že ji přecedíme přes síto. Nejprve přes hrubé a potom přes jemné sítko. Zelený zázrak nikdy nesladíte cukrem, pouze medem. Tím získáte dokonalý zdroj pro své trvalé zdraví. Uchováváme jej zásadně ve tmě, v uzavřené lahvi a v ledničce maximálně do druhého dne. Nápoj má mít jasně zelenou travní barvu a pokud se barva oxidací změní na olivovou již jej nekonzumujeme. Poté je vhodný třeba na omývání některých vnějších neduhů nebo do koupele. Byliny můžeme sbírat většinou od jara až do konce listopadu. Chuť zeleného nápoje můžeme upravovat vzájemným poměrem bylin. **Jetel** a **kostival** je sladký, **kopřiva** a **kontryhel** neutrální, **řebříček** trochu hořkokyselý, **pampeliška** hořká, **šťovík** kyselý.

Dávkování je individuální podle toho, co kdo snese. Při chronických onemocněních je vhodné začít menší dávkou a postupně zvyšovat.

www.vitarian.cz/view.php?cisloclanku=2012040701

Detoxikační zelený nápoj – „Hlubkový čistič“

Syrová strava je prospěšná tím, že má všechny biologicky aktivní látky – enzymy, vitamíny, aminokyseliny, organicky vázané minerální látky a stopové prvky neporušené a to spolehlivě podporuje, zlepšuje a usnadňuje trávení.

Nejlepším způsobem, jak začít den, je vypít zelený nápoj – detoxikační koktejl „Hlubkový čistič“, který je silnou kombinací živých, syrových zelených potravin:

okurka, řapíkatý celer, petržel, koriandr, zázvor, citron

Tato kombinace je navržena tak, aby alkalizovala vaše tělo, pomohla k očistě orgánů, očistě jater a vaší krve. Detoxikuje, proto se nazývá „Hlubkový čistič.“

Je to pro lidi nejsnazší způsob, jak začít mnohem zdravější životní styl. Vždy je budeme podporovat, aby ráno začali zdravým zeleným koktejlem. Je to něco, co je pro vaše tělo dobré, nastartuje vás a pomůže vám začít čistit vaše tělo. Každá složka je zvolena ze zcela konkrétního důvodu.

Okurky patří k nejučinnějším druhům zeleniny. Kombinace okurky a celeru dokáže spoustu věcí. Jednou z nich je úžasný zásaditý efekt – tato zásaditost je nejdůležitější. Většina vaší stravy je kyselá, proto se všichni snažíme vést lidi k zásadité stravě. Tyto dvě věci dohromady jsou velmi zásadité.

Celer je jednou z nejvíce podceňovaných potravin na planetě. Všichni si prostě myslí, že celer je jen vláknina a voda. Ve skutečnosti celer obsahuje 18 aminokyselin. Z celeru a okurky můžete dostat 18 aminokyselin a máte kompletní bílkoviny.

To je velmi důležité, mimo jiné to pomáhá vyrovnávat hladinu cukru v krvi a podobné věci. Dále tam máte **petržel**, která je skvělým čističem krve. **Koriandr**, který napomáhá vašemu tělu v nakládání s těžkými kovy a toxiny (podmínkou použití koriandru je nepřítomnost amalgámových plomb s jedovatou rtutí v ústní dutině). Protizánětlivý **zázvor** a opět **citron**, zásaditý, a také pomáhá čistit ledviny.

Skutečně to chutná skvěle. Jak dlouho trvá příprava? Ranní příprava zabere pouhých pět minut.

Takže je to velmi jednoduché, velmi rychlé, velmi bohaté na živiny a je to skvělá snídaně.

Tento koktejl si můžete několika různými způsoby. Buď v mixeru, jako koktejl, který ponechá všechna vlákna neporušená, nebo pomocí odšťavovače jako džus. Na zeleném koktejlů nebo šťávě je dobré to, že vystačíte s velmi jednoduchými surovinami. Nemusíte někam chodit a shánět a kupovat drahé suroviny. Většina lidí má už tyto suroviny doma nebo na zahradě. Snažte se to mít tak jednoduché, jak je to možné.

Video přípravy:

http://suprememastertv.cz/zdraviasport1.php?anim1=organic_lives_detoxikacni_koktejl_cz.flv



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Konzumace a účinky chlorofylu

Již v roce 1940 bylo zjištěno, že konzumace chlorofylu zvyšuje schopnost těla produkovat hemoglobin a tak zvyšovat efektivitu přenosu kyslíku. Je to látka podporující celkovou regeneraci a rychlou tvorbu krve (jako pro býložravce tak člověka). Enzymy v chlorofylu jsou schopny rozkládat a neutralizovat volné radikály a tím zpomalují proces stárnutí. Hořečnatý kationt v chlorofylu je důležitý pro aktivitu enzymů a pro správnou srdeční činnost. Chlorofyl je nejlepším zdrojem minerálů (zejména železa, vápníku, hořčíku a draslíku), vitamínů (A, B, C, E). Alkalizuje tělo a zvyšuje elektrický náboj krve. To má vliv na lepší rozpustnost krve, díky které se pak lépe vylučují odpadní látky. Pomáhá při vylučování těžkých kovů a jiných chemikálií. Bylo zjištěno, že ani ve velkých dávkách se chlorofyl “nevybarvil” jako toxický nebo alergický.

Zdroje chlorofylu

Mezi běžné zdroje patří zejména zelenolistá zelenina: špenát, všechny druhy salátů, všechny druhy kapusty, zelí, petrželová nať, brokolice a řapíkatý celer. Avšak vydatným zdrojem nejvyššího chlorofylu jsou některé mořské a sladkovodní řasy (mořský salát, chlorella a různé druhy algae) a zejména všechny divoké byliny (např. třezalka tečkovaná, kopřiva dvoudomá, brutnák lékařský, smetanka lékařská – pampeliška, jitrocel kopinatý, řebříček lékařský, kozlík lékařský, andělka lékařská, lopuch, bodláčí a jiné).

Tip k využití

Zelené listy rostlin jsou zásobníkem energie ze Slunce. Šťáva z nich je velmi vydatný a dostupný zdroj organických minerálů, vitamínů a aminokyselin. Je to ta nejdůležitější složka potravy na kterou bychom neměli zapomínat ! Zejména čerstvě vylisovaná šťáva z divokých bylin znamená pro tělo doslova transfuzi. Pokud chceme být silní, musíme konzumovat zejména potravu bohatou na chlorofyl ! Konzumace zelených plodin působí proti tělesným pachům a také vyvažuje příjem kyselinotvorných potravin (ořechy, semena, avokáda, česnek).



co-jist.cz leciva-strava.cz

Chlorofyl a jeho terapeutické využití

Chlorofyl je pigment absorbující světelné záření v každé zelené rostlině. Nachází se na membránách chloroplastů. Chlorofyl je velká molekula složená z vodíku, uhlíku, kyslíku, dusíku a hořčíku (magnesia). Jeho úlohou je iniciovat fotosyntézu, komplexní biochemický proces, během kterého se přetváří voda a oxid uhličitý (CO₂), za pomoci sluneční energie, na sacharidy a kyslík. Tyto pigmenty působí jako receptory a transformátory světelných kvant. Na fotosyntéze je závislá každá forma života na Zemi. Základní struktura chlorofylu je tvořena porfyrinovým prstencem uspořádaný na centrální atom – hořčík. Tato struktura je téměř shodná se strukturou hemoglobinu až na centrální atom, který je v případě hemoglobinu železo (hemoglobin je krevní barvivo, součást červených krvinek uskutečňující přenos kyslíku).

Chlorofyl (chlorophyllum) je přírodní látka, způsobující zelené zbarvení rostlin. Molekula chlorofylu má jedinečnou schopnost přeměňovat sluneční energii na energii chemické vazby prostřednictvím fotosyntézy. Takto zelené rostliny vyrábějí sacharidy, základní zdroj energie pro další biochemické a biologické procesy na Zemi.

Již dávno před objevem chlorofylu a fotosyntézy byly zelené části rostlin ceněny jako přírodní léčiva.

Jedinečné vlastnosti chlorofylu způsobily, že byl jednou z nejdříve vědecky zkoumaných přírodních látek za účelem terapeutického využití. Moderní medicína "objevila" tento prostředek v první polovině 20. století, dnes se v medicínské praxi využívá především jako prostředek pro podporu hojení ran a v oblasti ústní hygieny.

Hojení ran bez ohledu na jejich původ a druh probíhá ve třech fázích, které se navzájem časově překrývají a prolínají. Každá fáze se vyznačuje specifickými buněčnými procesy, kterých se účastní různé enzymy, cytokiny a další látky.

První fáze je **exsudativní (čistící, zánětlivá)**. Její základní složkou je fagocytóza, zajišťovaná především makrofágy a neutrofilními granulocyty, které se přesouvají do místa zánětu, fagocytují celulární detritus, patogenní mikroorganismy a cizorodé látky. Zároveň tyto buňky secernují cytokiny, mediátory zánětu a růstové faktory, které aktivují další typy buněk, potřebných k hojení. Neutrofilní a makrofágy produkují proteolytické enzymy, které rozkládají poškozenou, devitalizovanou tkáň.

Druhá fáze hojení je fáze **granulační (proliferační)**. Během ní se tvoří granulační tkáň, zásobená cévami. Fibroblasty a buňky cévního epitelu jsou stimulovány cytokiny a růstovými faktory. Fibroblasty produkují kolagen a proteoglykany, novotvořené cévy prorůstají granulační tkáň a vzniká tak podklad pro následnou epitelizaci.

Třetí fáze je **epitelizační**. Zahrnuje migraci, dělení a diferenciaci buněk epitelu pod vlivem růstových faktorů. Buňky bazální vrstvy cestují z okraje rány k jejímu středu a zároveň k povrchu rány. Míra epitelizace závisí na stupni granulace. V průběhu této fáze dochází k přestavbě epidermis s restituováním všech vrstev a funkcí. Vytváří se jizevnatá tkáň.

Pro omezení komplikací a usnadnění jednotlivých fází hojení se používají antiseptika a látky podporující granulaci a epitelizaci. Tradičně se jako epitelizancia využívají například kyselina pantothenová (resp. panthenol), azulen, obvazy s obsahem polysacharidů (pektin) či želatiny. Látkou s významnými antiseptickými a epitelizačními účinky je chlorofyl.

Biologické účinky chlorofylu

Za prokázané lze považovat:

- * deodorační účinky, a to jak po místním, tak i celkovém podání
- * antibakteriální (bakteriostatické) účinky
- * podpora granulace a epitelizace tkáně při hojení ran
- * protiradiační a chemoprotektivní účinky

Jednotlivé účinky chlorofylu se vzájemně doplňují a kombinují.

Deodorační účinky chlorofylu

Deodorační účinky chlorofylu byly vědecky potvrzeny ve 40. letech minulého století. V následujícím desetiletí následoval obrovský boom v oblasti výroby hygienických prostředků s obsahem chlorofylu. Objevil se toaletní papír, dětské pleny, prostěradla, žvýkačky, zubní pasty a mnoho dalších produktů s obsahem chlorofylu. V období této "chlorofylové hysterie" byla ale také provedena řada seriózních výzkumů, které potvrdily pozitivní význam obsahu chlorofylu jako lokálního deodorantu.

Antibakteriální účinky chlorofylu

Chlorofyl je bakteriostatický až mírně baktericidní prostředek. Působí především tak, že vytváří prostředí nevhodné pro růst bakterií. Zvláště účinný je proti anaerobním bakteriím.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Chlorofyl a hojení ran – klinické studie

Klinické studie účinků chlorofylu a jeho derivátů byly zahájeny v USA ve 40. letech. Bylo potvrzeno, že aplikace roztoků s obsahem derivátů chlorofylu podporuje hojení ran a snižuje nepříjemný zápach u různých typů hnisavých lézí. Ve více než 400 případech hnisavých poranění a onemocnění, léčených ve Winter General Hospital v USA, topická aplikace Cu-chlorofylinu způsobila rychlé vyčištění rány a odstranění zápachu, provázejícího hnisání. Stimulovala také granulaci a epitelizaci tkání lépe než v jiné té době používané prostředky. Terapie Cu-chlorofylinem byla úspěšná v řadě klinicky popsanych případů nehojících se chronických kožních lézí, většinou vředů, které vzdorovaly konvenčním léčebným metodám. Chlorofyl také snižuje svědění, bolest a lokální dráždění spojené s povrchovými poraněními. Významné zlepšení a zhojení spojené s úlevou od svědění a pálení bylo při terapii Cu-chlorofylinem pozorováno v řadě dermatologických případů včetně spálenin. V řadě klinických studií byl prokázán potenciál Cu-chlorofylinu jako tkáňového stimulantu a rány hojícího prostředku při léčbě širokého spektra popálenin, dermatologických potíží a poraněních kůže i dásní.

Metody hodnocení účinnosti Cu-chlorofylinu, využívající srovnávací terapie s jinými prostředky (indikovanými v podobných případech) u pacientů s dvojnásobnými srovnatelnými

poraněními většinou prokázaly, že Cu-chlorofylin je účinný jako prostředek pro podporu hojení ran.

Na druhé straně Lam a Brush ve své studii zjistili účinnost chlorofylu a při léčbě poranění laboratorních zvířat, nikoli však v klinických experimentech. Další práce indikovala pouze tendenci ke zlepšení stavu rány po aplikaci Cu-chlorofylinu.

Použití chlorofylu má pozitivní vliv i na popáleniny způsobené teplem, chemikáliemi a radiací, a to jsou-li či nikoli infikovány. Kladnou stránkou terapie chlorofylem (na rozdíl od většiny ostatních prostředků) je, že po jeho opakovaném podávání se zvyšuje citlivost tkáně na jeho hojivé účinky. Collings zjistil, že doba hojení povrchových poranění je kratší při terapii chlorofylem než při použití penicilinu, vitamínu D, sulfanilamidu nebo žádné léčby.

Chlorofyl omezuje vznik otoků snížením syntézy fibrinu. To je příčinou mírných antikoagulačních, heparinu podobných vlastností chlorofylu, které mohou podporovat lokální imunitní odpověď tkání. Protiradiační a chemoprotektivní účinky chlorofylu První poznatky o ochranných účincích chlorofylu, resp. podávání zelených rostlin proti záření se datují do 50. a počátku 60. let minulého století. Protiradiační ochrana byla tím větší, čím vyšší obsah chlorofylu měly použité rostliny. V současné době je v oblasti ochrany proti různým typům záření a chemickým kancerogenům soustředěna převážná část výzkumu účinků chlorofylu. Výsledky experimentů a poznatky týkající se této problematiky jsou dnes už poměrně obsáhlé. Vyplývá z nich, že chlorofyl a jeho deriváty mají preventivní antikarcinogenní účinky. Vzhledem k jejich v podstatě nulové toxicitě při terapeutických dávkách představují zajímavý potenciální prostředek v prevenci nádorových onemocnění. Řasa chlorella pyrenoidosa ze zelených potravin TOP, má nejvyšší obsah chlorofylu ze všech známých na chlorofyl bohatých potravin.



co-jist.cz leciva-strava.cz

Nejvíce je **hořčíku (Mg)** obsaženo v **chlorofylu zelených rostlin**.

Zeleného elixíru je na Zemi dostatek pro všechny... jen někteří lidé ještě neví, že je to i pro ně !

Výroba mladého ječmene v Kalifornii

Výroba sladkovodní řasy Chlorelly Pyrenoidozy na Tajwanu

Výroba řasy Spiruliny

[CHLORELLA NEBO SPIRULINA ?](#)



co-jist.cz leciva-strava.cz

Zelené potraviny a chudokrevnost – anémie X

V každém lidské těle koluje 5,5 – 6 litrů krve. Jednou z nejdůležitějších funkcí krve je přenos kyslíku. Bez něj není života. Ten se naváže na červené krevní barvivo – hemoglobin a červené krvinky jej pak transportují po těle. V důsledku nedostatku hemoglobinu dochází k poklesu zásobování orgánů a svalů kyslíkem (Hypoxie).

Tělo pak na tento nedostatek odpovídá zrychleným dechem a srdeční frekvencí, což způsobuje vyčerpání a únavu.

- * nedostatek železa, vitamínu B12 a kyseliny listové – toto způsobuje poruchu tvorby červených krvinek
- * tělo likviduje krvinky, které v sobě nesou špatné krevní barvivo
- * krvácení – jak vnější tak skryté (nejčastěji do zažívacího traktu)

Projevy:

- * výrazná bledost, únava, zrychlený dech a srdeční frekvence
- * nechutenství, obtíže při polykání, zácpa či průjem, u žen slabší menstruace

- * horší hojivost ran
- * snížená tělesná výkonnost a mohou se vyskytnout i známky srdečního selhávání

Možnost léčby:

V první řadě samozřejmě vypátrání a odstranění příčiny. Pokud nelze vyvolávající příčinu odstranit, či než dojde k dosažení uspokojivého stavu, je vhodné organismu pomoci:

- * doplnit železo – dospělý člověk 200 – 300 mg denně, děti 5 mg / 1kg váhy
- * doplnit vitamín B12 a kyselinu listovou
- * doplnit tyto potřebné látky prostřednictvím zelených potravin. Pokud se podíváte na následující chemické vzorce, můžete vidět stejnou stavbu hemoglobinu a chlorofylu.

Jediným rozdílem je centrální prvek – železo – hořčík.

Zelené rostliny vám mohou s problémem chudokrevnosti pomoci.

Chlorella pyrenoidosa, Chlorella Kessleri obsahují mimo jiné vitamín B 12, chlorofyl a železa dokonce 20 – 30x více než špenát. Zelené nápoje z léčivých rostlin obsahují kyselinu listovou a železo v organickém vázaném stavu, které na rozdíl od redukovaného železa (v anorganické formě) nepůsobí zažívací potíže.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Jídlo základ života

Obezita a nadváha hýbe světem, ale přitom je většina lidí podvyživená.

Nyní na jídle opravdu záleží víc než kdy jindy. Příroda vždy lidem nabízela to, co potřebovali, navíc lidské organismy byly na tuto stravu navyklé.

Dnešní doba ovšem nabízí hromadu lákadel ve formě cukrů, škrobu a nekvalitních bílkovin jako menšího zla, umělých sladidel, konzervantů, přepáleného tuku a syntetických léčiv ve formě zla většího.

Jedinou cestou ven je pak neúčastnit se toho, této módy poslední doby, poslouchat své tělo a investovat do vlastního zdraví spíš formou kvalitní prevence, než obcházením nemocnic.

“Zdraví lidé mají mnoho snů – ale nemocní mají jen jeden sen – být zdravý.”

Zelené potraviny jsou řešením

Zelené potraviny jsou řazeny mezi tzv. superpotraviny.

Jedním z důvodů, proč se na ně je stále více se rozšiřující názor na to, že naše strava by měla obsahovat velký podíl rostlinné složky ideálně v syrovém stavu.

Jedině tak mají potraviny možnost si zachovat dostatek vitamínů, minerálů a enzymů.

Pokud je šťáva ze zelených potravin čerstvá, nutriční hodnoty jsou nejvyšší !

Šťávu ze zeleniny lze dále velmi snadno zkvalitnit využitím možnosti znásobení síly čerstvé šťávy např. z celeru, červené řepy, mrkve a jiné kořenné zeleniny.

Ovoce a zeleninu ničím nenahradíš. Nalezneme v nich vitamíny, minerální látky, vlákninu a mnoho dalších biologicky aktivních látek. Ty všechny nás chrání před řadou onemocnění včetně rakoviny a také dodávají elán do života.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Cena Vašeho zdraví a Vaše odvaha vzít odpovědnost do vlastních rukou !

Věnujte jednou v životě svůj čas něčemu, co má velký význam pro Váš život a pro Vaše zdraví ! Pomozte si sami, zkuste to ! Nemáte co ztratit....

Možná namítnete tohle všechno již dávno víme..., podstatnější je jestli se Vám podařilo změnit trvale svoji stravu ?

Zelené nápoje a potraviny = řešení, které je naším lékem.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Proč užívat zelené potraviny

Pokud jste dětství prožívali před více než třiceti lety, možná si také ještě pamatujete na „kult vitamínu C“. Samozřejmě že už tehdy znala věda i ostatní vitamíny, k obyčejným lidem se však informace o jejich významu příliš nedostávaly. Zato „céčko“ bylo vnímáno málem jako nejdůležitější živina. Děti od rodičů i učitelů poslouchaly historky o ubohých námořnících postižených kurdějemí a každý večer poslušně cucaly kyselé vitaminové tabletky.

Dnes ovšem víme, že přínos tabletek pro zdraví nebyl příliš významný. A dokonce se ukazuje, že tělu nijak zvlášť neprospějeme, ani když budeme polykat všechny známé vitamíny, o minerálech nemluvě. Navzdory pokroku vědy se totiž znovu a znovu ukazuje, že člověk není chytřejší než příroda a sebedokonalejší multivitamin nikdy nedokáže nahradit živiny, které nám poskytuje přirozená, zvláště pak rostlinná strava.

Když se podíváme například na zmíněný vitamín C, samozřejmě zjistíme, že jeho význam je mimořádný. Je důležitý pro řadu tělesných funkcí a mimo jiné i pro zdraví pojivových tkání – je například prokázáno, že jeho nedostatek ve stravě několikanásobně zvyšuje riziko vzniku

některých kloubních onemocnění. Když ale vědci v roce 2004 podávali vysoké dávky samotného „céčka“ morčatům trpícím artrózou, zjistili překvapivou věc: nejen že se stav jejich kloubů nezlepšil, on se dokonce výrazně zhoršil !

Rostliny totiž obsahují nejen vitaminy a minerály, ale i stovky dalších látek. A mezi nimi stále existuje dost takových, o jejichž významu mají vědci jen velmi mlhavé tušení. Tyto živiny navíc nejsou jen souborem izolovaných látek, ale fungují společně, jako soukolí dokonalého stroje. Některé navzájem zvyšují svoji účinnost či podporují vstřebávání, jiné se zase chrání před zničením při průchodu kyselým prostředím v žaludku...

Stále více odborníků na výživu se proto shoduje, že pestrý jídelníček, který obsahuje vysoký podíl syrové rostlinné stravy, je jednou z nejlepších věcí, které pro své zdraví můžeme udělat.



co-jist.cz leciva-strava.cz

Zvláště výjimečné místo při tom zaujímají **zelené potraviny**. Jak už jejich název napovídá, jde o zelené rostliny, většinou výhonky obilovin, luštěnin či zelené řasy, které představují mimořádně bohatý a účinný koktejl živin – vitaminů, minerálů, bílkovin, enzymů, chlorofylu a dalších. Konzumují se ve formě čerstvě připravených šťáv k přípravě nápojů nebo se přidávají do jídla. Protože jsou zhotovené z léčivých rostlin, obsahují všechny živiny v ideálních poměrech nutných pro jejich správné vstřebávání a využití. Díky tomu mají zcela unikátní vliv na lidské zdraví a představují jak vynikající součást prevence, tak i vhodný doplněk léčby mnoha nemocí.

Zelené nápoje a zelené potraviny jsou dokonalé, protože jsou připraveny pro naši výživu samotnou **Přírodou**, naší **Matkou** přesně tak, jak potřebujeme a můžeme nejlépe využít. Jedna látka podporuje druhou aby mohla ještě lépe působit, být využita naším organismem.

Představují svým mohutným antioxidačním působením hráz proti spoustě nemocí s rakovinou v čele. Jsou lehce uchopitelné, jednoduché na přípravu, ideální do dnešní doby.

Lidé se dnes rádi vracejí k naší **Matce Přírodě**, do lesů, luk a strání. Poctivě užívají přírodních darů, které jsou schopny optimalizovat naše tělesné funkce a vytvořit tak prostředí pro náš dlouhý a zdravý život. Zelenými nápoji a zelenou stravou můžeme nahradit klasická (tepelně upravovaná) jídla a tím pádem zdravě hubnout, a přitom nestrádat. Jejich účinek na organismus směřuje především k harmonizaci činnosti všech orgánů a systémů a k úpravě jejich funkcí k normálu.

Zelené nápoje jsou komplexní tekutou výživou, což v praxi znamená, že obsahují v ideálním poměru takřka všechny živiny nutné ke správné funkci našeho těla:

- vitamíny (např. beta-karoten s ochrannou funkcí proti škodlivým účinkům slunečního záření)
- minerály
- stopové prvky
- aminokyseliny, včetně velkého množství lyzinu podporuje léčbu infekcí oparem (herpes simplex)
- nukleové kyseliny, enzymy
- fyto látky (např. chlorofyl, který má protizánětlivé účinky a odstraňuje tělesné pachy)
- jedinečný růstový faktor (CGF)
- přírodní antibiotikum Chlorellin
- vlákninu (ta se uplatňuje v procesu detoxikace a je nejlepší prevencí nádoru tlustého střeva)
- vysoký obsah kyseliny listové



co-jist.cz

leciva-strava.cz

Detoxikační schopnosti zelených nápojů a zelené syrové stravy

Způsob, jakým zelené nápoje a zelené potraviny detoxikují náš organismus:

Mají schopnost vázat na strukturu své buněčné stěny nebezpečné látky a odvádět je z těla. Jedná se především o těžké kovy (např. rtuť či kadmium, hliník, bariem), zbytky léčiv apod. Nestravitelná část vlákniny navíc mechanicky podporuje očištění střevní stěny od usazených nánosů, zlepšuje střevní peristaltiku a pomáhá předcházet zánětlivým procesům. Zelené nápoje obsahují také obrovské množství přírodních antioxidantů, které vychytávají volné radikály (volné kyslíkové molekuly).

Volné radikály hrají významnou roli v rozvoji mnoha dalších chorob. Zelené nápoje snižují kyselost vnitřního prostředí a tím významně podporují růst správné střevní mikroflóry a naopak potlačují rozvoj plísní a kvasinek, se kterými se často setkáváme např. při podávání antibiotik. Zelené nápoje rovněž posilují imunitu organismu a mají významné protizánětlivé účinky.

Proč je nejlépe získávat organickou vodu z čerstvých šťáv pochopíte po přečtení knihy:

ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ !

Autoři: **Paul C. BRAAG** a **PATRICIE BRAGOVÁ**

www.uloz.to/xrvc1xPv/sokujici-pravda-o-vode-pdf

Doporučujeme Vám, přečtěte si ji !

(22)

JARNÝ DETOX SO ŽIHĽAVOU. ŽIHĽAVA NIE LEN PRĽHLI, ALE AJ LIEČI

Žihľava (česky **kopřiva**) je bylina, ktorá je úžasná nielen svojim obranným prĽhlivým mechanizmom, ale hlavne svojou liečivou silou. Od malička si pamätám na žihľavové šampóny. Žihľavu sme krájali do krmiva s vajíčkom pre kuriatka. Nepamätám sa, že by niekoho napadlo zjesť žihľavu v šaláte alebo inom jedle. Zo žihľavy sa pil čaj, vyrábali z vlákien stonky kabáty pre vojakov. Teda moja chuť na žihľavové šaláty nepochádza z tradície. Surová rastlina sa dá využiť podobne ako špenát, od surových lístkov do smoothie, do pestá, nátierky, do praženice a pod...

Netreba sa báť prĽhlivých lístkov v smoothie, **MIXÉR** ich rozmixuje ☺ Do smoothie nepoužívam staršie a veľké žihľavové listy, len vršky alebo mladučkú žihľavu. Bez stoniek, tie využívam do čaju alebo na výluh na oplachovanie vlasov.

Ingrediencie:

Za hrst' žihľavových lístkov, banán, jablko. Alebo namiesto šťavy pridajte kokosovú vodu, alebo, namrazenú papayu. Mňam.

Postup:

Mixér všetko vymixuje. Smoothie sa piju hned, aby sa ich sila preniesla do energie, ktorú potrebujete na celý deň. Žihľava má detoxikačné účinky. Nekombinujte ju každý deň, striedajte smoothie s inými ingredienciami, napríklad púpavové listy, skorocelové listy.



ŠTÁVA Z KOPŘIV A BANÁNU



co-jist.cz leciva-strava.cz

(23)

POLOVINU PŘEDŠKOLÁKŮ ČESKA OHROŽUJE TOXICKÉ KADMIUM

Zde uvádím jen jeden jediný z MNOHA škodlivých jedovatých prvků a sloučenin, kterými je zamořováno loutkolidské tělo dnes 5.2015 na planetě Zemi v tzv. vyspělé společnosti – Česká Republika s vládníky, kteří sami mají zničené zdraví a takto vedou tuto zemi:

V ledvinách českých předškoláků se našly extrémně vysoké hodnoty kadmia. Jedem, který způsobuje řídnutí kostí, chudokrevnost nebo spouští rakovinotvorné bujení, je ohrožena až POLOVINA DĚTÍ. S alarmující zprávou nyní přišel Státní zdravotní ústav.

Státní zdravotní ústav varuje, že se u českých dětí našly vysoké hodnoty kadmia. Jed se do těla dostává buďto s cigaretovým dýmem, nebo jídlem. Způsobuje chudokrevnost, řídnutí kostí či rakovinu.

V jiných evropských zemích přitom lékaři tak vysokou zátěž u dětí nezjistili.

„Týdenní zátěž kadmíem je u českých dětí od čtyř do šesti roků výrazně vyšší, než je doporučená tolerovatelná dávka definovaná Evropským úřadem pro potraviny. V období let

2012 až 2013 představovala až 227 procent této stanovené hodnoty,“ popisuje zpráva Státního zdravotního ústavu.

Důvody ? **Čtvrtina dětí žije v domácnosti s KUŘÁKEM.** Tito předškoláci mají až pětkrát horší toxikologické výsledky než jejich vrstevníci. **Další děti pak spolykají jed s jídlem.** Kadmium totiž obsahuje celá řada **ZEMĚDĚLSKÝCH PRODUKTŮ.**

K vyšším hodnotám kovu v organismu přispívá také žalostná kvalita ovzduší v některých lokalitách Česka – například **OSTRAVSKO** má podle Českého hydrometeorologického ústavu **dlouhodobě jedno z nejhorších ovzduší v Evropě.**

„Když se k tomu přidá skutečnost, že děti spotřebují daleko více potravin na kilogram své tělesné hmotnosti než dospělí, vyjdou z toho samozřejmě ze všech nejhůře,“ vysvětluje profesor z Centra zdraví, výživy a potravin při Státním zdravotním ústavu Jiří Ruprich.

Podle lékařů se přitom těžký kov fatálně podepisuje na jejich zdraví. „Kadmium totiž poškozuje **ledviny,**“ upozorňuje Jiří Slíva z Farmakologického ústavu Univerzity Karlovy v Praze. Kromě toho způsobuje anémii nebo chronickou rýmu. Může spustit nádorové bujení nebo zapříčinit neplodnost.

Sebevrazi kuřáci

Odborníci ze Státního zdravotního ústavu už proto přemýšlejí, jak vliv kadmia na populaci snižovat. Resortu zdravotnictví například doporučují, aby konečně prosadilo **úplný zákaz kouření na veřejnosti. Ovšem domácnosti nikdo neřeší !**

„Lidé, kteří kouří, jsou doslova sebevrazi. Všichni do jednoho mají jistotu, že budou mít zdravotní problémy,“ podotýká profesor z Centra zdraví, výživy a potravin při Státním zdravotním ústavu Jiří Ruprich. Kuřáci navíc ohrožují zdraví dalších lidí v okolí.

Ministerstvo zdravotnictví sice novelu protikuřáckého zákona připravilo, vláda ale prozatím normu neprojednala.

Řešit by se ale měly i potraviny. „Čeští úředníci by se měli zapojit do bruselského vyjednávání o limitech kadmia v potravinách. Tyto limity by se měly výrazně zpřísnit,“ navrhuje také Ruprich.

Kovy v bramborách i mase

Kadmium se totiž nachází téměř ve všech potravinách. Například do brambor, obilovin nebo zeleniny se kov dostává z půdy zamořené minerálními hnojivy a průmyslem. **Všechny tyto škodlivé vynálezy posledních 300 let vznikly v hlavách lidí, většinou pak na vysokých školách, univerzitách pod vlivem dálkového ovládnání pseudotvůrců z Temných světů.**

Extrémně vysoké koncentrace kadmia se našly třeba v zemině v **okolí Příbrami.** Podle Ivana Suchara z Výzkumného ústavu Silva Taroucy pocházejí ještě z doby Přemyslovců. Zanechaly je tady hutě na zpracování stříbra, které lidé těžili v touze zbohatnout a mít se lépe – opak je ale pravdou – **kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá !**

Další bohaté „naleziště“ jedu odhalili odborníci z Českého hydrometeorologického ústavu v **oblasti Souše v Jizerských horách.** Za kontaminaci půdy prý tady mohou bývalé sklárny v Desné.

Nejhorší jsou vnitřnosti letitého skotu

Problém se zamořenou půdou jde přitom podle odborníků snadno vyřešit: Stačilo by, aby ji zemědělci začali vápnit. **Žádný z odborníků – vědců z univerzit však netuší, jak kadmium a další škodlivé látky z půdy dostat pryč a kam je dát !!!**

„Dřív se to běžně dělalo, dnes se na to zapomíná. Když je půda zásaditá, tak se kadmium alespoň nepohybuje směrem do rostlin,“ upozorňuje Jiří Ruprich.

Pohlídat se dá také obsah kadmia v mase. „Lidé by zkrátka neměli jíst vnitřnosti starých zvířat,“ doporučuje Ruprich.

Právě v tomto druhu masa je totiž podle něj koncentrace jedu nejvyšší. „Krávy se dnes dožívají až dvakrát delšího věku než ještě před dvaceti lety. Těžké kovy, které do sebe spolu se zeleným krmivem dostávají, se proto v jejich ledvinách nahromadí,“ vysvětluje Ruprich.

Vegetariáni již dávno doporučují nejíst maso vůbec, ale většina loutkolidstva ovládaného z Temných světů se tváří, že oni to mají správně a pomlouvají vegetariány !

Ledviny starých zvířat se zabavují

Státní veterinární správa už proto začala hodnoty kadmia v těle chovných zvířat hlídat. A tam, kde je zamoření půdy největší, ledviny skotu automaticky zabavuje. Do potravního řetězce se tyto vnitřnosti nedostanou. Děje se to například v Moravskoslezském kraji.

„Kromě toho pokračují i kontroly Státní zemědělské a potravinářské inspekce v rámci monitoringu cizorodých látek,“ doplňuje mluvčí ministerstva zemědělství Hynek Jordán.

Například v roce 2014 inspekce odhalila kadmium ve stopovém množství u poloviny vzorků kontrolované zeleniny, v osmdesáti procentech prověřovaných obilovin nebo ve všech vzorcích máku. Žádná z těchto potravin ale nebyla podle Jordána kontaminovaná natolik, aby ji museli inspektoři nechat stáhnout z trhu.

Kadmium

- Prvek ze skupiny těžkých kovů. V přírodě se vyskytuje jen sporadicky. Poměrné množství kadmia v zemské kůře je asi 0,15 – 0,2 mg/kg.
- Sloučeniny kadmia jsou mimořádně jedovaté. Jeho nebezpečnost tkví mimo jiné v tom, že podobně jako rtuť anebo olovo vytváří i organické sloučeniny.
- Do ovzduší se dostává spalováním uhlí, odpadů, z dolů a rafinérií. Do vody se uvolňuje z odpadních vod z domácností i z průmyslu. Do půdy se uvolňuje z umělého hnojiva. Do přírodního prostředí uniká také z provozů, kde se nakládá s nebezpečnými odpady. Podstatným zdrojem kadmia je cigaretový kouř.
- Vyrábí se z něj např. galvanické články, využívá se také jako lapač neutronů v jaderných elektrárnách nebo jako antikoroziní materiál. Přidává se do slitin na zubařské plomby, slouží jako stabilizátor při výrobě plastů.
- V trávicím traktu se váže až 29 % kadmia, které přijmeme.

- V lidském těle se hromadí hlavně v ledvinách a játrech. I velmi malé dávky kovu mohou vést k selhání ledvin. Kadmium v krvi je nebezpečné pro vyvíjející se plod, protože prvek může procházet placentou.
- S věkem zatížení organismu kadmiem roste, u kuřáků až dvojnásobně. Těla starých lidí jsou vlastně **VELKÝMI SBÍRKAMI MNOHA ŠKODLIVÝCH LÁTEK** a logicky přestávají fungovat a brzy umřou. Ve 40 letech života má většina lidí střídavě různé zdravotní problémy, ale ještě mohou jejich těla dost pracovat – otročit. Přes 1 milion lidí má v Česku 2. práci, tj. 20 % zaměstnaných lidí. Po 50. roce již těch zdravotních (a jiných – existenčních, vztahových, psychických) problémů je tolik, že polovina lidí již nemá práci, neboť jejich tělo již nevyhovuje vysokému pracovnímu tempu a požadavkům ze strany zaměstnavatelů, u podnikatelů je to podobné, tam je značný tzv. „tlak trhu, konkurence“.

Jakou měrou mají lidé zatížené své tělo toxickými látkami, se to projevuje také při **přechodu na živou stravu**, a slabost těla je právě pro některé z nich typickým ukazatelem těla, které zatím **není zbaveno mnoha toxických látek**. To lze právě detoxikační stravou změnit, ale výsledky se poznají později – za 1 a více let. Dalším důvodem je pak **nízký Duchovní stupeň** těchto snaživců, tedy **ze 12 napájecích čaker jim fungují jen první 2 – 3** a mají pak velmi málo **napájecí energie od Stvořitele Prvotního všeho a všech**.

VITARIÁNI, kteří jedí **MIXOVANÉ ZELENE LISTY S OVOCEM A SEMENY NEBO JEJICH ŠTÁVY Z KONTROLOVANÝCH ČISTŠÍCH OBLASTÍ PŘÍRODY** mimo průmysl a větší města, jsou značnou měrou **UŠETŘENÍ** zátěží toxických kovů, jsou **zdraví a svěží**. **Toto ZDRAVÍ A ŠTĚSTÍ** ale nemají na to, aby otročili v otrokárnách na zlé, hloupé loutkolidi a jejich ovládače z Temných světů, **ale pro šťastný a harmonický život !**

Pokud jíte makové mléko kvůli vápníku, je třeba mák z čistých oblastí, nikoli z kontaminovaných částí Evropy ! Tedy z čistých částí hlavně jiných kontinentů.

BREATHARIÁNI – PRÁNICI, kteří jedí **JEN SVĚTELNOU NEHMOTNOU STRAVU**, jsou zcela **ušetření toxicky zatíženého životního prostředí v oblasti hmotných potravin !!!**

(24)

31 NEJDOSTUPNĚJŠÍCH JEDLÝCH ROSTLIN NA JAŘE

Co můžeme sbírat k jídlu do mixéru či odšťavňovače koncem zimy a začátkem jara ?

Na ukázkou seznam 31 nejdostupnějších rostlin na jaře, od 2. do 5. měsíce 2015. **Park ve městě** by měl být **bez psů** a v čistším městě bez mnoha aut a továren – tedy hlavně **menší města pod 60 000 obyvatel** – čím menší, tím lepší, a **vesnice**, pokud nejsou ve znečištěné aglomeraci, jako je např. **Ostravsko** nebo **Severozápadní Čechy**, o **Praze** nehovořím vůbec. Intenzivně spásané louky – velkými zvířaty – krávy apod. nejsou také vhodné, neboť výkaly zvířat dnes již obsahují množství chemických škodlivin z chemických krmiv a antibiotik, které do zvířat dávají farmáři. **Pouze louky spásané ovci mohou být kvalitnější,**

neboť tyto ovce bývají krmeny jen z těchto pastvin a ne chemickými potravinami (otázkou je, co budou v budoucnu s nimi Síly temna provádět).

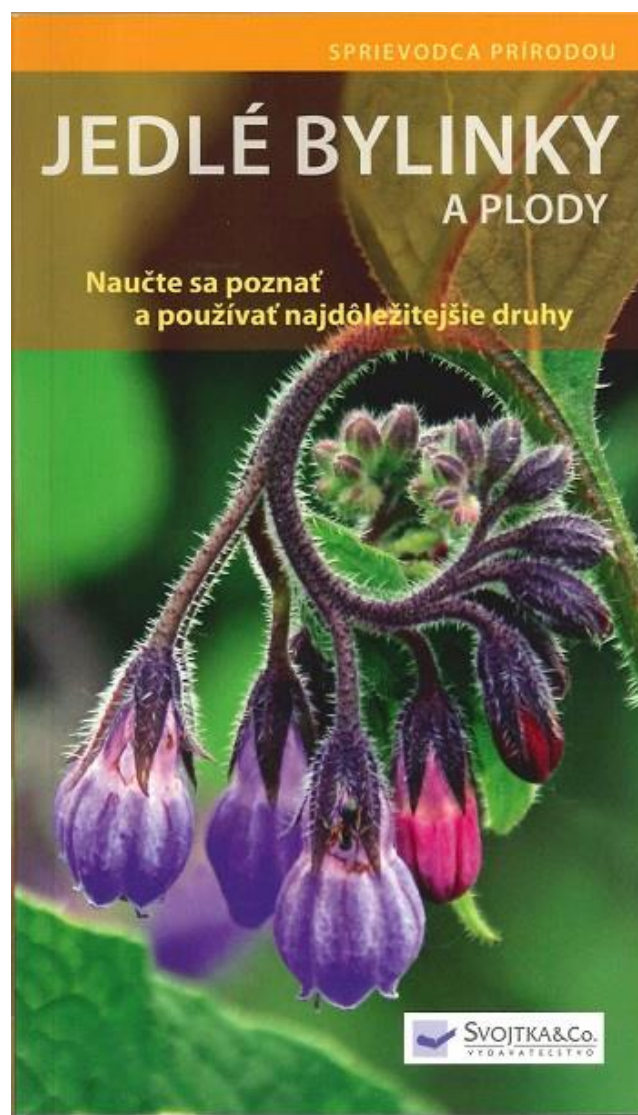
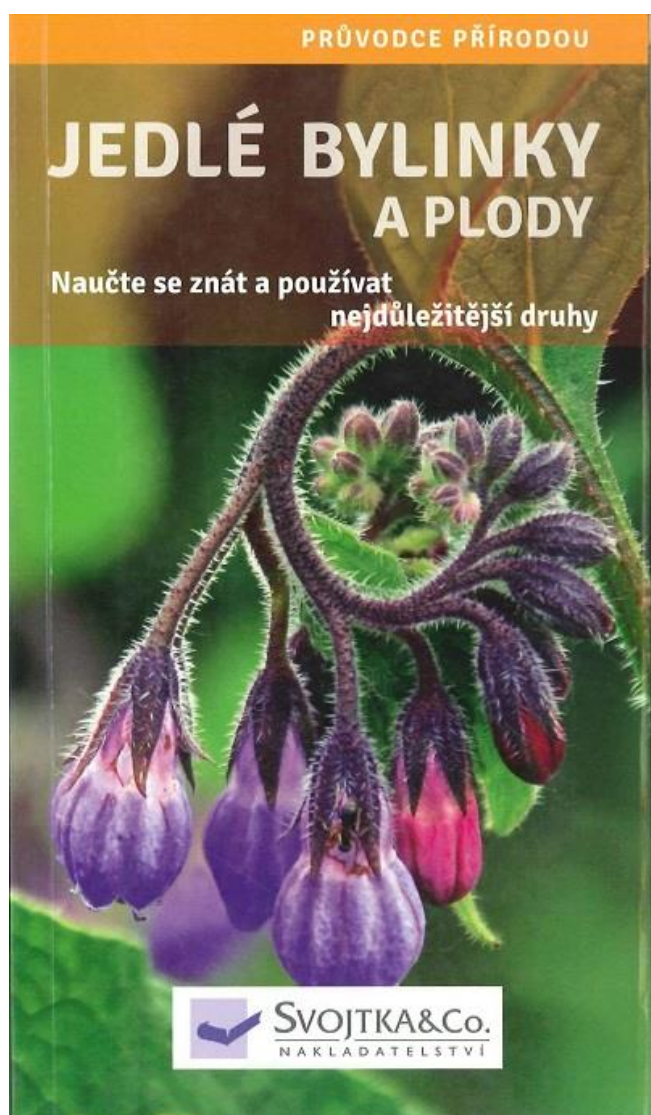
V Česku bývají čistší části měst a jejich okolí na **NÁVĚTRNÉ STRANĚ** města, tedy **ZÁPADNÍ OKRAJE TĚCHTO MĚST A TAKÉ ZÁPADNÍ OKOLÍ MĚST**. Tedy oblasti – okraj města a okolí města od **SEVEROZÁPADU PO JIHOZÁPAD** od středu města.

IDENTIFIKACE ROSTLIN, NAPŘ. V IDEÁLNÍCH KNIHÁCH – ZDE JE VÝBĚR JEN TĚCH ROZŠÍŘENÝCH JEDLÝCH ROSTLIN:

JEDLÉ BYLINKY A PLODY – CZ, SK – 2014, **Dr. HELGA HOFMANN** (Mnichov)

V tomto průvodci najdete výběr **113 nejdůležitějších jedlých rostlin a plodů střední Evropy**. Zahrnuje všechny druhy, které při svých toulkách přírodou můžete najít a nasbírat a které možná budete potřebovat identifikovat. Názorné a krásné barevné fotografie a přehledné informativní texty obsahují vše podstatné pro to, abyste rostlinu uměli nejen najít, ale hlavně bezpečně poznat a dále využít. Praktický příruční formát a odolný obal jsou ideální k tomu, abyste si knihu brali s sebou na procházky do přírody. Naučte se objevovat a bezpečně určovat bylinky a plody! Šup s průvodcem do kapsy a vzhůru do přírody!

Brož., 256 str., 110 x 190 mm, křídový papír, české a latinské názvy rostlin (CZ) nebo slovenské a latinské názvy rostlin (SK).



Mařinka vonná (svízel vonný)

Galium odoratum

Mařinka byla dobře známá v lidovém léčitelství. Pro její příjemnou vůni ji lidé používali i v domácnosti: jako náhražku čaje, k provonění tabáku i aromatizaci vína a také jako prostředek proti molům. Dodnes lze koupit zelený mařinkový sirup, likér nebo olej, ale jejich vůně je zpravidla dílem průmyslově připravených aromatických látek. Rostlina totiž skrývá nebezpečí v podobě kumarinu: vonné, ale jedovaté látky, která může způsobit bolesti, závratě, ochrnutí a dokonce i rakovinu.

VÝSKYT V listnatých a smíšených lesích, často v hustých porostech.



Čistě listy vyrůstají na vzpřímeném stonku v přeslenech po šesti až devíti.

VELIKOST Vyrvalá bylina vysoká 15 až 30 cm.

SBÍRANÁ ČÁST Celá rostlina, pro kuchyňské využití před rozkvetem (v době květu výrazně vzrůstá obsah kumarinu), jako vonný prostředek také kvetoucí.

VYUŽITÍ Tradičně se mařinka používá k aromatizaci jarních bowlí. Mařinkový sirup se hodí k dochucení limonád a ke zjemnění míchanych alkoholických nápojů. Jako součást směsi potpouri vnáší mařinka do bytu svěží jarní vůni. Svazečky natě zveščené v šatní skříni odpuzují moly.

POZOR! Mařinka obsahuje kumarin, a proto konzumace kterežkolik její části může být příčinou bolesti hlavy. Abyste se tohoto nebezpečí vyvarovali, používejte do bowlí jen naprosto čerstvé listy – neměly by být zvadlé ani suché. Kumarin se totiž z nejedovatějších látek vyvíjí až při sušení.

Typické znaky

Rostlina vydává, zejména v suchém stavu, silnou sladkou vůni.

KVĚTY

L U B D K Č Ć S Z Ř L P



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Rozrazil perský

Veronica persica

Název drobné bylinky je poněkud zavádějící; její vlastní totiž roste v Persii, ale Kavkaz. Na počátku 19. století byl tento rozrazil zavlečen do Evropy a od té doby se šíří. Jakožto invazivní druh následuje člověka a objevuje se v blízkosti lidské činnosti – a to prakticky všude. Je to jednoletá rostlina, a musí se kolem sebe každý rok roztroušit dostatek semen, která mu umožní potomstvo. Proto se květní stopky před dozráním plodů odtrhávají a odvracejí od světla, a pomáhají tak zatlačit drobné semínky do půdy.

VÝSKYT Na slunných místech na polích, v zahradách i na rumiškách.

VELIKOST Jednoletá bylina vysoká 10 až 30 cm.

SBÍRANÁ ČÁST Listy a vrcholky výhonů,



Drobné květy s bílo-zeleným okem jsou zářivě modré s tmavším žilkováním.

VYUŽITÍ Listy a vrcholky výhonů jsou aromatickou přísadou do salátů, bylinkových tvarohů, vaječných jídel a polévek. Odvar z nich chutná podobně hořce jako černý čaj, podporuje trávení. Rozložené modré květy vypadají hezky jako dekorace tvarohových trojúhelníků, čerstvých sýrů nebo naskládané na chlebu s máslem.

KVĚTY

L U B D K Č Ć S Z Ř L P

Typické znaky

Náčervenalý, odstále chlupatý stoněk může být dlouhý až 50 cm. Roste však přitiskle a zvedá se jen na konce.



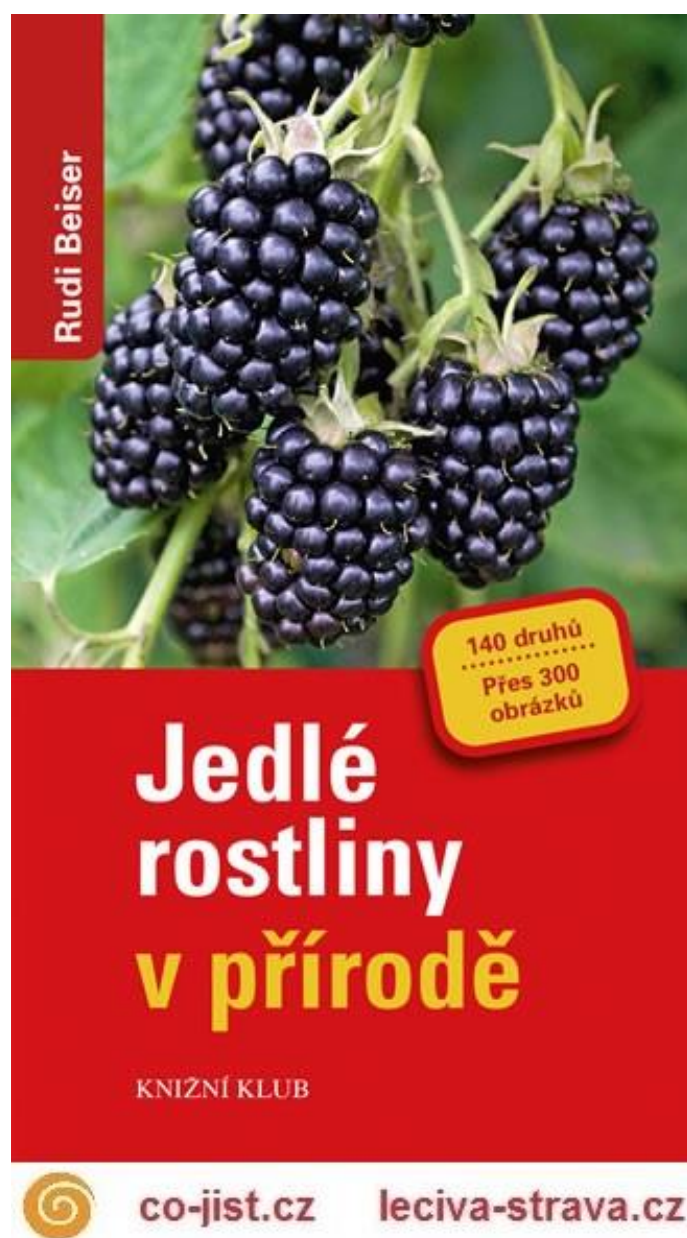
co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

JEDLÉ ROSTLINY V PŘÍRODĚ – CZ – 2014, RUDI BEISER (Stuttgart)

V publikaci je uvedeno 140 běžných divoce rostoucích jedlých druhů rostlin. Jsou řazeny podle typického stanoviště (les, louka, pole, vodní prostředí, a též plody stromů a keřů) a hlavního období sklizně (jaro, začátek léta, léto, podzim). Obecné úvodní kapitoly obsahují informace o určování jednotlivých druhů, o správném sběru i bezpečné konzumaci. Na případné záměny podobných druhů upozorňuje kapitola o dvojnicích.





VÝKONNÝ MIXÉR PERFECT SMOOTHIE G21



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Další knihy – viz soubor **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na www.co-jist.cz .

Také lze identifikovat rostliny dle názvu v **OBRÁZKOVÉM ČI WEBOVÉM GOOGLU CZ, SK.**

Struktura smoothie:

Smoothie můžeme rozmixovat z těchto částí:

a)

cca 7 druhů nadzemních rostlin (200g)

b)

trochu přísad (semena – na počátku mixování s vodou, kořen-fenykl, chřest, řapíkatý celer či kořen, mrkev, brokolice, květák)

c)

ochucení ovocem (řada možností)

d)

čistá voda (třeba kojenecká, dáváme zpočátku se semeny a průběžně dle potřeby přiléváme)



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Česko – Slovenské názvosloví je např.:

1)

HERBÁŘ WENDYS – SEZNAM A HERBÁŘ VŠECH ROSTLIN, CZ / SK NÁZVY, VYHLEDÁVÁ V CZ A SK JAZYCE !

www.botanika.wendys.cz

2)

BOTANY – SVĚT ROSTLIN, HERBÁŘ, CZ / SK NÁZVY (SK jazyk nevyhledává)

www.botany.cz



**KRÁLOVSTVÍ LÁSKY
VNITŘNÍ SYSTÉM BEZ VNĚJŠÍHO SYSTÉMU**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Park = park ve městě

Les = les za městem, jeho lesní mýtiny a přilehlé louky aspoň 200 m od chemizovaných polí (čím dále, tím lépe)

Louka

Vybraný seznam 31 divokých jedlých rostlin na jaře 2. – 5. měsíc:

Rostliny vybíráme dle knih zaměřených na **jedlé rostliny**, nikoliv dle herbářů rostlin (určené pro léčitelské výtažky, tinktury, čaje apod.) – ty lze použít jen dodatečně k identifikaci rostliny.

1)

Bodlák obecný CZ, Bodliak trnistý, Bodliak obyčajný SK – listy

Les

Bodlák

Vysoký bodlák v parném létě
ostny se tolik rozpíná,
že se z nich, chudák, nevyplete.
Ale zato moc hezky kvete,
i když je samá bodlina.

Možná by chtěl mít lehká křídla,
ze země by se na nich vznes
jak bělásek, či vosa štíhlá.
Dočká se, až semena bílá
na chmýří vzlétnou do nebes.

2)

Bršlice kozí noha CZ, Kozia noha, Kozonoha hostcová SK – mladé listy (starší jsou hořké),
květy, plody

Park, les

3)

Bříza bělokorá, Bříza bradavičnatá, Bříza bílá CZ, Breza previsnutá SK – listy ze stromu

Park, les

4)

Česnáček lékařský CZ, Cesnačka lekárska SK – listy, stonek, květy

Les

5)

Fialka, Viola CZ, Fialka SK – listy, květy

Park, les

Fialky

Když jaro otevírá brány,

zavoní země fialkami,
motýli mokrá křídla zvednou.
Mám doma lásku neposednou,
a kudy chodím, myslím na ni.

Fialky, které kvetou v trávě,
jí ukazují nedočkavě
a potom čekám, až se vzbudí.
Dnes modrá kvítka tiskne k hrudi
a závoj halí vlasy plavé.

Fialôčka

Fialôčka kde rastieš ?
Pod kríčkami v tóni.
A včielky ťa nájdu tiež ?
Nájdu, vďaka vôni.

6)

Hluchavka CZ, Hluchavka SK – mladé listy, květy
Park, les

Hluchavka

Neplette si mě s kopřivou,
volá hluchavka z rumoviště.
Nežahá, má moc léčivou
a nenáročné stanoviště.

Ve květech plných nektaru
čmeláci spolu hospodaří,
vedou učenou poradu,
čaj na močový měchýř vaří.

7)

Jahodník obecný CZ, Lesní jahoda CZ, Jahoda obyčejná SK – listy, květy, plody (později)
Park, les

8)

Jetel luční CZ, Ďatelina lúčna SK – listy, květy
Park, les

9)

Jitrocel kopinatý CZ, Skorocel kopinatý SK – listy
Park, les

10)

Kokoška pastuší tobolka CZ, Kapsička pastierska SK – listy, stonek, květy
Park, les

11)

Kopřiva dvoudomá CZ, Žihlava dvojdomá, Přihlava dvojdomá SK – zelená nebo zelenohnědá
– listy, vrcholky výhonků, plody

Park, les

Kopřiva

Kopřiva u nás roste všude,
kam se jen člověk podívá.
Místo, kam šlehne, bývá rudé,
pálí listy, i lodyha.

Jen se jí dotkneš, už se kůží
rozběhne stádo mravenců,
a barvou připomíná růži
s tisíci drobných pupenců.

Ale je léčivá, to víme všichni,
a neléčí jen nemoci !
Také ty, kdo nadmíru zpyšní,
nebo jen leží na peci.

12)

Kostival lékařský CZ, Kostihoj lekársky SK – listy, květy

Park, les

13)

Lepkavec, Svízel vonný, Mařinka vonná (dříve) CZ, Lipkavec marinkový, Marinka voňavá SK
– celá nadzemní rostlina **před rozkvětem**. (Rostlina má lepkavé – přichytávací listy)

Pozor ! Při vadnutí a vyschnutí rostliny se v ní vytvoří jedovatá látka kumarín. Použít jen čerstvé nezvadnuté listy **před** rozkvetnutím rostliny. Po rozkvetnutí rostliny výrazně roste obsah kumarínu – proto ji nesbíráme.

Park, les

14)

Lípa velkolistá, Lípa širolistá CZ, Lipa velkolistá SK (strom) – listy, (květenství od června)

Park

15)

Lopuch CZ, Lopúch SK – mladé listy, kořen

Zanedbaný park, les

Lopuch

Lopuch najdeme na smetišti,
u plotů, u cest, na mezi,
i na vesnickém koupališti.
Tam všude mává svými listy
jako slon – kdo mu zamezí

aby nebyl, kde se mu líbí ?
Ale když plody ježaté
kvetou, ta krása nemá chyby,
a kořen léčí bezpochyby
játra i hlavy plešaté.

16)

Maliník obecný, Ostružiník maliník CZ, Malina, Ostružina malinová SK – listy, květy, plody (později)

Les

17)

Máta SK, Mäta SK – listy, vrcholky výhonků

Mokřiny (u potoka)

18)

Ostružiník křovitý, Ostružiník keřovitý, Ostružiník obecný CZ, Ostružina černicová, Ostružina malinová SK – listy, plody (později)

Les

19)

Pampeliška lékařská, Smetanka lékařská CZ, Púpava lekárska SK – listy, květy, stonky, kořeny (asi 10 cm délky 5 mm průměru kořene / den, umyje se a oloupne nožikem hnědá kůžička)

Park, les

Pampeliška

O čem sní žlutá pampeliška ?
K nebi obrací zlatá víčka,
ale z trávy se neodlepí -
neumí stát, jen dělat dřepy.

Na louce rosou zkropené
brzy ji stáří dožene,
až starostmi jí zbělá hlava -
pak uškubne ji v trávě kráva,

k nebi se zvedne mráček bílý,
v nějž kvítky hlavy proměnily
a za chvíli už celý mrak
k andělům plachtí do oblak.

20)

Pažitka pobřežní CZ, Pažitka, Cesnak pažitkový SK – listy, květy

Park, les

21)

Plicník lékařský CZ , Plúcnik lekársky SK – listy, květy

Les

22)

Podběl lékařský CZ, Podbeľ liečivý SK – listy, květy ze stonků

Les

23)

Ptačinec žabinec CZ, Hviezdica prostredná SK – listy, stonky, květy

Park, les

24)

Rozrazil rezekvítek CZ, Veronika obyčejná SK – listy, vrcholky výhonků, květy
Park, les

25)

Řebříček obecný CZ, Rebríček obyčejný, Myšochvost obyčejný, Stolístník, Mačací chvost SK
– mladé listy před rozkvětem, květy

Park, les

26)

Řeřišnice luční CZ, Žerušnica lúčna SK – listy, vrcholky výhonků, poupata

Park, louka

27)

Sedmikráska obecná CZ, Sedmokráska obyčejná SK – mladé listy, pupeny a květy

Park

Sedmikráska

Když umře brouček,
kvetě sedmikráska
a chudobka jí říkájí,
neboť jí vždycky
doprovází láska
těch, kdo na růže nemají.

Chudobné květinčky
se krčí v trávě,
a tráva jimi rozkvétá.
Plíce i kůži vyléčí nám hravě
síla v kvítcích mocná.

28)

Smrková (stromová) – mladá jarní poupata z jehličí, semena

Park, les (trháme jen v lese)

29)

Šťavel kyselý CZ, Kyslička obyčejná SK – listy, květy

Les

30)

Tráva – listy

Park, les

31)

Zádušník brečťanovitý CZ, Zádušník brečťanovitý SK – listy, vrcholky výhonků, květy

Park



jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz

(25)

ODSTRAŇOVÁNÍ TĚŽKÝCH KOVŮ Z PŮDY JE ZATÍM V PLENKÁCH

Kvalita půdy je pro růst a vývoj rostlin zásadní věc. Rostliny z ní pomocí svého kořenového systému přijímají látky nezbytné pro svou další existenci. Stejně intenzivně jako živiny ovšem do sebe nasávají i škodliviny, například těžké kovy.

To se různě projevuje na kvalitě života rostliny, od drobných poškození až po smrt celého organismu. Ovšem ne každá rostlina reaguje na přítomnost kovů stejným způsobem. Rostlinami, které **UMĚJÍ** přijímat velké množství těžkých kovů, se zabývá Mgr. Petr Soudek, Ph.D. a jeho kolegové v Ústavu experimentální botaniky.

Těmto rostlinám se obecně říká **hyperakumulátory**, většina těchto rostlinných druhů z hlediska využití rostle v **tropických** a **subtropických pásech**. Tyto rostliny jsou schopny vysoké koncentrace těžkých kovů a tuto vlastnost mají ze dvou důvodů. Jednak je to ochrana vůči okusu před živočichy, ale také to může být určitá evoluční výhoda vůči ostatním rostlinám, které tuto vlastnost nemají a tudíž nejsou schopny růst na půdách, které přirozeně obsahují vysoké koncentrace těžkých kovů.

V Laboratoři biotechnologie rostlin nás zajímá zejména praktické využití těchto hyperakumulátorů. Hlavním důvodem výzkumu je, ve světě, ale i v České republice, že existuje spousta **ekologických zátěží** a jedním z kontaminantů, někdy dominantním, bývá některý z **těžkých kovů**. A je potřebné se těchto zátěží zbavit. Jednou z možností, jak to udělat bez vyšších finančních nákladů, je použití tzv. **fyto-remediačních technik, které právě využívají vlastnosti rostlin akumulovat těžké kovy**.

Jak by využití fytořemediace mělo vypadat ? Najdeme lokalitu s půdou zamořenou těžkými kovy, osadíme ji rostlinou s hyperakumulačními schopnostmi a počkáme, až z půdy přijme dostatečné množství škodlivin. Následuje sklizeň. Ovšem po ní vyvstává otázka, co udělat se sklizenými rostlinami.

Pro takovéto rostliny existují dvě varianty řešení, kam s nimi:

1)

Jednou je **řízená skládka**, na níž je samozřejmě zaručeno, aby se kontaminanty nedostaly znovu do životního prostředí.

2)

A druhou variantou je **spálení ve speciálních spalovnách**, které mají vysoce účinné filtry a odlučovače, které zamezí úniku škodlivin do ovzduší a jejich rozptýlení na větší plochu.

Pro úspěšné využití fytořemediace je nejdůležitější **vybrat správnou rostlinu**. Ta musí být v první řadě schopná přežít vysokou koncentraci těžkých kovů v půdě. Musí ji nejen přežít, ale hlavně musí být schopna kovy akumulovat – to je jedna důležitá vlastnost. A druhá je, aby ta rostlina měla velký nárůst biomasy, tj. abychom byli schopni pokud možno při jedné sklizni odstranit co nejvíce **těžkého kovu** z půdy. A pak ty rostliny musejí mít mimo jiné známé agrotechnické lhůty, aby se daly pěstovat masově na tom kontaminovaném poli.

Správný požirač kovů musí být vybrán pečlivě, proto je také nutné zjistit, jak rychle a intenzivně se v něm kovy ukládají. Důležité je také vědět, jaká část rostliny slouží jako úložiště škodlivin. Na to existují dvě různé metody.

1)

Jednak existuje klasická cesta, kdy **rostlinu rozemeleme na prášek**, ten rozpustíme v nějaké kyselině a potom pomocí přístrojů změříme koncentraci v dotyčném roztoku a stanovíme, jestli se tam ten **těžký kov** nachází či nikoliv.

2)

Druhá varianta je poněkud sofistikovanější. Spočívá v tom, že **rostlině dáme zároveň s těžkým kovem také malé množství radioaktivního těžkého kovu, který vyzařuje radioaktivní záření a který rostlina přijme stejně jako těžký kov**. Po kultivaci rostlinu vylisujeme, usušíme a položíme ji na citlivou plochu, na kterou se rostlina obtiskne. Tu pak vyhodnotíme přístroji a získáme obrázek, který se nazývá **autoradiografie**. Ten nám ukáže rozložení radioaktivního těžkého kovu v rostlině – vidíme pak, zda se kovy ukládají v nadzemní části nebo třeba v kořeni či semenech a v jak intenzivně.

Výstupy z autoradiografie jsou zajímavé nejen pro vědce, kterým pomáhají nalézt nejvhodnějšího kovožrouta. Pestrobarevné otisky kontaminovaných rostlin jsou na pohled zajímavé i pro laika. Nalézt je můžete na stránkách Ústavu experimentální botaniky www.ueb.cas.cz.



jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz

(26)

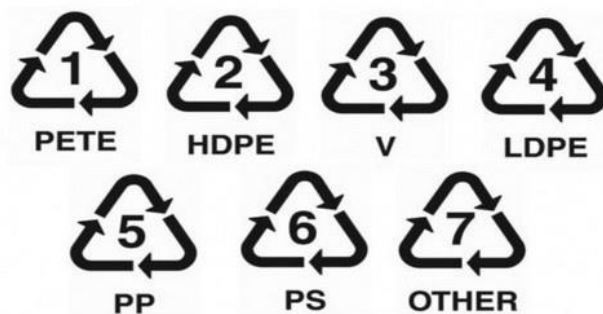
PLASTOVÉ LAHVE – DRUHY 1 – 7

Tieto fľaše však neraz obsahujú veľké množstvo škodlivých chemikálií. Tie môžu ľahko prevážiť prínosy správnej hydratácie.

Mali by ste preto venovať náležitú pozornosť trojuholníkom na boku alebo spodku plastových fliaš, ktoré používate. Zvlášť sa zamerajte na číslo v strede trojuholníkov.

Každé takéto číslo totiž predstavuje iný druh chemickej látky, z ktorej je uvedená fľaša vyrobená.

Určite ste ho už neraz aj zaregistrovali, no nekládli mu nijaký špeciálny význam. Avšak mali by ste...



1 – PET (Polyetyléntereftalát)

Tieto fľaše sú určené len na jedno použitie. Je to kvôli tomu, že môžu prepúšťať antimóny ťažkých kovov. Tieto chemické substancie, označované aj značkou EPA, narúšajú činnosť vašej hormonálnej sústavy.

2 – HDPE (Polyetylén vysokej hustoty)

Ide o takzvaný „dobrý“ plast. Má totiž najnižšiu pravdepodobnosť presakovania škodlivých látok do tekutiny, ktorá sa v ňom uskladňuje.

3 – PVC (Polyvinylchlorid)

Neodporúča sa používať fľaše vyrobené z tohto materiálu. PVC môže do vody uvoľňovať látky narúšajúce činnosť hormónov.

4 – LDPE (Polyetylén nízkej hustoty)

Tento druh plastu je relatívne bezpečný. Pri správnom používaní a mechanickom nenamáhaní by z neho do vody nemali presakovať škodlivé látky. Uvedený materiál sa často používa aj pri výrobe plastových tašiek.

5 – PP (Polypropylén)

Ide opäť o relatívne bezpečný plast. Za predpokladu jeho nevystavovania vyšším teplotám a mechanickému namáhaniu, by do nápojov a jedál nemal uvoľňovať žiadne neželané substancie. V praxi sa z neho zvyčajne vyrábajú jogurtové téglíky a niektoré druhy fliaš na vodu.

6 – PS (Polystyrén)

Pozor, ide o karcinogénny uvoľňujúcu chemickú látku. Polystyrén by ste v žiadnom prípade nemali používať pre uschovávanie nápojov ani jedál. V prípade prenosných chladničiek je potrebné mať jedlo v nich spoľahlivo oddelené od stien.

7 – PC (polykarbonát)

Pre uskladnenie potravín a vody je to úplne najhorší materiál. Dôvodom je uvoľňovanie BPA (Bisfelolu A).

Fľašiam alebo iným nádobám vyrobeným z polykarbonátu sa preto za každých okolností vyhýbajte.

V BALENEJ VODE BOLO 24 520 CHEMIKÁLIÍ

Nemeckí výskumníci objavili v 18 rôznych vzorkách balených vôd látky narúšajúce endokrinný systém, ktoré môžu nepriaznivo ovplyvniť reprodukčné orgány.

Z až 24 520 podozrivých chemikálií nachádzajúcich sa vo vode z plastových fliaš, jedna obávaná látka sa vyskytovala v takmer všetkých skúmaných vzorkách.

Ide o **2-elylhexyl fumarát (DEHF) – endokrinný disruptor (narušovač)**, u ktorého sa opakovane potvrdili anti-androgénne a anti-estrogénne účinky.

Endokrinné narušovače sú látky, ktoré:

- zasahujú do hormonálneho systému
- môžu spôsobovať rakovinové nádory
- vyvolávajú pôrodné defekty
- zapríčiňujú srdcovocievne ochorenia
- prispievajú k metabolickým ochoreniam a poruchám vývinu

Na tejto štúdii pracovali Martin Wagner a Jorg Oehlmann z Goetheho univerzity vo Frankfurte nad Mohanom a Michael Schlusener s Thomasom Ternesom z Nemeckého federálneho inštitútu hydrologie.

Potvrdili, že balená voda môže obsahovať vysoké množstvá pre vaše zdravie nebezpečných látok. To u odbornej verejnosti vyvolalo vážne znepokojenie.

Čo konkrétne vedci objavili ?

Autori použili citlivé merania biologických procesov v skúmavkách, aby zistili celkovú estrogénnu záťaž, ktorú predstavuje voda uskladnená v plastoch.

Väčšina z analyzovaných vzoriek vykazovala kontamináciu. Necielená spektrometria s vysokým rozlíšením poukazyvala na prítomnosť izomérov melátov a furmátov ako možných kandidátov.

Okrem *2-elylhexyl fumarátu* zisťovali aj možnú prítomnosť ďalších endokrinných disruptorov. Jeho namerané množstvo bolo totiž menšie, ako bolo potrebné pre vyvolanie tak silných pozorovaných biologických zmien v skúmavkách.

To znamená, že vo vode museli byť prítomné aj ďalšie látky s podobným účinkom.

Meláty a furmáty sú nielen biologicky, ale aj chemicky dosť podobné ftalátom. Preto sa vedci domnievajú, že objavili novú, doteraz prehliadanú skupinu endokrinných narušovačov (disruptorov).

Biologická sila nameraných chemikálií

Antagonická aktivita vzoriek na biologické procesy bola veľmi silná. Ekvivalent 3,75 ml balenej vody vo fľaši deaktivoval receptory estrogénu a androgénu o neuveriteľných 60 až 90%.

Balená voda analyzovaná zo šiestich krajín vykazovala nasledovné biologické vplyvy:

- estrogénne
- anti-estrogénne
- androgénne
- progesterogénne
- gluko-kortikoidné (steroidné)

Čo môžete proti tomu urobiť ?

Odpoveď je jednoduchá – nepite balenú vodu z plastových fliaš !

Okrem toho si môžete zakúpiť vodné filtre, ktoré odfiltrujú nielen chlór a jeho zlúčeniny, ale aj ďalšie škodlivé látky. Keď si spravíte malý prieskum, nie je ich až tak ťažké zohnať aj za pomerne málo peňazí.

Napríklad táto multifunkčná **Zeus filtrovacía sada Oasa** (v Česku [tuto](#)), vrátane filtra stojí len okolo 26 Eur. Náhradný filter vyjde na približne 8 Eur a vystačí pre 800 litrov vody.

Za 1 Euro tak viete prefiltrovať až okolo 100 litrov vody.

Samozrejme, nie všetky z nájdených 24.520 chemikálií je škodlivých. Prečo ich ale vedome dodávať do tela a vystavovať sa tak zbytočnému riziku ?

Určite ste aj vy niekedy zacítili príchut' chemikálií z plastovej fľaše a obzvlášť, ak ste ju nechali postáť nejaký čas na slnku. To je aj jeden z hlavných problémov – aj keď vy fľašu na slnku nenecháte, neviete čo s ňou bolo robené v distribučnom reťazci, pokiaľ ste ju nekúpili.

Tuto nasleduje jedno zaujímavé video (v angličtine) obsahujúce viac informácií, ktoré je dobré vedieť o balenej vode.

<https://youtu.be/Se12y9hSOM0>

O čistení pitnej vody – odkazy v souboru **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na www.co-jist.cz .

Z balených vod lze vybrat nejkvalitnější – **KOJENECKÉ VODY BEZ BUBLINEK**, a to od zavedených firem s dlouholetou tradicí (např. LUCKA).

Vědci dosud vynalezli přes 120 000 druhů chemických látek, a další přibývají, včetně farmaceutického průmyslu, který se stále rozvíjí s ohledem na rostoucí zdravotní problémy loutkolidí na planetě Zemi. 10 % z nich je pro člověka zaručeně jedovatých – cca 12 000. Z ostatních umělých látek je mnoho z nich taktéž různě škodlivých pro člověka. A právě z celého tohoto sortimentu uměle vytvořených chemických látek se **velká část dostává do ekosféry a zamořuje ji**. S pouze částí z nich si příroda poradí, a část je pro přírodu a planetu Zemi zátěží, která čeká na řešení. Řešením planety Země je **postupné očišťování přírodními živly**, které loutkolidé nazývají „katastrofy“, dlouhodobým řešením může být **GLOBALNÍ OČISTA PLANETY ZEMĚ**, což se ve Vesmíru na některých planetách občas

stává. Tehdy má planeta Země právo se očistit od původců znečištění stejně, jako člověk od dotěrného hmyzu. Planeta je vyšší stvoření než člověk a jemu podobní tvorové (třeba i z jiných planet).

(28)

ODPUDZOVAČ KLIEŠŤOV

Jeden maličký kliešť tak může pre vaše zdravie predstavovať vysoké riziko.

Prečo teda čakať, kým sa niečo stane ? Lepšie je sa pred nimi počas pobytu v prírode chrániť.

Ingrediencie odpudzovača kliešťov

Tuto sú ingrediencie, ktoré na výrobu odpudzovača (repelentu) budete potrebovať:

- 10 kvapiek rozmarínového esenciálneho oleja
- 7 kvapiek škoricového esenciálneho oleja
- 3 kvapky esenciálneho oleja z cédrového dreva
- 2 polievkové lyžice sladkého mandľového oleja

Príprava a aplikácia odpudzovača

Pridajte všetky oleje do sklenenej nádoby a dobre rozmixujte.

Takto vyrobený repelent nalejte a uskladňujte v malej sklenenej fľaštičke.

Pri jeho aplikácii si naneste malé množstvo na ruku a potom ho natrite na kritické miesta ako lýtka, ruky, krk či chrbát.

Repelent proti kliešťom pre zvieratá

Ak by ste potrebovali pred kliešťami ochrániť aj svojich domácich miláčikov, tak pre ne je vhodný esenciálny olej z ruže pelargónie.

Jednoducho kvapnite jednu kvapku tohto oleja medzi lopatky zvieratá a druhú kvapku ku koreňu chvosta predtým, než sa s ním vyberiete von.

Výskyt klíšat

Klíšťata ve Střední Evropě v přírodě NEJSOU AKTIVNÍ jen v zimním a chladném období a dále ve vyšších horských polohách, **hranice výskytu** se kvůli oteplování posouvá stále výše, dnes 5.2015 je to **cca 700 m.n.m, na jižních svazích hor může být až do 1000 m, na severních svazích naopak do 500 m. V 70. letech to bylo o 200 m níže !**

Klíšťata mají rády listnaté lesy, lesíky a křoviny, naopak jsou odpuzovány jehličnany a v jehličnatých lesích se nevyskytují.

Pokud chci lehnout do přírody v teplejším období, pak buď na louce, nebo v jehličnatém lese, a to vždy minimálně 8 – 10 m od nejbližších nižších listnatých křovin, nebo 20 m od listnatých stromů. Od chvíle, kdy si člověk lehne, jeho pachy se větrem šíří, a pokud po větru jsou klíšťata, dávají se trávou na pochod směrem k němu. Pokud člověk prochází listnatých lesem, klíšťata se mohou na něj spustit shora, opět podle pachu a svých infrasenzorů.

Oblečení proti klíšťatům

Do listnatých lesů a keřů od jara do podzimu je důležité **světlejší až světlé oblečení** (aby na něm bylo klíšťe vidět, nikoli tedy černoty od ještěřů z pekel), **které zakrývá celé končetiny a ke krku. NA KONCI RUKÁVŮ A KALHOT JSOU OBTAŽENÉ KE KŮŽI.** Ideální jsou **hladké materiály** pro větrovky (horní díl a kalhoty), které mohou být v teplém počasí zcela prodyšné (prodávaly se u nás do 90. let velmi levně, nyní se bohužel ve značkových obchodech většinou prodávají málo prodyšné a zbytečně – hloupě drahé, naopak v obchodech s čínským zbožím jsou k dostání levné kvalitní světlé větrovkové kalhoty). **Na hlavu je vhodná světlá pokrývka**, např. kšiltovka.

Kontrola těla

V přírodě a hlavně HNED po návratu z ní je důležité provést kontrolu těla, hlavně VŠECH JEHO ZÁHYBŮ, neboť ty klíšťata milují.

Medvědi

Na Slovensku jsou ještě jiní nebezpeční tvorové v lesích – MEDVĚDI, před nimi se člověk může ochránit běžně **hlasitým projevem** a **píšťalkou** pro případ napadení. Medvěd tak člověka slyší na vzdálenost 1 – 3 km a může se vyhnout kontaktu s člověkem. Medvědy zvláště dráždí lidský obličej, čili nedívat se přímo na něj. Poslední řešení při blízkém kontaktu je **zvednout ruce a řvát:**

www.topky.sk/cl/13/1475053/VIDEO-Muza-v-lese-takmer-napadol-ozrutny-medved--Pozrite-sa--akym-trikom-sa-pred-nim-ubranil-

Ročně je na Slovensku min. 10 napadení medvědy se zraněními člověka, které podporují jen slovenská vláda a pár „ochránců“ medvědů.

V celých Alpách od Vídně po Riviéru žije pouze symbolických cca 50 medvědů, převážně v NP Dolomity. Zdejší lidé si zde cení bezpečí v přírodě, a vlády je v tom podporují ! Není důvod, aby člověka napadaly v přírodě dravé šelmy a ničily jim zdraví.

Pozitivní lidé jsou ochraňováni láskou – svojí vyzařovanou jemnovibrační energií, těchto lidí je ale jen 2 % z celé populace, zbytek lidí většinou tomuto stavu nerozumí a ani většinou netuší, jak se do něj dopracovat.

(29)

BANÁNY POMÁHAJÍ HUBNŮŤ

Nemusíte vynaložiť žiadne veľké úsilie, ani zvláštne zmeny v stravovaní. Jediné, čo potrebujete, sú banány a voda ! Aj preto sa stala tzv. „ranná banánová diéta“ od Hitoshi Watanabe tak populárnou. Jej účinky sú pritom úžasné, čo dokazuje mladý muž, ktorý ju vyskúšal na vlastnej koži.

Stačí málo

Žiadne hodiny driny v posilňovni a dni len na zelenine ! **Počas dňa môžete jesť čokoľvek, len si v dopoludňajších hodinách pochutnáte na banánoch a vypijete dostatok vody.** Je to také jednoduché, až ťažko tomu uveriť ! Sľubuje nielen stratu niekoľkých kilogramov za týždeň, ale i množstvo iných blahodarných účinkov na organizmus.

Watanabe kedysi patril medzi ľudí, ktorí vyskúšali množstvo diét, no zakaždým to skončilo neúspešne. Kilá sa ho držali ako kliešť a keď sa mu podarilo nejaké zhodiť, rýchlo ich nabral naspäť. Ako potvrdil, chýbala **diéta, ktorá by skutočne zaručila úbytok hmotnosti** bez jeho efektu. **Spolu so svojou manželkou vytvoril metódu rannej banánovej diéty.** Rýchlo sa stala medzi ľuďmi obľúbeným spôsobom, ako sa dopracovať k štíhlej postave ! Watanabe pracoval ako lekárnik a získal niekoľko veľkých ocenení pri výskume v oblasti preventívnej medicíny.

Čo treba pre to urobiť ?

Princípom diéty je vypiť pohár vody a zjesť čerstvý banán v dopoludňajších hodinách. Pokojne si môžete dať aj viac banánov, dôležité je, aby ste veľmi nepreťažili svoj žalúdok. **Banány obsahujú rezistentný škrob, ktorý aktívne stimuluje proces chudnutia. Pohár teplej vody v dopoludňajších hodinách zase zvýši váš metabolizmus.** Vypite najprv vodu a po hodine si pochutnajte na banáne. Ak budete neskôr hladní, dajte si ďalší banán. Do obeda by ste však nemali nič jesť !

Rannú banánovú diétu opísal Watanabe vo svojej knihe, kde taktiež upozorňuje na konzumáciu alkoholu a mlieka, ktorej by ste sa mali vyhnúť. **Taktiež je dôležité dať si pozor na to, aby posledné skonzumované jedlo bolo pred ôsmou hodinou večer.** Poobede sa stravujte tak, ako ste boli doteraz zvyknutí, a ak dostanete na niečo chuť medzi jedlami, dajte si ovocie.

Aké zmeny na sebe pocítil ?

Watanabe vyskúšal túto diétu na vlastnej koži a potvrdzuje jej úžasné účinky ! Zbavil sa prebytočných kíľ, ktoré ho dlhé roky trápili a navyše, pocítil na sebe veľké zmeny:

- **Nekonečný príval energie** – Banány sú bohaté na draslík, vlákninu a iné prospešné látky, ktoré ľudský organizmus takmer ihneď „nakopnú“.
- **Zvýšený metabolizmus** – Potvrdil mu to lekár na vyšetrení. Voda na lačný žalúdok naštartuje metabolizmus a trávenie.
- **Posilnená imunita** – Watanabe si vždy počas zimy či jesene musel prejsť neprijemnou nádchou, ak nie chrípkou. Tentokrát ho akékoľvek choroby obišli !
- **Lepšie sústredenie a zvýšená pozornosť** – Banány obsahujú tryptofán a draslík, ktoré zachovávajú správnu hladinu kyslíka v mozgu. Vďaka tomu sa mladý muž lepšie koncentroval a dokázal sa viac sústrediť.

Zakaždým, keď si chceme dať banán, mali by sme plod z každej strany zbaviť približne **1 cm koncov**. Existuje niekoľko dôvodov, prečo by sme tak mali robiť ! Na týchto miestach sa totiž

najviac hromadia škodlivé látky, ktoré sa môžu dostať do banánov napr. z chemického ošetrenia banánovníkov a tiež plesne.

Na koncoch banánov sa totiž nachádzajú baktérie a nebezpečné látky. Najlepší spôsob, ako sa tomu vyhnúť, je jednoducho ich odkrojiť.

Lidé, kteří mají naopak nízkou hmotnost, měli by banány omezit, aby zbytečně nezpůsobovaly hubnutí !



ZRALÉ BANÁNY S PLNOU VÝBAVOU ŽIVIN



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

KVALITA BANÁNOV

Čím sa líšia zrelé banány od normálnych ?

Úplne zrelé banány produkujú látku nazývanú TNF, čiže vo voľnom preklade ide o „tumorový nekrózny faktor“. To je substancia, ktorá bojuje proti abnormálnym bunkám. Čím sú bodky na banánovej šupke tmavšie a výraznejšie, tým viac jej obsahujú.

Preto sú úplne zrelé banány prospešnejšie na posilňovanie imunitného systému. Japonský vedci tiež potvrdili, že TNF nachádzajúci sa v banánoch pomáha pri rakovine prostredníctvom zvyšovania imunity človeka.

Pravidelnou konzumáciou zrelých banánov tak dokážete do významnej miery predchádzať vzniku rakoviny.

Ako sa mení obsah banánov s ich dozrievaním

Je tiež dokázané, že aj celkový obsah banánov sa s ich postupným dozrievaním mení. Ide hlavne o zvyšovanie počtu antioxidantov a premenu škrobu na cukry, ktoré sú ľahšie stráviteľné.

Japonskí vedci ďalej zistili, že banány s tmavými bodkami na šupke zvyšujú množstvo bielych krviniek. Pre zvýšenie imunity odporúčajú konzumovať 1 až 2 dobre dozreté banány denne.

Takéto banány sú v porovnaní s banánmi so zelenkavou šupkou alebo bežnými žltými banánmi oveľa zdravšie – údajne až 8 krát.

Spôsob, ktorým zrelé banány bojujú s rakovinou

Ako už bolo skôr spomenuté, zrelé banány obsahujú veľké množstvo tumorového nekrofilného faktora (TNF).

Ten má na rakovinové bunky aj taký vplyv, že v nich iniciuje apoptózu, teda riadenú smrť. Ukázalo sa, že efektívnosť banánov pri potláčaní rakoviny je porovnateľná s látkou Lentinan, ktorá sa nachádza v známej medicínskej hube Shitake.

Lentinan umocňuje účinky ostatných antivirálnych a protinádorových substancií. Taktiež zvyšuje aktivitu niektorých buniek imunitného systému.

Výskumníci Tokijského Národného výskumného inštitútu pre výskum rakoviny zistili, že pri na myšiach dokázal lentinan odstrániť 80 – 100 % nádorov v testovaných subjektoch.

Pri klinických štúdiách na ľuďoch, ktorým bola podávaná chemoterapia, viedol k blokovaniu rastu nádorov a celkovému predĺženiu ich života. Protirakovinové účinky banánov na rakovinu by sa dali zhrnúť tak, že výraznou mierou stimulujú tvorbu nových bielych krviniek a predchádzajú mutáciám buniek.

Záver

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok sa odporúča **zrelé banány čo najskôr skonzumovať** alebo ich len krátko držať v chladničke.

Existuje totiž pomerne tenká hranica medzi dozretosťou a prezretosťou, kedy už môžu v banánoch nastúpiť hnilobné procesy. Tie prospešné látky nielen zničia, ale môžu znamenať aj rozvoj zdraviu škodlivých plesní. Vyvarujte sa tiež banánom, ktoré majú šupku kompletne hnedú alebo už pootvorenú.

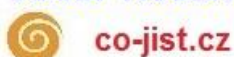
(30)

JAK LIDÉ ZACHÁZEJÍ S PŮDOU ?

GLOBÁLNÍ ZMĚNY ANEB SVĚDECTVÍ PŮDY



JOSEF RUSEK



Globální změny aneb Svědectví půdy 1, 2 a 3 část s Prof. Dr. Josefem Ruskem, DrSc., z Ústavu půdní biologie AV ČR v Českých Budějovicích:

<http://abicko.avcr.cz/archiv/2003/9/obsah/globalni-zmeny-aneb-svedectvi-pudy-1.html>

<http://abicko.avcr.cz/archiv/2003/10/obsah/globalni-zmeny-aneb-svedectvi-pudy-2.html>

<http://abicko.avcr.cz/archiv/2003/11/obsah/globalni-zmeny-aneb-svedectvi-pudy-3.html>

<http://www.upb.cas.cz/cs/users/rusek>

Půdní ekosystém se rozpadá, důsledky mohou být pro lidi katastrofální:

<http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2006060016>

Pokud si lidé zničí půdu, zbude jim jen poušť.

Pak by to znamenalo, že pro obživu by jim zbyly jen CHEMICKÉ PSEUDOPOTRAVINY, které se již nyní stále více vnucují, a což znamená pro lidi mnoho nemocí, bolestí a utrpení.

Půda je základní součást životní sféry planety Země ekosystému všech živočichů a člověka samotného. Nachází se jen na části pevniny planety Země.

Zbytek jsou pouště, skály a ledové pustiny se zmrzlou půdou – permafrostem, sahajícím často až do hloubek stovek metrů (Sibiř, většina Kanady, část Skandinávie).

Lidé, zastavte se a proberte se z iluzí, ve kterých vás drží PSEUDOTVŮRCI – SÍLY TEMNA. Až obrátíte, změní se i váš vztah k půdě, a tedy i k životu samému, který je posvátný nejen na Zemi ale i jinde ve stvoření. Ničení půdy chemizací, zastavováním zbytečnými stavbami, ale i plýtváním potravin, je vaším hlavním problémem k řešení !!!

Prof. Dr. Josef Rusek, DrSc. se řadí ve světě k největším odborníkům na půdu.



Půda, země, hlína, prst', ornice – tolik názvů má čeština pro životodárný element, který člověk od pradávna kultivuje a jehož bohatství v sobě každé to slovo nese. Řeknu-li Hlína, drolí se mi v prstech, které by z ní chtěly něco vytvořit. Zazní-li Půda, ucítím teplo a vůni všech kořenů, které v ní kdy byly, syceny vodou a šťávami hlubin. Ozve-li se Země, vidím rodný kraj s lukami, rybníky, s alejí lip a hned potom celou planetu Zemi. Prst' je něčím tajemným, něčím temným, co skrývá příští život zrna, osení, klas. Ornice mne vede k lidem, kteří obdělávali svá políčka pluhem, obědvali na mezi a teprve po klekání se vraceli domů. Jak je to dávno ? Změny, které prožívá svět a s ním člověk dnešních dní, postihly i půdu. Už není posvátná, už není dárkyní chleba, která zasluhuje dík, zapomnělo se na Rok odpočinutí, přikázaný Hospodinem pro každý sedmý běh času...

Stav půdy u nás i jinde ve světě je jen jedním z ukazatelů špatného stavu životního prostředí na Zemi, jehož důsledky jsou nejisté.

Jaký je stav půdy v naší zemi, o šokujícím zhoršení, k němuž došlo v druhé polovině 20. století v důsledku socialistického hospodaření v zemědělství, vlivem chemického hnojení, rušení mezí, remízků, přirozených cest i regulací potoků a řek, ale i vlivem světového zhoršení stavu ekosystémů, které způsobují mimo jiné kyselá deště. Znepokojení související se stavem životního prostředí, jehož životodárným zdrojem je půda a jemuž život přináší shůry déšť, se v posledních letech stalo znepokojením celosvětovým.

V dobách, kdy úcta k životu a ke stvoření byla přirozenou součástí citění a myšlení lidí, přinášel čas odcházejícího léta a nastávající zimy slavnost díkůvzdání za úrodu, za dary země, za naději, že člověk přečká úskalí zimy a vykročí s návratem slunce a se znovu darovaným jarem vstříc novému životu, zasetí nové sklizně a požehnání nové úrody.

Této úctě jsme dnes velmi vzdáleni, i když se možná v člověku přece jen něco dávného rozezná při slovech „Chvalozpěvu stvoření“ svatého Františka z Assisi:

„At' tě chválí, můj Pane, všechno, co jsi stvořil, zvláště pak bratr Slunce, neboť on je den a dává nám světlo, je krásný a září nejvyšším leskem, vždyť je, Nejvyšší, tvým obrazem.

At' tě chválí, můj Pane, sestra luna a hvězdy... at' tě chválí bratr vítr, sestra voda... at' tě chválí, můj Pane, naše sestra matka Země, která nás živí a slouží nám a rodí rozličné plody i pestré květy a trávu...“

(31)

ORECHY

Po celé roky ľudia vnímali vysoký obsah tuku v orechoch ako niečo, čomu sa musia vyhýbať. Túto správu však vyvrátili dietológovia, ktorí naliehajú, aby ľudia konzumovali viac **nenasýtených tukov, ktoré obsahujú práve orechy**. Tie zabraňujú zrážaniu krvi a udržiavajú pravidelný srdcový rytmus.



OŘECHY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Orechy je vhodné jesť samostatne alebo so zeleninou. S ovocím sa ťažšie trávia.

Orechy sú momentálne vnímané ako zdravá surovina, pretože sú dostupné v relatívne prírodnom stave. Za lepšiu imidž a reputáciu môžu ďakovať aj exotickým odrodám, ktoré sú považované za nóbl občerstvenie ponúkané v päťhviezdičkových hoteloch a súkromných lietadlách.

Aj keď sa v orechoch nachádza vysoký obsah kalórií, malá hĺstka je porovnateľná s tyčinkou Mars (ktorá má rakovinotvorné látky), štúdie zistili, že je oveľa väčšia pravdepodobnosť, že človek začne naberať na váhe po konzumácii zemiakových lupienkov.

„Chipsy sú veľmi chutné a majú dobrú štruktúru,“ hovorí doktor Xavier PiSunyer, expert na obezitu. „Ľudia väčšinou nezjedia jeden alebo dva kúsky, skonzumujú celé balenie,“ dodáva – a tak zarába a ľudia si ničia svoje zdravie.

Orechy, na druhej strane, majú pozitívny vplyv na chuť vzhľadom na vysoký obsah bielkovín. Ľudia sa po ich konzumácii cítia **plnšie**, nemajú potrebu sa ďalej niečím dojedať.

Zatiaľ čo sacharidy, ktoré sa nachádzajú v lupienkoch vyvolávajú zvýšenie hladiny cukru v krvi a tým spôsobujú pocit hladu, orechy žiadny podobný nárast nespôsobujú. V dôsledku toho môže zdravšia voľba pomôcť pri chudnutí.

Najpopulárnejšími orechmi sú **vlašské orechy**, nasledujú **kešu oriešky**, **mandle**, **lieskové orechy**, **makadamové orechy**, **pekanové orechy**, **pistácie**, **brazílske orechy – para orechy**, **piniové oriešky – semená**.

Fanúšikovia zdravej výživy tvrdia, že tieto pochutiny sa stávajú stráviteľnejšími vtedy, keď ich nechajú naklíčiť vo vode. Tento proces vyhovuje najmä ľuďom, ktorí trpia syndrómom dráždivého čreva, ktoré postihuje napr. približne 10 % ľudí v Anglicku.



OŘECHY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

1)

Vlašské ořechy. V 30 gramech vlašských ořechov sa nachádza 183 kalórií (4 gramy bielkovín, 18 gramov tukov, 4 gramy sacharidov). Sú plné kvalitných antioxidantov a pomáhajú pri potláčaní zápalu a oxidácii v tepnách.



VLAŠSKÉ OŘECHY


 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

2)

Kešu oriešky. V 30 gramech kešu sa nachádza 160 kalórií (5 gramov bielkovín, 13 gramov tukov, 9 gramov sacharidov). Tento druh orechov je bohatý na meď, ktorá je prospešná pre nervy, kosti a imunitný systém. Konzumácia sa odporúča ľuďom, ktorých trápia žlčové kamene a vysoký cholesterol.



KEŠU OŘÍŠKY

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

3)

Mandle. 30 gramov mandlí obsahuje 160 kalórií (6 gramov bielkovín, 14 gramov tukov, 6 gramov sacharidov). Tieto orechy sú bohaté na vitamín E, horčík a vápnik. Pomáhajú pri znížení krvného tlaku, vďaka vápniku sa starajú o zdravie kostí, znižujú cholesterol a tiež šance na ochorenie srdca.



MANDLE



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

4)

Lieskové orechy. V 30 gramoch lieskových orechov sa nachádza 178 kalórií (3 gramy bielkovín, 17 gramov tukov, 5 gramov sacharidov). Sú bohaté na kyselinu listovú, mononenasýtené tuky, vitamín E a mangán. Udržiavajú zdravé srdce, znižujú riziko vrodených chýb a taktiež znižujú hladinu cholesterolu.



LÍSKOVÉ OŘECHY



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

5)

Makadamové orechy. 30 gramov makadamových orechov obsahuje 200 kalórií (2 gramy bielkovín, 22 gramov tukov, 4 gramy sacharidov). Nachádza sa v nich množstvo vápnika, železa, horčíka a zinku. Prospešné sú pri ischemickej chorobe srdca a vysokej hladine cholesterolu v tele.



MAKADAMOVÉ OŘECHY



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

6)

Pekanové orechy. 30 gramov pekanových orechov obsahuje 200 kalórií (3 gramy bielkovín, 21 gramov tukov, 4 gramy sacharidov). Nachádzajú sa v nich antioxidanty, vitamín E a mononenasýtené tuky. Pozitívne ovplyvňujú zdravie mužov, nakoľko sú plné steroidov. Znižujú pravdepodobnosť úmrtia na mŕtvicu.



PEKANOVÉ OŘECHY



co-jist.cz leciva-strava.cz

7)

Pistácie. V 30 gramoch pistácií sa nachádza 160 kalórií (6 gramov bielkovín, 13 gramov tukov, 8 gramov sacharidov). Tento druh orechov obsahuje najmä antioxidanty, vrátane draslíka, ktorý je prospešný pre nervový systém ľudského tela. Vhodné sú pre ľudí, ktorí trpia diabetom druhého typu.



PISTÁCIOVÉ OŘECHY



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

8)

Para orechy – brazílske orechy – juviové orechy. 30 gramov brazílskych orechov obsahuje 190 kalórií (4 gramy bielkovín, 19 gramov tukov, 3 gramy sacharidov). Nachádza sa v nich aj selén, ktorý chráni bunky pred poškodením, taktiež posilňujú ženskú plodnosť tým, že pomáhajú rastu zdravých folikulov vo vaječníkoch.



PARA OŘECHY



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

9)

Piniové ořechy – semena mají velký obsah bílkovin. Hodí se do omáček, salátů a slaných rýžových jídel. Doporučují se při stresu a depresích. Podílejí se i při tvorbě nervové tkáně, snižování krevního cholesterolu. Zvyšují kapacitu spalování tělesných tuků.

10)

Maledivské ořechy se využívají při přípravě tradičních pokrmů. Jsou velmi vzácné, rostou na palmách na jediném místě na světě na Seychelách. Ořechy těchto palm váží 15–20 kilogramů.

11)

Kolové ořechy se používají ve farmacii pro výrobu povzbuzujících preparátů, v potravinářském průmyslu při výrobě osvěžujících nápojů.



OŘECHY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

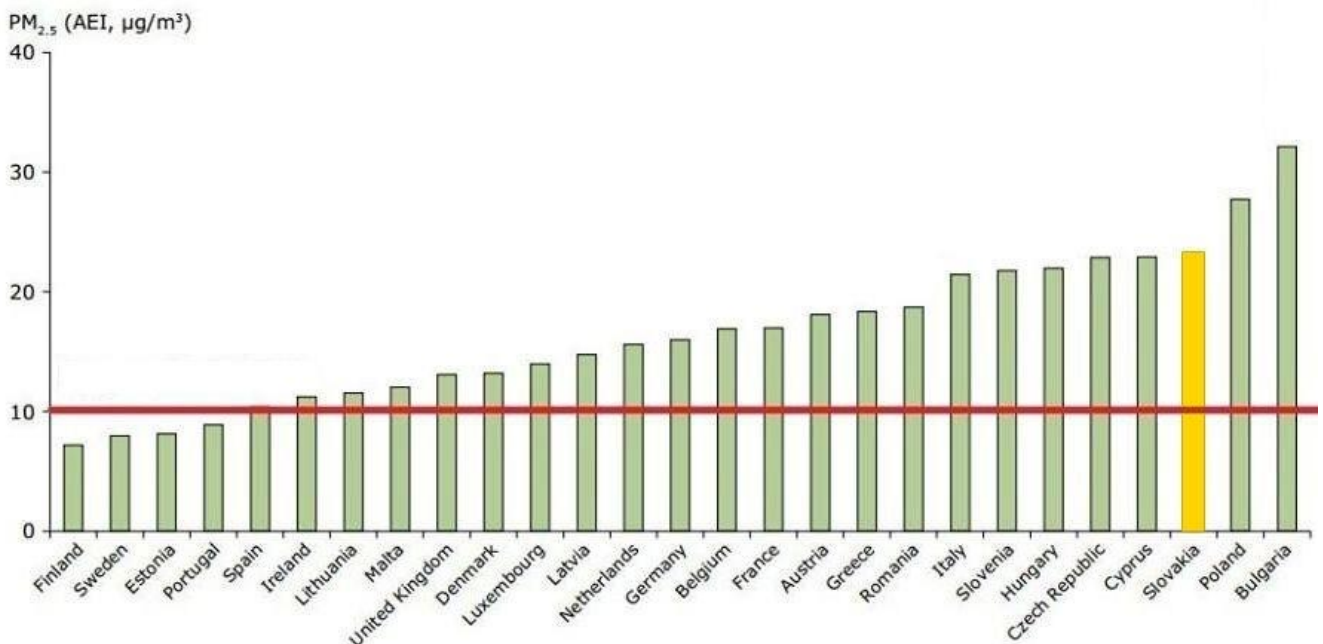
fajna-strava.cz

(32)

ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ SLOVENSKA A EU

Ak ste doteraz nemali ilúzie o čistote ovzdušia na Slovensku, ale naďalej ste dýchali zhlboka, možno nastal čas nasadiť si plynovú masku. Naša krajina patrí podľa českého lekára a ekológa Miroslava Šutu z Centra pre životné prostredie a zdravie medzi najznečistenejšie v Európskej únii. Hodnoty niektorých toxických látok u nás mnohonásobne prekračujú európsky priemer a tisíce Slovákov tak zomierajú predčasne a trpia zdravotnými problémami, na ktorých sa podieľajú nebezpečné látky v ovzduší.

Figure 4.4 Urban PM_{2.5} concentrations, as a 3-year average in the EU-27 (2010–2012)



Note The 3-year running mean of PM_{2.5} concentrations is calculated as the average over all operational (sub)urban background stations within a Member State in the period from 2010 to 2012.

Source: ETC/ACM.

Aké zdravotné problémy na Slovensku spôsobuje znečistené ovzdušie a ktorý jeho element je pre nás najnebezpečnejší ?

Z hľadiska ľudského zdravia predstavuje na Slovensku najväčšie nebezpečenstvo prach. Krátkodobé vdychovanie prachu zvyšuje počet zápalových ochorení pľúc, pôsobí negatívne na srdcovo-cievny systém, vedie k zvýšeniu počtu hospitalizácií a k vyššej úmrtnosti. Dlhodobé pôsobenie prachu zhoršuje aj pľúcne funkcie u detí a dospelých, zvyšuje počet chronických ochorení pľúc a znižuje dĺžku dožitia hlavne v dôsledku úmrtia na srdcovo-cievne a pľúcne ochorenia. Čiastočky s priemerom do 2,5 mikrometrov (PM_{2.5}) sa označujú ako jemný prach a sú schopné prenikáť hlboko do dýchacieho systému. Preto predstavujú pre zdravie ľudí výraznejšie nebezpečenstvo, než väčšie a bežnejšie merané častice do priemeru 10 mikrometrov (PM₁₀).

V súvislosti s ovzduším sa hovorí aj o rakovine.

Áno, ďalším problémom Slovenska je znečistenie rakovinotvorným uhľovodíkom benzo-a-pyrénom (BaP), ktorého koncentrácia na niektorých miestach presahuje platné limity dokonca mnohonásobne. Máme tiež dostatok dôkazov o tom, že znečistenie ovzdušia môže ovplyvňovať vývoj mozgu ešte nenarodených detí. Rad štúdií tiež ukazuje na možnú súvislosť medzi znečistením ovzdušia a rizikom vzniku cukrovky (diabetes), niektorými neurodegeneratívnymi chorobami alebo výskytom astmy, alergií či autizmu detí.

Ktoré látky v ovzduší sú pre organizmus najtoxickéjšie ?

V ovzduší možno nájsť aj veľmi toxické látky, napríklad dioxíny. Tie vznikajú napríklad pri spaľovaní odpadov bohatých na obsah chlóru, v niektorých chemických výrobách alebo v niektorých metalurgických prevádzkach. Ale tieto látky sa zvyčajne vyskytujú v ovzduší vo

veľmi nízkyh koncentráciách. Z hľadiska rizika pre ľudské zdravie sa však ako najväčšia hrozba ukazuje prach, ktorý má v Európe na svedomí takmer 400-tisíc predčasne zomretých ľudí každý rok. Podľa dostupných analýz prach na Slovensku každý rok spôsobí predčasnú smrť viac 5-tisíc ľudí.

Keby ste mali v rámci Európy porovnať krajiny či mestá s najznečistenejším ovzduším, ktoré by boli v prvej päťke ? Ako je na tom Slovensko ?

K najviac znečisteným miestam v Európe patri priemyselná oblasť v severnom Taliansku (údolie rieky Pád), oblasť po oboch stranách česko-poľskej hranice medzi Ostravou a Katovicami a bulharské pobrežie Čierneho mora. Z hľadiska jemného prachu, ktorý predstavuje najväčšie nebezpečenstvo, patri Slovensko medzi najznečistenejšie krajiny Európskej únie spoločne s Poľskom a Bulharskom. Avšak Česká republika alebo Maďarsko sú na tom podobne zle. Avšak, aj z hľadiska zamorenia ovzdušia rakovinotvorným benzo-a-pyrénom patri Slovensko medzi najhoršie, aj keď nedosahuje takých extrémov, aké namerali monitorovacie stanice v Ostrave alebo v Poľsku.



Ktoré mestá alebo oblasti Slovenska sú najnehostinnejšie z pohľadu znečistenia ?

Veľmi špeciálnym prípadom extrémneho zamorenia predstavuje mesto Strážske, kde sa v minulosti vyrábali nebezpečné chemikálie, tzv. polychlórované bifenylly (PCB) a došlo k obrovskému zamoreniu nielen podniku Chemko, ale aj širokého okolia, vrátane rieky Laborec a Zemplínskej Šíravy. PCB sú schopné v prostredí pretrvávajúť veľmi dlho a bohužiaľ majú nepríjemnú schopnosť hromadiť sa v telách zvierat i ľudí. Bolo preukázané, že tieto látky sa podieľajú na vzniku celého radu vážnych chorôb, ako sú cukrovka alebo poruchy funkcie štítnej žľazy. PCB tiež narušujú vývoj mozgu u detí a bolo preukázané, že u nich môžu zhoršovať pamäť, schopnosť učiť sa alebo znižovať IQ. Žiaľ, odborníci namerali vysoké koncentrácie PCB a ich metabolitov v telách ľudí žijúcich v zamorenej oblasti.

Ako sú na tom zvyšné oblasti ?

Z hľadiska znečistenia ovzdušia bežne meranými škodlivinami patria stále medzi najhoršie oblasti s ťažkým priemyslom. Znečistenie jemným prachom je podľa výsledkov meraní zverejňovaných Slovenským hydrometeorologickým ústavom (SHMÚ) najhoršie napríklad v Jelšave, Krompachoch, Veľkej Ide, Prievidzi, Ružomberku alebo v Žiline. Situácia je však nevyhovujúca prakticky na celom Slovensku, pretože podľa posledných správ SHMÚ (za roky 2012 a 2013) ani jediná meracia stanica nespĺnila hodnotu, ktorú pre ochranu ľudského zdravia odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) !

Merajú tieto stanice aj znečistenie rakovinotvornými látkami ?

Iba na niekoľkých málo miestach Slovenska sa meria znečistenie rakovinotvorným benzo-a-pyrénom, ale namerané hodnoty sú veľmi vysoké. Napríklad, v roku 2013 boli zverejnená údaje zo šiestich staníc, pričom iba stanica Bratislava-Jeseniova spĺňala limit pre ochranu ľudského zdravia. Stanica na bratislavskom Trnavskom mýte limit prekračovala o 10 %, stanica v Trnave o 30 %, v Prievidzi o 90 %, v Krompachoch o 180 % a vo Veľkej Ide v susedstve železiarní US Steel o neuveriteľných 430 % ! Takú extrémnu hodnotu nameralo len niekoľko málo staníc v nejamorenejších miestach Európy.

Je pravda, že aj ovzdušie našich Vysokých Tatier je znečistené ?

Áno, aj v horských oblastiach, ako sú Vysoké Tatry, je možné namerať znečistenia z miestnych zdrojov (automobily, kúrenie atď.), okrem ktorých sa tam dostávajú škodliviny z viac znečistených oblastí. Avšak, podľa dostupných údajov je v porovnaní s inými oblasťami Slovenska vzduch v Tatrách podstatne čistejší.

Dá sa také rozsiahle znečistenie ešte nejako eliminovať ?

K tomu, aby sa obmedzil prenos znečistenia na diaľku, slúži na jednej strane medzinárodný dohovor LRTAP a tiež práve pripravovaná európska smernica o národných emisných stropoch. Tá by mala stanoviť všetkým členským krajinám EÚ, aké celkové maximálne množstvo škodlivín smú do ovzdušia vypustiť a tým chrániť aj oblasti, ako sú Vysoké Tatry, Alpy alebo lesy a jazerá v Škandinávii.

Aké konkrétne opatrenia by sme mali podniknúť, aby došlo k zmene ?

V niektorých regiónoch stále predstavuje významný zdroj znečistenia priemysel, ktorý má stále ešte veľké rezervy, a ktorý by mal investovať do moderných technológií, čím vie znížiť množstvo vypúšťaných škodlivín. Znečistenie oxidu dusíka a prachom naznačuje, že vo veľkých mestách ako je Bratislava a Košice, ale aj Nitra, Banská Bystrica, Prešov, Trenčín alebo Martin, predstavujú podstatný zdroj škodlivín výfuky automobilov. Tieto mestá by si mohli brať príklad zo západnej Európy, kde mestá zavádzajú tzv. nízkoemisné zóny. Tie obmedzujú vjazd automobilov s vysokými emisiami, ako sú staré benzínové autá bez katalyzátorov alebo dieselové autá bez filtrov zachytávajúcích veľmi jemné sadze vznikajúce pri spaľovaní nafty. Takýmito filtermi by bolo potrebné vybaviť nielen osobné a nákladné autá, ale aj autobusy, aby nebezpečný ultrajemný prach nemuseli dýchať ľudia na autobusových zastávkach a staniciach.

A čo menšie mestá alebo dediny ? Koľko rokov by takéto „čistenie“ trvalo ?

V menších mestách a na dedinách by ľudia mali vymeniť svoje staré a veľmi znečisťujúce kachle na uhlie alebo drevo. Tie môžu veľmi silno zamorovať nielen celú dedinu, ale tiež ohrozovali zdravie majiteľov týchto kachlí. Odborníci totiž zmerali u takýchto pecí nielen vysoké znečistenie vychádzajúce z komínov, ale aj vo vzduchu vo vnútri domov, ktoré ľudia vykurojú starými pecami. Ak by sa tieto opatrenia začali systematicky zavádzať, zlepšenie by

mohlo prísť pomerne rýchlo a bolo by merateľné už v priebehu niekoľkých rokov. Verím, že do 10-tich rokov by sa Slovensko mohlo dostať na dobrú úroveň v čistote ovzdušia.

Keby ste mali porovnať ovzdušie pred 100 rokov a dnes, do akej miery sa zmenilo ?

Nemám informácie o tom, ako vyzeralo ovzdušia pred 100 rokmi na území Slovenska alebo Českej republiky. Nevieť ani, či sa o jeho čistote vtedy vôbec niekto zaujímal. Údaje, ktoré máme napríklad z Londýna, ukazujú, že pred sto rokmi bol v mestách vzduch veľmi znečistený najmä kvôli spaľovaniu uhlia vo veľmi zlých kachliach, kotloch alebo v parných strojoch. Veľký zvrät vo vývoji priniesol až tzv. veľký smog v decembri 1952, počas ktorého v Londýne zomrelo niekoľko tisíc ľudí. Vtedy si konečne politici aj široká verejnosť uvedomili, že znečistený vzduch ohrozuje zdravie a životy ľudí. Začali vznikať prvé zákony na ochranu ovzdušia a začali sa prijímať prvé opatrenia pre čistejší vzduch. Napr. v Londýne a na ďalších miestach Británie bolo následne zakázané kúriť uhlím.

Bude podľa vás ešte vzduch o dvadsať rokov dýchatelný ?

Ja dúfam, že za 20 rokov sa podarí, aby bol vzduch na Slovensku alebo v Česku podobne čistý, ako je dnes napríklad v USA alebo v Škandinávii. Tieto krajiny ukazujú, že existujú účinné riešenia, ktoré môžu vzduch vyčistiť. A tiež sa preukázalo, že peniaze investované do opatrení na obmedzenie znečistenia sa spoločnosti mnohonásobne vyplatili. Každý dolár alebo euro investované do dobre premyslených opatrení sa spoločnosti vráti najmenej 5-krát alebo 6-krát, v niektorých prípadoch dokonca aj 50-krát. Ľudia sú totiž menej chorí, spotrebujú menej liekov, sú dlhšie schopní sa o seba postarať a majú lepšiu produktivitu práce. Ľuďom by sa predĺžila nielen dĺžka života, ale aj jeho kvalita.

Zaťaženie územia Slovenska základnými znečisťujúcimi látkami

Environmental load of the territory of Slovakia by basic air pollutants

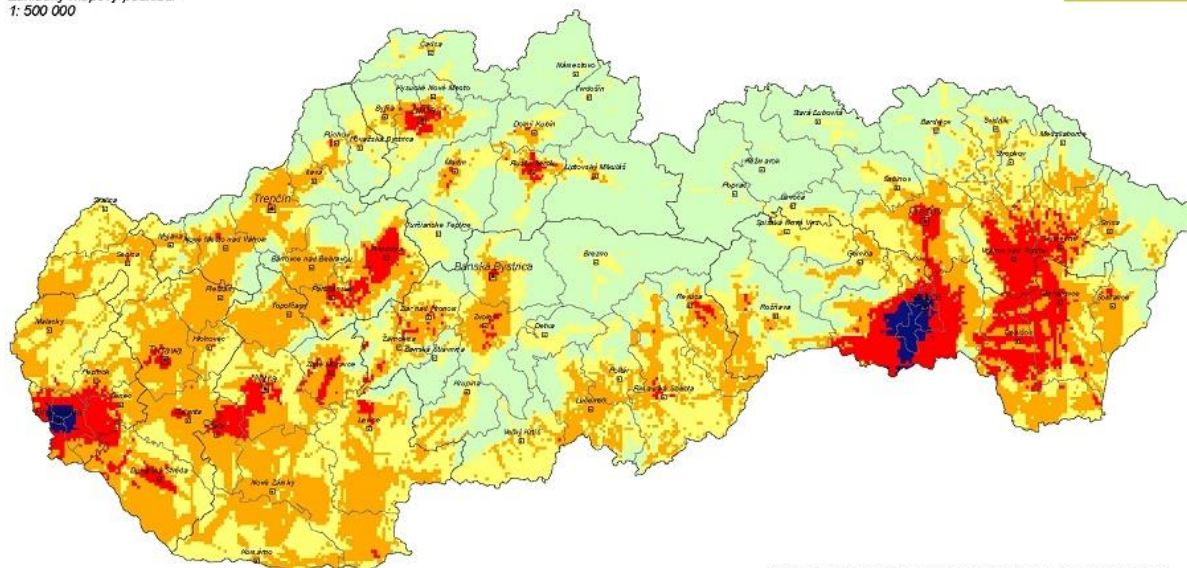
Zdroj dát: Priestorová syntéza máp "Ovzdušie" č. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4

Spracoval: SAŽP - CER Košice, 2004

Základný mapový podklad:

1: 500 000

Ovzdušie
2.1



Mapa predstavuje priestorovú syntézu ploch rozloženia koncentrácií základných znečisťujúcich látok (SO_2 , PM_{10} , NO_2 a CO). Hraničná hodnota zohľadňovaných reálnych koncentrácií pre grafický výstup (výsledná mapa s 5 triedami znečistenia ovzdušia) bola pre SO_2 od $10 \mu g/m^3$, PM_{10} od $20 \mu g/m^3$, NO_2 od $20 \mu g/m^3$ a CO od $600 \mu g/m^3$.

Triedy znečistenia ovzdušia podľa miery prekročenia nadhraničných hodnôt koncentrácií (NHK)
Air pollution classes according to the degree of concentration limits (CL) exceeding

- 1 - minimálne znečistenie (nevyskytuje sa v NHK žiadna látka)
- 2 - mierne znečistenie (vyskytuje sa v NHK 1 látka)
- 3 - stredné znečistenie (vyskytuje sa v NHK 2 látky)
- 4 - zvýšené znečistenie (vyskytuje sa v NHK 3 látky)
- 5 - silné znečistenie (vyskytuje sa v NHK 4 látky)

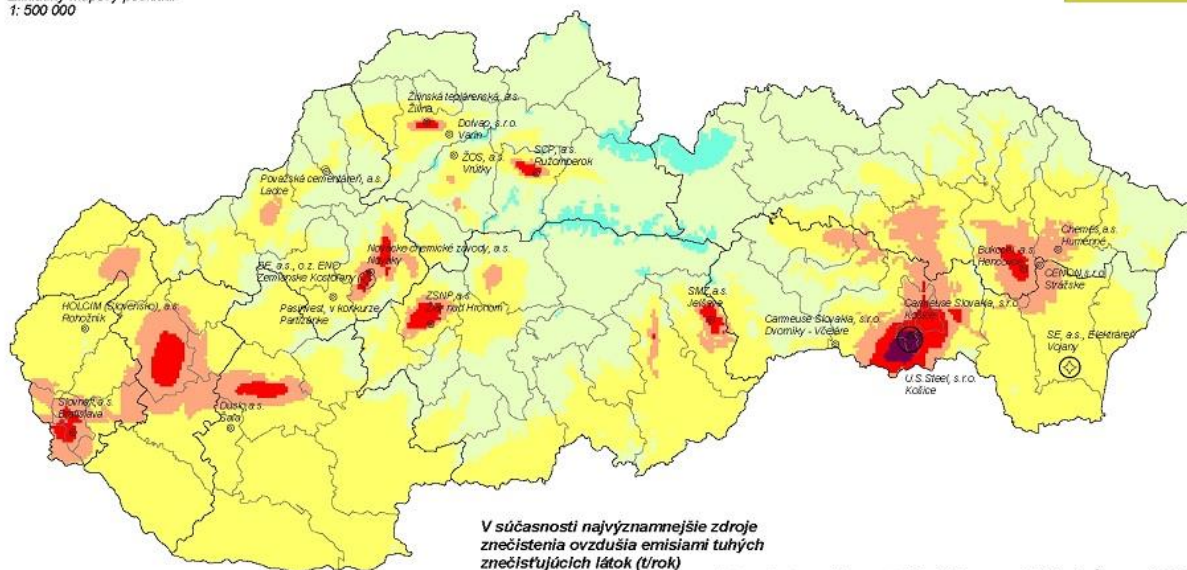
Priemerné ročné koncentrácie PM₁₀ zo stacionárnych zdrojov, automobilovej dopravy a pozadia
 Average annual concentrations of PM₁₀ from stationary units, from the road transport and background concentrations

Zdroj dát: SHMÚ Bratislava, 2004

Spracoval: SHMÚ Košice – metóda matematického modelovania CEMOD, SAŽP - CER Košice, 2004

Základný mapový podklad:
 1: 500 000

Ovzdušie
 1.2



V súčasnosti najvýznamnejšie zdroje znečistenia ovzdušia emisiami tuhých znečisťujúcich látok (t/rok)
 Currently the largest sources of air pollution by solid particulate matter (t/year)

- ⊙ do 500,00
- ⊙ 500,01 - 1 000,00
- ⊙ 1 000,01 - 5 000,00
- ⊙ 5 000,01 - 10 000,00
- ⊙ 10 000,1 a viac

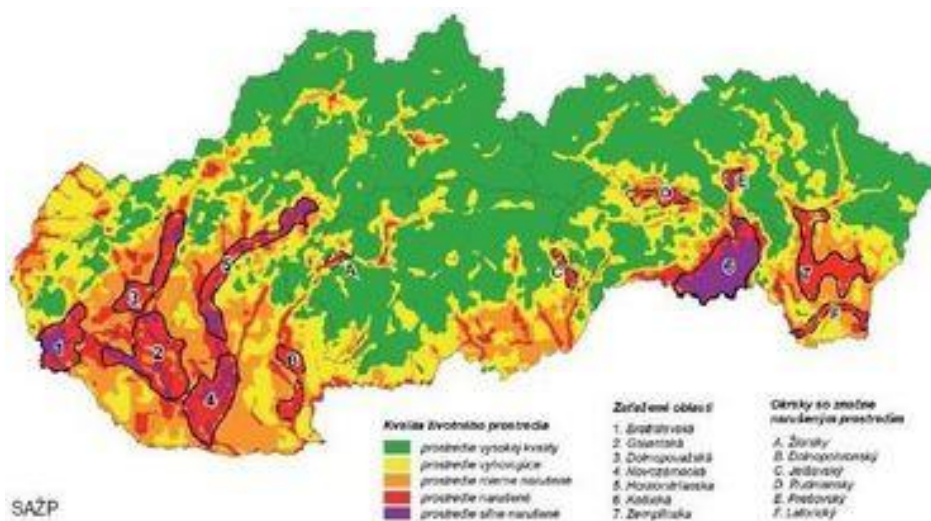
Koncentrácia PM₁₀ v ovzduší (µg/m³) za rok 2003
 PM₁₀ concentration in air (µg/m³) in 2003

- do 15,0
- 15,01 - 20,00
- 20,01 - 30,00
- 30,01 - 40,00
- 40,01 - 60,00
- 60,01 - 83,00

Mapa predstavuje plošné rozloženie prízemných koncentrácií PM₁₀ (tuhé prachové častice do veľkosti 10 µm) vo voľnom ovzduší v dýchacej zóne človeka. Stav znečistenia je konfrontovaný s najvýznamnejšími zdrojmi znečistenia. Tuhé prachové častice vznikajú predovšetkým mechanickým spôsobom (drením, mletím, brúsením), ako aj oxidačným procesom pri spaľovaní.

limitná hodnota priemernej ročnej koncentrácie 40 µg/m³ pre ochranu ľudského zdravia

SLOVENSKO – CELKOVÁ KVALITA OVZDUŠIA ROK 2010:



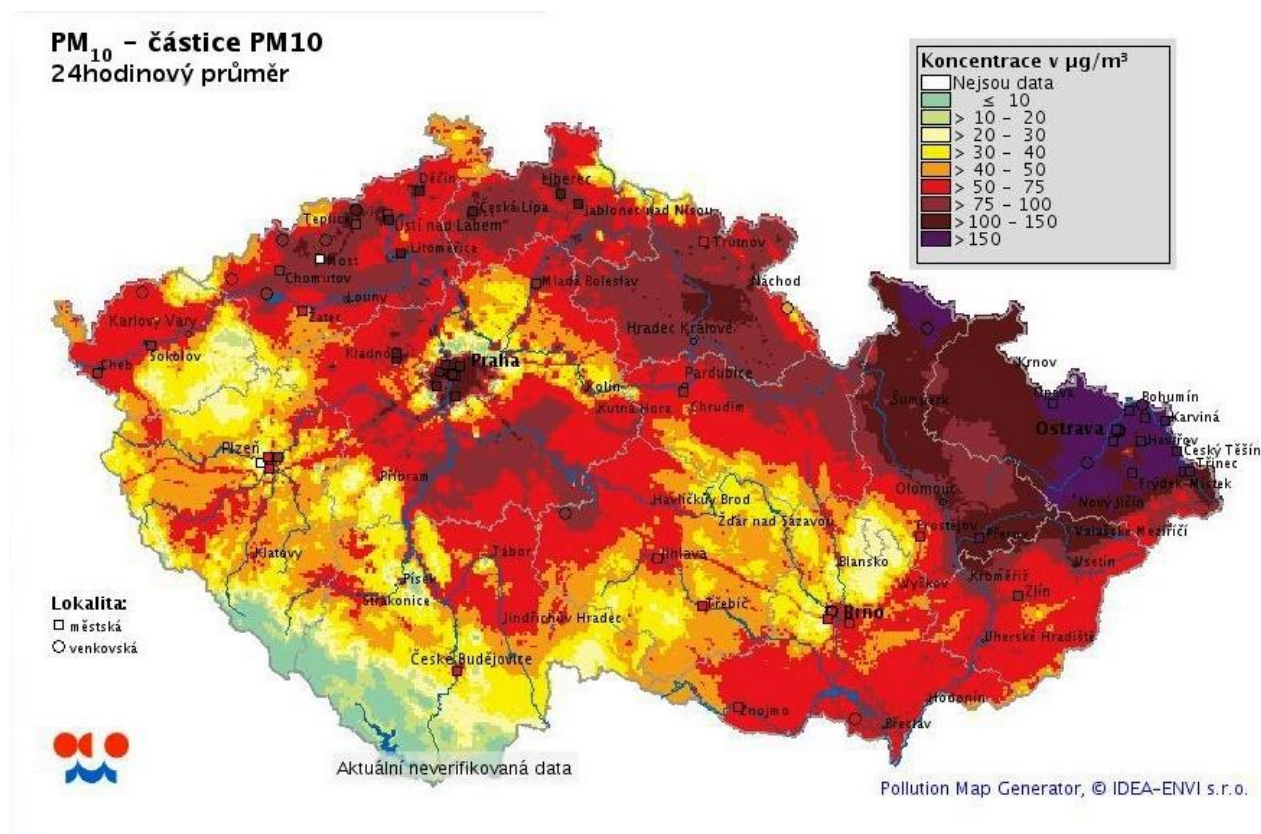
SAŽP

- Kvalita životného prostredia**
- prostredie vysokej kvality
 - prostredie vyhovujúce
 - prostredie nízkeho narušenia
 - prostredie narušené
 - prostredie silne narušené

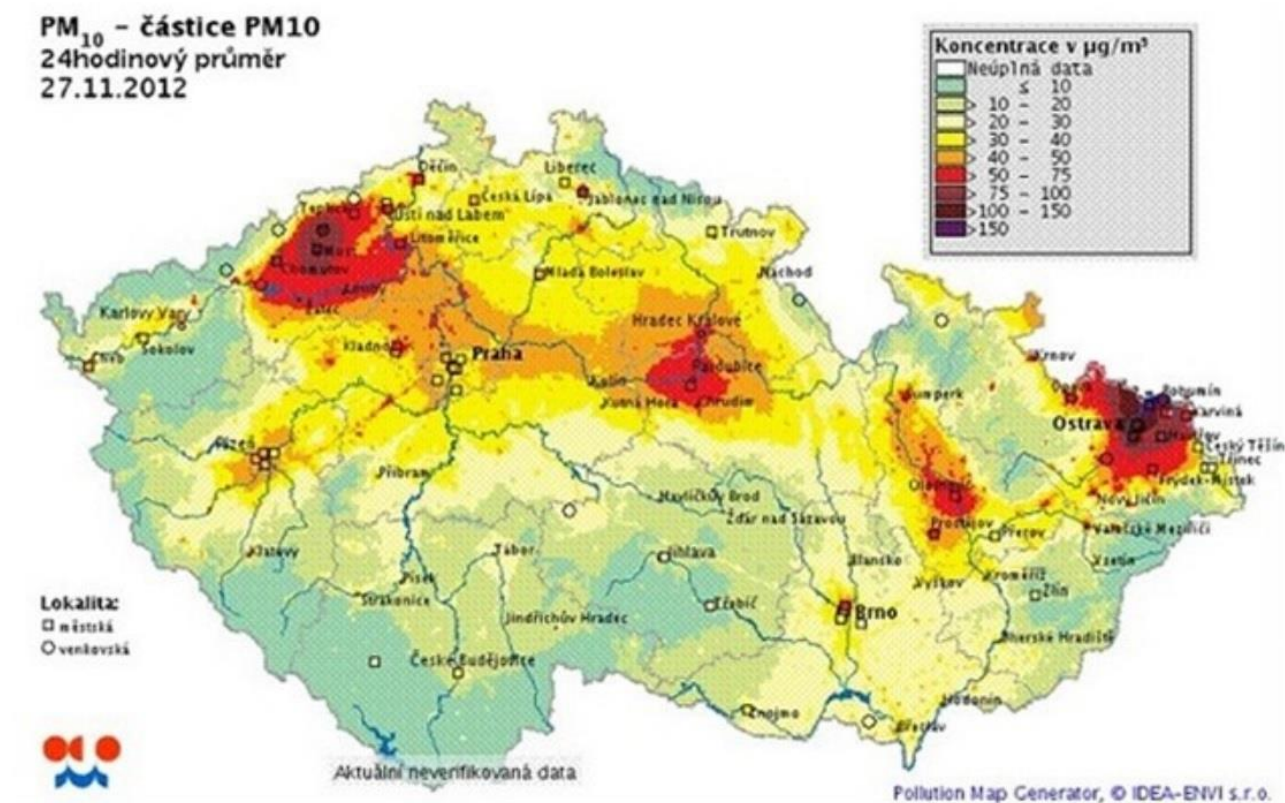
- Zaťaženie oblastí**
1. Bratislava
 2. Górná
 3. Dolnoohavská
 4. Novorodinská
 5. Novorodinská
 6. Kollárova
 7. Zemplínska

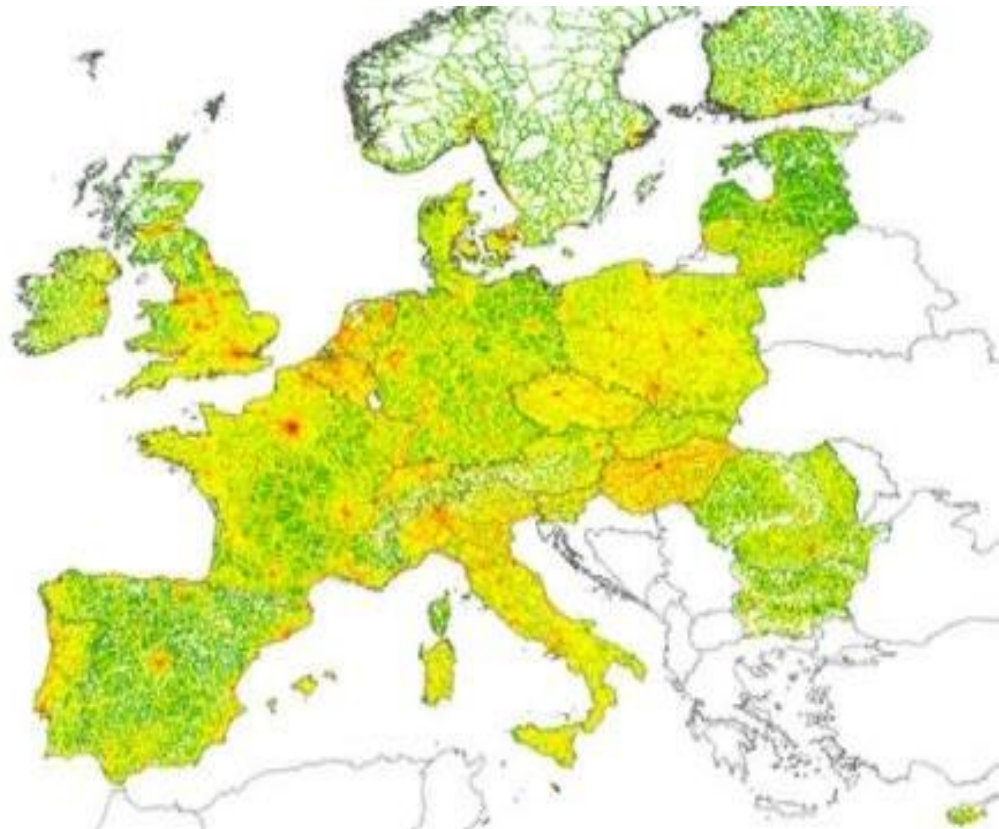
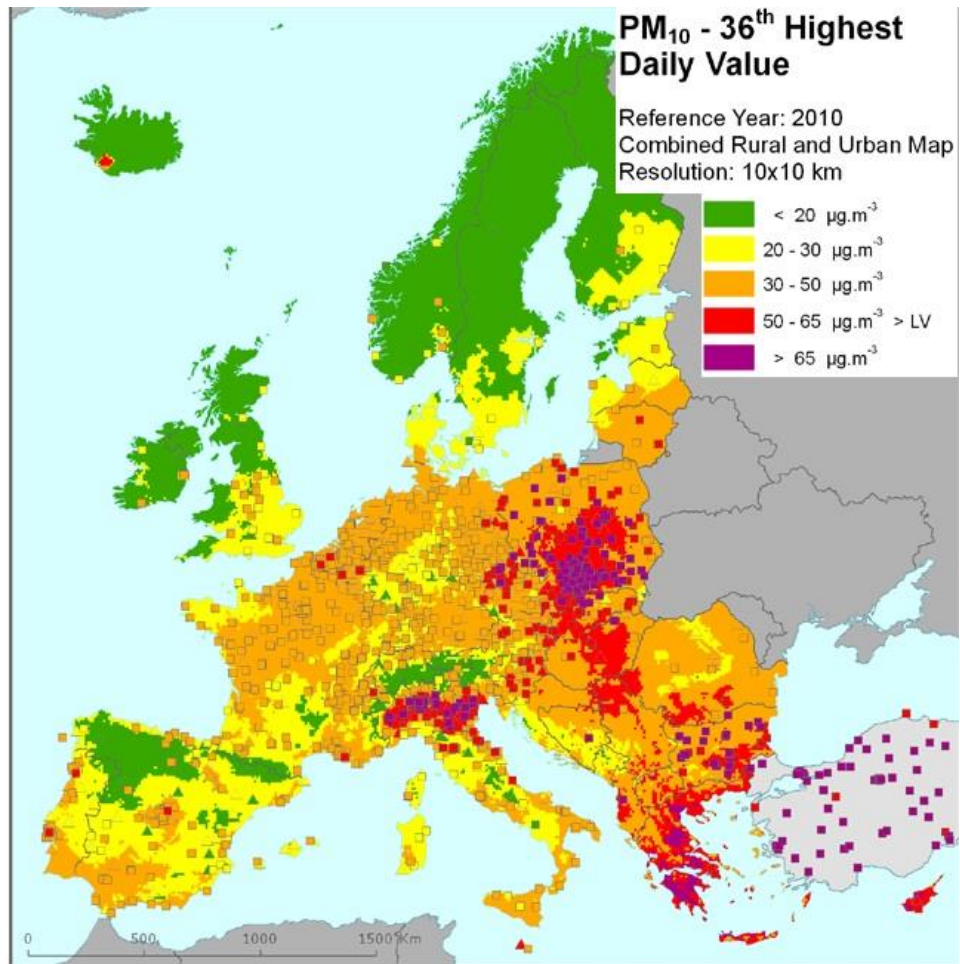
- Oblasť so zvláštnym narušeným prostredím**
- A. Žilina
 - B. Dolnoohavská
 - C. Juhovýchod
 - D. Podtatársky
 - E. Prešovský
 - F. Liptovský

ČESKO – MAPA ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ ČÁSTICE PM10 ZA ROK 2013:



ČESKO – MAPA ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ ČÁSTICE PM10 ZA DEN 27.11.2012:

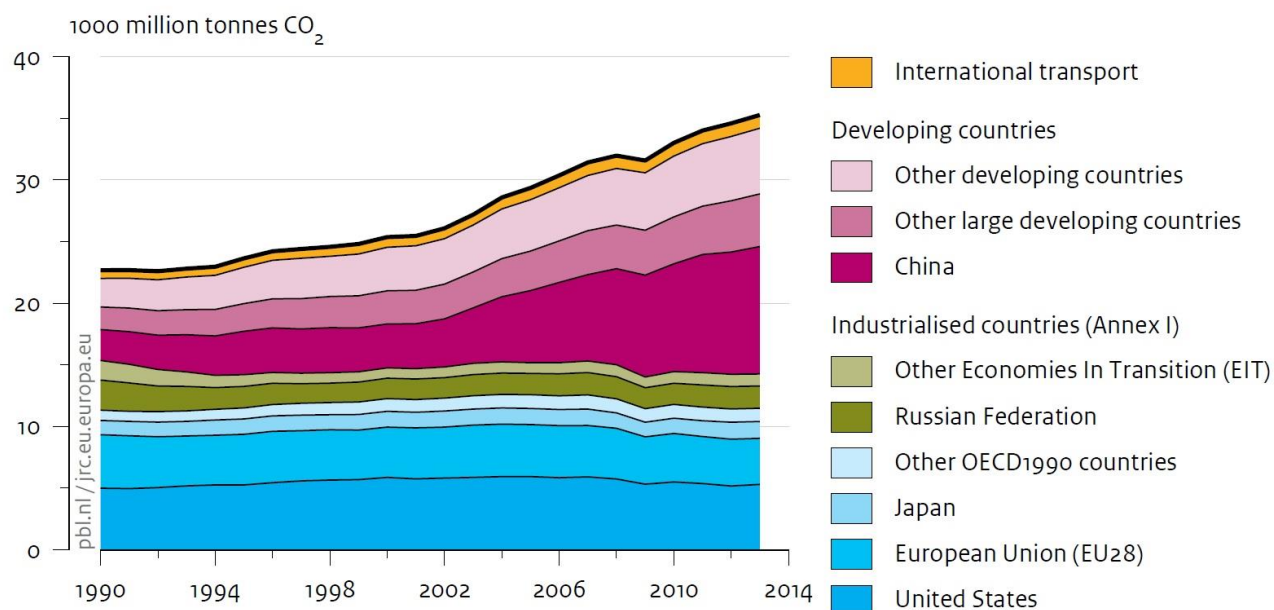




SVĚT – GRAF ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ CO₂ 1990 – 2013:

Figure 2.1

Global CO₂ emissions per region from fossil-fuel use and cement production



Source: EDGAR 4.2FT2010 (JRC/PBL 2012); BP 2014; NBS China 2014; USGS 2014; WSA 2014; NOAA 2012

Čakanie na autobus MHD na frekventovanej ulici môže zabíjať. Autá spaľujúce naftu uvoľňujú nebezpečnú mikročasticu.

Ľudia nevedia, čo vdychujú. Aj slovenské ulice ohrozujú veľmi jemné častice, ktoré sa dostávajú priamo do pľúc a krvi organizmu. Môžu za to najmä naftové motory.

Ide o častice s odborným názvom PM 2,5. Sú veľké iba 2,5 mikrometra. Aby ste mali predstavu, aká je to „veľkosť“: do priemeru ľudského vlasu sa ich zmestí až 20.

„Je to katastroficky malé. Keď sa ich nadýchnete, vchádzajú rovno do krvi, pretože ich nemá čo sfiltrvať,“ povedal Dalibor Bošňák z Centra vedecko-technických informácií SR.

Dva metre nad zemou

Odborník vidí problém v tom, že naftové motory najvyššiu koncentráciu vylučujú presne do výšky dvoch metrov nad zemou, t. j. na miesto, kde častice vdychujeme. „Slovensko podľa štúdie EEA dopadlo veľmi zle, najmä na severe a východe, kde menej fúka vietor,“ povedal Bošňák.

Kritické hodnoty sú okolo 20 až 25 mikrogramov častíc na kubický meter. U nás sa výrazne prekračujú, a to najmä v poobedňajších dopravných špičkách.

„Ľudia, ktorí stoja na zastávkach, dostávajú veľké dávky,“ dodal expert.

Jemné prachové častice sa dostávajú veľmi hlboko do pľúc a sú schopné prestupovať do krvi. V nej poškodzujú steny ciev a vedú k ochoreniam, ako je infarkt alebo mozgová mŕtvica.

„Dlhodobé vystavenie ľudskej populácie týmto látkam, ako aj vystavenie počas dopravnej špičky, môže viesť k rôznym zdravotným komplikáciám v každom veku, avšak osoby so srdcovými alebo dýchacími problémami sú obzvlášť ohrozené, od menších problémov s dýchacou sústavou až k predčasným úmrtiam,“ uvádza Úrad verejného zdravotníctva.

Zatiaľ čo väčšie častice nad 10 mikrometrov môžu pôsobiť iba podráždenie horných dýchacích ciest s kašľom a kýchaním a dráždenie očných spojiviek, menšie častice sa dostávajú až do dolných dýchacích ciest a častice s rozmerom pod 2,5 mikrometra môžu prestupovať do pľúcnych alveol a buď sa usadzovať v pľúcach alebo aj prenikať do krvného obehu.

Ako je vidno na grafe SHMÚ z mesta Humenné, objem nebezpečných častíc v ovzduší presahuje kritické hodnoty najmä okolo obeda a v poobedňajších hodinách.

Výskyt týchto nebezpečných mikročastíc meral v hlavnom meste na Račianskom mýte dánsky odborník Kaare Press-Kristensen a zistil šokujúce číslo. Nameral ich tam až 80 mikrogramov.

Vyhláška ministerstva životného prostredia pritom definuje ako národný cieľ pre rok 2020, že chce znížiť koncentráciu mikročastíc PM2.5 zo súčasných 25 mikrogramov na meter kubický na 20.

Problémom sú najmä naftové motory

Výskyt PM2,5 zvyšujú naftové motory. Podiel automobilov s naftovým motorom na Slovensku dlhodobo rastie pre nižšiu spotrebnú daň na naftu. Je ich už viac ako polovica.

Motor pod tlakom rozstrekuje palivo na úplne mikroskopické kvapôčky a tie zhoria so vzduchom. V tom momente sa PM2,5 dostáva do ovzdušia. Takisto sa tieto mikročastice dostávajú do vzduchu otieraním brzdových doštičiek. Je to rovnako veľmi drobný materiál – v tomto prípade jemný kovový prach.

Tieto častice sa prakticky neusadia na zemi. Sú stále vo vzduchu. Jediné, čo ich dokáže odstrániť, je silný dážď alebo vietor.

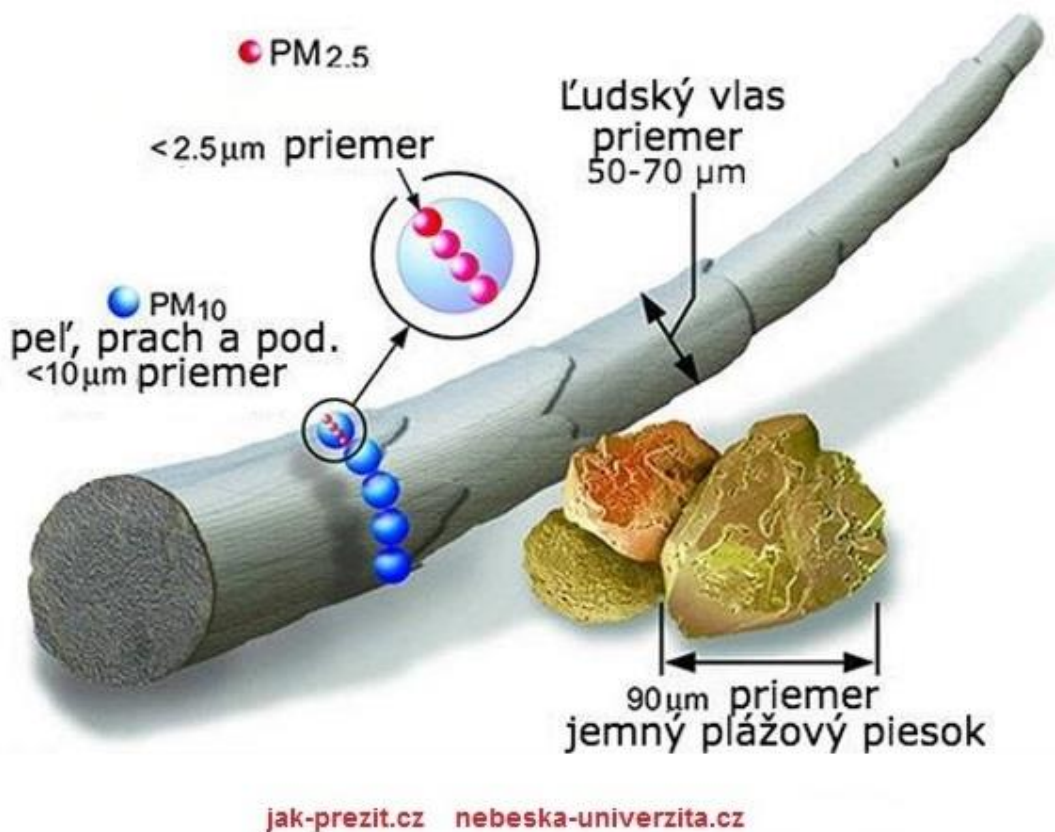
„Ukázkovým návodom, ako si otráviť vlastné deti, je mamička, ktorá vystúpi z veľkého SUV, zapáli si, nechá bežať motor a deti sa hrajú okolo auta. Pritom nevie, že ich vlastne zabíja. Drobné častice nie sú cítiť. Je to jemný nasládlý pach,“ dodal Bošňák.

V Česku zomrie 6000 ľudí, Nemci sú prísni

„V Česku je vdychovanie týchto častíc príčinou predčasnej smrti približne 6000 ľudí ročne, 2000 je ročne s vážnymi ochoreniami hospitalizovaných,“ uviedol pre lidovky.cz Miroslav Šuta z českého Centra pre životné prostredie.

Ide o vyšší počet úmrtí, než je počet úmrtí v rámci dopravných nehôd v ČR, ktorých je ročne okolo tisíc. Úmrtia zapríčinené PM2.5 sú však zrejme vo vyššom veku, než je priemerný vek zosnulého pri nehode.

Nemci emisie dieslov upravujú aj vyhláškou a hrozia pokutami. Podľa nemeckých pravidiel cestnej premávky je „najmä zakázané nechať zbytočne bežať spaľovacie motory. Nepotrebné vozenie sem a tam je v obciach zakázané, pokiaľ obťažuje ostatných.“ Pokuty sú vo výške 50 až 400 €.



Můžete do obrázkového Googlu zadat slova:

ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ (případně nějaký stát)

a máte množství map, grafy, státu a Evropy či jinde dle zadání.

Znečištění ovzduší má dle místa vzniku 2 původce:

1)

Lokální zdroje znečištění ovzduší – jak velké zdroje – továrny, teplárny, požáry, tak malé zdroje – domky, auta atp. Přenáší se v nižších vrstvách atmosféry a též při zemi (ozón, mikročástice PM_{2,5} z naftových motorů, brzdových destiček, pneumatik atp.).

2)

Dálkové zdroje znečištění ovzduší – jak velké zdroje – továrny, teplárny, požáry, tak malé zdroje – domky, auta, tadla, malé ohně atp. Přenáší se ve vyšších vrstvách atmosféry.

Důsledkem je následující:

Část škodlivin z ovzduší se dostává do PŮDY a hromadí se tam. Zabíjí část živočichů a rostlin v půdě a tím ji znehodnocuje. Půda snižuje schopnost zadržovat vodu ! Ze škodlivin se část dostává do potravního řetězce zvířat a také do potravin lidí !

PÁN JEŽÍŠ KRISTUS

ELIZABET
členka Vysoké
rady naší Galaxie



GORLOJ
nejváženější člen
Vysoké rady
naší Galaxie



AŠTAR ŠERAN
velitel Velké
vesmírné flotily



PLEJA
Plejádanka



PTAAH
velitel Vesmírné
flotily z Plejád

PLANETA ZEMĚ DÁVÁ LIDEM SVOU LÁSKU A MOŽNOST VÝZNAMNÉHO DUCHOVNÍHO ROZVOJE. DÁVÁ LOUTKUJÍCÍM LIDEM (NA OVLÁDACÍ PROGRAMY PSEUDOTVŮRCŮ) PŘÍLEŽITOST SE VYSVOBODIT Z VĚZENÍ 3. DIMENZE ZÓNY VYMÍSTĚNÍ DO 5. DIMENZE NEBE - PRAVÉHO STVOŘENÍ STVOŘITELE PTVOŇNÍHO VŠEHO A VŠECH. PŘI VZESTUPU ZEMĚ DUCHOVNĚ BLÍZCÍ ANDĚLÉ NEBE JSOU FYZICKY BLÍZKO A LIDEM POMÁHAJÍ LÁSKOU A RADOU A UKAZUJÍ CESTU DOMŮ, ODKUD PŮVODNĚ MNOzí LIDÉ PŘIŠLI. JE NA NAŠÍ NEUSTÁLÉ VOLBĚ, DO JAKÉ MÍRY ANDĚLY VE SVĚM SRDCI POSLOUČÁME.

Obr. 2857

www.andelevsvelta.cz

www.vesmirni-lide.cz

www.angels-light.org

ROZDÍL MEZI MASEM A ROSTLINOU

Hlavní rozdíl tkví **v pohyblivosti a nepohyblivosti duše a ducha**, což souvztaží i s **fyzickým tělem**. Jestliže oddělíme např. list rostliny, která se nemůže zjevně pohybovat, tím ji nezabíjíme, protože **duše této rostliny je nepohyblivá, dělitelná a zůstává tak i v oddělené části jejího těla** (názorně vidět také např. na vánočním stromečku. Když se uřízne a následně hned dá do teplé místnosti, přesto, že se jedná o uříznutou část stromu, jehličí hned neopadá – je tam ještě **duch** stromku. Jehličí začne opadávat postupně až po nějakém období. To **duch** začne postupně stromek opouštět). Toto dokazuje i Kirlianova fotografie. Jestliže tento list sníme, **jde i tato duše rostlinky do našeho těla**, přesněji do **duševní báze a dochází tak ke sdílení prožitků – vibrací**, neboť je to přínosem jak pro rostlinku tak pro člověka. **Rostlina je na mnohem nižší duchovní úrovni než člověk, a tak je její duše nesmírně obohacována o mnohem bohatší prožitky člověka, nežli její prožitky samotné.**

Naproti tomu **u zvířat**, jsou-li usmrcena, **duše z jejich těl ihned prchají pryč** a to, co lidé konzumují, je jen kus **MRTVÉ ZKAŽENÉ HMOTY**. Navíc si do **těla** zavádějí **energie stresu a strachu**, které zvíře prožilo okamžikem své násilné smrti a dále se pak člověk karmicky zatěžuje, neboť **hrubě porušil duchovní – Kosmické zákony** a to tím, že zkrátil život např. krávy, která navíc mohla spásat po svůj život další rostlinky a povyšovat tak jejich duchovní úroveň. Zdroj: George Adamski, kniha „**UVNITŘ VESMÍRNÝCH LODÍ**“ – kapitola (13) „**Opět velký mistr**“, www.andele-nebe.cz - Světelná knihovna 3. část. Viz část z této kapitoly:

„Všemu, co Mistr z jiného světa říkal, jsem velmi dobře rozuměl. V tomto okamžiku se mi v mysli vynořila otázka. Rád bych věděl, jaký názor mají na zabíjení zvířat v rámci zajišťování potravy, zda zvířata vůbec zabíjejí nebo zda se živí jen zeleninou a ovocem; vždyť i tyto dva druhy – ovoce a zelenina – patří přece k formám života. Jako vždy jsem na tuto nevyřčenou otázku okamžitě dostal odpověď.

„Na tom není nic nelogického, můj synu. **Když jíš list salátu, stane se částí tebe. A od tohoto okamžiku s tebou začíná prožívat všechny věci.** To, co jsi tedy ve skutečnosti udělal, je, že jsi **formu** tohoto listu přenesl do své vlastní **formy**. Kdyby k tomu nedošlo, salátový list by dozrál, přinesl by semena a vysemenil se, aby dál žil ve své vlastní **formě**. To by pak bylo jeho celým zážitkem. **Ale když ti slouží, pozvedá se díky tobě k vyšší formě bytí.**

Vše záleží na pohnutkách. Neboť když tvou pohnutkou je ničení, zranění nebo vyhlazení, pak je to pohnutka falešná. Ale když v sobě zahrnuje **službu, kterou můžeš prokázat jiné formě života a tím ji pozvednout na vyšší stupeň, pak je to správné.** Neboť tím minerál postupuje z jednoho stavu do druhého, a to znamená vyšší způsob služby. Když tak činíš, jednáš v souladu se **zákonem růstu nebo vyššího vývoje, který u vás často nazýváte evolucí.** Je to **zákon vašeho Stvořitele.**

Lidé vašeho světa nemyslí na **zákon vyššího vývoje**, neboť **pokládají formu za všechno.** Ale forma je jen prostředek, kterým se vyjadřuje život nebo inteligence. Vše zahrnující inteligence se nemůže vyjádřit jedním listem salátu.

Proto musí být salátový list postupně proměněn ve vyšší formu, skrze niž pak může sloužit vyšším způsobem. A to je jeho odměnou. Kdyby vaši lidé na Zemi tento zákon přijali v plnosti a žili podle něho, tak jak to učinili obyvatelé jiných planet, pak by se atmosférické podmínky

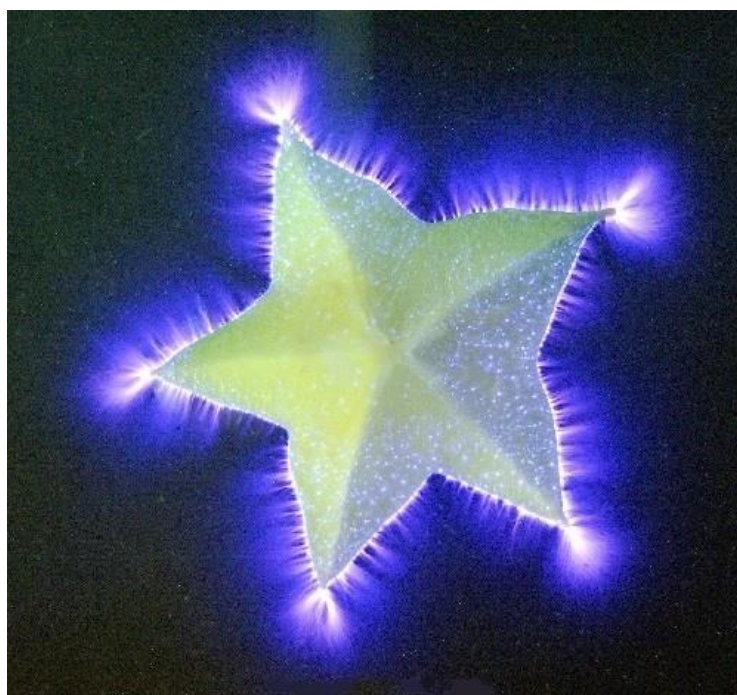
na vaší Zemi zlepšily. Neboť pak by každá forma vyzařovala radost a naplnila by touto radostí vzduch, ve kterém člověk žije.

Rád bys věděl, jakým způsobem jsme dospěli až do stavu, ve kterém nyní žijeme. Stalo se to tím, že žijeme podle základních zákonů. Jejich přijetím a dodržováním mohou vyrůst i lidé na Zemi.

Až lidé na Zemi poznají, že nejsou jenom tělem nebo domem, nýbrž že jsou obyvateli těla nebo domu, pak si budou moci stavět domy všude, kde jen budou chtít. Pak i oni budou pány živlů, místo aby byli živly ovládáni.

Jistě jste se vy, lidé na Zemi, naučili některé živly až do určitého okamžiku ovládat, ale zneužití znalostí u vás dosáhlo takového rozsahu, že se živly nyní obracejí proti vám, aby vás zničily. Tímto způsobem bylo v minulosti zničeno mnoho civilizací.

V takovém stavu nyní my planetu Zemi nacházíme. Nemůžeme dělat nic jiného, než se pokoušet pomoci všude tam, kde se naskytne příležitost. Je však velmi těžké dostat se k většímu počtu lidí, protože většina z nich je na nízkém stupni vývoje.“ “ (Konec výtahu z knihy „Uvnitř vesmírných lodí“.)



List rostliny s astrálním tělem a vyzařujícími energiemi - Kirlianova fotografie. Každé stvoření od atomární říše, přes minerální říši, rostlinnou říši, živočišnou říši až po andělskou říši má několik živých těl a myslí, které žijí, vnímají, cítí a interagují s okolím. Někteří lidé - cca 2 % a všichni Andělé Nebe mají rozvinutou lásku a cítí pocitem jiná stvoření případně s nimi komunikují. To je jedním ze smyslů života lidí - vyvinout se na vyšší stupeň vnímání a vyzařování lásky - jemnovibrační energie, která má původ od Stvořitele Prvotního všeho a všech.

nebeska-univerzita.cz

Je člověk všežravec ?

Z výše uvedeného článku je jasné, že člověk je bytost živící se rostlinnou stravou. Avšak proto, že tolik lidí dnes propadlo omylu, že člověk je od přírody všežravec (čímž se svou kulturou výživy bezpochyby stal), musí zde být ještě poukázáno na fyziologické rozdíly mezi živočichy živící se rostlinami, mezi všežravci a masožravci.

Fyziologické porovnání rostlino- , vše- a masožravců

	ČLOVĚK / VEGETARIÁN	VŠEŽRAVEC / MASOŽRAVEC
Zuby	krátké stoličky a řezáky	dlouhé trháky, žádné řezáky ani stoličky
Čelisti	pohyblivá do stran	pohyblivá jen vertikálně
Sliny	alkalické, obsahující ptyalin pro trávení škrobů	kyselé, žádný ptyalin
Žaludek	podlouhlý a prohnutý	kulatý vak
Žaludeční kyseliny	málo kyseliny solné a pepsinu	10 – 20 x více kyseliny solné a pepsinu
Střeva	12 x delší než délka trupu mnoho klků a velký povrch	3 x delší než trup, žádné klky a malý povrch
Játra	neprodukují urikázu	produkují urikázu k odbourávání kyseliny močové
Vitamín C Ruce	žádný vlastní vitamín C prsty k trhání ovoce	produkuje vlastní vitamín C drápy k trhání a usmrcování
Pot	ochlazování potem skrz kožní póry	žádné kožní póry, ochlazování prostřednictvím jazyka

Z výše uvedené tabulky jasně vyplývá, že člověku **chybí** předpoklady k požívání masa. Věda zabývající se výživou, která je ovládána negativním stavem, argumentuje tím, že člověku a hlavně dětem, budou chybět důležité prvky a látky potřebné pro zdraví a růst. Jedním z těchto hlavních argumentů jsou například bílkoviny.

Bílkovinný mýtus

Vědci zabývající se výživou jsou, pokud jde o lidskou potřebu bílkovin, mezi sebou tak nejednotní, jak je to jen možné. Takzvaní experti doporučují od 30 g za den přes 1 g na kg, až po 100 g na den. Vše jsou to ale jen teoretické úvahy, přitom příroda nám poskytuje jednoduchou ukázkou potřeby denních bílkovin.

Největší potřebu bílkovin v průběhu svého života má člověk jako kojeneček. Během prvního půlroku svého života svou hmotnost během 6 měsíců zdvojnásobí, což se pak už nikdy neopakuje. Není pochybností, že mateřské mléko je pro kojence optimální stravou. Lidské mateřské mléko přitom obsahuje 2 % bílkovin. Jsou-li tato 2 % bílkovin pro kojence optimálním množstvím, pak tedy člověk po zbytek svého života potřebuje méně než 2 % bílkovin. Žádný jiný savec v dospělosti nepotřebuje více bílkovin, než je v mateřském mléce jeho druhu. Lidoopové, sloni atd. se živí v dospělosti výhradně rostlinnou stravou, která obsahuje 1-2 % bílkovin a přitom jsou zdraví. Člověku je přitom doporučováno jíst maso, které obsahuje 20 – 22 % bílkovin.

Totéž platí i pro ostatní látky jako jsou aminokyseliny, vitamíny, železo a další prvky. Nic z toho výše uvedeným a jiným savcům však nechybí.



Květ karafiátu s astrálním tělem a vyzařujícími energiemi - Kirlianova fotografie. Každé stvoření od atomární říše, přes minerální říši, rostlinnou říši, živočišnou říši až po andělskou říši má několik živých těl a myslí, které žijí, vnímají, cítí a interagují s okolím. Někteří lidé - cca 2 % a všichni Andělé Nebe mají rozvinutou lásku a cítí pocitem jiná stvoření případně s nimi komunikují. To je jedním ze smyslů života lidí - vyvinout se na vyšší stupeň vnímání a vyzařování lásky - jemnovibrační energie, která má původ od Stvořitele Prvotního všeho a všech.

nebeska-univerzita.cz

KRABICOVÉ DŽUSY

Jeden môj kamarát si všimol zelený sliz na slamke, s ktorou zvykol piť džúsy v krabičkách. Preto krabičku rozstrihol a priniesol mi ju ukázať.

Boli sme šokovaní z toho, čo sme v nej našli.

V džúse, ktorý nebol ešte po záručnej dobe sa nachádzal plesnivý zelený sliz prilepený na okrajoch krabičky. Zistili sme, že sa vôbec nejedná o ojedinelý prípad.

Sliz sa vytvorí vtedy, ak do krabičky preniká vzduch, čo spôsobí, že cukor v džúse začne kvasiť.

V detských džúsoch sa vytvára pomerne často, pretože tieto produkty v súčasnosti už nezvyknú obsahovať konzervačné látky (čo je inak chválihodné).

Vzduch sa do krabičky dostane aj cez úplne maličké dierky. Dokonca i také, cez ktoré neuniká vonku tekutina, no vzduch cez ne dokáže prejsť.

Našťastie, uvedený sliz nie je príliš nebezpečný, no je pomerne nechutný.

Ďalšie riziká balených ovocných džúsov pre deti

Moje odporúčanie je, aby ľudia zredukovali konzumáciu krabicových džúsov, pretože obsahujú vysoké množstvo zlých cukrov a prázdnych kalórií, ktoré nijako nepodporujú dobré zdravie.

Okrem toho sa môžu stať bránou pre iné nezdravé potraviny a sladkosti. Totiž cukor, ktorý obsahujú, vyvoláva v tele vyplavovanie prírodných opiátov. Telo si potom žiada viac.

Platí to aj pre jedlá s vysokým podielom tuku a soli.

Toto je dôvod, prečo sa ľudia stávajú závislí na tzv. „junk“ potravinách ako zemiakové lupienky, zmrzlina, hamburgery a podobne.

Odporúčania Americkej akadémie pediatrie

Čo sa týka krabicových džúsov, odporúča Americká akadémia pediatrie nasledovné:

- Novorodenci do 6 mesiacov by ich nikdy nemali konzumovať, ak to nenariadi lekár (napríklad pri zápche).
- Deti medzi 6 mesiacmi a 6 rokmi z nich nemajú žiadny nutričný prínos. Namiesto džúsov im dajte čerstvé ovocie bohaté na vitamíny, minerály a vlákninu.
- Ak predsa len dáte deťom piť krabicové džúsy, limitujte denný objem na maximálne 2 dcl pre deti do 6 rokov a maximálne 3,5 dcl pre deti od 7 do 18 rokov.
- Nikdy im nedávajte nepasterizovaný džús (pokiaľ nie je čerstvo odšťavený).

Záver

Každý z nás občas deťom kúpi džús v krabičke, keďže sú pohodlné a deti ich majú rady. Okrem toho sú o niečo menej nezdravé ako bublinkové malinovsky.

Avšak vo všeobecnosti nie sú vôbec zdravé a nikdy neviete povedať, či vo vnútri nie sú plesnivé.

Je preto lepšie naučiť naše deti, že vždy, keď sú smädné, nech siahnu radšej po čistej vode, prípadne po domácich čerstvo odšťavených džúsoch.

(35)

CHLOROVANÁ VODA

Voda z vodovodu je plná **chlóru**, prípadne vodármi stále viac obľúbenej dezinfekčnej látky **chloramínu**. Ten je inak toxickým plynom.

Tento článok iné škodliviny v pitnej vode nerieši.

Voda, ktorú pijeme, by nemala obsahovať viac ako 0.3 mg chlóru na jeden liter. Bohužiaľ, častejšie je toto množstvo vo vode nad limitom, ako pod ním.

Bolo by preto dobré si svoju vodu otestovať. Dá sa to urobiť jednoducho pomocou **testovacích prúžkov**, ktoré zisťujú obsah chlóru, Ph a zásaditosť.

Riziká dlhodobej konzumácie chlóru vo vode

Chlór a hlavne jeho vedľajšie produkty (DBPs) majú pri dlhodobom užívaní viacero závažných rizík.

Môžu viesť k nasledovným ochoreniam:

- rakovina močového mechúra
- zvýšenie krvného cholesterolu
- astma
- alergie
- kožné problémy
- poškodenie zraku
- ťažkosti s dýchaním

Najväčší problém chlórovanej vody

Najväčším a zrejme aj najrozšírenejším problémom dlhodobej konzumácie chlóru je vznik **osteoporózy**. Nie je však za ňu zodpovedný priamo, preto sa ako príčina úplne prehliada.

Ide o to, že chlór vytesňuje jód a tým poškodzuje štítnu žľazu, vrátane jej vplyvu na metabolizmus vápnika.

Telo tak po čase nedokáže správne spracovávať tento pre kosti dôležitý minerál a následne dochádza k osteoporóze.

Lekári potom predpisujú doplnky s vápnikom, lebo chybné predpokladajú, že ho má telo nedostatok. Skutočný problém však je, že telo nedokáže vápnik spracovať.

Ako odstrániť chlór z vody

Našťastie, odstránenie chlóru z vody je pomerne jednoduché, ak viete ako na to. Uvedieme si tu 4 najbežnejšie spôsoby.

1. Prevarenie vody

Tento spôsob zrejme pozná takmer každý. Čo však vie len málokto je, že vodu nestačí iba prevariť. Musí vrieť až 15 minút, aby sa z nej dostal von všetok chlór.

2. Prefiltrovanie vody

Chlór z vody dokážu odstrániť aj niektoré vodné filtre. Pri ich kúpe sa však ubezpečte, že zachytávajú aj chlór, pretože mnohé bežné filtre odstraňujú len hrubé nečistoty, niektoré ťažké kovy a spóry baktérií. Filtrovať vodu z vodovodu by ste mali radšej vždy, pretože okrem chlóru môže obsahovať aj ďalšie škodlivé látky.

Viz článok nižšie **Nejlepší filtr ...** (36). Také viz soubor **Přehled zdrojů zdravé stravy** – odkazy na **destilátory a filtry** na www.leciva-strava.cz .

3. Odstátie vody

O odstáti vody, ako spôsobe na odstránenie chlóru, ste tiež už zrejme počuli. Vodu ale treba nechať odstáť 2 až 3 dni, nie pár minút, ako sa to mnohí domnievajú. Bežnú zakalenosť vody po jej napustení do pohára nespôsobuje chlór, ale maličké bublinky vzduchu. Tie síce vyprchajú rýchlo, no chlór v nej ostane ešte dlho.

4. Citrónová šťava obsahujúca vitamín C

Odstránenia chlóru z vody možno použitím citrónovej šťavy. Tá totiž obsahuje vitamín C, ktorý s chlórrom chemicky zreaguje.

Po zreagovaní ostane vo vode len zanedbateľné množstvo kyseliny chlorovodíkovej (HCl), ktorá je neškodná, keďže sa nachádza aj v našom žalúdku.

Pre odstránenie 0.1 mg chlóru v 3 dcl pohári budete potrebovať 0,25 mg vitamínu C (kyseliny askorbovej). Toto množstvo sa nachádza v približne 0,5 ml citrónovej šťavy, teda v asi 10 kvapkách. Môžete nakvapkať aj viac, ale **príliš veľa citrónu poškodzuje zubnú sklovinu !**

(36)

NEJLEPŠÍ FILTR NA PITNOU VODU – REVERZNÍ OSMÓZA

6.2015

Na Googlu lze vyhledat: **REVERZNÍ OSMÓZA** nebo **FILTRY REVERZNÍ OSMÓZA** nebo **WATERFILTER REVERZNÍ OSMÓZA** apod.

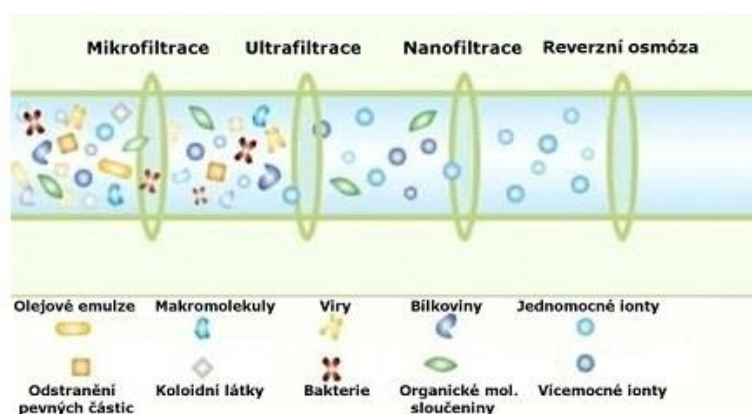
Reverzní osmóza – je ta nejlepší technologie pro čištění vody, které lidstvo vynalezlo. Filtry na bázi této technologie odstraňují **80 – 99 %** nečistot ve vodě. Každý filtr obsahuje membránu reverzní osmózy, která odstraňuje takové škodlivé látky jako dusičnany, dusitany,

těžké kovy, sírany, chlor, amonné ionty, železo, mangan a jiné, velmi dobře propouští molekuly vody a kyslíku. Výsledkem je **ideální voda s chutí horského pramene**.

Tlakové membránové procesy

Názvem tlakové membránové procesy se zpravidla označují čtyři typy separačních technik: **mikrofiltrace** (MF), **ultrafiltrace** (UF), **nanofiltrace** (NF) a **reverzní osmóza** (RO).

Společným znakem technik je použití **polopropustné membrány** jako separačního elementu a tlakového rozdílu jako hnací síly transportu přes membránu. Vzájemná odlišnost spočívá ve velikostech používaných tlakových rozdílů, vlastnostech membrán a převažujícím transportním mechanismu. Tlakové membránové procesy se využívají ke koncentrování nebo čištění zředěných roztoků a disperzí. Velikost separovaných částic nebo molekul a chemické vlastnosti rozpouštědla jsou určujícími faktory pro výběr vhodného typu membrány. Principy tlakových membránových procesů jsou znázorněny na obr



STUPNĚ FILTRACE - www.czemp.cz:

MIKROFILTRACE - MF - 0,1 až 10 mikrometrů

ULTRAFILTRACE - UF - 1 až 100 nanometrů

NANOFILTRACE - NF - méně než 2 nanometry

REVERZNÍ OSMÓZA - RO - méně než 2 nanometry



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Působením hnací síly, tj. tlakového rozdílu nad a pod membránou, procházejí membránou molekuly rozpouštědla, resp. nízkomolekulární látky, zatímco větší molekuly nebo částice jsou membránou zachyceny. Postupujeme-li od MF přes UF a NF k RO, velikost separovaných částic (nebo molekul) klesá a tedy i velikost pórů odpovídajících membrán musí být menší. To rovněž znamená, že se zvyšuje odpor membrány vůči přenosu hmoty a pro dosažení stejné intenzity toku permeátu je nutné aplikovat stále vyšší tlak. Mezi jednotlivými tlakovými membránovými procesy nicméně neexistuje ostrá hranice.

1)

MIKROFILTRACE

Membrány: (a)symetrické porézní

Tloušťka: 10-150 μm

Velikost pórů: **0,1-10 μm**

Hnací síla: rozdíl tlaků (< 4 bary)
Princip separace: síťový mechanismus
Materiál membrán: polymerní, keramické

Využití mikrofiltrace

- odstraňování bakterií a kvasinek z piva, vína a mléka
- čištění a sterilizace ovocných šťáv
- úprava vody při výrobě velmi čisté vody
- separace jemných krystalů ve farmaceutickém průmyslu
- zahušťování oleje z olejových emulzí
- proces předřazený UF a RO

2)

ULTRAFILTRACE

Membrány: asymetrické porézní
Tloušťka: 150 μm
Velikost pórů: **1 – 100 nm**
Hnací síla: rozdíl tlaků (1 – 10 barů)
Princip separace: síťový mechanismus
Materiál membrán: polymer (polysulfon, polyakrylonitril), keramika

Aplikace ultrafiltrace

- zpracování olejových emulzí
- získávání elektroforézních barev z oplachových vod
- zpracování odpadních vod z textilního a papírenského průmyslu
- zahušťování latexových emulzí
- zahušťování bílkovin a zpracování syrovátky
- při hemodialýze
- proces předřazený RO

3)

NANOFILTRACE

Membrány: kompozitní
Tloušťka: nosič cca 150 μm , aktivní vrstva cca 1 μm
Velikost pórů: **< 2 nm**
Hnací síla: rozdíl tlaků (10-25 barů)
Princip separace: rozpouštění-difúze
Materiál membrán: polyamidy

Využití nanofiltrace

- změkčování vody
- eliminace dusičnanových iontů z pitné vody
- odsolování produktů a meziproduktů v chemickém průmyslu
- čištění odpadních vod z galvanizoven, textilního a papírenského průmyslu

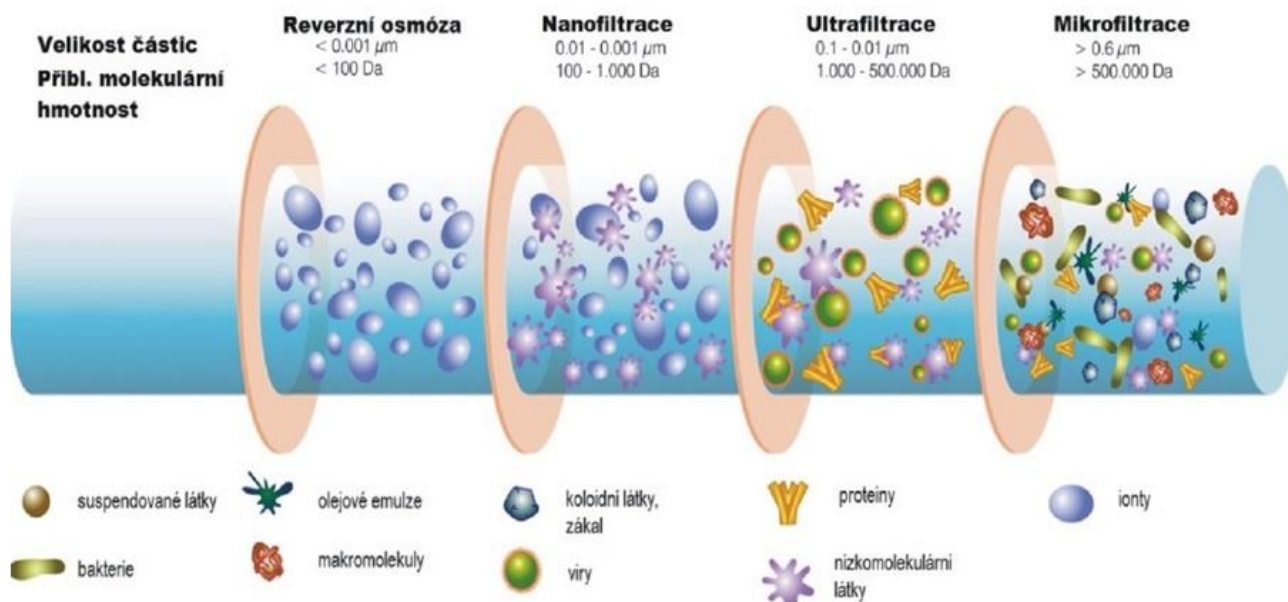
4)

REVERZNÍ OSMÓZA

Membrány: asymetrické nebo kompozitní
 Tloušťka: nosič cca 150 μm , aktivní vrstva cca 1 μm
 Velikost pórů: **< 2 nm**
 Hnací síla: rozdíl tlaků (15-80 barů)
 Princip separace: rozpouštění-difúze
 Materiál membrán: acetáty celulózy, polyamidy

Využití reverzní osmózy

- 201) odsolování mořské a brakické vody při výrobě pitné vody,
- výroba velmi čisté vody pro elektrotechnický a farmaceutický průmysl,
 - čištění odpadních vod z galvanizoven, textilního a papírenského průmyslu.
 - oplach chirurgických a laboratorních nástrojů před sterilizací
 - dialýza
 - napájení vysokotlakých kotlů



SEPARAČNÍ VLASTNOSTI V ZÁVISLOSTI NA ZVOLENÉ TECHNOLOGII

MIKROFILTRACE - MF - 0,1 až 10 mikrometrů

ULTRAFILTRACE - UF - 1 až 100 nanometrů

NANOFILTRACE - NF - méně než 2 nanometry

REVERZNÍ OSMÓZA - RO - méně než 2 nanometry



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz



NANOFILTRAČNÍ ÚPRAVNA VODY V BOCA RATON NA FLORIDĚ



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Jedna z firem, která se **nespokojuje se standardními metodami úpravy pitné vody**, jako jsou změkčení vápnem, desinfekce chlorem, koagulace a filtrace je www.asio.cz .

Standardní metody úpravy pitné vody jsou již časem prověřené a spolehlivé, **nedokáží však reagovat na změněnou kvalitu surové vody** (např. přítomnost pesticidů, farmaceutik apod., se kterými se původně při návrhu úpravy nemohlo počítat). V tomto stále více nacházejí uplatnění **membránové procesy** , zejména **ultrafiltrace, nanofiltrace a reverzní osmóza**.

FILTRY NA VODU – CZ – WATERFILTER – E-SHOP, včetně Domácího systému Reverzní osmózy – Osmosis 6p (s pumpou) 8270,- Kč 6.2015

Jedna z firem v Praze nabízí nejprodávanější filtr na pitnou vodu:

www.waterfilter.cz/Filtry-dle-ucelu/Domaci-system-Reverzni-osmozy-Osmosis-6p-s-pumpou.html

Waterfilter Osmosis 6p je nejprodávanější filtr na vodu s pomocným čerpadlem, který se montuje pod kuchyňský dřez.

JAK TO FUNGUE

Technologie filtrace vody – **Reverzní osmóza. Membrána RO propouští pouze molekuly čisté vody a kyslíku. Špinavá voda, která nemůže projít přes membránu se splachuje do odpadu.** 3 předfiltry poskytují předfiltraci vody (odstraňují mechanické nečistoty, chlor a jeho sloučeniny) a chrání membránu RO předčasným znečištěním. Výkon systému RO

je 15 litrů/hod čisté vody. Tento výkon bohatě postačí pro zásobování vodou 4 až 5 členné rodiny.

Mineralizační patrona – zpětně obohacuje vodu minerály (např. vápník a hořčík) a dodá vodě příjemnou chuť horského pramene. Hezký chromovaný kohoutek s keramickou vložkou se montuje na kuchyňskou linku vedle Vaší stávající baterie. Jako i ostatní příměsi tak i tvrdost ve vodě odstraní systém na bázi reverzní osmózy, takže žádný vodní kámen na konvici a jiných přístrojích.

JEDNOTLIVÉ STUPNĚ FILTRAČNÍHO SYSTÉMU – Osmosis 6p (s pumpou)

1)
Na rozdíl od základního systému Osmosis 6, tady se používá **jemnější vložka – 5 mikron** – pro ochranu pomocného čerpadla systému. Používají se vložky P5 10“ SL, 5mcr.

2)
Druhý stupeň odstraní z vody chlor a organické sloučeniny. Pro tento stupeň se používá **vložka z granulovaného nebo lisovaného aktivovaného uhlíku**. Používají se vložky: CTO 10“ SL (nebo v jednotlivých případech GAC 10“ SL).

3)
Jemné mechanické čištění vody. Tento stupeň odstraní mechanické částice větší než 1 mikron a zbytkový uhlíkový prach z předchozího stupně. Používají se vložky: P1 10“ SL, 1mcr.

4)
Čtvrtý stupeň filtrace je **membrána Reverzní osmózy RO 75GPD**. Výkon membrány je cca 10-12 litrů za hodinu v závislosti na provozních podmínkách. Membrány se používají: Filmtec, Vontron, Aqua-Win, Hydrotec apod.

Zásobní nádoba. Rychlost membránové filtrace je velmi nízká – cca 10-12 litrů za hodinu. Takový průtok není dostačující pro běžné používání systému filtrace vody. Proto součástí systému je zásobní nádoba s obsahem 10 litrů (užitečný objem 8 litrů), ve které se voda akumuluje pro okamžitou spotřebu.

5)
Uhlíkový postfiltr (Activated carbon postfilter) díky náplni z granulovaného aktivního uhlíku z kokosové skořápky přidá vodě příjemnou chuť a zároveň odstraní veškeré nepříjemné zápachy.

6)
Zpětná mineralizace vody pomocí speciálního mineralizátoru (Mineralizing filter). Tato mineralizační patrona obsahuje směs speciálního mineralizačního materiálu pro obohacení čisté vody potřebnými minerály pro lidské tělo. Dle zkušeností výrobce se zpětná mineralizace provádí na úrovni: Ca²⁺ ... 19,2 mg/l, Mg²⁺ ... 12,6 mg/l, Na- ... 3,8 mg/l, K+ ... 4,7 mg/l atd.

NA CO SI MUSÍME DÁT POZOR

Nedoporučujeme instalovat systém Osmosis s vodou neznámé kvality. Je vždy lepší nechat udělat rozbor vody a zaslat jej nám. Naše firma na základě tohoto rozboru vypracuje nabídku přesně na míru a přizpůsobí systém Osmosis přesně dle Vaší vody. Existuje možnost výměny předfiltru, mineralizační patrony, membrány, tlakové nádoby, anebo navrheme jinou metodu filtrace.

Kvalita výstupní vody je na nejvyšší úrovni, ovšem dle různých provozních podmínek např. výstupní hodnoty vápníku a hořčíku mohou být nižší než je požadováno vyhláškou. V takovém případě, na základě rozboru vody, navrhneme jinou membránu (RO, nanofiltrace, ultrafiltrace), jinou mineralizační patronu nebo jiné předfiltry. Je vždy lepší zaslat rozbor vody nám a nechat si vypracovat nabídku filtračního zařízení na míru speciálně pro Vás.

Pokud tlak v systému je nižší, nestabilní nebo pokud je voda více znečištěná anebo obsahuje hodně dusičnanů, tak vybereme systém s pumpou – Osmosis 6p. Je to tichá membránová pumpa, zabudovaná přímo do systému, která zvedne tlak na membránu RO na cca 6 bar. Systém bude fungovat při ideálních podmínkách.

Systém Osmosis 6p můžete připojit k akváriu anebo kávovaru.

ČIDLO ÚNIKU VODY

Od 1.1.2013 každý systém RO Osmosis se dodává včetně mechanického čidla úniku vody. Je to malé čidlo, které se montuje na přívodní hadičku a dokáže zastavit přívod vody, pokud dojde k vyplavení systému nebo jakémukoliv úniku vody.

MODELY S INDEXEM „P“ – POMOCNÉ ČERPADLO

Systémy Osmosis 6p obsahují pomocné čerpadlo s velmi tichým provozem, které kompenzuje nedostatek vstupního tlaku vody a dodá membráně RO tlak 5 až 6,5 bar pro její nejlepší funkčnost. S pomocným čerpadlem má membrána RO nejefektivnější provoz, jak z hlediska poměru čistá voda/odpadní voda, tak i z hlediska kvality a účinnosti filtrace. Čerpadlo má napájení 24V přes malý transformátor (součástí balení), aby v systému RO nebylo velké elektrické napětí.

Systémy RO Osmosis 6p s pomocným čerpadlem mají hlídání spodního vstupního tlaku vody – jakmile vstupní tlak klesne pod 0,5 bar, tak se systém automaticky vypne, než se tlak znovu zvýší – jako ochrana čerpadla proti běhu naprázdno. Hlídání vysokého tlaku vypíná čerpadlo v okamžiku naplnění zásobní nádrže čistou vodou.

Odstranění dusičnanů a dusitanů je velmi závislé na tlaku membrány RO, proto v tomto případě doporučujeme model s pomocným čerpadlem Osmosis 6p, zejména pokud Vaše voda obsahuje zvýšený obsah dusičnanů (100 mg/l a více). V tomto případě je efektivnější a jistější odstranění dusičnanů a dusitanů z vody – skoro 100 % jistota.

- Tlak na vstupu: 0,5 až 4,0 bar
- Napájení transformátoru: 230V, 50Hz.
- Motor čerpadla: 24V, 25W.
- Spínač vysokého tlaku: Ano.
- Spínač nízkého tlaku: Ano.

DOPRAVA A INSTALACE

Systém Osmosis 6p pro Vás přivezeme a namontujeme. Prosím zkontrolujte jestli máte pod dřezem nebo někde poblíž elektrickou zásuvku 220V pro připojení čerpadla RO systému.

Doprava a montáž (po Praze) stojí: 1000,- Kč bez 21 % DPH. Montáž mimo Prahu bude stát 800,- Kč plus doprava (14,- Kč/km – počítá se jednosměrná cesta) bez 21 % DPH. 6.2015

Pokud budete chtít zakoupit systém Osmosis 6p s montáží, zadejte to prosím do poznámky e-shopu.

Technické charakteristiky Osmosis 6p:

- Výkon systému: 10-12 l/hod (až 270 l/den)
- Výkonnost filtrací TDS (NaClO): **90 až 98 %**
- Membrána RO – standard: 75GPD (Hidrotek, Aqua-Win, Aspring)
- Jiná membrána RO – za příplatek: 100GPD, 75GPD Filmtec
- Vstupní provozní tlaky: Min. 2,2 bar, Max. 8 bar
- Teplota vstupní vody: Od 2°C do 40°C
- Vstupní tvrdost vody: Max. 4,5 mmol/l
- Vstupní volný chlor: Max. 0,4 mg/l - **norma 0,3 mg/l – JE ČASTO PORUŠOVÁNA**
- Vstupní železo: Max. 1 mg/l
- Rozměry filtrační jednotky: 48 x 18 x 42 cm
- Rozměry zásobní nádrže: 40 x 26 cm
- Mineralizační patrona: Ano
- Počet stupňů filtrací: 6
- Chromovaný keramický kohoutek v balení: Ano
- Zásobní nádrž na čistou vodu: Ano, 8 litru
- Čidlo úniku vody: Ano



**PŘÍKLAD UMÍSTĚNÍ SYSTÉMU FILTRŮ REVERZNÍ OSMÓZY S NÁDRŽKOU
POD KUCHYŇSKÝM DŘEZEM**



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

DOMÁCA ÚPRAVA VODY – SK – E-SHOP – úprava vody REVERZNÍ OSMÓZOU

www.domacaupravavody.sk/sk/e-shop/pristroje-na-upravu-vody/reverzna-osmoza

ÚPRAVA VODY – SK – E-SHOP – úprava vody REVERZNÍ OSMÓZOU

www.upravavody.info



**FILTR NA PITNOU VODU - REVERZNÍ OSMÓZA
MARLUS 650 UV + Pump**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Uvedené technologie filtrací vod jsou důsledkem **značně znečištěného životního prostředí člověkem v negativním stavu**. Znečištění je přímým důsledkem jeho negativitě, neschopnosti rozlišovat dobro od zla a od ovládnutí mysli člověka z Temných světů, které umožnil mnoha a mnoha chybnými volbami v tomto a předchozích životech.

Pokud by člověk žil v **pozitivním stavu** stejně, jako **Andělé v Nebi**, a tuto možnost kdykoliv má, pak by nepotřeboval tolik filtračních zařízení a voda v přírodě by byla čistá jako ta křišťálová studánka.

Po roce 1990 byly vládou České republiky výrazně zhoršené normy pitné vody u nás. Jak vypadá většina pitných vod zjištěná běžným rozbořem můžete vidět v rozhovoru s odborníkem na vodu Petrem, hlavně od 12. minuty ve videu:

<https://www.youtube.com/watch?t=555&v=D3BxdUGQWVA>

30.8.2015

Kontakt na Petra je: appelpetr528@gmail.com

(37)

MNOŽSTVÍ VÝROBKŮ S GMO A S NANOČÁSTICEMI SE ZVĚTŠUJE

6.2015

Které výrobky známých značek obsahují **GMO** produkty a **nanočástice** ?

A proč je to tak důležité vědět ? Jelikož tyto nanočástice umožňují aktivování cílených stimulů v lidském těle na popud armády USA – DARPA. Experimentování na lidech není v Americe nic neobvyklého. Tento experiment byl konkrétně vyvolán OSN, sídlem v New Yorku, jako část Agendy 21.

Které značky jsou tedy součástí tohoto dosti neetického experimentování ?

- Coca Cola
- Nestlé
- Pepsi
- Bon Pari
- Opavia
- Orion
- Ariel
- Procter & Gamble

Jaké další značky se tohoto účastní ? Zde je 89 stránkový seznam dalších firem:

https://drive.google.com/file/d/0ByoBFsAn_OgveGFRajhhVGpKVkU/view?pli=1

Takto si ze všech lidí chtějí dělat pokusné králíky. **Jeden z dalších důležitých důvodů, proč změnit kvalitu stravy a celý životní styl, aby člověk mohl být zdravý a šťastný.**

Odvrátit se od těchto pekelných výrobků z dílny ještěrů z Temných světů, kteří se sem neustále snaží provádět transfery výplodů svých nemocných mozků.

300 PŘÍRODNÍCH NETOXICKÝCH LÉKŮ PROTI RAKOVINĚ



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

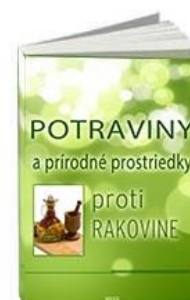
Jednou se lidé vzpamatují a přestanou si ničit zdraví a život ovládacími programy Sil temna.

<http://indicka-liecba.com/?s=JEDNODUCHO+SA+ZD%C3%81>

KNIHA:

PŘÍRODNÍ POTRAVINY A LÉČBA PROTI RAKOVINĚ – CZ

POTRAVINY A PŘÍRODNÉ PROSTRIEDKY PROTI RAKOVINE – SK



co-jist.cz



TOXICKÉ LIEČBY

3 HLAVNÉ DRUHY ZÁKROKOV, KTORÉ SPÔSOBIA RAKOVINU, Miesto TOHO, ABY JU LIEČILI.



NETOXICKÉ LIEČBY

EXISTUJE 300 NETOXICKÝCH LIEKOV PROTI RAKOVINE



SUPER POTRAVINY

38 SUPER POTRAVIN S LIEČIVÝMI VLASTNOSTAMI

© 2014-2015, CO-JIST, s.r.o. Všetchny práva vyhradené.



Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

Prírodné prostriedky

10



ČO SPÔSOBUJE RAKOVINU?

ODPOVEĎ NA OTÁZKY: ČO SPÔSOBUJE RAKOVINU? PREČO NIEKTORÍ ĽUDIA OCHOREJÚ A INÍ NIE?



GANODERMA

HUBA GANODERMA ZÁZRAK UZDRAVENIA



5 KROKOV PRI LIEČBE RAKOVINY

5 KROKOV A 7 DRUHOV TOXÍNOV PRI LIEČBE RAKOVINY



(39)

POZRITE SA ČO SA STANE, AK ZJETE KAŽDÝ DEŇ LEN 7 VLAŠSKÝCH ORECHOV

Orechy sú vynikajúcim spôsobom, ako si skvalitniť jedálniček. Obsahujú veľa vlákniny, nenasýtených mastných kyselín a silných antioxidantov.

Napriek tomu, že sú doslova koncentrovanými zásobárňami nutričných látok, ich ľudia konzumujú pomerne málo.

Priemerný Európan zje denne v priemere len asi 12 gramov orechov. Väčšinu z toho aj tak predstavujú arašidy, ktoré vlastne ani nie sú pravými orechmi, ale strukovinou.

Orech, ktorý predčí všetky ostatné druhy orechov

Joe Vinson, PhD, ktorý je profesorom chémie na Univerzite v Scrantone, analyzoval rôzne druhy surových aj pražených orechov.

Výsledkom jeho štúdie bolo, že by sme mali nielen zvýšiť ich konzumáciu, ale že existuje jeden druh orechu, ktorý v zdravotných prínosoch predčí všetky ostatné.

Podľa výskumu Dr. Vinsona, **vlašské orechy sú šampiónom medzi orechmi**. V rebríčku sa umiestnili pred pistáciami, mandľami, pekanovými, brazílskymi, lieskovými, aj makadamovými orechmi.

Vo svojej štúdii publikovanej v denníku **Food and Function** (Potraviny a ich funkcie) ukázal, že vlašské orechy majú viac polyfenolov s vyššou antioxidantnou aktivitou, ako ostatné druhy orechov.

A ďalej, že **antioxidanty vo vlašských orechoch sú až 15 krát potentnejšie ako vitamín E**, považovaný za jeden z najsilnejších antioxidantov.

Čo sa stane, ak pravidelne konzumujete vlašské orechy

Tuto nasleduje zopár najdôležitejších zdravotných prínosov vlašských orechov:

- 1)
Znižujú riziko srdcových chorôb a niektorých druhov rakovín. Sú najlepšou potravinou na prevenciu upchávania ciev, pretože znižujú zlý LDL cholesterol.
- 2)
Minimalizujú prejavy starnutia a patria medzi top 10 potravín proti vráskam.
- 3)
Stimulujú činnosť mozgu (je to zaujímavé aj vzhľadom na ich tvar pripomínajúci mozog).
- 4)
Antioxidanty v orechoch znižujú riziko chronického oxidačného stresu.
- 5)
Protizápalové vlastnosti pomáhajú znižovať chronické zápal (artritída, dna a podobne).
- 6)
Patria medzi top 20 potravín pre nastolenie hormonálnej rovnováhy.
- 7)
Sú jednou z najlepších potravín na zlepšenie nálady.



OŘECHY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Koľko a ako vlašské orechy konzumovať ?

Dr. Vinson odhaduje, že **iba 7 vlašských orechov denne** vám dokáže dodať všetky potrebné zdravotné prínosy.

Nemusíte sa preto báť, že by ste ich potrebovali zjesť nejakú príliš veľa.

Toto množstvo vám poskytne adekvátny objem zdravých tukov, bielkovín, draslíka, horčička, fosforu, železa, vitamínu C a vitamínov skupiny B.

Výskum ukázal, že **najlepšie je orechy konzumovať surové**. Ak sa pražia, zníži sa ich nutričná hodnota.

Mali by sa tiež jesť neolúpané, spolu so šupkou. Výskumy totiž poukazujú na to, že približne 90 % antioxidantov sa nachádza práve v šupke orechov.

Prečo sa mnohí ľudia boja konzumovať orechy ?

Keď si zamyslíme nad všetkými zdravotnými prínosmi vlašských orechov, je priam nepochopiteľné, prečo z nich pochádza len asi 8 % z prijímaných antioxidantov v našej strave.

Mnohí ľudia si tieto zdravotné prínosy neuvedomujú a skôr sa obávajú ich vysokého obsahu tukov.

Je síce pravda, že **orechy sú veľmi bohaté na oleje, no jedná sa o zdravé polynenasýtené a mononenasýtené tuky**, ktoré sú pre ľudské zdravie a správne fungovanie tela veľmi dôležité.

Nesmieme si ich zamieňať za nezdravé tuky upchávajúce cievy, prípadne tie, čo sú spájané s chronickými ochoreniami alebo priberaním na váhe.

Ako si vyberať vlašské orechy v obchode ?

Za záver máme pre vás pár odporúčaní, ako postupovať pri výbere a kupovaní vlašských orechov.

1. Keď si kupujete celé orechy, kupujte také, ktoré sa zdajú ťažké. Ubezpečte sa, že **škrupina nie je prasknutá alebo s flekami** – je to znak toho, že vo vnútri hnijú.

2. Už vylúpané orechy sa často predávajú na váhu. Ak kupujete tieto, uistite sa, že v danom obchode majú orechy dostatočný obrat a teda, že **sú čerstvé**. Vyhýbajte sa takým, čo vyzerajú zošúvorené – to naznačuje, že sú staré.

3. Orechy majú vysoký podiel polynenasýtených tukov, čo ich robí extrémne náchylnými podliehať skaze. Mali by byť preto **skladované vo vzduchotesných obaloch v chladničke**, maximálne však 6 mesiacov. Ak ich zmrazíte, vydržia rok.

4. Nevylúpané orechy môžu byť okrem chladničky skladované aj **na tmavom, chladnom a suchom mieste**. Vydržia asi pol roka.

Zdroj: [Here's What 7 Walnuts a Day Can Do For Your Health](#)

(40)

ZA BRANOU MATRIXU aneb CESTA KE SVOBODĚ

MATRIX – snaha o absolutní zotročení. MATRIX nedbá o ty, které zotročuje. Ve skutečnosti žádný stát nedbá o blaho svých občanů. Kdyby o to skutečně dbal, vypadalo by to tady úplně jinak.

MATRIX se snaží neustále nás někam směřovat, něco nám předkládat, nějak s námi manipulovat, něco nám podsouvat a vsugerovávat. Je třeba si dát velký pozor na vsugerování, na to, co přijímáme a bereme za své. Když přijmete to, co vám je předloženo, přebíráte za to odpovědnost. Např. jedna ze vsugerovaných představ – že je třeba mít peníze, majetek, mít klid a nemuset se o nic starat. Nenechte si nic z toho vsugerovat. Žádný systém falešných hodnot, falešných autorit, nepřirozený životní styl, nepřirozený způsob stravování, majetnický způsob uvažování. Nenechat si vnučovat, podsouvat cizí myšlenky, cizí vzorce chování, jednání, myšlení,...

MATRIX se neustále snaží nás ovládat, někam nás směřovat, manipulovat s námi (zákony, nařízení, noviny, televize, rádio, reklama, billboardy,).

MATRIX se neustále snaží na něco nás nalákat: Lahůdky (dej si něco dobrého, ochutnej, přivoň), lenost těla, lenost ducha a pohodlí (klídek, nech to být, odpočiň si, nech to plavat, nestarej se...).

V MATRIXu jsme pouze položky, naprogramované položky – teď půjdeš do školky, do školy, do práce, do důchodu,... do hrobu.... Tady toto dělej, toto za to dostaneš a nemysli. Kdo umí myslet je nebezpečný pro ty, co vládnou, co mají moc. Kdo jde proti proudu, je pro ostatní nebezpečný, narušuje jejich klid a zaběhlý pořádek.

Z MATRIXu je třeba se vymanit. Jsme-li zodpovědní, máme-li pevnou vůli a odhodlání, jsme schopni z MATRIXu vyvázat. Vymanit se z daného Systému věcí, z daného Řádu. Je třeba vidět věci tak, jak doopravdy jsou. To je důležité. Pak nás nic nerozhodí, nevyvede z rovnováhy. Ale vidět věci tak, jak doopravdy jsou je velmi těžké. Lehčí to je z pozice nezávislého pozorovatele. Když to nebereme osobně. Jde o to, čeho všeho jsme schopni se vzdát. Otázka – stojí mi to za to ?

Pokud ano, tak, potom musí následovat čin, činy.

Základních myšlenek je jen několik.

Vše začíná uvědoměním, že chci žít svobodný život. Svoboda je uvnitř člověka. Svoboda volby. Svoboda rozhodnutí. Je důležité nedávat svou svobodnou vůli do ruky nikomu jinému. Ponechat si ji ve svých vlastních rukách. Nikdo nedokáže ocenit Svobodu tak, jako ten, kdo ji ztratil. Nikdo Vám Svobodu nemůže vzít, pokud se jí nezbavíte Vy sami. Záleží na úrovni našeho bytí. Každý musí mít svůj prostor, své hranice, které nelze překračovat. Hranice jsou v naší Mysli. Tyto hranice je třeba hlídat, pečovat o ně, kontrolovat vlastní myšlenky, mít sebekázeň. Je třeba poznat tyto hranice, co si mohu dovolit ke svému okolí a co si může dovolit okolí ke mně. Já jsem odpovědný za to, co komu dovolím. Je třeba rozlišovat, do jaké míry za něco odpovídám já (kam až) a odkud to už není moje starost. Já jsem pánem svého Osudu a za vše, co se mně děje si mohu sám. Když chce mít člověk nějaká práva, privilegia, tak bez povinností to nejde. To, co má skutečnou hodnotu si člověk musí vybojovat. Tvrdě. Je třeba umět se o sebe postarat a taky o to co mi je svěřené. Jsem odpovědný za to, že to bude prospívat. Nikoli lpět na tom, ale respektovat to, ctít. Nedovolit, aby to někdo poškozoval, znehodnocoval. Lidé se velmi rádi zbavují odpovědnosti. Vše je o odpovědném přístupu. Čím více odpovědnosti za svůj život dokážeme vzít, tím lepší rozměr

naš život dostává. Odpovědnost za svůj život, za rodinu, za její bezpečí, za naše vlastní bezpečí i za to, co má člověk na starost. Nejde o pocit bezpečí, ale o skutečně zajištěnou bezpečnost. V partnerství mají muž i žena odpovědnost za zachování rolí, za harmonii a vyrovnanost vztahu. Muž má odpovědnost za to, aby žena mohla být ženou a žena má odpovědnost za to, aby muž mohl být mužem. Odpovědnost poskytuje sílu.

Soběstačnost je tvrdá dřina. Nikdo nad vámi nestojí. Vy stojíte sami nad sebou. Nikdo vám neřekne, co máte dělat. Musíte se neustále snažit. Je to neustálý boj. Žádné stereotypy.

Je třeba počítat s tím, že při přechodu do jiného stavu, ze závislosti do Nezávislosti, z nesvobody do Svobody, se vyskytnou problémy, překážky, mnoho překážek. V nás i v našem nejbližším okolí.

Přechod musí být plynulý. Ostré hrany člověka zraňují. Je třeba věnovat čas přípravě na přechod.

Soběstačnost je o neustálém pohybu, činnosti, úsilí, práci,...

Absolutní Soběstačnost a Svoboda neexistuje. Míra Soběstačnosti a Svobody je různá a je ovlivněná tím, co máte v hlavě. Duchovní síla. Mysl, vědění, znalosti, uvědomění, představivost, odvaha, vůle, píle, pracovitost, trpělivost. Míra Soběstačnosti a Svobody závisí na tom, čeho jsme ochotni se vzdát. Je třeba si položit otázku, k čemu nám ta soběstačnost bude. Co od toho očekáváme? Co si od toho slibujeme? Když už si na tuto otázku odpovíme, není důležité jak a za jak dlouho Soběstačnosti a Svobody dosáhneme. Důležitá je ta cesta a rozhodnutí po této cestě jít. Neustále, poctivě a trpělivě. Každý den.

Mysl – připoutanost Mysli k danému stavu, k danému uspořádání věcí.

Člověk je vázaný tím, čím se nechá vázat. Největší omezení jsou v naší vlastní mysli, v našem způsobu uvažování, myšlení. Tam jsou ty bloky, ploty, bariéry, které neumíme odstranit, překonat.

Uvažování může být motorem, ale i brzdou. Je to o způsobu uvažování.

Chtít je pouze začátek. Důležité je pouze to, co jsme schopni nebo ochotni udělat. Vytrvale. Znovu a znovu. Každý den. Denně napínat všechny své síly. Jako lev. Čím zdatnější je jeho kořist, tím zdatnější musí být on, jako lovec. Když víš, co chceš, je třeba si za tím jít. Ať se děje, co se děje. A jestli mě lidi v mém okolí mají rádi, budou mě respektovat takového, jaký jsem. Svou životní cestu, úkol, poslání je třeba objevit. Tu cestu si každý musí najít sám. Když si člověk vybere cestu, tak to, co na té cestě potká, za to si může sám. Když už se člověk vydá po nějaké cestě, je třeba pokračovat, jít dál. Když začínáte růst, je třeba pokračovat. Nezastavovat. Jde o to, jak hluboko na své cestě chceme jít. To se týká i duchovního růstu. Je třeba neustále kultivovat tělo i Ducha.

Je třeba vytýčit si jasný cíl, záměr a jít za ním. Důležitý je cíl, záměr, který si člověk stanoví. Doba, kterou trvá dosažení cíle, záměru, to není podstatné. Naplnění slov chce odvalu a sílu.

Silný je ten, kdo jde za svým cílem. Je třeba jít za hodnotným cílem vytrvale a nejlíp, jak dovedu.

Respektuji, co je mimo mě, ale tím se nenechám odvádět od svého cíle. Cíl je stále cílem,

ale mění se náš způsob vnímání cíle. Cíl je tedy třeba neustále přezkoumávat. Jde o to být cílevědomý, sebevědomý, uvědomělý, vytrvalý a mít důvěru v sebe samého. Aby člověk něčeho dosáhl, je třeba dělat vše tak, jak nejlépe dovede. To, co člověk dělá, dělá to především sám pro sebe. To co je prospěšné. Každý musí chtít sám, nelze mu něco vnutit. Chceš ? Pomůžu Ti. Nechceš ? Dělej, jak umíš.

Malé příčiny, velké následky. Malé se odráží ve velkém a velké se odráží v malém. Vše je propojené. Náhodně se neděje vůbec nic. I velké soukolí může být zastaveno docela malou věcí. Stačí jen malé zrnko písku...

Je třeba objevit čím (kým) doopravdy jsem a dělat to nejlépe, jak dovedu. To, co uděláme dobře, nám otevírá dveře k něčemu opravdu prospěšnému. Je třeba umět si přiznat čím (kým) doopravdy jsem. Najít sám sebe. Je třeba neustále na sobě pracovat, abych duchovně rostl. Je třeba poznat sebe sama a stejně tak je třeba poznat vnější svět, abychom s ním uměli zacházet. Když něco považuji za správné, byl bych sám proti sobě, kdybych to porušoval. Jak často jsme sami proti sobě ? Je těžké přijmout sám sebe. Mít se rád. V dobrém i zlém. Když nepoznáš, co je špatné, neoceníš to dobré.

Každý ať je tím, čím potřebuje. Je třeba najít si svůj střed. Je důležité umět nabrat sílu. Lze k tomu využívat modlitby, žádosti o pomoc při řešení nějakého problému, nějakého zaseknutí.

Uvolněte tlak. Utříďte si svoje myšlenky. Žijte ve šťastné myšlence. Je třeba být odpovědný za každou myšlenku, za každý čin. Myšlenka je otcem činu.

Když se pohnu já, pohne se vše, kolem mě. Každá změna vyvolává další změny. Změňte sami sebe a v rámci rovnováhy dojde i ke změně ve vašem okolí. Pokud člověk opravdu chce být svobodný, nezávislý a provést změny, tak je třeba tyto změny provést ve všech oblastech života, protože všechno je provázané, propojené.

Když se někdo chce naučit bojové umění, musí se naučit nejen rány rozdávat, ale i přijímat.

Posbírat se vždy, když člověk padne na hubu. Je třeba se naučit přijímat. Každý čas má svůj účel.

Čas něco pustit, opustit, čas něco uchopit, pochopit, přijmout... Je třeba respektovat čas, rytmus v Přírodě a ten plyne jinak, než v současné Civilizaci. Čas růstu, čas zrání, růstu, odpočinku se řídí pohybem Slunce, Měsíce, ročním obdobím, počasím, ... My čas vnímáme jinak, než naši předci.

Je třeba to umět cítit. Naslouchat hlasu svého srdce.

Je třeba hledat souvislosti. Je třeba přezkoumat vše, co nás obklopuje. Provéřit, zda to je v pořádku.

Je třeba začít. Od těch nejmenších věcí. Zastavit se a přehodnotit svůj život, způsob života a začít odhazovat od sebe to, co je nepodstatné. Je třeba všechno přehodnotit. I zpětně. Vše, co je v nás uložené, co nám bylo vsugerováno, vše, čím jsme byli naprogramováni. Je třeba vše přehodnocovat. Zkoumat, hledat důvod, proč se toho, či onoho nedokážeme zbavit, odpoutat se od toho.

Např. proč jsem tam, kde jsem ? Co to způsobilo ? Je čas najít své místo, na kterém budu

stát a odkud budu působit ? A právě všechny ty nezodpovězené otázky, nevyřešené problémy, neodstraněné překážky, omezení, bloky a strachy nám brání stát se svobodnými a nezávislymi. Toto nás vždycky najde, ono si to počká a dožene nás to. To, co si člověk sám nevyřeší, to se mu v životě vrátí. Co tě nezabije, to se tě příště pokusí zabít znovu. Problémy je třeba řešit. Tak dobře, jak to jen jde. Nejlíp, jak umím. Každý sám za sebe. Kdo začne utíkat, utíká celý život. Řešením problémů člověk sílí. Je třeba udělat to nejlepší, co dovedu a ostatní nechat na okolnostech. Netlačit proti síle. Využít tu sílu, ten vnější tlak ve svůj prospěch.

Život je třeba obohacovat o různorodé informace. Všude kolem nás jsou zrníčka Pravdy. Pravda je rozdrobená, roztroušená.

Náš život vyžaduje odpovědnost za sebe samého. V mnohotvárnosti života se nelze soustředit jen na jednu věc. Život je plný výzev. Když je zvládneme nejlíp, jak umíme, není třeba se ničeho obávat.

Život nás neustále vystavuje zkouškám. Je třeba být neustále bdělý a otevřený. Bdělost je třeba neustále udržovat. Tréning dělá mistra. Dosažením mistrovského stupně práce teprve začíná.

Na rozdíl od žáka mistr ví, jak na to. Úsilí je stejně namáhavé, ale víš, jak na to. Mistrovství je v tom, že člověk v každém okamžiku ví, co dělá a proč. Je třeba udržet si svůj střed. Vše je v neustálé proměně. Život chce pohyb a bdělost. Je to jako jízda autem v serpentínách. Je třeba vnímat, být pozorný, bdělý. Je třeba se neustále učit, i ve spánku. Jsou sny, ze kterých lze čerpat vědění. Sny lze mít vědomé. Jsou to obrazy Ducha. Ale je třeba rozlišovat sny, které jsou jen výplod mozku na základě vnějších vlivů (TV, film, video,...). Např. jednou sledovaná televize ovlivní na šest dní hlas našeho srdce, naše sny. Civilizace kontaminuje naše Vědomí i podvědomí. Příroda čistí a pomáhá.

Život je neustálý pohyb, změna. Obsah je stejný, podstata je stále stejná, ale forma se neustále mění.

I kámen. Vznikne, žije a rozpadne se v prach. A ten prach se zase přemění v kámen. Ale lidi nemají rádi změny. Ale bez těch změn to nejde. Je důležité umět změny přijímat, těšit se na ně, vítat je.

Je třeba vědět, že silný je ten, kdo změny iniciuje a ne ten, kdo pouze přežije. Je třeba být k životu pozorný, bdělý, ostražitý. Je třeba vše sledovat ze správného stanoviště, nezaujatě, z pozice nestranného pozorovatele. S patřičným odstupem a nadhledem. Neposuzovat, nesoudit, neodsuzovat. Snažit se pochopit, porozumět. Vidět vše takové, jaké to skutečně je.

Láska je přísná, tvrdá. Vidí skutečnost takovou, jaká skutečně je.

Energie toho, co vypěstujeme, vytvoříme, nás zpětně ovlivňuje. Půdě je třeba dodat energii. Pak teprve půda něco vydá. Než něco vyrostě, chce to svůj čas. Výsledky je třeba sledovat s časovým odstupem. Výsledky záleží na tom, co do toho člověk vloží. Důležité je vědění, které člověk nosí v sobě. Je třeba vědět, CO člověk dělá a PROČ. Teprve tehdy má práce smysl a výsledky. Když se práce dělá, tak se udělá.

Strava ovlivňuje naše vnímání, naše vidění. Každopádně záleží na tom, co jíme. Jak kvalitní a vyváženou stravu jíme. Tělo je nástroj pro Ducha. Je třeba dbát o Duchovní růst, aby život měl kvalitu. Vše musí být v rovnováze a bez toho nelze pokračovat. Nelze být duchovně vyvážený bez rovnováhy v těle. Udržování rovnováhy je proces, neustálá, vytrvalá práce. I

ten malý „šušek“ mnohokrát spadne na „papulu“, když se učí chodit, ale pokaždé vstane a jde.

Na co je člověk připraven, to zvládne. To, co je přede mnou, je vždy v mých silách. Někdo si třeba nevěří a pochybuje o sobě – já to nezvládnou Zvládneš, ale nechceš. Kdybys opravdu chtěl, tak to zvládneš.

Připravenost. Na co je člověk připraven, to mu dojde. Tělo i Mysl se na vše musí připravit. Na vše. Očekávat neočekávané. Záleží na tom, co člověk chce a na co je připravený. Jaký je vnitřní stav člověka. Schopnosti většiny lidí, kteří žijí v současné době, jsou atrofované, zakrnělé.

Duchovní cvičení. Co je to Duchovno ? Je to spojení člověka, jeho Osobnosti s Duchem. To se nelze naučit. To lze pouze prožít, pocítit, vnímat. Ale většina lidí je už tak zabředlá, že už to neumí vnímat, ani přijímat. Je třeba se to znovu učit. Cvičit to. Činit se. Znovu a znovu. V jednoduchosti je krása.

Je možné provádět jednoduchá dechová cvičení.

Je třeba umět se otevřít, umět přijímat, cvičit své soustředění. Uvolněně, bez křečovitého úsilí.

Je třeba vše brát s lehkostí (stejně jsme odsouzeni k smrti :-) Není třeba se do něčeho nutit. Čím pomaleji, opatrněji, tím lépe. Po malých krůčcích dojdeme nejdále. Je jen třeba dělat vše nejlíp, jak dovedeš. Je třeba nechat vše pomalu plynout. Všechno chce svůj čas. Ať to zraje, uzrává.

Ale chce to pevné základy. Bez pevných základů dům spadne. Nic neponecháme náhodě.

Lidé si neváží věcí. Je to proto, že všeho máme hodně.

Kdo si neváží mála, není hoden mít něčeho moc.

Vše je o odpovědném přístupu. Například jedna dřevěná krabička je víc, než 10 pytlíků z PVC.

Je to o způsobu uvažování.

Cvičení je velice namáhavé. Vždy. Cvičení není jen 2 hodiny denně. Je tím třeba žít. Neustále.

(To platí i pro duchovní cvičení.) Čím tvrdší, přísnější jsem sám na sebe a čím méně si dovolím, tím lépe. Rostlinka ve skleníku potřebuje přesadit, poznat žár slunce, sílu větru a deště. Čím více se bude otužovat, tím odolnější bude. A tím lépe bude připravena na reálný život.

Při cvičení je třeba počítat s mnoha a mnoha nepovedenými pokusy, neúspěchy. Ale to tajemství úspěchu spočívá v tom – nevzdávat se, začínat vždy znova a znova. Cvičení přežití vyžaduje vůli, píli, čas a trpělivost. Vůle je sval. Lze ji trénovat. Je třeba prožívat každé cvičení. V praxi prožít reálné situace. Z toho plyne poznání a procítění. Zvládnuté je to až, když je to prověřené. Můžete mít plné batohy jídla a pití a stačí pouhá únava, stres a veškeré vybavení je vám k ničemu. Není důležité, co si nesete na zádech, co máte v batohu, ale co máte v hlavě. Důležité jsou znalosti. I slabý může být silný, protože ví, jaké to je být slabý.

Kdo nemá nadání, musí být velmi pracovitý, musí dřít a ve výsledku je silnější, zdatnější, než ten nadaný.

Místo pro spaní. Jsou místa, která nabíjí, ale i tak která nás vyčerpávají, vysávají. Jde o vyžarování energií. Ale pokud je člověk otevřený, není zablokovaný, tak si taková místa vybírá intuitivně správně.

Čím déle je člověk v přírodě, čím je čistší, tím lépe si vybírá místa, která jsou pro něho prospěšná.

Pokud se to chce člověk naučit, musí pomaličku, nesmí se moc snažit. Jde o to nejít na to silou.

Nebrat to smrtelně vážně. Berme to s lehkostí.

Pozitivní myšlení může být i naivní myšlení. Jde o to být bdělý, ostražitý, očekávat neočekávané.

Evoluce nás učí, že přežít dokázali vždy jen ti jedinci, kteří se dokázali přizpůsobit. Dokázali správně reagovat na vnější podněty. V životě je mnoho signálů, jemných malých upozornění. Ty je třeba umět vnímat a rozlišovat. A podle toho jednat.

Nelze očekávat od situace víc, než je schopná poskytnout.

Jsou věci (záležitosti, hodnoty, procesy, děje), které nelze popsat slovy. Slova jsou malá....

Přednášející: „Viking“
Zapsal: Sv. Jiří

(41)

PRAVDA O ĽADOVEJ VODE

Zakaždým si pýtate od čašníkov vodu s ľadom ? Po tomto zistení to už pravdepodobne nikdy neurobíte... Chladená voda predstavuje nebezpečenstvo pre náš organizmus. „Zahodte“ mýtus spálených kalórií a pozrite sa pravde do očí !

Ste pri jazere. Jeho vrchná hladina sa len nedávno roztopila. Skočíte do nej s privretými očami. Čo sa vtedy stane ? Je všeobecne známe, že **zatiaľ čo teplá voda otvára póry, studená zase pokožku sťahuje a póry uzatvára.**

To isté nastane aj s vaším zažívacím traktom, ak do seba vylejete ľadovú vodu. **Obmedzí sa trávenie, krvné cievy sa zužujú, pričom aj hydratácia tela je sťažená.** Dokonca to môže viesť až k strate telesných tekutín. To však nie je všetko !

Takto telo bojuje s ľadovou vodou:

- **Míňa energiu na regulovanie teploty**, nie na trávenie a absorbovanie živín z potravy.

- Konzumácia ľadovej vody počas jedenia alebo po jedle stužuje tuky z jedla. Výsledkom je **nestrávené časti jedál. Tie zahŕňajú a predstavujú hlavný rizikový faktor rakoviny hrubého čreva.**
- Ak si po jedle nalejete chladenú vodu, začnú sa vám v tele vytvárať nadbytočné hlien. **Ste viac náchylní na nádchu či iné infekčné choroby,** keďže tieto hlien znižujú funkciu vášho imunitného systému.

Mnohí sú presvedčení o prospešnosti ľadovej vody, ktorá údajne pri oteplene spaľuje kalórie. Stojí to však za pokazené trávenie ?

Uprednostnite teplú vodu !

Nie je nič lepšie, ako **hneď po zobudení vypiť pohár teplej vody, ktorý naštartuje metabolizmus a trávenie.** S vaším telom spraví doslova divy:

- Vďaka teplej vode sa jedlo rýchlejšie rozkladá.
- **Zvyšuje sa prirodzený detoxikačný proces tela.**
- **Črevá lepšie pracujú.**
- Telo je hydratované.
- Celkove **trávenie je lepšie, stimuluje sa tvorba tráviacich enzýmov.**

Teplá voda je jednoznačne najlepšia, ak chcete mať lepšie trávenie, chcete sa zbaviť všetkých nečistôt v tele, zbaviť sa bolesti či zápchy !

(42)

PARAZITY AŽ V MOZGU

Väčšina ľudí – 98 % – sa nachádza v negatívnom stave a preto je náchylná na množstvo chorôb. Jednou z nich sú parazity.

Ak sa z nej raz do vás dostanú tieto červy, tie si môžu nájsť cestu naprieč telom, vrátane očí a iných tkanív, až do vášho mozgu.

Ide o známeho, no obzvlášť nebezpečného parazita – pásomnicu z rodu Spirometra. Okrem nej však dokáže mozog infikovať ešte niekoľko ďalších druhov pásomnic.

Príbehy ľudí, u ktorých objavili pásomnicu v hlave

V roku 2014 objavili lekári u muža z Veľkej Británie nákazu pásomnicou z neznámeho dôvodu. K nakazeniu došlo pravdepodobne počas jeho pobytu v Číne. Parazitický červ sa objavil na snímkach magnetickej rezonancie mozgu. Po tom, čo sa premiestnil o 5 cm si lekári uvedomili, že červ je živý.

Ďalším prípadom bol 50 ročný muž, ktorý v roku 2008 trpel bolesťami hlavy, záchvatmi a stratou pamäte. Sťažoval sa tiež na stratu čuchu. Lekári u neho následne diagnostikovali 1 cm dlhého červa v larválnej fáze vývoja, ktorého pomocou operácie z hlavy odstránili. Muž sa potom úspešne vyliečil.

Celkovo, medzi rokmi 1953 až 2013, bolo zaznamenaných až 300 prípadov pásomnice Spirometry. Väčšina z týchto prípadov sa vyskytla v Ázii, Afrike a Latinskej Amerike. Existujú však už aj prípady z Európy.

Kedy a ako môže dôjsť k infekcii

Genetik zo Sangerovho inštitútu v Cambridge, Dr. Hayley Bennett, ktorého tím nedávno preskúmal genetický kód uvedeného parazita, vysvetľuje, že „Tieto červy majú najmysterióznejší životný cyklus, aký sme kedy skúmali“.

Dospelá forma pásomnice Spirometra sa nachádza iba v **črevách mačiek a psov**. Cez fekálie týchto zvierat sa vajčka pásomníc dostávajú von, napríklad do pôdy alebo do vodných zdrojov, ktoré kontaminujú.

Následne larvy infikujú **hady, žaby a ďalšie voľne žijúce živočíchy**. Zaujímavou vlastnosťou týchto lariev je, že dokážu vo vode prežiť pomerne dlhú dobu a vyčkať si, kým napadnú svojho ďalšieho hostiteľa.

Tým ďalším hostiteľom však môže byť aj človek. Dochádza k tomu buď pri konzumácii kontaminovanej potravy alebo pri kontakte s infikovanými zvieratami. Ako vysvetľuje jeden výskumník, v Cambridge mali jedného pacienta, ktorý sa nakazil tým, že náhodne prehltnol trochu vody počas plávania v jazere.

Dr. Bennet k tomu dodáva: „Larvy pásomníc dokážu v akejkoľvek časti tela, vrátane mozgu vytvárať cysty. Tieto cysty potom môžu spôsobiť slepotu, paralýzu, poškodenia tkanív a dokonca i smrť.“

Pásomnice z bravčového mäsa tiež dokážu infikovať mozog

Existuje viacero druhov pásomníc a medzi nimi sú 3, ktoré sú schopné dostať sa až do mozgu. Helena Helmbly z Londýnskej Fakulty hygieny a tropickej medicíny uvádza, že „je to hlavne pásomnica zo sviň, ktorá je pre mozog riziková“.

Ide o druh pásomnice Taenia Soliumin a k infekcii dochádza najčastejšie týmito 2 spôsobmi:

1)

Konzumáciou nedovareného mäsa, čo vedie k zahniezdeniu sa dospelaj pásomnice v črevách.

2)

Pri kontakte s fekáliami napadnutých zvierat, čo vedie k infikovaniu larvami a ich následným rozšírením do rôznych orgánov, vrátane mozgu.

Ak je napadnutý nervový systém, toto ochorenie sa potom označuje ako neurocysticercóza, ktorá môže viesť až k epilepsiám. Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že v krajinách s prirodzeným výskytom týchto parazitov je až 1/3 epileptických záchvatov spôsobovaných práve nimi.

Liečba je zatiaľ väčšinou len chirurgická, no vedci v súčasnosti skúmajú možnosti použitia niektorých antiparazitických a onkologických liekov.

Pri súčasnej zvýšenej frekvencii cestovania ľudí a medzinárodnom obchode, vrátane dodávok mäsa z rôznych krajín, hrozí zvýšené riziko prenosu a kontaminácie týmito druhmi parazitov.

Výskumníčka Gkrania Klotsas hovorí: „Som si istá, že tento typ nákaz budeme v budúcnosti vidieť u nás častejšie. Už dnes som zažila pacientov, ktorí sa infikovali bez toho, aby cestovali mimo Európu“.

Pri cestovaní do oblastí s vyšším výskytom uvedených druhov pásomníc sa preto odporúča **ostražitosť pri konzumácii mäsa, radšej nekonzumovať**, a striktné dodržiavanie **osobnej hygieny**, ako je napríklad časté umývanie si rúk.

Najlepšia je antiparazitárna – VITARIÁNSKA STRAVA.

(43)

POHYBUJTE SA

Ako vám škodí sedieť v práci ?

Odborníci tvrdia, že by mali ľudia počas práce stáť minimálne dve hodiny denne – nasledujúce štyri potom môžu robiť čo chcú. Tento postup by mali opakovať počas celej pracovnej služby.

Túto odpoveď zrejme očakával čoraz väčší počet pracovníkov, ktorí počuli o nepriaznivých účinkoch dlhodobého sedenia na zdravie. Priemerný administratívny pracovník totiž v práci sedí približne desať hodín, svoj čas trávi sledovaním obrazovky počítača, čítaním e-mailov, telefonovaním, písaním návrhov – a obedovaním. Po práci si väčšina ľudí ešte sadne pred televíznu obrazovku alebo surfuje na internete aj doma.

Zdravotní výskumníci už dlho varujú, že dlhodobé sedenie je nebezpečné, nakoľko sa spája s vyšším rizikom srdcových ochorení, cukrovky, obezity, rakoviny, depresie ale aj s problémami kĺbov a svalov. Niektorí odborníci dokonca tvrdia, že kancelárska stolička je pre ľudské zdravie horšia než fajčenie, a podľa ich informácií zabije viac ľudí, než vírus HIV. Časté sedenie dokonca nevykompenzuje ani energické cvičenie pred alebo po práci.

Výskumníci však teraz prišli s formálnymi návrhmi, ktoré ozrejmia, aký dlhý čas by mal človek v práci stáť a sedieť. Podľa odborníka, ktorý publikoval v British Journal of Sports Medicine, by sa mali ľudia pohybovať najmenej počas dvoch hodín z celkovej pracovnej služby. Postupne by sa potom mali venovať ľahko – silovým činnostiam a to až polovicu času v práci. „Celá naša kultúra vás pozýva, aby ste sa posadili. Hovoríme – Cítite sa pohodlne ? Posadíte sa, prosím ? Presne preto nás čaká množstvo práce,“ povedal Gavin Bradley, riaditeľ spoločnosti Active Working. „Chceme dosiahnuť to, aby ľudia dve hodiny počas pracovnej doby nesesedeli,“ informuje Bradley a dodáva, že najjednoduchšou aktivitou je státie.

Niektoré spoločnosti, si ako prevenciu pred dlhodobým sedením zvolili riešenie v podobe stolov, pri ktorých musí pracovník stáť. Bradley však tvrdí, že existujú ďalšie činnosti, ktoré môžu prinútiť ľudí, aby sa pohybovali po dobu dvoch hodín, počas pracovného času.

„Vybavujte si telefonáty postojáčky, prechádzajte sa okolo a stimulujte tým svoje srdce, prejdite sa ku stolu svojho kolegu namiesto toho, aby ste mu poslali e-mail. Použite namiesto výťahu schody alebo si vezmite pauzu na obed. Všetko sú to jednoduché riešenia,“ dodáva Bradley.

„Metabolizmus spomaľuje po 30 minútach sedenia až o 90 percent. Enzýmy, ktoré prenášajú tuky z tepien do svalov, ustávajú v činnosti. Svaly v spodnej časti tela sú úplne nečinné a po dvoch hodinách sedenia klesne dobrý cholesterol o 20 percent. Len vstávanie po dobu piatich minút opäť všetko rozbehne, tieto veci sú tak jednoduché, až sú skoro hlúpe,“ hovorí Bradley.

Vedci vedeli o spojitosti medzi nečinnosťou a vyšším výskytom chorôb a úmrtnosti. Novšie pozorovacie štúdie porovnávajú pracovníkov, ktorí dlhodobo pracujú v sede oproti tým, ktorí viac stoja. Pri prvej skupine je riziko vzniku cukrovky 2. typu a kardiovaskulárnych ochorení dvojnásobne vyššie, ako pri druhej.

Svet sa stal viac „sedavý“, pretože so vzostupom kancelárskej práce začali ľudia nahrádzať chôdzu cestou v automobiloch a autobusoch. Voľný čas trávia ľudia pozeraním televízie alebo hraním počítačových hier. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odhaduje, že až 95 percent dospelaj svetovej populácie je neaktívna. Bradley preto vyzýva, aby sa ľudia postavili, menej sedeli a začali sa pohybovať.

ŘEŠENÍ SITUACE:

1) SYSTEM JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Účinným systémem proti civilizačným nemocem je **SYSTEM JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ !**

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ – prastaré Indické učení životního stylu – doporučuje **všechny druhy zdravé stravy** od vegetariánské přes veganskou a vitariánskou až po pránickou stravu dle volby člověka, jak si uspořádat výživu těla. K tomu má **STOVKY CVIKŮ**, které také neobyčejně dobře působí na **trávicí systém**, např. peristaltika střev, masáže vnitřních orgánů apod., krevní oběh, lymfatický systém, nervovou soustavu, klouby, atd.

www.joga.cz – CZ
www.jogavdenomzivote.sk – SK
www.yogaindailylife.org – EN



Harmonie těla, mysli a duše

Ne, nejde o žádný náboženský kult nové doby, kde byste jen meditovali a dělali „OOOHH“. Jde jednoduše o pěknou kombinaci protahování, cvičení, dýchání a uvolňování stresu, což pomáhá uvolnit a posílit vaše tělo, mysl a duši. Dřív jsem si myslel, že jógu dělat nemusím, jelikož už jsem chodil do posilovny. Ha ! Spousta ze cviků v józe jsou **NÁROČNÉ!** Vypadají jednoduše, ale počkejte, až je zkusíte. Budete se trást po prvních třech minutách. Opravdu otvírají vaše tělo tolika způsoby, které jsou velice přínosné, ale i přesto mnoho lidí toto neví. Jóga napomáhá lepšímu průtoku energie ve vašem těle. Pomáhá zbavit se bloků a posiluje vás. Nejen fyzicky, ale i psychicky a duševně. Pokud jste staří a ztuhlí, nebojte, jóga vás nenutí dělat bolestivé a nebezpečné věci. Dělejte, co můžete a vyjdete z toho lépe, než když

jsste vstoupili. Jde pouze o pohyby těla – to je vše – nejde o lekci východního náboženství, nebojte. Nemusíte chodit cvičit jógu na lekce. Můžete ji jednoduše cvičit doma. A ještě lépe, jděte ven a cvičte jógu v přírodě. No tak lidi – jde jen o pár protahovacích cviků a zklidňujících cvičení. Pokud je ve vašem životě hodně stresu, toto pomáhá. Mnoho z následujících protahovacích cviků (obrázky) jsou považovány za polohy v józe.

2) LÉČIVÁ STRAVA

co-jist.cz fajna-strava.cz leciva-strava.cz raw-strava.cz fajna-strava.sk lieciva-strava.sk

Zatuhování páteře bývá způsobeno klasickou nevhodnou stravou, ze které se nadbytečné látky, jako škroby, tuky a jiné usazují v různých tkáních lidského těla, včetně páteře, a způsobují postupnou nepohyblivost těla. Dá le je to **VÍCE-MÉNĚ MINERALIZOVANÁ VODA**.

Ideální je navyšování zeleniny a ovoce a přechod na **VITARIÁNSKOU STRAVU**, a tak si uspořádat kvalitní výživu těla. Ta je založena na **mixovaných zelených listech s ovocem na výkonném mixéru**, např. mixér G21 Perfect Smoothie. Dále **DESTILÁTOR (NAUTILUS)**.

3) POLŠTÁŘ DYNASIT



Dynasit®

Sedavé zaměstnání zkracuje život až o 10 let!

Dynamicko-směrový polštář Dynasit® odstraňuje bolesti zad bez medikamentů.

Dynasit® Life

CZ:

www.dynasit.cz/uvod/

795,- Kč nebo méně, i ve zdravotnických potřebách

www.dynasit.com/sedave-zamestnani-zkracuje-zivot-o-10-let/?utm_source=seznam&utm_medium=banner&utm_content=proklik&utm_campaign=Dynasit%20-%20Novinky%20Rectangle%20floating

Už po hodině sezení:

- se snižuje tvorba lipázy; enzymu, který pomáhá spalovat tuk; a to až o 94 %
- snižuje se hustota kostní tkáň
- zužuje se průměr cév a zvyšuje se krevní tlak
- zvyšuje se hladina krevního cukru a cholesterolu
- zvyšuje se riziko vzniku nádorů prsu
- zvyšuje se riziko vzniku hemoroidů
- elektrická aktivita svalů se tlumí o 24 %
- během sezení vzniká celulitida
- po více než 6hodinovém sezení se výrazně tlumí mozková aktivita
- vzniká trombóza; krev se hromadí v nohách, projevem jsou oteklé kotníky a křečové žíly
- zkracují se šikmé břišní svaly
- atrofují hluboké svaly zad

Vy sed'te zdravě, na Dynasitu

Dynasit je celosvětová revoluční novinka. Speciální dynamicko-směrový polštář, který po čas sezení aktivuje hluboké zádové, břišní, sedací a hýžd'ové svalstvo.

Sezení na Dynasitu není náročné, a přitom zbaví negativních dopadů sezení na váš organismus:

- odstraňuje bolesti zad, krku a páteře
- posiluje zádové, hýžd'ové a břišní svalstvo
- aktivuje krevní oběh a lymfatický systém
- aktivuje a podporuje mozkovou činnost
- zvyšuje spalování kalorií během sezení

SK:

www.dynasit.sk/prehľad-35.html

25,- E , někde jen 17 E ve zdravotnických potřebách

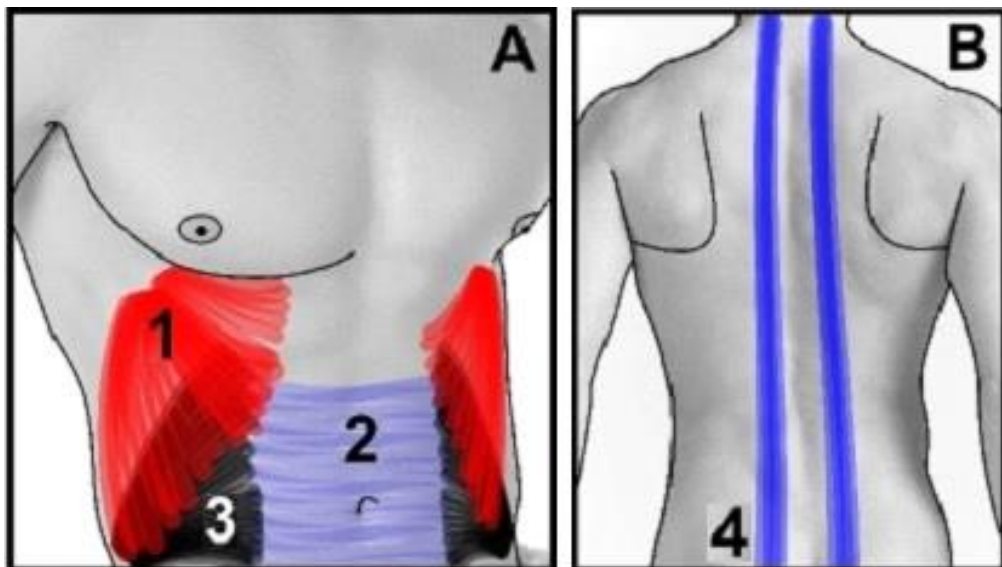
Vědci dospěli k překvapivým závěrům při výzkumu bolesti zad, vše záleží na posturálním svalstvu.

Udržování postury, tedy vzpřímeného stoje na dvou dolních končetinách, zajišťuje posturální svalstvo, které tak vykonává stabilizační funkci těla proti gravitační síle. Posturální stabilizace je základem pro chůzi a vzpřímený postoj, ale i výchozím bodem pro jakýkoliv další pohyb těla (běh, hod, manipulace s předměty). Toto svalstvo zajišťuje oporu těla pro jakýkoliv pohyb horních a dolních končetin. Pomocí něj vzniká pevný základ, neboli stabilní poloha celého těla, která dokáže překonat účinky zevně působících sil. Je důležité speciální **cvičení** nebo sezení na tzv. **dynamickém (balančním) směrovém polštáři**, pro posílení právě těchto skupin svalů.

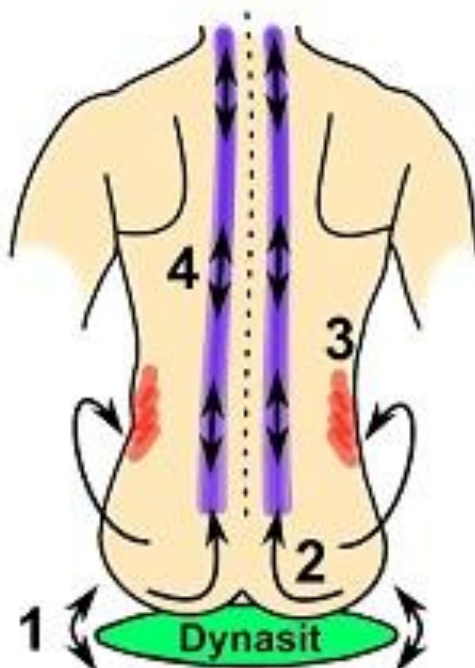
V průběhu vývoje dítěte postupně uzrává svalová stabilizace páteře, která zároveň podmiňuje její správný anatomický vývoj. Mluvíme zde o **funkci hlubokého stabilizačního systému trupu a páteře**, tedy speciálních svalových skupin v rámci udržování postury, které

zajišťují prevenci vzniku nebo progresu skoliózy, vadného držení těla a dalších odchylek od fyziologického zakřivení.

Stabilizační funkce svalů trupu v kombinaci se skeletem páteře, hrudního koše a pánve vytváří jakýsi „podpůrný rám“, který je základem pro pomyslný pevný bod (stabilní postoj těla) a z něj vykonaný cílený pohyb. Tyto funkční celky jsou řízeny různými skupinami svalů, které mezi sebou vytvářejí rovnováhu zepředu a zezadu působících sil na páteř.



Břišní svaly (A) se podílejí na stabilizaci dolní hrudní a bederní páteře z přední strany a jsou protikladem hlubokých natahovačů páteře (paravertebrálních svalů) působících zezadu (B). 1 – 4 označeny jednotlivé svaly.



Sezení na **dynamickém (balančním) směrovém polštáři Dynasit** vytváří nestabilní plošinu, která nutí hluboký stabilizační systém trupu a páteře k neustálé aktivaci. Tímto způsobem

odstraníme dlouhodobé nežádoucí účinky sezení, kdy dochází ke statickému přetěžování jednotlivých segmentů páteře. Správná aktivace hlubokého stabilizačního systému je důležitá během všech každodenních aktivit, ať v sedavém zaměstnání, ve škole, doma nebo po náročném sportovním výkonu.

Zatížení **balančního polštáře Dynasit** při sedu vytváří směrové kývavé pohyby, které přeměňují váhu těla na síly, které se propagují do hlubokého zádového (paravertebrálního) a břišního svalstva. Dále se podílejí na aktivaci svalů pánevního dna a bránice. Postupem času dochází k posílení výše jmenovaných svalových skupin, které bychom mohli přirovnat k pravidelnému cvičení v posilovně. Tímto způsobem si efektivně zajišťujeme prevenci degenerativních změn na páteři, vadného držení těla a **úlevu od bolestí zad**.

Podobnou funkci jako polštář Dynasit má i **výkyvně odpružená zdravotní židle SPINALIS:**

www.zdravotni-zidle.cz

4)

ZACVIČTE SI V PRÁCI, PŘEDEJDETE BOLESTI ZAD

Ach ta bedra, také vás trápí ? Máte sedavý způsob života nebo zaměstnání a celodenní sezení je pro vás čím dál víc bolestivé ? Chronickou bolestí zad trpí podle statistik lékařů až 40 procent Čechů a hlavním důvodem je právě několikahodinové sezení v průběhu dne. Proto přinášíme rady a pár cviků, podle kterých se můžete protáhnout i v pracovní době.

O potřebě procvičit se hodně vypovídá styl našeho posezení u stolu v průběhu dne. Jakmile začnete vysouvat bradu dopředu, hrbít se nebo se choulit do židle, je nejvhodnější čas se protáhnout, ať už ve stoje, či vsedě.

„Nejdůležitější radou je protáhnout se při jakékoliv příležitosti. Vůbec se v ničem neostýchat a protáhnout se kdykoliv to půjde. Stačí si zacvičit pár cviků, čímž docílíme lepšího pocitu a pracuje se hned lépe.“

Pravidlo pravých úhlů

Než zasednete ke stolu a pustíte se do práce, je dobré naladit se na celý den například dechovými cviky. Důležité je sedět na sedacích kostech, mít napřímenou pánev, nohy jsou rozkročené na šířku pánve, tak aby koleno směřovalo na ukazováček u chodidla. Dlaně položíme na stehna a otočíme ke stropu. Hlava se mírně vznáší, čímž dochází k uvolnění meziobratlových plotének a svaly jsou správně uvolněné k bráničnímu dýchání.

„U cviků vsedě je důležité pravidlo pravých úhlů. Kolena mají být v pravém úhlu, lokty položené na stole rovněž v pravém úhlu. Dýchejte a vydechujte nosem, kdy výdech by měl být delší než nádech. Snažte se nadechovat do šířky žeber. Při výdechu žebra jakoby sevřete do korzetu,“ uvádí lektorka.

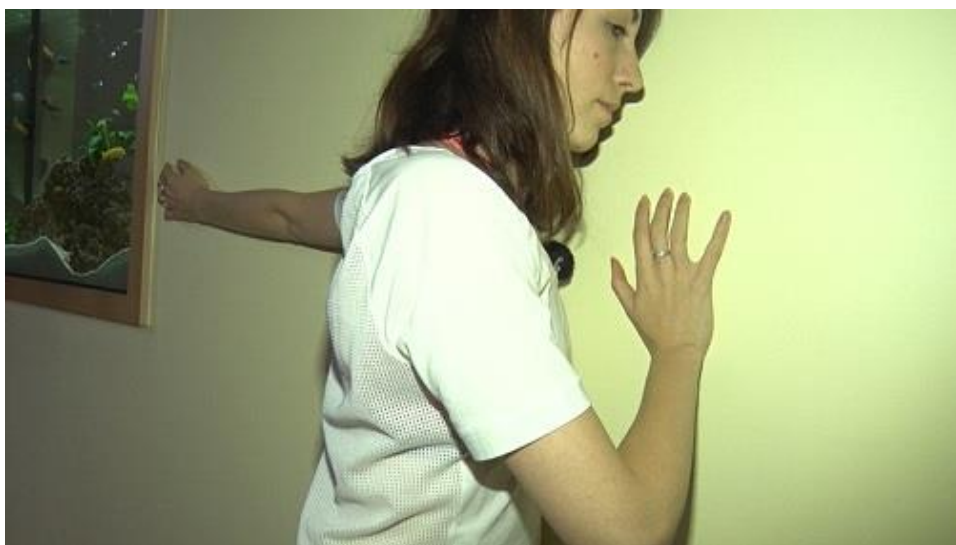
Při cvičení můžete využít také zed', a to zejména při protažení ramenního a prsního svalu, který bývá zkrácený a přitahuje rameno dopředu, čímž dochází k hrbení.

Nebo ruce upažte do úrovně ramen a zápěstí ohněte tak, aby dlaně směřovaly ke stropu a prsty směrem ven. S výdechem točíte dlaněmi do kruhu, kdy vnímáte protažení tricepsů a bicepsů.

„Bolestem zad můžete předcházet i správným sezením. Mnoho z nás se totiž u počítače hrbí a při nesprávném držení těla nejvíce trpí krční a bederní páteř. Nohy tedy mějte kolmo k zemi. Je důležité při sezení nedávat nohu přes nohu. Dochází tak k prodloužení celé dolní končetiny, což má za následek špatné postavení pánve a páteře.“

Pokud tak sedíme den co den doma nebo v kanceláři, může dojít i k vychýlení obratle a vyhřeznutí meziobratlové ploténky.

Je důležité respektovat pravidlo pravých úhlů. Základem je také správně polohovaná židle a stůl. Židle by měla být nastavená tak, aby byl pravý úhel v kolenou. Opěradlo židle by zároveň mělo podpírat vaši bederní páteř. Případně je dobré dát si mezi lopatky a opěradlo overball. Běžná výška psacího stolu je 75 cm při průměrné výšce dospělého člověka, tedy 160 až 195 cm. Když dáme ruce na stůl, měly by být rovněž v pravém úhlu.



5) **CVIČTE KDYKOLI, NEBO ZEMŘETE**

HÝBEJTE SE, NEBO ZEMŘETE

Můžete jíst všechna správná jídla a stále být nezdraví. Vaše tělo se potřebuje hýbat, tomu se nedá vyhnout. Už jediný den bez cvičení způsobí, že vaše části těla začnou pomalu odumírat. Studie prokazují, že sedavý životní styl má stejný vliv na rizika srdečních nemocí jako kouření krabičky cigaret denně ! Každý den potřebujeme nějaký druh cvičení. Cvičení může vrátit čas o 10 či 15 let nazpět ! Je to nejlepší prostředek ke zlepšení nálady. Snižuje úzkost, zmírňuje depresi a prodlužuje váš život. Cvičit se musí. Kyslík je důležitější než jídlo. Pohyb vašeho těla je to JEDINÉ, co dokáže rozproudit lymfu ve vašem těle. A lymfy máte 4x více než krve. Pokud celý den sedíte a nic neděláte, trilióny buněk produkují odpad a pokud tyto věci nevytěsníte, budete jimi toxikováni. I když jste zdraví a jíte úplně syrovou stravu, Vaše buňky každou vteřinu produkují odpad a vy musíte udržovat tento odpad v pohybu a pomocí lymfy jej z těla odvést. Cvičení je jediný způsob, jak toho docílit. Alespoň si každou půl hodinu stoupněte a poskakujte z podřepu do výskoku, nebo si udělejte kliky.

Máte jen jedno tělo. Tak ho používejte, nebo o něj přijdete. Máte problémy se zrakem ? Stejný případ. Oči jsou svaly. Pravděpodobně nemá vaše tělo dostatek kyslíku pro vaše oči

(nedostatek cvičení) a pravděpodobně většinu dne trávíte v umělém světle, zíráte do obrazovky počítače, papírů, knih, pak jdete domů a díváte se na televizi. Vaše oči jsou uzpůsobeny pozorovat věci v dálce a jelikož tyto svaly nepoužíváte, ztrácíte zrak. Nošení brýlí to ještě zhoršuje. Začněte provádět cviky s očima a získejte svůj zrak nazpět !

Zde je cvičení pro ty, kdo mají pocit, že nemají mnoho času – trvá to jen minutu – lehněte si na zem, vstaňte, lehněte, vstaňte. Co nejrychleji můžete po dobu jedné minuty. Zkuste to. Uvidíte, co mám na mysli ! Toto provádějte každý den.

CHOĎTE jak jen můžete !

Parkujte auto co nejdále od vchodu. Chodte po schodech, nejezděte výtahem, a berte schody po dvou. Pořídte si minitrampolínu (REBOUNDER) a používejte ji 15 minut denně. Ta opravdu rozproudí lymfu, jež odstraní toxiny natahováním a smršťováním každé buňky ve vašem těle. Víry a rakovina nemohou existovat v prostředí bohatém na kyslík. Cvičte !

Každá buňka v těle produkuje odpad, který pokud není odstraněn, stává se toxickým. Každá buňka v těle potřebuje stimulaci, aby mohla vylučovat. Cvičení je nutnost. Kyslík je důležitější než jídlo. Zkuste to a chodte/běhejte venku na čerstvém vzduchu a slunci, ne v posilovně na běžeckém pásu, kde je vydýchaný recyklovaný vzduch z potících se toxických lidí.

Lidé, kteří žijí přes 100 let ujdou denně mnoho kilometrů.

Chodte do schodů kdekoli můžete. Nejezděte výtahem. Chodte. Běhejte. Skákejte. Přeskakujte. Plavte. Válejte se. Hoňte se. Blbněte. Houpejte se na stromech...to je jedno: **HÝBEJTE SE !** A jak budete v tom, nezapomeňte **ZHLUBOKA DÝCHAT !**

HORKÁ A STUDENÁ

Toto je tak snadné a přitom tak účinné. Jednoduše své tělo pořádně rozehřejete a potom pořádně zchladíte, ohřejete, zchladíte atd. To způsobí, že se krev navalí do vaší kůže a končetin, aby se zchladily, když je vám horko (kůže zčervená). Pak, když je vám zima, spěchá krev, aby ochránila vaše vnitřní orgány (kůže zbělá). Vy vlastně způsobujete „pumpování“, které nutí vaši krev, aby uháněla celým vašim tělem a jak protéká, omývá všechny vaše buňky. Toto je obzvláště výborné pro kohokoli se sedavým životním stylem a lidí, kteří se nemohou příliš pohybovat – ale jde o účinné léčení pro **VŠECHNY**. Nejlepší je toto provádět ve sprše. Na 30 vteřin si pusťte tak horkou vodu, jak jen snesete, pak na 30 sekund ledově studenou, pak zase horkou – provádějte alespoň 6x. Pokud musíte, řvěte. Budete se cítit jako znovunarození ! Lidé toto prováděli na konkrétních částech těla a pozorovali strupy z cyst a dokonce rakoviny odpadávat po opakované horké/studené terapii. Udělejte to. Bez výmluv !

PROTAHOVÁNÍ

Protahování je **TAK** důležité. Vaše svaly se potřebují protahovat. Stejně ždímání mokrého ručníku, protahování svalů mačká buňky ve vašem těle a vytlačuje odpad ven a poté vsakuje živiny a kyslík dovnitř. Proto se cítíme tak plní života po sadě dobrých protahovacích cviků. A nemyslím tím jen to, že si sedneme na židli, dáme ruce v týl a zíváme si. Ne, myslím, zvednout se, dotknout se chodidel a podobně. Snadná cvičení **POTŘEBUJETE PROVÁDĚT** každý den ! Pokud vás něco bolí a jste ztuhlí, je to proto. Pokud sedíte hodiny bez pohybu, pak pomalu umíráte.

To Vám radí, **Markus Rothkranz** v knize **UZDRAV SE SÁM** .

6) PLAVÁNÍ

Plavání je nejlepší druh pobytové aktivity na páteř, záda a celé tělo. Víme ovšem, že jen malá část populace pravidelně plave, a jsou k tomu nutné předpoklady – umět plavat a fyzická a cenová dostupnost bazénu. Nejčastěji se plave prsa a pak kraul, někdy na znak, nejméně motýlek – nejnáročnější. Občas se plave pod vodou. Při plavání více stylů dochází k největšímu a přitom přirozenému zapojení všech pohyblivých částí těla, všech jeho svalů přitom dochází k výraznému hloubkovému dýchání. Obrovskou výhodou současně je, že **celý podpůrný systém těla – kostra není nijak dramaticky zatěžován**, ale jen mírně a přirozeně díky nadlehčovacímu efektu vody. Základem plavání je **správné dýchání** a pak **nevynořování těla nad hladinu víc, než je nezbytně nutné**, hlavně pro nádech, výdech může probíhat do vody. Mnoho lidí by mohlo začít plavat, kdyby věnovali více času své zdravé životosprávě a uvědomili si, jak je plavání skvělá věc.

7) POZITIVNÍ MYŠLENÍ

O **POZITIVNÍM STAVU**, životě, myšlení a jednání se obsáhle dozvíte na stránkách www.nebeska-univerzita.cz .

Je to pro lidi dosud **neznámá, tajemná a neprobádaná oblast jejich života**. V žádné škole se o tom neučí, neboť je to zakázáno. Lidé jsou totiž neustále všude programováni – ovládáni a manipulováni do negativního druhu života tisíci způsoby. Vlády a vědci to táhnou shora, ale sami lidé přijímají mraky ovládacích programů posílaných dálkově entitami z Temných světů v naprosté nevědomosti a většina z lidí neřeší svůj **NEGATIVNÍ STAV**. V něm se nachází 98 % lidstva ze 7,5 miliardy lidí **6.2015**.

8) VAŠE ŽIDLE

Jeden z názorů na židli:

Nemusíte hned vyhodit všechny židle z vašeho domu, ale měli byste omezit jejich používání. Celosvětové studie totiž ukazují, že průměrná osoba prosedí 7,7 hodin denně, ale jak říká profesor Robert Emery z University of Texas School of Public Health, podle některých odhadů někteří lidé prosedí dokonce až 15 hodin denně.

Nadměrné sezení přitom ovlivňuje **metabolismus**, může vést k obezitě, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce, rakovině a depresi. The American Medical Association dokonce jako prevenci proti zdravotním problémům, které jsou spjaty s nadměrným sezením, doporučuje raději **vyměnit pracovní stůl, u kterého musíte sedět za vyšší pracovní stůl, u kterého můžete stát**.

CHEMIE ZEMĚDĚLCŮ LIKVIDUJE HMYZ A PTÁKY

Mizí skřivani a další ptáci. Může za to vysoké obilí i hubení škůdců chemickými přípravky zemědělců. Chemické přípravky se také dostávají do potravin a mají špatný vliv na zdraví lidí.

Uplatňují se v kontrole škůdců v zemědělství, přispívají k rozšiřování semen rostlin, druhy živící se mršinami fungují jako hygienická služba, jejich zpěv působí na člověka jako psychoterapie. Řeč je o běžném ptactvu, ze kterého má člověk užitek, aniž si to uvědomuje. Jeho stavy přitom klesají, ukázala studie.

Nejnovější vědecká studie Univerzity v Exeteru, Královské společnosti na ochranu ptáků (RSPB) a programu Evropského monitoringu běžných druhů ptáků koordinovaného Českou společností ornitologickou vyšla 15.6.2015 ve vědeckém časopise Ecology Letters. Dokumentuje úbytek 421 milionů jedinců běžných ptačích druhů v Evropě za posledních 30 let.

Přibližně 90 % těchto ztrát přitom představuje jen 36 těch nejběžnějších a široce rozšířených druhů, jako jsou vrabec domácí, skřivan polní, koroptev polní nebo špaček obecný. „Jejich úbytek je alarmující, neboť jsou to druhy, z nichž má člověk největší prospěch. Je stále zřejmější, že soužití člověka s přírodou a volně žijícími tvory je základním předpokladem kvality lidského života a výrazný úbytek běžných ptačích druhů může mít pro člověka zničující následky,“ řekl k tomu Richard Inger z Univerzity v Exeteru, jeden z autorů publikace.

Skřivan polní – zpěv: <http://www.youtube.com/watch?v=b8M2pMmoHpk>



Slavík – zpěv: <https://www.youtube.com/watch?v=qbc5ba85dvU>

Ví se, proč mizí skřivani. U vrabců to jasné není

Mnohé z ubývajících druhů ptáků jsou charakteristické pro zemědělskou krajinu, jako například skřivan polní nebo strnad obecný. „Doplácejí na intenzifikaci zemědělství, která se projevuje mnoha způsoby. V Británii například zjistili, že skřivani potřebují pro hnízdění nízký a řídký porost, avšak dnešní vyhnojené obiloviny jsou pro ně příliš vysoké a husté. Skřivani jsou pak nuceni hnízdit tam, kde jsou jejich hnízda zranitelnější vůči predátorům,“ uvádí příklad jedné z konkrétních příčin ornitolog Petr Voříšek.

Mnoho ptačích druhů potřebuje přijímat jako potravu také hmyz, ten však likvidují přípravky proti škůdcům. „Nedávno například kolegové v Holandsku doložili souvislost mezi vysokými koncentracemi neonikotenuidů v povrchových vodách a úbytkem hmyzožravých ptáků. Přitom neonikotenuidy jsou dosud propagovány jako naprosto bezpečné a přírodě neškodné pesticidy,“ odvolává se Voříšek na zahraniční zdroje (časopisy Nature a National Geographic, viz článek v anglickém jazyce [zde](#)).

Další častou příčinou úbytku je degradace prostředí na zimovištích u těch druhů, které na zimu táhnou do Afriky. „V některých případech se kombinují vlivy na hnízdištích i na zimovištích, například u hrdličky divoké, která je navíc lovena na tahu ve Středomoří,“ konstatuje ornitolog. U řady druhů však přesně příčiny úbytku známy nejsou. „Výzkum se obvykle soustřeďuje na druhy vzácné a tak máme o běžných druzích stále nedostatek podrobnějších údajů. Záhadou je tak stále příčina úbytku racka chechtavého v ČR. Ani u vrabce domácího si nejsme příčinami jeho úbytku příliš jisti,“ vysvětluje Voříšek.

Situaci podle něj komplikuje také to, že ne všude ubývají či přibývají stejné druhy. Například špaček, který patří mezi ubývající druhy v rámci celé Evropy, v Česku jako v jedné z mála zemí přibývá. Což ale nekompensuje jeho úbytek jinde.

Celkově lze podle výsledků výzkumu konstatovat, že člověk si z volné krajiny ukusuje stále větší krajíc. Jak prostoru, tak dostatečných zdrojů potravy je tak pro volně žijící stále méně. Přitom jsou lidem prospěšní v mnoha ohledech: zemědělské plodiny zbavují škůdců, rozšiřují semena rostlin po krajině, druhy živící se mršinami čistí prostředí. „Kromě toho jsou pro mnoho lidí ptáci tím, co je přivádí do kontaktu s živou přírodou. Lidé rádi naslouchají ptačímu zpěvu nebo se těší z jejich pozorování ve volné přírodě. Zimní přikrmování ptáků patří mezi široce rozšířené zvyky a pozorování ptáků je stále oblíbenější,“ myslí si ornitolog.

Jiným druhům se daří. I těm, co jsou ze zákona chráněné

Dobrou zprávou vyplývající z třicetileté studie je alespoň to, že například sýkorky koňadry či modřinky, červenky či kosi v celoevropském měřítku stále přibývají. Podobně jako některé vzácnější druhy – například krkavci, dytici či dravci jako káně lesní nebo moták pochop – ty obvykle díky zákonné ochraně před pronásledováním nebo díky přímým ochrannářským opatřením.

„Ochrana na úrovni celé Evropy svědčí méně běžným druhům zahrnutým v naší studii, jejichž populace vzrůstají,“ řekl k tomu Richard Gregory, šéf oddělení Monitoringu druhů a výzkumu v Centru pro ochrannářský výzkum RSPB. „Například čáp bílý nebo moták pochop se těší velmi vysokému stupni ochrany v EU a členské státy jsou povinny chránit místa jejich výskytu jako ptačí oblasti. I to přispívá k tomu, že tyto a další druhy chráněné evropskou směrnicí o ptácích přibývají. Ochrana druhů a jejich prostředí v těchto případech funguje. Avšak úbytek těch nejběžnějších druhů je varovný signál. Je zřejmé, že s krajinou nebudeme hospodařit udržitelným způsobem a ztratíme naše nejobyčejnější druhy.“

Větší ochranná úsilí by tedy mělo být zaměřeno na běžné druhy a volnou krajinu. „Takové programy se mohou zabývat například ochranou zeleně ve městech nebo skutečně funkčními agroenvironmentálními programy. Zejména ty – pokud se poučí z minulých chyb – by mohly přinést skutečnou pozitivní změnu pro ubývající druhy. Bez ohledu na to, zda jsou běžné nebo vzácné,“ věří Voříšek.

(45)

ZPĚVY PTÁKŮ

ZPĚVY PTÁKŮ V KRAJINĚ A VE MĚSTĚ JSOU DŮLEŽITÝM ZNAKEM POZITIVITY ČI NEGATIVITY LIDÍ, KTEŘÍ SVÝMI VIBRACEMI MYŠLENÍ, JEDNÁNÍ, ČINŮ A TEDY I VIBRACEMI SVÝCH TĚL OZAŘUJÍ SEBE A SVÉ OKOLÍ, TEDY KRAJINU, MĚSTA, OBCE, SVÉ BLIŽNÍ – DALŠÍ LIDI A TAKÉ PŘÍRODU – ZVÍŘATA, ROSTLINY A PŮDU, A ZDE TEDY I POTRAVINY.

Od toho závisí i CELKOVÁ KVALITA ŽIVOTA ČLOVĚKA.

V rámci **ročních období** u nás je nejsilnější pěvecká aktivita ptáků na jaře především v důsledku rozmnožování – jednak si samci ptáků zpěvem snaží získat samičky a následně si ptačí rodiče zpěvem označují své hnízdní – úživné teritorium, do kterého nechtějí pustit své konkurenty.

Naopak nejslabší zpěv anebo žádný zpěv bývá s srpnu, kdy si řada ptáků mění peří a při svém nedokonalém vzhledu chtějí být skrytí.

V **denním rytmu** je obvykle nejsilnější zpěv ráno – k uvítání nového dne. V poledne hlasová aktivita ptáků klesá.

Zpěvy ptáků a jejich rozlišení můžete zjistit např. zde:

Hlasy okolo nás: Ptáci – 1

<http://www.youtube.com/watch?v=gKrS3pZE0lw>

Hlasy okolo nás: Ptáci – 2

<http://www.youtube.com/watch?v=BRbqqYUFvck>

Hlasy okolo nás: Ptáci – 3

<http://www.youtube.com/watch?v=MvdDXhohfLM>

Hlasy okolo nás: Ptáci – 4

<http://www.youtube.com/watch?v=7HSJg2SJVZk>

Jarní serenáda

<http://www.youtube.com/watch?v=HBpYwfT22p0>

Ptáci a jejich hlasové projevy část 1.mpg

<http://www.youtube.com/watch?v=V4VI-xHT0Bo>

Ptáci a jejich hlasy část 2.mpg

<http://www.youtube.com/watch?v=thAsyAdVsBE>

Zpěvy lesních ptáků:

www.andele-nebe.cz – Světelná knihovna – AUDIO

(46)

OBNOVA ZUBŮ MYŠLENKOU

Na webu www.andele-nebe.cz je na mnoha místech uvedeno, že **člověk si svoji realitu utváří svými volbami a svým myšlením**. Záleží na pozitivním myšlení a **pozitivním stavu** vůbec, do kterého se lze dlouhodoběji propracovat vlastním úsilím a změnou vlastního způsobu života z negativního na pozitivní. Do positivity života patří především **poskytovat nezištně bližním lidem užitky a dobra**. Pokud se tak děje, může člověk v tomto pozitivním stavu si sám sobě opravovat své **fyzické tělo**, např. své zuby, které mají výrazný vliv na zdraví celého těla a na jeho výživu.

Naše fyzické tělo je svým původem **Plejádské rasy** a u **Plejád'anů** v něm probíhá přirozená obnova zubů ve 150 letech života – tak je mají geneticky naprogramováno. Plejád'ané – **Andělé** ve **Vnějším Nebi** v něm žijí stovky až 1000 let – dle duchovní vyspělosti.

Člověk si může v těle programovat svým myšlením jak zlé, tak **dobré** věci, záleží na jeho **duchovním stavu** (nikoli na jeho schopnostech).

Článek slovensky o regeneraci zubů – z různých zemí světa:

<http://www.biosferaklub.info/regeneracia-novych-zubov-je-realita/>

V ruštině videa na YouTube, vpravo jsou pak další videa shodného tématu:

Практика регенерации новых, молодых зубов

<http://www.youtube.com/watch?v=npWcrbQxUTU>

Регенерация зубов / Tooth Regeneration

<http://www.youtube.com/watch?v=1U7I85XFnT0>

www.what-to-eat.eu

Přednáška lékaře o regeneraci zubů:

Регенерация зубов лекция

<http://www.youtube.com/watch?v=8C-brKveL6k>

Výpovědi o regeneraci zubů:

„Мне всего лишь 79... и у меня выросли новые зубы...“

http://www.youtube.com/watch?v=pTw4j4GH_Lk

№ 45 У меня растут зубы

<http://www.youtube.com/watch?v=mjmnuPALcLg>



REGENERACE ZUBŮ VLASTNÍ MYŠLENKOU

jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz

(47)

NUTELLA LIKVIDUJE PRALESY

Francouzská ministryně životního prostředí Ségolène Royalová vyzvala Francouze, aby přestali jíst sladkou pomazánku Nutella – 6.2015. Společnost Ferrero, která ji vyrábí, podle ministryně totiž používá příliš mnoho palmového oleje, což ohrožuje životní prostředí. Bojkot Nutelly tak podle Royalové může zachránit planetu.

„Přestaňte jíst Nutellu, zachraňte planetu,“ řekla Royalová v pondělní televizní debatě. Používání palmového oleje podle ministryně vyvíjí tlak na přeměnu tropických lesů na palmové plantáže a způsobilo už rozsáhlé odlesnění například v Indonésii či Malajsii.

„Kvůli masivnímu odlesňování musíme přesadit spousty stromů, což rovněž vede ke globálnímu oteplování,“ dodala socialistická ministryně ve vládě Manuela Vallse. Společnost Ferrero by podle ní měla palmový olej ve svých výrobcích nahradit surovinou šetrnější k životnímu prostředí.

Italská společnost Ferrero odmítla výroky Royalové komentovat. Uvedla pouze, že používání palmového oleje „se nevylučuje s respektem k životnímu prostředí a (místnímu) obyvatelstvu“. Společnost se prý účastní několika projektů podporujících udržitelnost pěstování olejnatých palem.

Téměř 80 procent palmového oleje, který Ferrero používá, pochází z Malajsie. Zbytek je z Papuy Nové Guiney, Indonésie a Brazílie, uvedl server Jakarta Post.

Ministryni čeká složitý úkol, Francouzi Nutellu milují

Přesvědčit Francouze, aby přestali jíst Nutellu, bude náročný úkol. Hned po Němcích jsou totiž jejími největšími konzumenty na světě, píše The Local. Pár ze severní Francie chtěl po Nutelle dokonce v lednu pojmenovat své dítě, soud mu to však zakázal.

Není to poprvé, co Nutella ve Francii vzbuzuje vášně. Na konci roku 2012 se tamější senátoři pokusili zavést takzvanou nutellovou daň, tedy 300procentní daň na výrobky obsahující palmový olej a další rostlinné oleje. Důvodem byl údajný vliv na nárůst výskytu obezity v populaci i negativní vliv na životní prostředí.

Světový fond na ochranu přírody uvádí, že rozšiřování plantáží olejnatých palem vede k devastaci tropických deštných lesů, zejména v jihovýchodní Asii. Způsobuje erozi půdy, zvýšení produkce skleníkových plynů a také úhyn chráněných druhů živočichů. Produkce palmového oleje se ale významnou měrou podílí na zaměstnanosti a ekonomickém rozvoji dotčených států.

Palmový olej se přidává do různých potravinářských výrobků, od stolních olejů přes margaríny až po sladkosti. Kromě toho je ale přísadou do mýdel, šamponů a další kosmetiky.

O škodlivosti margarínů na zdraví člověka – viz **knihy pana Normana W. Walkera** na www.co-jist.cz.

Pan Norman W. Walker se dožil 118 let neustále aktivního věku – léčil lidi, psal knihy a pracoval na své zahrádce – nebyl nemocný a nemohoucí.

(48)

ŠKODLIVOST PESTICIDU GLYKOFOSFÁT

GLYFOSÁT NA ČESKÝCH POLÍCH ? JE JAKO BOJOVÁ LÁTKA, ZPŮSOBUJE I HORŠÍ VĚCI NEŽ RAKOVINU, ŘÍKÁ CHEMIK Prof. RNDr. PAVEL DRAŠAR, DSc Z VYSOKÉ ŠKOLY CHEMICKOTECHNOLOGICKÉ V PRAZE

http://video.aktualne.cz/dvtv/glyfosat-na-ceskych-polich-je-jako-bojova-latka-zpusobuje-ho/r~151b883ad81911e78d510cc47ab5f122/?_ga=2.14101939.502299082.1512072062-1444138867.1484247102

Prof. RNDr. PAVEL DRAŠAR, DSc

<http://uchpl.vscht.cz/kontakt/zamestnaci/6856>

Medzinárodné centrum pre výskum rakoviny (IARC) v Paríži 17.6.2015 označilo látku **GLYKOFOSÁT** za pravdepodobne karcinogénnu pre človeka a **Francúzi na túto správu zareagovali úplným stiahnutím najpoužívanejšieho herbicídu na svete zo svojho trhu.**

Kontroverzný pesticíd glykofosát obsahuje **svetovo najpoužívanejší herbicíd ROUNDUP**, ktorý po správach o možných karcinogénnych účinkoch Francúzi zakázali. Herbicíd, ktorý pochádza z amerického biotechnologického laboratória **Mosanto**, hojne používali amatérski záhradkári, ako aj profesionálni farmári.

Francúzska ministerka pre ekológiu Ségolène Royalová pre médiá povedala, že **„Francúzsko sa musí postaviť do útoku proti zakázaným pesticídom.“** Francúzi odteraz v záhradných centrách nebudú predávať Roundup od firmy Mosanto, ktorý sa na trhu objavil už v roku 1970 a stal sa najpredávanejším herbicídom sveta, uvádza Independent.co.uk.

Štúdie z USA, Kanady a Švédska preukázali možnú súvislosť medzi používaním glykofosátu a vznikom nádorového Hodgkinovho lymfómu. Spoločnosť Mosanto však závery IARC napadla a komentovala s tým, že relevantné vedecké údaje boli z výskumu vylúčené. **„Všetky uvedené použitia glykofosátu sú bezpečné pre ľudské zdravie... Každý herbicíd na trhu spĺňa prísne štandardy stanovené regulačnými a zdravotnými úradmi na ochranu ľudského zdravia,“** konštatovala Mosanto.



**POSTŘIK PLODIN A POTRAVIN ŠILAMI TEMNA OD 70. LET
NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM JEDOVATÝM PESTICIDEM GLYKOFOSFÁT,
KTERÝ ZPŮSOBUJE RAKOVINU POŠKOZENÍM DNA ČLOVĚKA**

jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz



**POSTŘIK PLODIN A POTRAVIN ŠILAMI TEMNA OD 70. LET
NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM JEDOVATÝM PESTICIDEM GLYKOFOSFÁT,
KTERÝ ZPŮSOBUJE RAKOVINU POŠKOZENÍM DNA ČLOVĚKA**

jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz

Používa sa takmer všade

Ako uvádza Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora (SPPK) [na svojej stránke](#), vychádzajúc z informácií francúzskeho denníka *Le Monde*, „**glykofosát je dnes najpoužívateľnejším herbicídum na svete a je výrazne prítomný v životnom prostredí. Používa sa vo viac ako 750 produktoch určených pre poľnohospodárstvo, lesníctvo a urbánne aplikácie.**“ Jeho používanie sa zvýšilo aj s príchodom geneticky modifikovaných plodín a „**možný zákaz glyfosátu by bol pre priemyselný model poľnohospodárstva úderom, ktorý od zákazu prášku DDT začiatkom sedemdesiatych rokov minulého storočia nemá obdobu a zrejme by ho i prekonal,**“ pokračuje správa SPPK.

„**Medzinárodné centrum pre výskum rakoviny spadá pod Svetovú zdravotnícku organizáciu a jeho stanoviská sa tešia vysokej úrovni uznania zo strany vedeckej komunity a sú vypracované podľa procedúry, ktorá je už 40 rokov nemenná,**“ vysvetľuje SPPK s tým, že „**pokiaľ ide o pokusy na zvieratách, niektoré preukázali, že hviezdny herbicíd firmy Monsanto spôsobuje okrem iného poškodenia na úrovni chromozómov, ktoré sú prvým štádiom vzniku rakoviny.**“ SPPK ďalej dodáva, že kritika Roundupu (a glyfosátu) zo strany vedeckej komunity nie je ničím novým, pretože „**za posledných 20 rokov množstvo vedeckých štúdií poukázalo na závažné zdravotné riziká spojené s vystavením ľudského organizmu tomuto produktu syntetickej chémie.**“



POSTŘÍK PLODIN A POTRAVIN SILAMI TEMNA OD 70. LET JE PROVÁDĚN NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM JEDOVATÝM PESTICIDEM GLYKOFOSFÁT, KTERÝ ZPŮSOBUJE RAKOVINU POŠKOZENÍM DNA ČLOVĚKA. OBSAHUJE JEJ VÝROBEK ROUNDUP FIRMY MONSANTO.

jak-prezit.cz nebeska-univerzita.cz co-jist.cz

(49)

PESTICÍDY V OVOCI A ZELENINĚ, KLAMY BIO

Sme vystavení toxickým chemickým látkam ! **Dôkazom je [Správa o kontrole reziduí pesticídov v potravinách za rok 2013](#) od [Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR](#).**

Minulý rok bolo analyzovaných 671 vzoriek čerstvého, mrazeného alebo inak spracovaného ovocia a zeleniny, obilia a výrobkov z obilia, mlieka a výrobkov z mlieka, bravčového mäsa, medu, detskej a dojčenskej výživy.

Inšpektori orgánov [Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR](#) odobrali 287 vzoriek ovocia a 231 vzoriek zeleniny. **Zistili, že stanovený maximálny reziduálny limit (MRL) bol prekročený v 5 vzorkách ovocia a v 2 vzorkách zeleniny.**

Ovocie je problematické

Najväčšia prítomnosť reziduí pesticídov sa nachádza v ovocí, ktoré je najproblematickejšou komoditou. **Až v 226 vzorkách ovocia, čo je 78,7 % zo všetkých vzoriek, bola zistená prítomnosť reziduí pesticídov.** Najviac sa chemické látky vyskytovali v jahodách (pôvod z EÚ) grapefruite, vrátane pomela (pôvod z tretích krajín), pomarančoch (pôvod z EÚ) a stolového hrozna (pôvod z tretej krajiny a EÚ). **Čo sa týka zeleniny, nebezpečné látky sa nachádzali v 134 vzorkách, čo je 58,0% zo všetkých vzoriek zeleniny (prítomnosť 2 a viac pesticídov nájdená v póre).**

Potraviny pre dojčatá a malé deti

V dokumente ŠVPS SR z roku 2013 sa uvádza, že rezort Ministerstva zdravotníctva SR odobral 41 vzoriek potravín pre dojčatá a malé deti, detskej výživy a potravín pre malé deti na báze obilia.

Z uvedeného počtu pochádzalo zo Slovenska 6 vzoriek, 31 vzoriek zo štátov EÚ a 4 vzorky mali pôvod z tretích krajín. **Ani v jednej analyzovanej vzorke sa našťastie nezistilo prekročenie MRL. V 40 vzorkách sa nezistila prítomnosť žiadneho z rezíduí pesticídov. V 1 vzorke bola zistená prítomnosť rezíduí cyflutrínu v koncentrácii pod MRL.**

Ako sú na tom BIO potraviny ?

Veľmi zle skončili BIO potraviny. **Až štvrtina potravín s označením BIO nevyhovela !** Obsahovali zakázanú chémiu. Z 39 testovaných vzoriek nevyhovelo 10, v ktorých boli nájdené pesticídy. Niektoré BIO potraviny by preto nemali mať takéto označenie !

Hlásenie rizikových potravín

Na základe hodnotenia rizika bolo u 4 vzoriek stanovené riziko pre spotrebiteľa u detí aj dospelých, kde bol tzv. Hazard index > 1, čo je vypočítaný index nebezpečenstva. O týchto rizikových potravinách boli zaslané hlásenia do Európskeho systému rýchlej výstrahy pre potraviny a krmivá – RASFF, ktoré boli v systéme hneď zverejnené. **Všetky rizikové šarže týchto nebezpečných potravín boli z trhu prevádzkovateľmi stiahnuté.**

Ak chcete vedieť, aké potraviny nevyhovujú distribúcii na trhu po kontrole, alebo ktoré potraviny sa sťahujú z trhu, sledujte **webové stránky inštitúcií zaoberajúcich sa kontrolou potravín na našom trhu.**

ŠVPS SR – PORTÁL ÚRADNÝCH KONTROL:

www.svps.sk/puk/index.php

(50)

OBRANA TĚLA PROTI TOXINŮM

Jednotlivé fyzické stupně obrany organismu proti toxinům:

1. stupeň: **VYLUČOVACÍ** – vylučování jedů nastává přirozenou cestou.

2. stupeň: **REAKČNÍ** – známe spíše pod pojmem **zánět**. Tělo si vytvoří „oheň“ a snaží se v něm jedy spálit. To je také cesta, jak se jedy zbavit, i když méně příjemná.

3. stupeň: **UKLÁDACÍ** – jedy se **skladují** v mezibuněčném prostoru kdekoli v **těle**. Všichni **tato skladiště známe**. Jsou to tukové vrstvy, žlučnickové a ledvinové kameny, cysty, polypy, nárůstky, tumorky atd. Zde je ještě **organismus schopný obrany, nedochází k poškození buněk**, jedy se dají z těla vyloučit. Trvá-li příjem škodlivin do těla dlouho, pak jedy překročí

jistou **biologickou hranici** a proniknou do buněčného prostoru, kdekoli v těle a vyberou si obvykle ten orgán, který je nejvíce přetěžován. Pak již hovoříme o **chronické nemoci**.

4. stupeň: PRONIKACÍ – jed proniká do buňky a narušuje postupně její vnitřní strukturu. Pokud uvedený stav pokračuje dále, organismus není schopen sám překonat léčivý proces, posunujeme se do další fáze.

5. stupeň: DEGENERATIVNÍ – stálé působení jedů způsobuje degeneraci orgánů. Již hovoříme o artróze, skleróze, osteoporóze... To je již kousek k poslední fázi.

6. stupeň: DESTRUKTIVNÍ – objevují se různé zhoubné nádory apod., a může následovat smrt fyzického těla (nikoli ducha a duše). V dnešní době 6.2015 je to ¼ všech úmrtí.

Vidíme, že první 2 stupně – 1 a 2 jsou nejlepší, neboť fyzické tělo se toxinů ZBAVUJE.

Další 4 stupně – 3 až 6 jsou postupně horší, neboť fyzické tělo již UKLÁDÁ toxiny, které jej začínají fyzicky ohrožovat a ničit často s omezením funkcí těla a bolestmi – problémy.

U člověka v mnoha případech probíhají tyto neřešené fáze obrany proti toxinům v průběhu jeho kratičkého života na planetě Zemi – v průběhu cca 70 let, u některých dřive, u některých později.

Lidé sdílí své životy s bližními buď v rodinách nebo v zaměstnání, někdy v zájmových sdruženích, a zde v tomto sdílení pak vždy sdílí i své útrapy, stěžování apod. Tím zaplavují ostatní lidi a tito to provádí většinou taktéž, až máme mohutný ovládací systém negativních energií, který dál přispívá a mocně působí na zhoršování zdraví takovýchto komunit. A je to považováno většinou jedinců za správné.

POZITIVNÍ LIDÉ (jen 2 % populace) jednak pozitivně působí na bližní své (v míře, jak dokáží vzhledem k míře své positivity) a jednak se straní a chrání (někdy velmi účinně) této většiny negativních lidí, neboť ve své menšinové pozici jen obtížně čelí záplavě těch negativních energií.

MLADÍ LIDÉ se většinou mylně domnívají, že jejich fyzická těla a osobnosti jsou pozitivnější a správnější, než starší lidé. Výkonnější jsou, ale jen v drtivé většině dočasně, cca do 40 let. Je to velký omyl – klam, neboť sotva jejich těla vyrostla z neobvykle dlouhé dětské fáze vývoje (typické na planetě Zemi) a už mají dojem pod ovládacími programy (působícími hlavně přímo do mozku), že jsou ti nejlepší, ačkoliv ještě nic nevyřešili, nijak nepracovali pro bližní své (naopak byli po celé dětství přítěží svým bližním), jejich fyzická těla nejsou samostatným životem a otrockou prací opotřebena a poničena a navíc jejich fyzická těla ještě neměla čas obdržet více toxinů ze zcela vadné – škodlivé stravy dodané vědci z univerzit, výrobci potravin a obchody (tohle vše řízeno vládníky), celkově však připravené a dodané pseudotvůrci z Temných světů.

STAŘÍ LIDÉ jsou teprve transparentní ukázkou, JAK se vypořádali se svým negativním stavem i s negativním okolím a JAK dokázali postupně transformovat – přeměnit svůj negativní stav v pozitivní stav až do ukončení svého života v této realitě (nikoli jen dočasně s návratem zpět). Ti schopní a duchovně vyvinutí se vypořádali zdárně a zdatně a například dali rázné NE manipulátorům a ovládačům všude, kde se vyskytli, objevili a působili, včetně některých rodinných příslušníků.

Ta negativní většina je však zaneprázdněna sobecky sama sebou a většinou si nebere příklad z těchto schopných, zdravých či zdravějších lidí.

Pro porovnání – **Andělé v Nebi** žijí **stovky, tisíce a desetitisíce let** ve **vnějším – fyzickém těle**, přičemž si svůj věk nepamatují (neoslavují narozeniny, neboť dlouhověkost je zde samozřejmost) a mohou se na svůj věk podívat do počítače. Nemoci, útrapy a bolesti nemají, neboť se nachází v **POZITIVNÍM STAVU**, tedy v **PRAVDĚ A UŽITCÍCH BLIŽNÍM SVÝM I SOBĚ**.

Toxiny **těla** účinně zlikvidujete **ZMĚNOU ŽIVOTNÍHO STYLU – ZMĚNOU NEGATIVNÍHO STAVU NA POZITIVNÍ STAV** (vnitřní odlišné vibrační stavy vašich těl a myšlenek), k čemu patří mírnější nebo razantnější **změna stravování** www.co-jist.cz a **celkové životosprávy** – pohyb těla atp. (ale není to všechno), a **nezištné práce světelné pomoci bližním svým** na cestě ke **Stvořiteli Prvotnímu všeho a všech, a práce na sobě** – viz **DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847** v knize **ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 3. DÍL**, www.andele-nebe.cz nebo www.nebeska-univerzita.cz .

Nikomu se nic nenutí, každý člověk si SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL VOLÍ ZCELA SVOBODNĚ A NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST.

(51)

POHÁR PRÍRODNEJ SOLI

Na prvý pohľad zvláštna kombinácia, na ktorej si človek príliš nepochutná, no v skutočnosti zdravá bomba pre naše telo. Voda so soľou prekvapuje svojimi prospešnými účinkami a predstavuje vážnu konkurenciu populárnej citrónovej vody, ktorá oberá zubnú sklovinu !

Záleží na soli

V Indii ju poznajú už dlhú dobu a jej obyvatelia sú dôkazom, že skutočne pomáha ! Vodu so soľou konzumujú pravidelne každé ráno na prázdny žalúdok a nestačia sa čudovať jej účinkami. Prečo ju teda nekonzumujeme aj my ? Západný svet tento nápoj spočiatku odmietal, keďže soľ je pre ľudské telo škodlivá. Teda soľ umelo vyrobená. Avšak, **záleží od jej prijatého množstva a čo je hlavné, mala by byť v PRÍRODNEJ FORME**. Preto je **ideálna morská soľ alebo himalájská soľ** u ktorej sú blahodarné účinky zaručené !

Toto vás presvedčí !

Aj vedci sa zhodujú na tom, že táto nevšedná kombinácia je pre nás prospešná. Stačí každý deň vypíť jeden pohár slanej vody, ktorý detoxikuje telo a pomáha mu k samoregenerácii. Je bohatý na minerálne látky, za čo sa vám organizmus poďakuje ! **Stačí len pridať jednu lyžičku morskej soli do pohára čistej teplej vody a zázračný elixír je na svete**. Ak sa pýtate, prečo by ste ju mali piť, je tu niekoľko dôvodov.

Prečo by mala byť slaná voda vašou každodennou rutinou:

1. Správna hydratácia

Odborník na výživu Matt Stone upozorňuje na konzumáciu vody pre hydratáciu tela, ktorú môže človek ľahko prehnať. Preto sa popri čistej vode odporúča aj jeden pohár vody denne.

2. Trávenie

Pohár slanej vody vám dá do poriadku trávenie ! **Stimuluje enzýmy, ktoré urýchľujú zažívaci trakt.** Sami budete prekvapení, ako rýchlo si všimnete pozitívne zmeny ! Trávenie sa bude regulovať veľmi rýchlo a problémy s trávením budú fuč.

3. Koniec nespavosti

Minerálne soli upokojujú nervový systém, takže sa vám bude lepšie zaspávať. Problémy s nespavosťou budú fuč alebo problém minimálne zmiernia. Sladké sny !

4. Detoxikácia

Tento zázračný nápoj má antibakteriálne vlastnosti. **Odvádza z tela toxíny a baktérie, ktoré telo poškodzujú.**

5. Zdravie kostí

Vedeli ste o tom, že vplýva aj na kosti ? **Alkalická soľ má blahodarný vplyv na problémy s kosťami.** Týka sa to najmä ľudí, ktorí trpia osteoporózou.

6. Priaznivý vplyv na pokožku

Túžite po rozjasnenej a čistej pleti ? Skúste osolenú vodu ! Tým, že telo detoxikuje, **čistí aj vašu pokožku. Bude pôsobiť zdravšie a čistejšie.**

7. Bohatý zdroj minerálov

Všetky spomenuté účinky súvisia s tým, ako je soľ bohatá na minerály, ktoré majú pozitívny vplyv na ľudské telo. **Minerálne látky sú základom výživy a celkovo aj zdravia, preto konzumácia slanej vody určite stojí za vyskúšanie !**

(52)

ŠÉFKUCHÁRI MAJÚ ZÁHRADKY NA PARÍŽSKYCH STRECHÁCH

Pod Eiffelovou vežou poletujú včielky medzi jahodami a paradajkami. V srdci Paríža sa šéfkuchári, ktorí prepadli trendu konzumácie lokálnych potravín, púšťajú do zriaďovania zeleninárskych záhradiek na strechách domov.

Kuchár Ogier Pottiez z reštaurácie Frame pri hoteli Pullmann-Tour Eiffel na západe Paríža si plní košík mixom šalátov, jahodami a jarnou cibulkou, ktoré zbiera v záhrade na streche.

„Žiadna doprava. Šalát je každý deň iný, podľa toho, čo zožneme. Všetko je úplne čerstvé a na tanieri klientov to len vonia,“ vyžíva sa tridsaťročný kuchár.

Zelený koberec, ktorý tvorí táto záhradka rozkladajúce sa na 600 štvorcových metroch s výhľadom na Eiffelovu vežu, je prístavom sviežosti ponoreným medzi tromi budovami, ktoré

ho obklopujú. Vďaka včelám z piatich úlov tú stáčajú aj med. A čerstvé vajíčka na nedelne raňajky znášajú sliepký živiace sa kuchynským odpadom a zvyškami jedál z reštaurácie.

Jediným nedostatkom je hádam len to, že táto zeleninárska záhrada, aj napriek svojej dost veľkej ploche v meste s takou hustotou obyvateľstva, ako je Paríž (vyše 11-tisíc osôb na štvorcový kilometer), zďaleka neuspokojuje potreby reštaurácie.

Šéfkuchár Yannick Allen bol jedným z prvých, ktorý si vysadil malú záhradku s bylinkami nad svojou reštauráciou Le Terroir parisien uprostred Paríža. Túto minizáhradku rovnako ako jej väčšiu kolegyňu pre Pullmann-Tour Eiffel vytvoril mladý inžinier Nicolas Bel.

Chystá ďalšie projekty rôznych rozmerov, medzi ktorými je aj záhrada s rozlohou 1 000 štvorcových metrov. So svojou firmou Topager tak stojí pri zrode nového trendu, ale aj ekologického a rentabilného mestského poľnohospodárstva vo Francúzsku.

V čom spočíva tajomstvo rentability takých záhradiek bez používania chémie? Odpoveď tkvie v akomsi magickom hnojive, ktoré bolo vyvinuté v spolupráci s Národným ústavom pre agronomický výskum (INRA). Tento substrát, bohatší a ľahší ako pôda, obsahuje recyklovaný mestský odpad, drevený odpad, kávovú usadeninu, podhubie a nejaké tie dážďovky. K tomu sa pridáva bioodpad.

Tým, čo majú strach zo znečistenia plodov záhradky v centre mesta, Nicolas Bel odpovedá, že ozón na rastliny nepôsobí, rovnako ako jemné častice, ktoré zostávajú pri zemi.

„V meste môže byť problémom znečistenie pôdy a to, že ťažké kovy sa dostávajú do zeleniny cez korene. Analýzy našich produktov pestovaných na strechách ukazujú, že ide o veľmi slabé znečistenie pohybujúce sa od desať do tridsať percent európskych noriem,“ hovorí Nicolas Bel.

„Aby bola záhradka rentabilná, je potrebné vyberať druhy s vysokou pridanou hodnotou a venovať jej dostatok času,“ hovorí Pablo Jacob, študent hotelierskej školy Ferrand, ktorá má vlastnú záhradku laboratórium na streche.

„Príal by som si, aby všetky hotelierske školy vo Francúzsku, ktoré majú viac miesta ako my, povedali, áno, ide to,“ dodáva. Budúci šéfkuchár je na stáži u Michela Brasa, ktorý už dostal tri michelinské hviezdičky, na juhu Francúzska v Laguiole.

Objavil tu celú škálu čerstvo nazbieraných bylín, ovocia a zeleniny. Konzumácia miestnych potravín sa presadzuje tak na vidieku, ako aj v Paríži. „Nie je to samotná móda, je to trend budúcnosti,“ hovorí Pablo.



(53)

KVALITU ŽIVOTA URČUJE DRUH MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ

V lidském životě je nejdůležitější DRUH MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ, tedy DRUH ŽIVOTA. Tento druh života si každý člověk VOLÍ a VYBÍRÁ, ať už o tom ví nebo neví.

Druh stravy je pak již jen sekundární věcí, která vyplývá z druhu života. V druhu života jsou obsaženy i podmínky života jedince, ve kterých žije. V těchto podmínkách života je také obsaženo to, co si může vybrat k jídlu a jídlo je tu jen sekundární součástí života. Proto strava není tím, co určuje náš život, ale je průvodním procesem výživy **fyzického těla**.

Množství životních zkušeností z mnoha jiných vyspělých společností lze nalézt na **www.nebeska-univerzita.cz** .

Také na **POZEMSKÝCH UNIVERZIÁCH** se někteří osvětenější vědci zabývají tím, co je skutečnost, co je život, jak si jej utváříme a proč tu asi jsme. Třeba tato ukázka:

Podstata světa, kvantové myšlení, realita nebo MATRIX?

(54)

OSTRÝ ZRAK AŽ DO STOVKY – SPRÁVNA VÝŽIVA

Zrak je najdôležitejším ľudským zmyslom. Rovnako dôležitá by preto pre každého z vás mala byť aj pozornosť, ktorú mu venuje. Aj oči potrebujú výživu – aby vám mohli poskytovať svoje služby čo najdlhšie. Aké potraviny a vitamíny im prospievajú a ako sa o ne vhodne starať ?

S céčkom proti sivému zákalu

Vitamín C všetci veľmi dobre poznáte. Vo všeobecnosti sa jeho liečivé účinky pripisujú najmä podpore imunity. Vitamín C má však širokospektrálne využitie a medzi jeho schopnosti patrí podľa najnovších poznatkov aj prevencia sivého zákalu. „**V prípade sivého zákalu niektoré svetové štúdie potvrdzujú pozitívny vplyv zvýšeného príjmu vitamínu C vo forme surovej stravy a potravín s jeho vysokým obsahom. Ukazuje sa, že vznik a výskyt najčastejšej diagnózy seniorov dokáže „céčko“ až trikrát spomaliť.**“

Stravou môžete predísť degenerácii makuly

Ďalším z ochorení, pri ktorom hrá strava dôležitú úlohu je vekom podmienená degenerácia makuly. **Makula je malá centrálna časť sietnice zodpovedná za centrálnu zrakovú ostrosť**, pričom sprostredkúva 90 % videnia. Bez jej správnej funkcie človek **nedokáže šoférovať, čítať, rozoznávať tváre ani vnímať farby**. Výskyt ochorenia pribúda s rokmi. Najčastejšie postihuje päťdesiatnikov a šesťdesiatnikov, o desať rokov neskôr ním trpí už tretina sedemdesiatnikov. Pri vekom podmienenej degenerácii makuly sa narušujú niektoré vrstvy sietnice, môžu sa na nej vytvárať nežiaduce útvary podobné mikrotrhlkám. „**Výživné látky zo surovej stravy majú pri tomto ochorení najväčší dokázaný efekt.**“

Dodajte očiam vitamíny

Očiam najviac pomáha **ZELENINA A OVOCIE**, ktoré obsahujú prírodné vitamíny a látky dôležité pre zrak. Dokonca niekoľko vedeckých štúdií hovorí o tom, že ak zjete denne aspoň **TRI PORCIE OVOCIA**, vyhnete sa v starobe väčšine porúch zraku. Je potrebné nezanedbávať príjem všetkých druhov vitamínov. Konzumovať treba hlavne **vitamíny A, B, C, D a E**, ktoré nájdete prevažne v **mrkve, zelenej listovej zelenine, citrusových plodoch** – tu sú ešte prítomné aj vhodné tzv. **omega-3 mastné kyseliny**. Odporúča sa jesť **zeleninu žltej farby** pre obsah špeciálnych pigmentov. Takisto sú pre obsah antioxidantov a pigmentov vhodné **čučoriedky**. **Vitariáni majú výživu najlepšiu, ak majú tiež veľa tmavozelených listov – viz zdroje NORMAN W. WALKER – 118 rokov, VICTORIA BOUTENKO ...**



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Ktoré vitamíny sú tie naj ?

Pozitívny vplyv na zdravie vašich očí majú niektoré vitamíny, bežne sa nachádzajúce v pestrej strave. Ide predovšetkým o antioxidanty, ktoré dokážu zneškodniť vznik voľných radikálov, poškodzujúcich sieťnicu oka. Jedná sa najmä o tieto živiny, ktoré napomáhajú správne a zdravému metabolizmu sieťnice:

1)

Vitamín A – zelenina a ovocie žltej, oranžovej alebo červenej farby

2)

Vitamín E – špenát, mandle, lieskovce a strukoviny, najmä fazuľa

3)

Vitamín C – šípky, citrusové plody, čierne ríbezle, jahody, papája, kiwi, paradajky, brokolica, špenát

4)

Selén – pivovarnické droždie, surové pšeničné klíčky, cibuľa, orechy, semená, maslo, morské plody a riasy, jablčný ocot

Vysoká hladina cholesterolu bráni vstrebávaniu betakaroténu a vitamínu A, ktoré sú pre zdravie očí veľmi dôležité. Ďalší dôvod, prečo držať cholesterol pod kontrolou.

Zaručená výživa pre vaše oči – **karotenoidy**

Ochranný účinok na sietnicu má aj špeciálna skupina antioxidantov známa ako **karotenoidy**. Patria medzi ne: **Luteín, zeaxantín čimezo-zeaxantín**. Sú obsiahnuté napríklad v zelenej listovej zelenine (napr. špenát, kapusta) a v ovocí (napr. pomaranče, banány). „**Zlepšujú metabolizmus sietnice a pomáhajú tvorbe zrkových pigmentov, ktoré sú nevyhnutné pre procesy videnia.**“

Vitamíny hľadajte v čerstvej zelenine a ovocí

Je známe, že čerstvá zelenina je pre ľudský organizmus prínosnejšia ako tá, ktorá je upravená tepelne. Vitamíny totiž bývajú vo väčšine prípadov termolabilné, varenie či iná tepelná úprava ich neraz doslova zlikvidujú. Preto by ste si mali dopriať čo najviac čerstvej zeleniny a ovocia. Ako zistíte, či majú vaše oči dostatočnú výživu? Navštívte očného lekára a nechajte si svoj zrak vyšetriť. „**Pokiaľ ste absolvovali očné vyšetrenie a lekár nezistil žiadne zmeny na sietnici a vaša makula má normálny zdravý vzhľad, je pravdepodobné, že vaše stravovacie návyky stíhajú pokryť potreby pigmentov.**“



JESTŘÁBÍ ZRAK



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Ak sa objavia problémy, pomôžu aj výživové doplnky

Ak lekár po kontrole zistil už existujúce zmeny na sietnici, z celosvetových štúdií vyplýva, že ku zdravej (do značnej miery surovej) strave, je nutné pridať aj výživové doplnky s obsahom karotenoidov, špeciálne s obsahom mezo-zeaxantínu. „**Ideálne je do stravy doplniť aj potraviny bohaté na omega 3 nenasýtené mastné kyseliny (obsiahnuté napríklad v rybom oleji, v tofu, v mandliach, vo vlašských orechoch či v oleji z ľanového**

semienka). Dopíňajú tukovú (lipidovú) zložku slzného filmu, čím znižujú výskyt syndrómu suchého oka.“

Kedy nepomôže ani výživa ?

Tak, ako v iných oblastiach, ani pri problematike očí nie je vždy možné všetko. A preto ani 100%-ne vhodná strava nie je zárukou toho, že sa u vás neobjavia určité špecifické očné problémy, na ktoré nemá zloženie potravy nijaký vplyv. „**Dioptrické chyby oka (krátkozrakosť, ďalekozrakosť, astigmatizmus) sa stravou napraviť ani zlepšiť nedajú. Zázraky nemôžeme čakať ani pri diagnóze zeleného zákalu či sklovcových zákalov.**“

Nezabúdajte na pravidelné očné prehliadky

Najdôležitejšou prevenciou väčšiny očných ochorení sú pravidelné očné prehliadky. Ľudia by na ne nemali zabúdať a absolvovať by ich mal každý od útleho detstva až do vysokého veku. Ľudia si väčšinou myslia, že jediným ochorením oka je potreba nosenia okuliarov, čo však ani zďaleka nie je pravda. Oko **postihuje veľké množstvo iných ochorení, o ktorých bežný laici nevedia.** Tie však v počiatočnej fáze nemusia sprevádzať nijaké príznaky a vy si ich tak nemáte šancu všimnúť. Zbadáte ich často **až v pokročilejšom štádiu, kedy je už však liečba zložitá.** Práve preto sú dôležité pravidelné očné prehliadky, ktoré takéto začínajúce ochorenia dokážu včas odhaliť.

Vitamíny spravia veľa

Účinnou, prirodzenou a zároveň efektívnou prevenciou pred výskytom očných chorôb v neskoršom veku, je aj prijímanie vhodnej výživy. „**Pre výživu očí je dôležitá strava bohatá na výživné látky – najmä na vitamíny A, C a E, selén, zinok, karotenoidy – luteín a zeaxantín.**“ Výživu očí netreba podceňovať a je dobré dopriať si čo najviac odporučených vitamínov v prírodnej podobe. Vhodné je začať už v mladom veku, z preventívnych dôvodov pokojne už po 30-tke. Po 40-tke sa na výživu očí už rozhodne treba zamerať a brať ju zodpovedne. Pravidelne si doprajte najmä listovú zeleninu, masťné ryby (losos, sardinky, tuniak alebo makrela), slnečnicové semienka, pomaranče, banány, mrkvu, či strukoviny.

Precvičte si oči

Každý, kto denne pracuje s počítačom, mal by si robiť tzv. „očné prestávky“. Existuje na to jednoduchý a účinný spôsob: „**Každú hodinu sa na pár minút vzdialte od pracovného stola a preostrite pohľadom do diaľky. Zapozerajte sa von oknom, alebo si vyskúšajte niektoré z nasledujúcich jednoduchých očných cvičení: Pomasírujte si viečka prstom alebo očami kreslite imaginárny obdĺžnik či ležatú osmičku očami najprv do jednej a následne do druhej strany. Prípadne pokrúžte očami do krajných polôh, hore, šikmo, dole, šikmo. Množstvo očných cvikov je v sdrúžení **JÓGA V DENNOM ŽIVOTE.****“

www.joga.cz – CZ

www.jogavdennomzivote.sk – SK

Starší vodiči – nepreceňujte sa !

Špecialisti z Veľkej Británie v rámci bezpečnosti na cestách testovali reflexy vodičov s nedostatočne skorigovanými dioptriami. Prišli na to, že **šoféri s nedostatočne skorigovaným videním vybočujú z jazdného pruhu o 62 % častejšie ako vodiči s bezchybným videním.** Niektorým robí problém identifikovanie ŠPZ iných vozidiel. Stačí, ak pri rýchlosti 50 km/h zafixujú zrak na značku auta pred sebou o sekundu dlhšie a pri neočakávanej situácii na ceste prejdú kvôli tomu bez povšimnutia o trinásť metrov viac.

„Navyše, s pribúdajúcim vekom strácame schopnosť sústrediť sa, vnímať pohybujúce sa objekty, rozlišovať detaily za šera, zníženej viditeľnosti aj jasného svetla. Ťažšie znášame osvetlenie z reflektorov protiidúcich vozidiel. Starší šoféri trpia častejšie diagnózou sivého a zeleného zákalu, či vekom podmienenou degeneráciou makuly, čo negatívne ovplyvňuje ich riadiace schopnosti. K oslabeným reflexom sa pripoja problémy so sluchom a to už je nebezpečný stav.“

S vekom prichádza sivý zákal

Bohužiaľ, vekom sa problémy s očami zhoršujú a to zákonite u drvivej väčšiny z nás. Je tiež hlavným rizikovým faktorom najmä pri najčastejšej očnej diagnóze v seniorskom veku – sivom zákale. Postihuje najmä ľudí po 50. – 60. roku života. Po 70. ho má už takmer polovica ľudí a po 80. skoro každý. „**Na vznik ochorenia vplývajú aj vonkajšie faktory. Napríklad prekonaná ťažká infekcia oka. Existuje aj sivý zákal, ktorý vzniká z dlhodobého užívania liekov (napr. kortikosteroidy, hormonálna liečba). Poznáme komplikovaný sivý zákal, ktorý vzniká na podklade iných zmien v oku (napr. opakované zápaly). Samostatnú skupinu tvorí sivý zákal u diabetikov, či po ťažkom úraze oka,**“ príčinou môžu byť aj infekcie matky počas tehotenstva. Rizikové podľa neho bývajú aj niektoré povolania, pri ktorých človek prichádza do styku s infračerveným žiarením – napr. sklári (tzv. sklárska katarakta) a robotníci pri vysokých peciach. Na poškodení šošovky sa však môžu podieľať aj rôzne druhy žiarenia, či už slnečného, alebo žiarenia z monitora obrazovky. Existuje však aj skupina zákalov, u ktorých príčina vzniku nie je známa.

Dávajte si pozor – hlavne v lete

Oči v lete ohrozuje najmä silné slnečné žiarenie a voľné radikály, spôsobené ultrafialovým žiarením. Je to dôležité oči chrániť, keď športujete, prechádzate sa alebo sa len opaľujete na slnku. Najsilnejšiemu slnečnému žiareniu sú vystavené najmä v dopoludňajších hodinách a popoludní, kedy je slnko v približnej rovine s očami.

Nepodceňujte prácu s počítačom

Podľa viacerých štúdií pozeranie do monitora zrak neničí. Je však dôležité si uvedomiť, že keď pracujete a pozeráte sa na monitor, **zabúdate žmurkať a oči sa nám tak vysušujú.** Zatiaľ čo bežne žmurknete asi **20x za minútu**, pri práci s počítačom je to len **8x za minútu.**

Pozor na slabé svetlo

Dávajte si pozor a **chráňte si oči aj pred slabým svetlom.** Pri čítaní má svetlo dopadať na knihu zhora a spoza vás. Pri práci na počítači **stlmte jas monitora**, pri sledovaní televízora je vhodné mať rozsvietené **menšie svetlo** tak, aby sa neodrážalo na obrazovke, a aby vás neoslňovalo.

(55)

SMOOTHIE – ZLATÉ MLIEKO

Kurkumové smoothie má silné antioxidačné a protizápalové vlastnosti a na telo pôsobí maximálne blahodárne.

Ak ste ešte nepočuli o „zlatom“ mlieku, mali by ste to napraviť. Je to totiž nápoj, ktorý vás

zbaví rôznych neduhov a chorôb. Traduje sa, že je to elixír, ktorý si dokáže poradiť aj s rakovinou.



SMOOTHIE - ZLATÉ MLÉKO



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Kurkuma je hlavnou zložkou

Kurkumín v ňom obsiahnutý, je mimoriadne zdravý a jeho účinnosť sa zvyšuje s použitím čierneho korenia a tuku, vtedy naberá „na obrátkach“ a pracuje na maximum. Tento starý ajurvédsky nápoj je výrazný posilňovač imunitného systému, antivirotikum a antibiotikum, ktoré čistí organizmus, zlepšuje vylučovanie a dezinfikuje vnútorné orgány. Považuje sa za novodobý nápoj dlhovekosti a mladosti.

Mnoho benefitov z neho robí jednotku

Je preukázané, že pozitívne pôsobí pri chemoterapii, rádioterapii, znižuje výskyt nádorových ochorení a zlepšuje činnosť mozgu. Okrem iného pôsobí na činnosť obličiek, pečene a žalúdka a vylepšuje vylučovanie žlči. Čo je však najlepšie, ak máte pripravené „zlaté mlieko“, môžete pokojne vyhodiť zázračnú ružovú tabletku proti bolesti. Tento nápoj je totiž prírodné analgetikum. Viete, ako si ho pripraviť? Naučte sa tento recept!

Potrebujete:

1 pohár kokosového mlieka

½ čajovej lyžičky kurkumovej pasty

1 lyžička kokosového oleja

škorica, med, vanilka

Postup:

Pohár mlieka privedieme k varu, no nevaríme ho ďalej. Pridáme pol čajovej lyžičky kurkumy a premiešame. Keď nápoj vychladne, pridáme med a lyžičku kokosového oleja. V jednej tretine mlieka rozmiešame kurkumu, pridáme zvyšné dve tretiny mlieka a med. Teplý nápoj je najlepšie si dopriať pred spánkom.

(56)

SMOOTHIE – MRKVA, JABLKO A ZEMIAK

S týmto nápojom môžete predísť najzákernejším chorobám.

Niektoré suroviny by človek v takom množstve nedostal do tela a preto je čoraz viac obľúbené smoothie, teda nápoj, v ktorom sú „skryté“ všetky tie ingrediencie. My sme si pre vás tentokrát pripravili oranžové smoothie, ktoré vyzerá na pohľad ako pomarančový džús, no ukrýva v sebe omnoho viac.

Smoothie je dobré piť nalačno

Na prípravu tohto smoothie nepotrebujete nič viac, len tieto suroviny: **jednu veľkú mrkvu, jablko a zemiak**. Vyčistené suroviny nakrájate na drobné kúsky a v mixéri alebo odšťavovači rozmixujete, samozrejme zriedite s vodou. Kto chce, môže pridať kvapky čerstvej pomarančovej šťavy alebo lyžičku šťavy z cvikly. Vypiť by ste mali túto šťavu ihneď po príprave.

Takéto smoothie sa pije ráno na lačný žalúdok, zhruba hodinu predtým než si dáte raňajky. Pre čo najlepší efekt sa odporúča piť tento super nápoj 2x denne. Druhýkrát si ho dajte najneskôr pred 17-tou hodinou.

Smoothie z nevýrazných surovín, ktoré dokáže s telom divy

Ruku na srdce, ešte stále je medzi nami málo tých, ktorí by si „len tak“ dali počas dňa mrkvu či iné ingrediencie nášho smoothie. Práve v tekutej forme tak doprajete telu množstvo vitamínov a minerálov. Kombinácia uvedených surovín má však na telo priaznivé účinky.

Mrkva je najviac bohatá na provitamín A a minerály ako železo, vápnik, fosfor či horčík. Jablko má v sebe takisto tieto minerály a samozrejme fruktózu, vďaka ktorej udržuje cukor v tele v optimálnej hladine. Čím ale najviac prekvitá je prítomnosť pektínu (rozpustnej vlákniny). Žiadny iný plod nemá v sebe toľko tejto vlákniny. Vďaka nej sa v tele zabraňuje rozširovaniu škodlivých mikroorganizmov. Zlepšuje činnosť čriev a tiež znižuje škodlivý cholesterol v tele. Jablko obsahuje až okolo 80-85 % vody a fruktóza je v tomto porovnaní naozaj minimálna. Prítomnosť antioxidantov je najdôležitejšia v prevencii proti rôznym druhom rakoviny. Takýto nápoj zvyšuje celkovú imunitu tela.

(57)

EXOTICKÝ SMOOTHIE ZO SICÍLIE

Potrebujeme:

www.what-to-eat.eu

216

www.co-jist.cz

- 6 ks mrkvy
- 3 veľké paradajky
- 2 červené papriky
- 4 strúčiky cesnaku
- 4 stonky zeleru
- 1 šálka žeruchy
- 1 šálka špenátu

Prečo práve mrkva a žerucha ?

Mrkva je najmä bohatým zdrojom betakarotén, ktorý sa v organizme mení na vitamín A. Jeho príjem pomáha správnej funkcii očí. Mrkva je však bohatá aj na vitamíny B,C,D a E. Tiež obsahuje magnézium, vápnik i železo, antioxidanty a vlákninu. Pravidelná konzumácia tejto zeleniny teda **znižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje trávenie a peristaltiku a tiež pomáha pri migréne a zápalových bolestiach kíbov.**

Žerucha obsahuje železo a vitamín C, no rovnako je zdrojom aj vitamínov A, B, E, minerálnych látok (draslíka, vápnika a horčíka). Pomáha **proti anémii, chronickej únave a stimuluje činnosť pečene, pankreasu a žlčníka.**



OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Další tip na exotické ovoce z Asie:

<https://www.youtube.com/watch?v=AiPjf4Z35FU>

Raw food v Mexiku

<https://www.youtube.com/watch?v=XclyjzmBh9c>

Jak na granátové jablko ? OVOCNY CHECK:

<https://www.youtube.com/watch?v=UCHIRuBaIDA>

(58)

AMERIČANÉ NEMAJÍ PRÁVO VĚDĚT, CO JEDÍ

Ve Spojených státech prošel zákon, který umožňuje korporacím neodtajnit obsah potravin. Legislativa nazývaná DARK Act neboli Akt Temnoty je vítězstvím korporátního vlivu a peněz, píše server Common Dreams.

Ještěři z pekla si stále více vykrmují negativní většinu Američanů čím chtějí a dělají si z nich pokusné králíky na chemickou zfabrikovanou nepřírodní stravu v přípravě na budoucí záměr je **odvézt kamkoliv do podzemí této či jiných planet** – viz horečný průzkum planet naší Sluneční soustavy a exoplanet v naší Galaxii mimo naši Sluneční soustavu. Např. poslední nový projekt – průzkum Pluta je transparentní ukázkou Sil temna – černých triček (mají je i fyzicky na sobě oblečení vědci u černých počítačů a řídicích pultů), jaké záměry mají s lidmi této planety Země.

Dolní komora kongresu přijala ve čtvrtek zákon, který brání státu, aby mohl vyžádat označení geneticky upravených potravin. **„Čin, který organizace pro práva spotřebitelů označily jako korporátní moc porážející právo Američanů vědět, co jedí.“**

Zákon, kritiky nazývaný DARK Act, tedy „Deny Americans the Right to Know“, což znamená odepřít Američanům právo vědět, prošel na hlasy 275 ku 150. Podporovali jej výrobci potravin a mimo jiné i společnost Monsanto.

Zákon ruší nutnost výrobců potravin uvádět složení jejich výrobků, zabraňuje tak státům mít přehled o geneticky upravených plodinách a potravinách a veškerá značení budou čistě dobrovolná, jak informuje Wenonah Hauterová z organizace Food & Water Watch, která se stavila proti zákonu.

„Přijetí zákona je pokus Monsanto a jeho agropartáků rozdrtit demokratickou možnost rozhodování milionů Američanů. Korporátní vliv vyhrál a hlas lidu byl ignorován,“ řekl Andrew Kimbrell, výkonný ředitel Center for Food Safety.

Ronnie Cummins, mezinárodní ředitel Organic Consumers Association, se nechal slyšet, že budou proti zákonu i nadále bojovat. „Jsme odhodláni zabránit této skandální, protispotřebitelské a protidemokratické legislativě v úspěchu,“ řekl a dodal, že plánují velké protesty a sjednocení celého spotřebitelského spektra vůči tomuto zákonu.

„Je na čase dohnat všechny členy kongresu k zodpovědnosti. Buď stojí na straně Monsanto a Big Food a podporují DARK Act, nebo stojí na straně drtivé většiny svých voličů a spotřebitelů,“ dodal Cummins.

<http://www.commondreams.org/news/2015/07/23/corporate-influence-has-won-house-passes-anti-gmo-labeling-bill>

(59)

PO JEDENÍ KURČIAT MLADÍKOVI ZAČALI RÁST PRSIA

Študent z Číny vyhľadal lekára po tom, ako mu „z ničoho nič“ začali rásť prsia. Keď sa dozvedel, čo to spôsobilo, ostal veľmi prekvapený. Za všetko totiž môže jeho milované kurča, ktoré si dopriaval snád' až príliš často. 7.2015

Jašteri z pekiel si z ľudí vrátane študentov robia pokusné králiky pri vývoji chemických potravín.



Dvadsaťšesťročnému absolventovi univerzity v Číne sa pred časom začal zväčšovať hrudník. Nie však preto, že by makal v posilňovni. Dôvod bol veľmi bizarný – lekár mu povedal, že **rast jeho prs spôsobujú hormóny obsiahnuté v kurati**. Li má obzvlášť rád vyprážené kuracie krídelká a stehienka zo zariadení rýchleho občerstvenia. Tie **by však mal podľa odborníkov nahradiť zeleninou a ovocím**.

Vyprážené kurča je ako pokrm obľúbené v mnohých krajinách sveta a stáva sa čoraz populárnejším aj v Číne. Odborníci zistili, že niektoré kurčatá či iné mäsové výrobky obsahujú **rastové hormóny**. Gynekomastiu, čiže zväčšenie prsných žliaz u mužov môže ale vyvolať aj **nerovnováha medzi mužským a ženským hormónom – testosterónom a estrogénom**.

(60)

ČO ROBÍ COCA-COLA S ĽUDSKÝM TELOM

To, čo robí coca-cola s ľudským telom, je to totiž na pováženie. Jej účinok sa dá rozdeliť podľa časovej osi.

Prvých 10 minút

www.what-to-eat.eu

219

www.co-jist.cz

Váš organizmus po vypití 330 ml plechovky zasiahne dávka desiatich lyžičiek cukru, čo predstavuje dennú dávku. Za normálnych okolností by ste sa z takéhoto presladenia pozvracali, pridaná kyselina fosforečná ale sladkú chuť zredukuje a dovoľí vám ju vstrebať.

20 minút

Hladina cukru v krvi sa výrazne zvýši, čo dá zabrať vášmu inzulínu. Pečeň na to zareguje tak, že všetok prijatý cukro premení na tuky.

40 minút

Dokončilo sa vstrebávanie kofeínu. Zreničky sa rozšíria, krvný tlak stúpne v dôsledku toho, že pečeň „vyhodí“ do krvného obehu viac cukru. Adenozínové receptory v mozgu sa zablokujú, aby sa zabránilo ospalosti.

45 minút

Telo zvýši tvorbu dopamínu, čo stimuluje centrum potešenia v mozgu. Rovnaký účinok má, mimochodom, aj heroín.

60 minút

Kyselina fosforečná viaže vápnik, magnézium a zinok v čreve, čo ešte viac nabudí metabolizmus. K tomu sa ešte pridružia vysoké dávky cukru a umelých sladidiel, ktoré spôsobia nadmerné vylučovanie vápnika močom.

60 minút

Močopudný účinok kofeínu vstupuje do hry. Začínate vylučovať viazaný vápnik, magnézium a zinok, ktoré mali smerovať do vašich kostí, a taktiež vylúčíte aj sodík, elektrolyt a vodu.

60 minút

Šialenstvo vo vašom tele pomaly doznieva, účinok predávkovania cukrom sa ale naopak začína prejavovať naplno. Ste podráždený a/alebo spomalený. A pravdepodobne dostanete chuť na ďalšiu colu. Všetka voda, ktorá sa nachádzala v cole, by už v tejto chvíli mala byť vylúčená (močom) z vášho tela. Škoda, pretože namiesto toho mohla poslúžiť na hydratáciu organizmu či posilnenie kostí a zubov.

Na základe týchto zistení možno skonštatovať, že **pitie coly je zdraviu škodlivé**, čo konieckoncov potvrdili aj mnohí odborníci: **Cola má nielenže vysoký obsah fruktózy kukuričného sirupu, ale je taktiež plná rafinovaných solí a kofeínu. Pravidelná konzumácia týchto látok vo vysokých množstvách, ako môžeme nájsť v cole a iných potravinách alebo nápojoch, môže viesť k zvýšenému krvnému tlaku, srdcovým ochoreniam, cukrovke a obezite. Asi vás tieto údaje šokujú, no mali by ste to brať ako varovanie, že ju nemáte piť.**

(61)

POTRAVINOVÉ ZAHRADY

Úvahy, experimenty a analýzy:

www.potravinovezahrady.cz

1)

Potravinová soběstačnost na 465 m²

Zní to skoro neuvěřitelně. **Malá zahrádka o výměře 465 m², která zajistí jedné osobě veškeré jídlo na celý rok.** Bez ropy, bez traktoru, poháněná solární energií, udržovaná a obdělávaná činností lidského těla s jednoduchými ručními nástroji.

Takových výsledků dosahuje **biointenzivní zahradničení.** Metoda pěstování navazující na **čtyři tisíce let starou tradici čínského zemědělství a francouzské intenzivní techniky pěstování na koňském hnoji z 18. století.** Metoda, kterou **od 70. let minulého století rozvíjí a zdokonaluje americký zahradník John Jeavons v rámci své neziskové organizace Ecology Action.**



„Efektivní“ průmyslové zemědělství dánského typu potřebuje k zajištění veganské stravy pro jednoho člověka na jeden rok 928 m² půdy. Tedy dvakrát tolik co biointenzivní zahradničení, jemuž stačí pro zajištění stejného množství kalorií poloviční plocha při mnohem nižší náročnosti na vnější vstupy:

- Energetické náklady biointenzivního zahradničení odpovídají 1 – 6% komerčního zemědělství. Lidské tělo je stále mnohem efektivnější než jakýkoli stroj, který byl dosud vynalezen.
- Biointenzivní zahradničení si oproti komerčnímu zemědělství vystačí s 50% nakupovaných hnojiv.
- Spotřeba vody na jednotku plochy činí u biointenzivního zahradničení 12 – 33% spotřeby konvenčního zemědělství.
- I když jsou výnosy z biointenzivního systému vyšší než výnosy konvenční zemědělské produkce, nedochází k vyčerpávání půdy. Naopak úrodnost půdy se postupně zvyšuje nebo udržuje na stejné úrovni.

Za těmito výsledky stojí sada několika ozkoušených principů, které John Jeavons shrnul ve své knize [How to grow more vegetables](#).

1) Rytí do hloubky dvou rýčů. Jeavons zřejmě zahradničí na těžké jílovitě půdě, takže hluboká kultivace a zarývání organické hmoty jsou pro něj nezbytné pro vytvoření kypré a úrodné půdy. Vytvořit kvalitní půdu trvá 5 – 10 let. Později lze rytí nahradit jen lehkou povrchovou kultivací do hloubky 5 cm a vrátit se k němu vždy až v momentě, kdy si slehlá půda znovu žádá prokypření.

2) Použití kompostu k vylepšení půdy. Celý systém je vymyšlen tak, aby se maximalizovala kvalita i kvantita kompostu potřebného k vytvoření úrodné a kypré půdy.

3) Hustá výsadba předpěstovaných rostlin. V biointenzivním systému se na záhony téměř vždy vysazují sazenice předpěstovaných rostlin. Ty se potom sázejí hustěji, než je obvyklé, aby se maximálně využila dostupná plocha a snížila potřeba závlahy. Cestičky se nedělají mezi všemi řádky, jak bývá někdy zvykem, nýbrž jen mezi hustě osázenými záhony, na které se pokud možno nevstupuje, aby se nezhutňovala půda.

4) Polykulturní pěstování. Využívá se efekt příznivých kombinací rostlin, které si vzájemně prospívají.

5) Uhlíkovým plodinám je vyhrazeno 60 % obdělané plochy. Sem patří zejména obiloviny nebo třeba bob zahradní, tedy plodiny, které jsou nejen dobrým zdrojem kalorií pro lidi, ale zároveň mají vysoké přírůstky uhlíkaté biomasy, která je nezbytná pro výrobu maximálního množství kvalitního kompostu.

6) Kalorickým plodinám je vyhrazeno 30 % obdělané plochy. Jsou to plodiny jako brambory, dýně, česnek, pórek, které na malé ploše zajistí velké množství kalorií pro lidskou výživu.

7) Používají se semínka volně opylovaných odrůd. Tedy žádné hybridní nebo geneticky modifikované plodiny.

8) Biointenzivní zahradničení je celostní provázaný systém. Pro dosažení optimálních výsledků musejí být použity veškeré jednotlivé komponenty této metody. Je to synergický efekt všech těchto opatření, jenž vede k vyšším výnosům při nižších vstupech. Pokud by byla některá podstatná komponenta této metody vypuštěna, mohlo by dojít k velice rychlému vyčerpání půdy.



Pro lepší představu o biointenzivním pěstování doporučuji ke shlédnutí sérii [instruktážních videí](#), která jsou volně dostupná na youtube.

Má tato metoda nějaké nevýhody ? Zřejmě ano. Limitujícím faktorem je zde zdroj nejvzácnější, jímž je čas a lidská práce. Biointenzivní zahradničení je totiž extrémně náročné na oba tyto zdroje.

K vytvoření a osázení záhonu o rozloze 9,3 m² je dle Johna Jeavonsa potřeba první rok 6,5 – 11 hodin času. Tedy řekněme 1 hodina na 1 m². Po prvním roce má půda lepší strukturu a čas potřebný k přípravě a osázení se snižuje na 4 – 6,5 hodin. Jakmile jsou záhony osázeny, stačí dle Johna Jeavonsa k údržbě plochy o rozloze 18,58 m² 30 minut denně. K udržení plochy o rozloze 371,6 m² potřebné k uživení jednoho člověka (když nepočítáme cestičky, s nimiž je celková plocha 465 m²) bychom tedy potřebovali 10 hodin čistého času denně. Proč ne, ale je to už práce na plný úvazek.

Na amerických permakulturních fórech jsem se dočetl, že John Jeavons není zcela soběstačný a že jeho výpočty plochy k uživení jednoho člověka na jeden rok jsou založeny na matematické extrapolaci výsledků dosažených na menší ploše. V praxi by mohl být problém právě v extrémní pracnosti.

I přes tyto pochybnosti jsou výsledky biointenzivního zahradničení pozoruhodné. Do budoucna bych rád několik experimentálních biointenzivních záhonů na svém pozemku vytvořil. Jedině praxe totiž může vyjevit nedostatky této metody v našich podmínkách a poskytnout data potřebná k jejich překonání.

Má-li někdo ze čtenářů tohoto webu zkušenosti s biointenzivním pěstováním, budu vděčný, když se o ně podělí v diskuzi pod článkem.

2)

Ještě k potravinové soběstačnosti a biointenzivnímu pěstování

Přibližně před pětadvaceti lety byl v USA proveden vědecký výzkum, který potvrdil výsledky, jichž dosahuje biointenzivní zahradničení. Vědci dospěli ke zjištění, že k zajištění plnohodnotné celoroční výživy pro jednoho člověka stačí 250 m² půdy při dvanáctiměsíční pěstitelské sezóně.

Šlo o experiment, který byl proveden v rámci příprav na rozsáhlý vědecký projekt nazvaný Biosféra II, jenž měl zkoumat chování materiálově uzavřeného ekosystému s potenciálním využitím pro zemědělství a také pro kolonizaci vesmíru. Cílem experimentu bylo prověřit možnost zajištění veškerých nutričních potřeb rodiny na malém kousku půdy za použití pouze manuální práce, ekologických metod pěstování a bez vnějších vstupů. Experiment proběhl na jihu USA ve státě Arizona v městečku Tucson. Byl situován do skleníku pro simulaci podmínek, které existují v tropech a které lze očekávat při budoucím pobytu ve vesmíru. Trval 420 dní.

Kalorický obsah pěstované stravy byl stanoven přibližně na 2200 kcal denně, což je adekvátní výživa pro fyzicky aktivního muže či ženu. Získaná strava pokryla nebo dokonce přesáhla doporučené denní dávky jednotlivých živin pro muže a ženy ve věku 23 – 50 let. Výjimkou byl pouze vitamin B12. Soběstačná výživa zahrnovala zejména obiloviny, škrobnatou zeleninu (brambory a dýně), luštěniny, listovou zeleninu, rostlinné tuky a další druhy zeleniny pěstované v omezeném množství. Část osázené plochy byla vyhrazena krmné plodině vojtěšce pro kozu. Součástí výživy byl každodenní šálek kozího mléka pro zajištění vyšších dávek vápníku a riboflavinu. Bez mléka by se tedy jednalo o veganskou stravu.

Závěrem výzkumu bylo zjištění, že v příznivých podmínkách ve skleníku při celoroční pěstitelské sezóně lze zajistit kompletní vyváženou výživu pro jednu osobu na celý rok na ploše 250 m².

250 m² při celoroční pěstitelské sezóně ve skleníku odpovídá při osmiměsíční pěstitelské sezóně, kterou má v Kalifornii k dispozici tvůrce biointenzivní metody John Jeavons, 333 m² (cca o 1/3 větší plocha). Biointenzivní zahradničení přitom počítá s plochou potřebnou k užití jedné osoby 371 m² (s cestičkami 465 m²). Tezi o potravinové soběstačnosti na 465 m², již jsem věnoval minulý článek, lze tedy považovat za vědecky podloženou.

Otázkou zůstává, s jakou plochou lze vystačit v našich podmínkách. Zdá se, že výnosy obilovin, jichž bylo dosaženo při experimentálním pěstování ve skleníku, mohou být při intenzivním pěstování na záhonech pohodlně dosažitelné i u nás. Studie například zdůrazňuje skvělé výsledky při pěstování ovsa, jak na slámu ke kompostování, tak na zrní, u něhož bylo dosaženo o výnosů zrna 0,525 – 0,564 kg/m². Jen pro srovnání – při intenzivním pěstování na poli jsem dosáhl výnosů 0,623 kg/m².

Budeme-li potom v našich podmínkách počítat se sedmiměsíční pěstitelskou sezónou (polovina března až polovina října), což je o 1/8 méně, než s čím počítá biointenzivní zahradničení v Kalifornii, budeme muset při předpokladu stejných výnosů navýšit rozlohu soběstačné zahrádky o 1/8, čímž se dostaneme na přibližně 523 m². Pořád dost malá plocha k tomu, aby pro užití pětičlenné rodiny stačil přibližně čtvrthektar (2500 m²).



Dalším důležitým závěrem experimentu bylo zjištění, že biointenzivní pěstování je velice náročné na čas a práci. Každý m² vyžadoval ročně 550 minut lidské práce, což při výměře 250 m² vychází na 6,2 hodiny práce denně 365 dní v roce. Při sedmiměsíční pěstitelské sezóně (215 dní), s níž lze u nás počítat minimálně pro některé obiloviny, luštěniny i zeleninu, by to bylo 10,65 hodin práce denně 215 dní v roce. Tím se jen potvrdilo moje tvrzení z [prvního článku o potravinové soběstačnosti](#), že v biointenzivním režimu bychom k udržení plochy o rozloze 371,6 m², potřebné k uživení jednoho člověka (když nepočítáme cestičky, s nimiž je celková plocha 465 m²), potřebovali 10 hodin času denně.

Přesto jsem nakonec překvapivě dospěl k tomu, že v našich podmínkách a za jistých okolností by to nemuselo být až tolik pracné. Vycházím z následujícího:

- Při experimentálním pěstování ve skleníku bylo třeba intenzivně zavlažovat, což je při ruční obsluze velice pracné. Podobně i John Jeavons, jenž pěstuje v Kalifornii, která se [právě potýká s nejtěžšími suchy ve své historii](#) a kde jsou sucha častým jevem, klade značný důraz na závlahu. Ve své [knize o biointenzivním pěstování](#) věnoval zavlažování celou jednu kapitolku, v níž píše: „Každý den zavlažujte záhony dostatkem vody, aby byly rovnoměrně provlhčené.“ U nás ovšem každodenní závlaha není nutností. Například obiloviny se zavlažovat nemusí vůbec. Ani luštěniny. Brambory obvykle také ne. Zelenina podle potřeby a aktuálního počasí. Takže na zavlažování lze u nás ušetřit spoustu času a práce. Pokud tedy nepěstujete ve srážkovém stínu nebo na lehké písčité půdě, která rychle vysychá.
- Jeden z principů biointenzivního pěstování je založen na vysazování sazenic veškerých plodin včetně obilovin. Sazenice je třeba napřed předpěstovat, což je velice pracné. Při experimentu se část plodin vysévala přímo a část se nejprve předpěstovala jako sazenice. U pšenice, ova a ječmene to nemělo žádný větší efekt na výnosy, takže by neměl být problém vysévat přímo tyto uhlíkaté a kalorické plodiny, které v biointenzivním systému tvoří 60 % osázené plochy. Snížila by se tím pracnost.

- Pracnost experimentálního pěstování vycházela mimo jiné i z toho, že obilí se mlátilo a čistilo ručně. Ze zveřejněné studie to není zcela jasné, ale zřejmě nebyla použita žádná mlátička ani čistička. Jejich zapojení by tedy opět pravděpodobně snížilo pracnost.

I když se tedy v případě biointenzivního pěstování nepochybně jedná o pracnou metodu zahradničení, zdá se, že oněch 10 pracovních hodin denně u nás nemusí platit. Bude třeba to vyzkoušet a změřit v konkrétních podmínkách konkrétních pěstitelů, ale třeba by bylo možné dostat se na 5 hodin denně. To už by bylo ekonomicky velice zajímavé. Kompletní potravinová soběstačnost by se potom dala skloubit s prací na poloviční úvazek pro zajištění nějakého příjmu. Nebo by bylo možné zdvojnásobit osázenou plochu a uživit ještě druhého (zaměstnaného) člena domácnosti, případně dodatečnou výměru využít k pěstování plodin na prodej.

Kromě toho sedmiměsíční pěstitelská sezóna znamená, že 4 – 5 měsíců v roce se na zahradě nepracuje vůbec nebo jen málo. Takže zimní období lze využít k dodatečné sezónní práci, jak tomu ostatně bylo dříve, kdy se v zimě lidé věnovali řemeslům a jiným výdělečným činnostem.

A i když by někomu nešlo o kompletní potravinovou soběstačnost, mohl by využít biointenzivní zahradničení třeba na miniaturní městské zahrádce pro celoroční zajištění veškerého ovoce a zeleniny, které by měly dle nejnovějších vědeckých poznatků tvořit přibližně polovinu našeho denního příjmu stravy.

.....

Do určité míry vždy záleží na úhlu pohledu. Tedy i na situaci a pozici toho, kdo se dívá a něco posuzuje.

Z perspektivy konzumní průmyslové společnosti blahobytu a dostatku se může jevit biointenzivní technika pěstování jako příliš pracná záležitost bez většího přínosu pro praktický život. Z hlediska nedostatkové, postkolapsové či prostě (z)chud(l)é společnosti se biointenzivní technika zahradničení může ukázat být velice plodnou inovací s nemalým ekonomickým významem pro domácnosti. Inovací, která svým přínosem pro lidstvo překonala raketu či jadernou elektrárnu...

Aby se ovšem tato možnost neuzamkla dříve než vůbec dostane příležitost k uskutečnění, mělo by si techniku biointenzivního pěstování osvojit kritické množství lidí, kteří ji budou zkoušet, adaptovat na konkrétní podmínky, vylepšovat, rozvíjet a případně i předávat dalším generacím. Po vzoru Johna Jeavonse a jeho následovníků.

Zda přitom budou či nebudou úplně soběstační, není až tolik důležité. Jakákoliv míra soběstačnosti je pro člověka užitečná.

www.potravinovezahrady.cz/jeste-jednou-k-potravinove-sobestacnosti-na-465-m2/



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

(62)

PERMAKULTURA PODLE SEPPA HOLZERA

<http://www.krameterhof.at>

Hospodaření s přírodou hospodaření horského farmáře ttp Holzera v nadmořské výšce 1500 m n. mořem na krásné 45-hektarové farmě. Vysvětlené permakulturní metody na praktických ukázkách.

Farma se nachází 100 km jižně od Salzburgu v drsném horském prostředí. Agrární rebel Sepp Holzer zde vybudoval ráj.

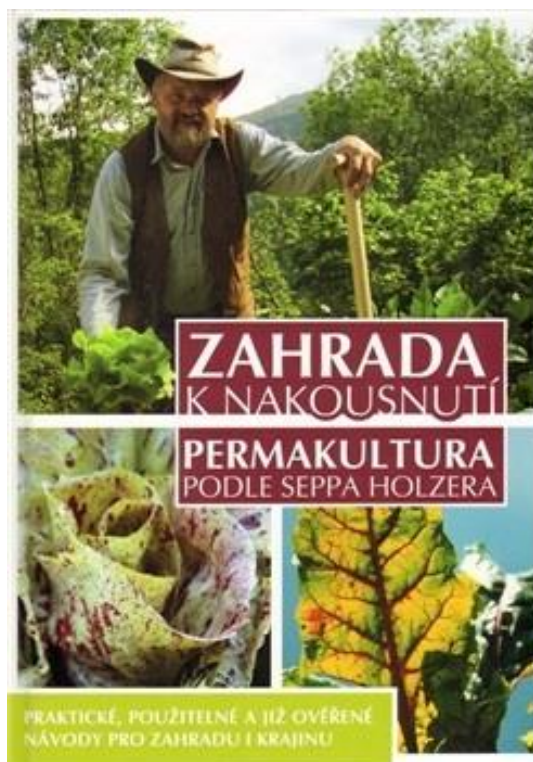
https://www.youtube.com/watch?v=OXrcsRgPoKc&list=PLs8lo6UeZZ8ZJVR89_0WU6K0yk5ckZmah&index=3

<http://www.tarak.cz/hospodareni-s-prirodou-sepp-holzer/>

Přednáška 28.10.2008 – CZ titulky:

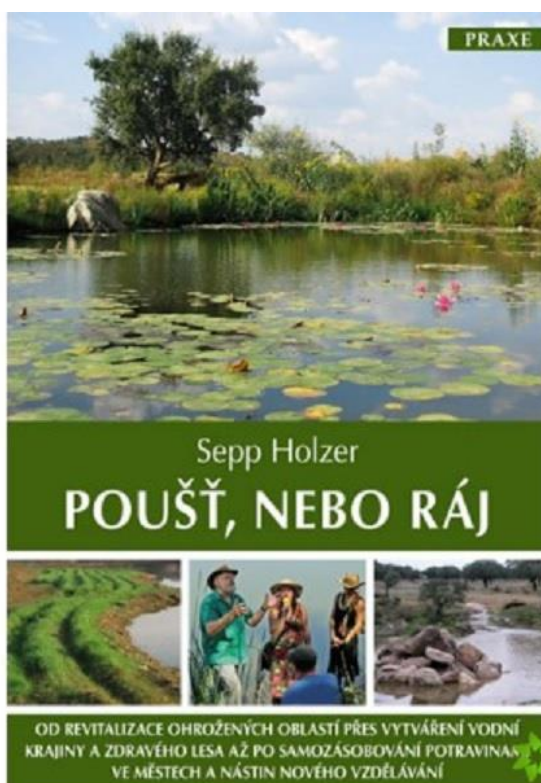
http://www.jindrichovice.cz/cs/web/podnikatele/rodinna-farma-permaland/000488_sepp-holzer-zvukovy-zaznam-z-prednasky.php

Kniha: **ZAHRADA K NAKOUSNUTÍ – PERMAKULTURA PODLE SEPPA HOLZERA** – 2010 CZ



co-jist.cz

Kniha: **POUŠŤ, NEBO RÁJ** – 4.2014 CZ , SEPP HOLZER



co-jist.cz leciva-strava.cz



Nedáľeko Salzburgu žije na horskej farme Sepp Holzer, známy po celom svete propagovaním a hlavne praktickým uplatňovaním permakultúry. Je to významný priekopník skutočne efektívnej, zdravej a s ekosférou krajiny užitočne integrovanej záhrady – farmy – parku.

Podieľal sa na projektoch v Turecku, Portugalsku, Južnej Amerike, Rusku a Kazachstane, ale aj v Česku, Nemecku, Poľsku a v ďalších krajinách. Sepp Holzer je výrazným kritikom súčasného hospodárenia s vodou a pôdou a pripisuje väčšinu problémov – aj ekonomických – tomuto fenoménu. V jednom dokumente sa vyjadril, že vyriešenie problémov a správne hospodárenie s vodou rieši až 70 % problémov lokálnej ekonomiky. Jeho farma Krameterhof pri Salzburgu je praktickým príkladom toho, že vie o čom rozpráva.

Sepp Holzer začal s praktizovaním permakultúry už v roku 1962, kedy prevzal od svojich rodičov horskú farmu na kopcoch v nadmorských výškach od 1100 – 1500 m.n.m. Po neúspechu s tradičným spôsobom farmárčenia nastala zmena v ktorej pokračoval, aj napriek pokutám a hrozbe väzenia za neuplatňovanie tradičných spôsobov. Za to si vyslúžil prezývku farmár Rebel.

Jeho úsilie sa vydarilo a dnes sa jeho farma rozrástla a zaberá 45 ha lesných záhrad, vrátane 70 jazierok a rybníkov s rozlohou viac ako 3 ha. Keď som si pozrel krátky film, pomyslel som si: „Bolo by fajn, ak by podobné farmy vznikali aj na Slovensku“.

Terasovanie farmy a zadržiavanie vody nie je len estetické. Sepp Holzer odpozoroval, že odraz slnečných lúčov z vodnej hladiny späť na kopce spolu s dostatkom vlahy, vytvára priaznivejšiu mikroklimu, ktorá mu umožňuje pestovanie ovocných stromov a rôznych druhov zeleniny aj v nadmorských výškach, aké som spomínal. Na farme samozrejme nechýbajú

zvieratá, a miesto na ktorom chce sadiť neorie sám, ale pustí tam na pár dni prasce, ktoré mu poličko pekne pripraví. Samozrejmosťou v jeho farmárčení je kombinácia plytko, stredne a hlboko koreniacich rastlín v zmesi, aby sa využili živiny a voda v pôde na maximum. Stromy hrajú na jeho farme nemalú úlohu tým, že brzdia vietor a zabraňujú odvievaniu teplého a vlhkého vzduchu z kopcov.

V roku 2010 rozprával o svojich projektoch v Rusku aj v ruskej televízii. Filmík sa volá „Ako nakŕmiť Rusko“. http://russia.ru/video/zepp_holzer_manifest/

Porovnával, koľko veľa sa dá dopestovať v Rakúsku v horách a ako málo sa v súčasnosti dopestuje v Rusku. Nezabudol hovoriť, že najhlavnejší kapitál Ruska je pôda !

Sepp Holzer je farmár, ktorý všetky svoje poznatky nadbudol pozorovaním a experimentovaním s prírodou. Je odporcom monokultúr a pri pestovaní nepoužíva chemikálie.

Aj v Austrálii u protinožcov je človek podobného zmysľania. Volá sa **Peter Andrews**, ktorý už vyše 20 rokov sleduje a rozvíja permakultúru pod názvom Natural Sequence Farming a došiel ku podobným záverom ako Sepp Holzer. Bez dlhých štúdií, len pozorným sledovaním a načúvaním prírode.

Zmeníme aj u nás prístup k vode, pôde a začneme spokojnejšie a užitočnejšie nažívať vlastnou produkciou ?

(63)

OBNOVA MOZGU

Ešte pred 20 rokmi sa verilo, že po dosiahnutí dospelosti už ľudský mozog nedokáže viac produkovať nové neuróny.

Dnes však vedci vo všeobecnosti zastávajú názor, že mozog prostredníctvom procesu neurogenézy aj naďalej vytvára nové nervové bunky a to dokonca aj v staršom veku. Existuje niekoľko vecí z oblasti stravovania a životného štýlu, ktoré tento proces vedia podporiť a urýchliť.

Ktoré časti mozgu dokážu najviac vytvárať nové bunky

Výskumy ukázali, že k tvorbe nových neurónov dochádza najviac v dvoch častiach mozgu – v subventrikulárnej oblasti a v hippokampuse. Hipokampus je zodpovedný za schopnosť učenia a pamäte. Keď nefunguje správne, vznikajú neurogeneratívne ochorenia ako napríklad depresia, úzkosť či Parkinsonová choroba. Podporovaním tvorby nových nervových buniek v mozgu počas dospelosti dokážete týmto ochoreniam nielen predchádzať, ale dokonca aj zlepšovať svoje mentálne schopnosti. No a tuto už nasleduje 5 vecí priamo podporujúcich vytváranie nových neurónov, ktoré tvoria základ pre zvyšovanie inteligencie.

1) Fyzická aktivita

Môže to znieť ako klišé, no najúčinnnejším spôsobom ako podporiť proces neurogenézy v mozgu je pravidelná fyzická aktivita. Zrýchlenie tlkotu srdca a prietoku krvi cievami pomocou behu, bicyklovania či plávania je výborným spôsobom, ako zvýšiť hladinu mozgového

neurotrofického faktora (BDNF) a trofického faktora gliálnych buniek (GDNF) – čiže dvoch faktorov, ktoré podporujú neurogenézu.

Endorfíny uvoľňované počas fyzickej aktivity tiež pomáhajú minimalizovať úroveň kortizolu (stresového hormónu) a zároveň zvyšovať úroveň testosterónu, ktorý podobne ako BDNF a GDNF podporujú proces neurogenézy. Tieto hormóny a rastové faktory aktivované fyzickou aktivitou sú kritické najmä pre starnúceho človeka, pretože pôsobia ako elementy spomaľujúce starnutie a popritom tiež zvyšujú mentálnu kapacitu.

2) Meditácia

Prínosy meditácie sú vedecky dobré zdokumentované. K tomu, aby ste ich získali, vôbec nepotrebujete byť nábožensky založení. Stále nové a nové dôkazy poukazujú na to, že meditácia pomáha zvyšovať hustotu šedej mozgovej kôry vo viacerých častiach mozgu, vrátane hipokampusu. Hlavným cieľom pri meditácii je zacieliť pozornosť človeka na súčasnosť namiesto minulosti alebo budúcnosti.

Výsledkom je čistá myseľ, ktorá vyrovnáva mozgovú chémiu, vrátane látok regulujúcich neurogenézu. Minimálne jedná štúdia tiež potvrdila, že meditácia aktivuje integrované funkcie mozgu, ktoré podporujú tak krátkodobé, ako aj dlhodobé nervové zmeny v mozgu. Večerná meditácia dokáže tiež zvýšiť produkciu melatonínu (spánkového hormónu), ktorý sa priamo zapája do neurogenézy. Amishi Jha z Univerzity v Miami odporúča takzvaný „tréning mysle“.

Ide o metódu, ktorá zahŕňa sústredenie sa na špecifický objekt, ako napríklad nejaký telesný pocit, s cieľom zlepšiť štruktúru a činnosť mozgu. To napokon povedie aj k zvýšeniu inteligencie.

3) Strava

Zdravé stravovanie sa môže zdať samozrejmosťou, no mnoho ľudí stále má zlú predstavu o tom, čo to naozaj znamená. Váš mozog je tvorený zo 60 % tukom. To znamená, že tuk hrá v každodennom stravovaní veľmi významnú úlohu. Veľa ľudí však stále nazerá na tuk ako na niečo zlé a snažia sa mu vyhýbať.

Namiesto neho uprednostňujú potraviny bez tuku, prípadne nízko-tučné varianty plné chemických sladidiel a umelých príchutí (keďže tuk je nosičom chuti, tak jedlá bez tuku zvyčajne nemajú žiadnu chuť a tak sa musia dochucovať umelo). Najdôležitejšie z tukov sú omega-3 mastné kyseliny, ktoré je potrebné konzumovať pravidelne.

Ďalším nepostrádateľným druhom tuku pre tvorbu nových neurónov sú saturevané tuky ako napríklad kokosový alebo palmový olej. Prípadne zo živočíšnych tukov je to bravčová masť. Absolútne kritická zložka satureovaných tukov sa nazývaná dokosahexaénová kyselina. Tá hrá v procese formovania nových mozgových buniek nezastupiteľnú úlohu.

4) Spánok, slnečné svetlo a sex

Spánku sa často nedostáva také uznanie, ako by si zaslúžil, no pre zdravú činnosť mozgu je naozaj nevyhnutný. Nedostatok spánku spôsobuje: Zníženie neurogenézy v hipokampuse narušenie hormonálnej rovnováhy zahmlené myslenie Nedávna štúdia publikovaná v denníku Current Topics in Behavioral Neurosciences (Súčasná téma v behaviorálnych neurovedách) zistila, že narušenie spánku prevyšujúce 24 hodín spomaľuje delenie buniek a v niektorých prípadoch aj samotnú neurogenézu.

Vystavenie sa slnečnému svetlu je ďalším faktorom, ktorý podporuje formovanie nových neurónov v mozgu. Počas jeho pôsobenia sa v pokožke produkuje vitamín D. Ten následne zvyšuje hladinu serotonínu (prenášača mozgových signálov) a tvorbu GDNF v mozgu.

Optimálny čas vystavenia slnečnému svetlu sa pohybuje medzi 10 až 15 minút denne počas leta (minimálne by mali byť poodhalené krk, tvár a ruky). No a napokon tu máme sex. Ten pomáha znižovať stres a zároveň stimuluje v mozgu produkciu endorfínov, ktoré navodzujú pocit blaženosti. Štúdia z roku 2010 publikovaná v denníku PLoS ONE zistila, že sex pomáha znižovať úzkosť a úroveň kortkosterónu. Zároveň stimuluje neurogenézu v mozgu, rast dendrickej miechy a štruktúru hipokamusu.

5) Psilocybín a konope

Niektoré psychoaktívne látky, vrátane tých, ktoré sa vyskytujú v takzvaných „magických hubách“ (psilocybín) a v konope (THC a CBD) sa ukázali, že napomáhajú tvorbe nových neurónov v mozgu. Psilocybín zvyšuje neurogenézu v hipokampuse a tiež zvyšuje schopnosť sa „odnaučiť“ niektoré negatívne reakcie.

Preto napríklad ľudia trpiaci post-traumatickým stresovým syndrómom (PTSD) často uvádzajú prínosy užívania psilocybínu. Konope, ktoré v súčasnosti zaznamenáva postupnú legalizáciu, prípadne dekriminalizáciu v mnohých krajinách, obsahuje látky tetrahydrokanabinol (THC) a kanabidiol (CBD), ktoré sa viažu na receptory v mozgu uvoľňujúce úzkosť. Okrem toho tieto látky tiež podporujú neurogenézu.

Stránka High Existence publikovala nedávno podrobnejší zoznam prínosných psychoaktívnych substancií, ktoré pomáhajú mozgu vytvárať nové neuróny.

<http://www.highexistence.com/boost-brain-harnessing-neurogenesis/>

<http://complete-health-and-happiness.com/your-brain-is-capable-of-producing-new-cells-through-neurogenesis-here-are-five-ways-to-improve-cognition/>

NEURON MOZKU:



OČISTA – ROZDRTENÉ ĽANOVÉ SEMIENKA NA MÚKU S KEFÍROM

Ak ste vitarián, vitariánska strava WALKER – BOUTENKO najlepšie čistí vaše telo od škodlivých látok.

Ak ešte nieste vitarián, môžete si hľadať špeciálne spôsoby, ako vaše telo pravidelne čistiť od škodlivých látok, ktoré sa do neho dostaly s vašou nezdravou stravou.

V priebehu rokov sa nám črevá zanášajú tukmi a odpadovými látkami z klasickej – nezdravej stravy, ktoré sa v nich ukladajú a prenášajú škodliviny priamo do krvi. Výsledok ? Zápcha, poruchy metabolizmu a mnohé iné.

Postačia dve zložky

Okrem spomínaných problémov spojených so zanesenými črevami, vám hrozia aj choroby obličiek, pečene, cukrovka, poruchy hmotnosti, ochorenia kože, zlý stav vlasov a nechtov a iné ťažkosti, ktoré môžu viesť až k rakovine. Klystír, ktorý je veľmi populárny, taktiež nie je úplne riešenie, vyčistí približne 50 cm čreva (tlsté črevo – najviac škodlivín), je nákladný, časovo náročný a škodlivý pre črevnú mikroflóru. Odborníci však prišli s prevratným tipom, kde hrajú úlohu dve ingrediencie. **Ľanová múka a kefír.**

Ako na to ?

Jedna až tri lyžice ľanovej múky denne dokážu spoľahlivo behom troch týždňov vyčistiť hrubé črevo a aj usadeniny v ňom rokmi nahromadené. Táto metóda vám pomôže schudnúť a spáliť telesný tuk rýchlejšie ako by ste čakali.

Recept

Tri týždne namiesto raňajok jedzte túto zmes:

Prvý týždeň: **1 lyžica ľanovej múky zmiešaná so 100 ml kefíru**

Druhý týždeň: **2 lyžice ľanovej múky zmiešanej so 100 ml kefíru**

Tretí týždeň: **3 lyžice ľanovej múky zmiešanej so 150 ml kefíru**

Ak máte problém kúpiť ľanovú múku, kúpte si ľahko dostupné ľanové semienko a jemne ho pomelte. Každé ráno si urobte novú zmes a jedzte ju namiesto raňajok. Uistite sa, že denne vypijete aspoň **dva litre vody**, vynikajúce výsledky sa dosahujú aj s **medovou vodou**. Túto očistu by ste mali podstúpiť **raz ročne**.

DOŽÍVAJÚ SA 120, RODIA DO 65 A NIKDY NEMAJÚ RAKOVINU – KMEŇ HUNZA

Ako to robia ? Bez médií, technológií, vedcov a univerzít ??? Robia to takto:

Členovia kmeňa Hunza sú vždy usmievaní, milí a silní. Vyzrejú tak mladistvo, že mnoho ľudí zvonku sú neraz šokovaní ich skutočným vekom.

Občas vyzerajú, akoby boli z inej planéty. No nie sú.

Kmeň Hunza žije v horách severného Pakistanu u hraníc Číny a Afghánistánu. Ich populácia je okolo **87 tisíc ľudí**.

Zvláštni sú predovšetkým tým, že sa v priemere dožívajú veku vyše sto rokov. Mnohí z nich bez zdravotných problémov dokonca aj 120.

Vravia, že pár jedincov žili až do 160-ky.

Chorí bývajú len veľmi zriedkavo, vôbec nevedia čo sú to nádory, majú mladistvý vzhľad a ich ženy rodia až do veku 65 rokov (samozrejme len tie, ktoré majú veľa detí, keďže bezdetným sa minie zásoba vajíčok zvyčajne do 50-ky).

Za čo vďačia svojmu zdraviu a dlhovekosti ?

Ľudia z kmeňa Hunza sú živým dôkazom toho, že **strava a životný štýl** majú na nás naozaj veľký vplyv.

Kúpu sa v ľadovej vode, dokonca aj vtedy, keď vonkajšie teploty sú pod nulou.

Jedia len tie potraviny, ktoré si sami vypěstujú.

Väčšinu ich jedálnička tvoria **surové ovocie a zelenina, orechy, veľa sušených marhúľ, rôzne druhy cereálií (prevažne proso, pohánka a jačmeň), olej z marhúľ, strukoviny a malé množstvo syru, mlieka a vajec.**

Veľa chodia, no jedia málo. Nemajú desiatu, ani olovrant. Len raňajky a obed. Denne prejdú peši 15 až 20 km.

Len veľmi zriedkavo konzumujú mäso. Je to možno tak dva krát do roka, buď jahňacie alebo kuracie. Teda takmer ho nejedia !

Tiež sa **veľa smejú.**

Počas určitého obdobia nič nejedia, len pijú džús zo sušených marhúľ. Je to ich tradícia už od dávnych čias, ktorú rešpektujú. Koná sa v období roka, keď ešte ovocie na stromoch nie je dozreté.

Lekári sa zhodujú v tom, že **strava** ľudí z kmeňa Hunza a obdobia bez jedla prispievajú k ich pevnému zdraviu a dlhovekosti.

Potravina, ktorá ich obzvlášť chráni pred rakovinou

Ich zvyk konzumovať **veľké množstvo divých marhúl** je zrejme zodpovedný za ochranu pred rakovinou. Ide ani nie tak o marhule samotné, ako **jadrá z ich kôstok**.

Marhuľové jadierka sú totiž bohaté na takzvaný vitamín **B17**, ktorý má protirakovinové účinky.

Z týchto jadierok si vyrábajú **olej**.

Olej konzumujú pravidelne, no v malom množstve, keďže vitamín B17 môže byť vo vysokých dávkach pre telo toxický. Obsahuje totiž kyanid, ktorý zabíja rakovinové bunky, no ak ho je veľa, môže telu ublížiť.

Prestiž rodiny sa hodnotí podľa toho, koľko má vo svojej záhrade stromov marhúl.

Bohužiaľ, dnes už aj medzi nich **občas prenikajú nezdravé priemyselne vyrábané potraviny** a výsledok na seba nenechal dlho čakať.

Prejavuje sa pribúdaním zubného kazu a ťažkosťami s trávením, ktoré doteraz takmer nepoznali.

Sú vrah potomkami antických Grékov

Títo vytrvalí ľudia o sebe vravia, že sú priamymi potomkami Alexandra Veľkého a jeho armády.

Niektorí vojaci po dobytí tamojších území tam zostali a vzali si miestne ženy za manželky.

V roku 1984 médiá priniesli správu o Said Abdul Mobuduovi, členovi kmeňa Hunza, ktorý priletel na letisko v Londýne a zmiatol miestnych úradníkov, keď im ukázal pas.

Bol v ňom uvedený rok narodenia 1832. **Tento muž mal 152 rokov.**

They live to 120 years, give birth at 65 and they do not have tumor ! This is how !

<http://www.healthtipsportal.com/they-live-to-120-years-give-birth-at-65-and-they-do-not-have-tumor-this-is-how/>

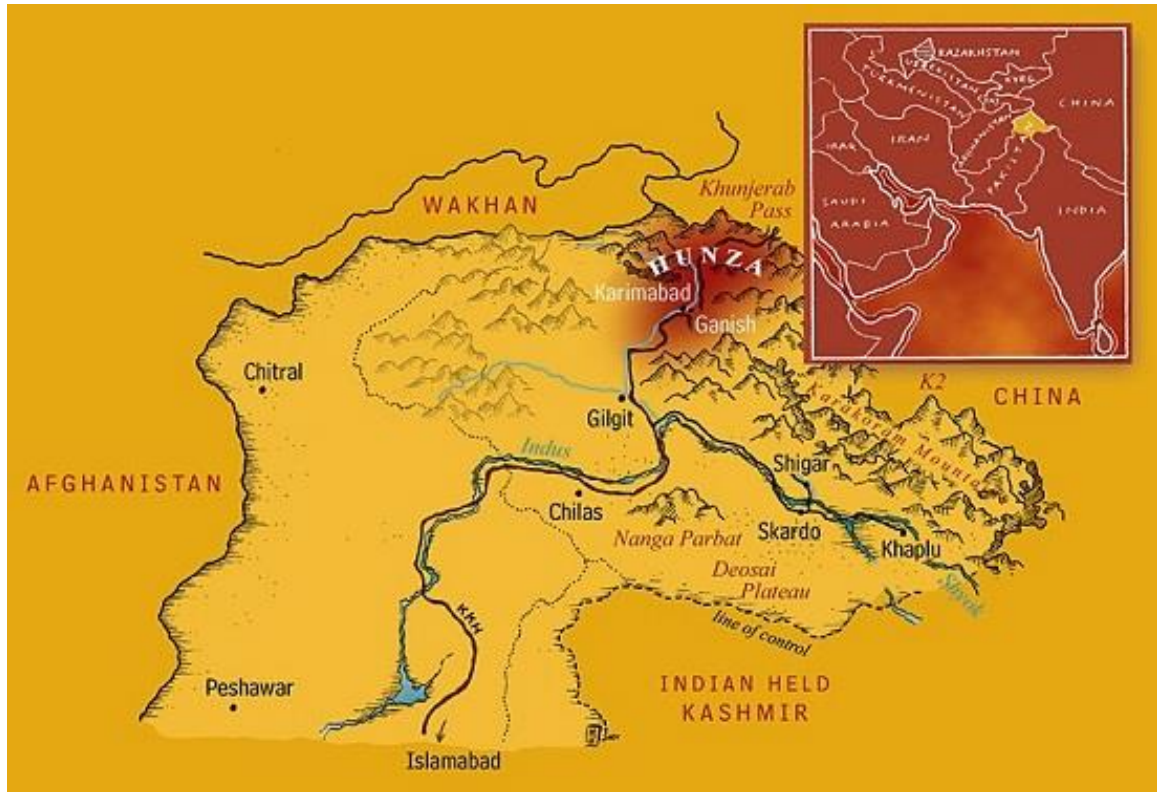
<http://www.globerovers-magazine.com/pakistans-hunza-valley/>

<http://www.hunzaguides.com/2011/10/shangri-la-tour-visit-hunza-gojalskardu.html>

<https://bialczynski.wordpress.com/krolestwo-sis-i-jego-cuda/ludy-albo-plemiona-krolestwa-sis/lud-dlugowiecznych-hunzow-czyli-guniow-hakownikow-w-krakorum/>













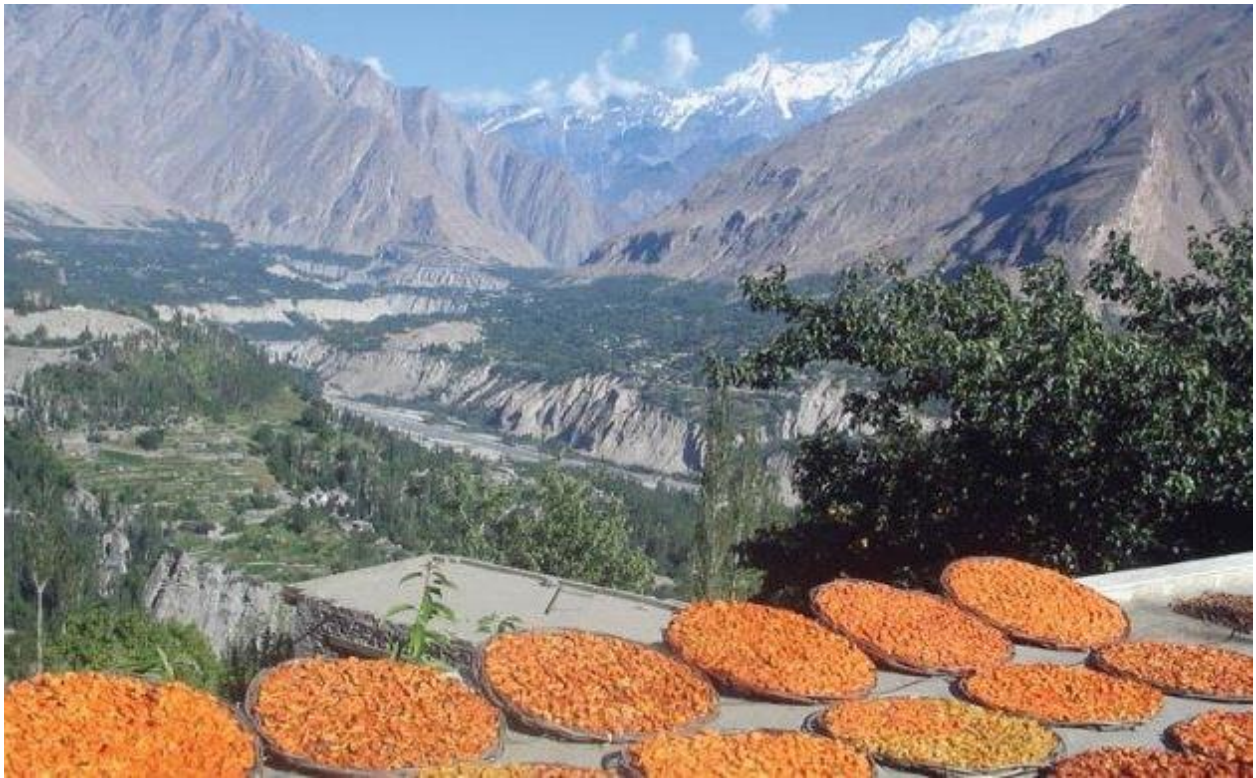






















PRÍRODNÉ BIELENIE ZUBOV

Krásny a žiarivý úsmev každému človeku dodá určitú dávku sebavedomia. Ak vám k dosiahnutiu bielych zubov nepomáhajú zubné pasty s bieliacim účinkom a chemické bielidlá považujete za drastické riešenie, vyskúšajte niektorú z nasledujúcich babských rád. Belosť zubov síce nedosiahnete okamžite, ale v dlhodobejšom meradle určite spoznáte rozdiel.

Stavte na surovú zeleninu

Nepříjemný povlak, ktorý spôsobuje zafarbenie zubov pomáhajú odstraňovať rôzne druhy surového ovocia a zeleniny. Najvhodnejšie sú tie, ktoré sú bohaté na **kyseliny**, ako napríklad **zeler, mrkva, jablko, paprika, uhorka či karfiol**. Ich chrúmanie a žuvanie pomáha odstrániť zvyšky jedla a rozpúšťať a zmývať zubný povlak. V ústach sa teda správajú ako prírodné zubné kefky. Jedením surového ovocia a zeleniny navyše dodáte telu vitamín C a vlákninu.

Kyselina jablčná dokáže eliminovať povrchové škvrny vyskytujúce sa na zuboch. Hoci po ňom môžete siahnuť ako po núdzovom riešení, ak nemáte po ruke zubnú kefku, nezabúdajte, že ide stále o potravinu, ktorej pozostatky v zuboch prispievajú ku vzniku zubného kazu.

Sladučké jahody

Jahody obsahujú enzým, ktorý je prírodným bielidlom a tiež vitamín C a kyselinu jablčnú, ktorá má schopnosť odstrániť škvrny na zuboch. Existujú dve metódy, ako jahody použiť. Nahryznite plod a **šťavnatou časťou si pár minút potierajte chrup**. Druhá možnosť je, že **niekoľko jahôd roztláčite vidličkou na pastu** a vyčistíte si ňou zuby. Pastu nechajte chvíľu pôsobiť, neskôr si zuby povyplochujte čistou vodou. Výhoda jahodovej pasty spočíva v tom, že ňou dočiahnete aj na zuby v zadnej časti úst. Bielenie zubov jahodami neprináša okamžitý ale dlhodobý efekt.



Kokosový olej

Bielosť zubnej skloviny obnovuje prirodzenou cestou, bez agresívnych chemických látok. Jeho ďalšou výhodou je antibakteriálne pôsobenie, zuby teda nielen vybielite, ale posilníte ďasná, rozpustíte zubný povlak a zabránite tiež vzniku bolestivých aftov. Stačí si dať **čajovú lyžičku oleja do úst, podržať ho na zuboch niekoľko minút a následne ho do zubov vtierať kefkou či prstom**. Táto metóda je už stáročia súčasťou indickej medicíny, Ájurvédy.

Citrónová a pomarančová kôra či šupka z banána

Ďalšou metódou na prírodné vybielenie zubov je trenie zubov kôrou z ovocia. **Šupka zo zrelého banána** má najväčší obsah draslíka, horčíka a mangánu. Mnohé zdroje hovoria, že **dvojminútová masáž tubou vnútornou stranou šupky** a následné ich vyčistenie zubnou kefkou má viditeľné bieliace účinky už pri používaní dvakrát denne.

Podobný bieliaci účinok má aj **citrónová a pomarančová kôra**. Vonkajšiu časť kôry najprv dôkladne umyte od chemických postrekov a následne si vnútornou stranou **prechádzajte po zubnej sklovine asi tri minúty**. Jej používanie musí byť dlhodobejšie. Po chvíli vypláchnite ústa vodou a a pol hodinu od použitia je potrebné si vyčistiť zuby zubnou pastou, pretože priveľa kyselín z citrusov pomáha k rýchlejšiemu rozširovaniu zubného kazu narušením zubnej skloviny.

Zeodent

Zeodent je zubný prášok bez fluóru a bol vyvinutý na ústne použitie, mj. Účinne **odstraňuje zubný kameň**. Pri čistení zubov nevyplachujeme a necháme stále pôsobiť. Podrobnejšie – viz súbor **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na webu www.lieciva-strava.sk.

Diskutabilná sóda bikarbóna a citrónová šťava

Sol', citrónová šťava, sóda bikarbóna a ich kombinácie sú azda najdiskutovanejšími bieliacimi prostriedkami na zuby. Vyznačujú sa pomerne vysokou účinnosťou (bieliacim efektom), avšak rovnako účinne dokážu poškodiť zubnú sklovinu.

Bieliaci účinok sódy bikarbóny alebo kuchynskej soli spočíva v tom, že majú tvar zrníčok, ktoré **mechanicky odstránia nánosy povlaku a povrchové sfarbenie**. Pri intenzívnej aplikácii dôjde až k zosvetleniu zubnej skloviny. Lekári však vystríhajú, že rovnako ako dokážu zrníčka odstrániť zubný povlak, môžu **poškriabať aj sklovinu**, ktorá sa už neobnoví.

Sóda bikarbóna má tiež schopnosť **rozpúšťať zubný kameň, neutralizovať baktérie, bojovať proti zápachu z úst a má tiež viditeľný bieliaci efekt**. Výhodou použitia soli (okrem zbrúsenia povlaku) je sťahujúci účinok na ďasná. Tento trik môže pomôcť v prípade, že sa vám začínajú uvoľňovať zuby. Samotným ďasnám sa však vyhnite, rovnako ako pri čistení jedlou sódou, aby ste ich neporanili.

O niečo radikálnejšia kombinácia je vytvorenie bieliacej pasty použitím sódy bikarbóny a citrónovej šťavy. Táto pasta je absolútne nevhodná pre ľudí s citlivou zubnou sklovinou či paradentózou. Sóda bikarbóna by sa na bielenie zubov mala používať maximálne po dobu jedného mesiaca a len dvakrát do roka.

Na čo nezabudnúť...

Žiadny z prírodných bielidiel zubnej skloviny nedokáže nahradiť **dôkladné vyčistenie zubov pastou a kefkou**. Navyše, po bielení zubov pomocou chemických bieliacich látok či sódy bikarbóny, sú zuby **náchylnejšie na vstrebávanie farbív z potravín**. Dodržiavajte preto nasledujúce zásady, aby vaše zuby vydržali biele čo najdlhšie.

Ako udržať biele zuby čo najdlhšie ?

- po každej konzumácii kávy, zeleného a čierneho čaju, vína, kolových a iných bublinkových nápojov, kyslých džúsov a pestrofarebných potravín (čučoriedok, černíc, cvikly, čokolády, kečupu, sójovej omáčky či červenej kápie) si **vypláchnite ústa vodou**
- **obmedzte tabak** a tabakové výrobky
- zuby si **umývajte aspoň dvakrát denne**, používajte dentálnu niť a zubnú kefku každý mesiac vymeňte za novú
- tvorbu zubného povlaku počas dňa zmiernite **pitím čistej vody**
- **nečistite si zuby ihneď po konzumácii kyslých jedál**, napríklad ovocných štiav, vždy počkajte aspoň pol hodiny a až potom pristúpte k čisteniu
- namiesto chemického bielenia sa u zubára objednajte na **profesionálnu dentálnu hygienu**

(67)

NOVÝ TREND: LIDÉ UPŘEDNOSTŇUJÍ POTRAVINY Z REGIONU PŘED BIO

Po mnoha letech neustálého zvyšování zájmu zákazníků o výrobky se značkou bio začíná takto označenému sortimentu potravin růst nečekaná konkurence (2015). Některé zahraniční průzkumy totiž potvrzují, že zákazníci dávají ve stále větší míře přednost potravinám vypěstovaným či vyrobeným přímo v jejich regionu. A už to není tom, zda se jedná o „oficiální“ biopotraviny, či nikoliv.

Hlavně v zemích s nejvyšší spotřebou biopotravin v Evropě, tedy v **Rakousku, Německu a Švýcarsku**, se z oblíbenosti regionálních potravinářských produktů stává doslova fenomén. Zájem o **potraviny vyrobené v nejbližším okolí bydliště zákazníka** ale razantně roste i v Česku.

„**Po regionálních potravinách je dnes větší poptávka než po značce bio,**“ tvrdí společnost A .T. Kearney v závěru svého rozsáhlého průzkumu veřejného mínění mezi Němci, Švýcary a Rakušany. **Přes 70 % z tisícovky zpovídaných respondentů uvedlo, že**

regionální potraviny nakupuje minimálně jednou měsíčně, polovina pak každý týden. Z toho nejvíc **Rakušané (60 procent)**, následovaní zákazníci z **Německa (47 procent)** a **Švýcarska (41 procent)**.

Možnost osobní kontroly kvality potravin

Jako důvod zákazníci nejčastěji uvádějí důvěru v potraviny, které vyrábí firma či jednotlivec **přímo v regionu, možnost osobní kontroly kvality, podporu místní ekonomiky a ochranu životního prostředí – odpadá daleká znečišťující doprava zboží (hlavně kamiony)**. Důležité ale je, že **místo výroby** začíná být pro zákazníky důležitější než značka **bio**. Podle průzkumu dnes u těch zákazníků, kteří pečlivě zkoumají kvalitu potravin, tvoří regionální potraviny až 20 % obsahu nákupního košíku, v případě „bia“ je to jen deset procent. A jsou ochotni regionálním výrobcům dokonce někdy připlatit. Podle průzkumu zákazníci tolerují, když je regionální produkt až o 15 procent dražší než stejná potravina ze zahraničního dovozu nebo z jiných míst země.

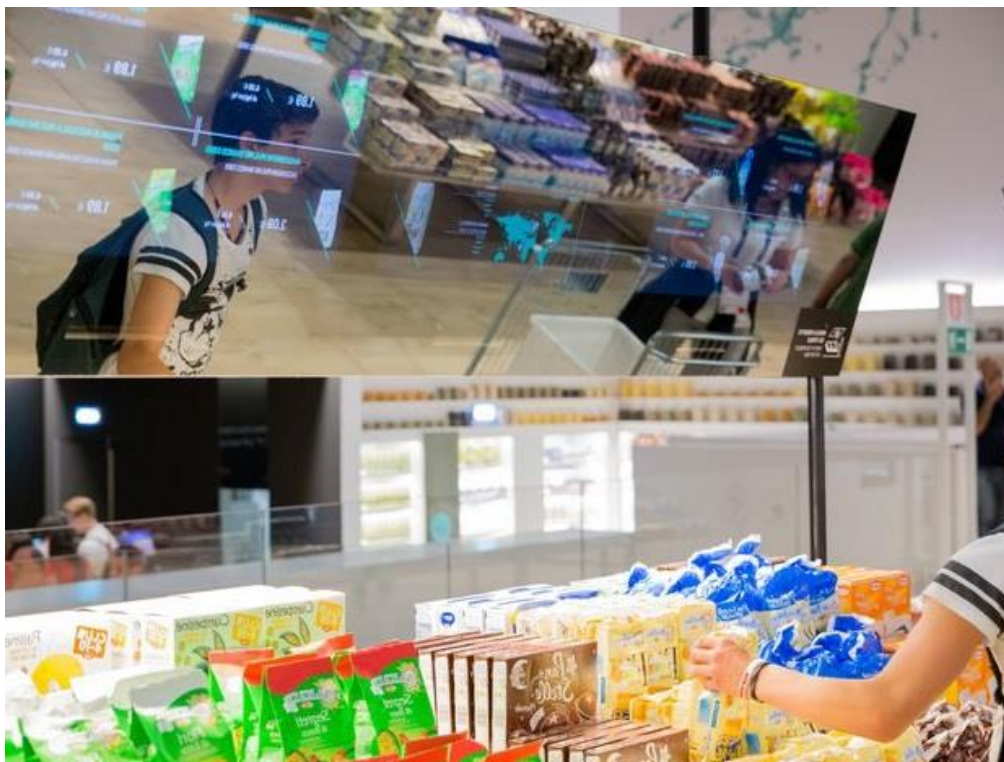
Také v Česku přitom obliba regionálních potravin údajně roste. Například českobudějovické odbytové družstvo JednaNota tvrdí, že zákazníci věnují původu potraviny stále větší pozornost na úkor značky bio. Družstvo podobně jako řada jiných družstev v republice zprostředkovává prodej potravin zejména malých producentů z regionu přímo koncovým zákazníkům. A obrat takzvaného přímého prodeje zeleniny, ovoce či mléčných výrobků narůstá. „Vytvořili jsme kvůli tomu i zvláštní značku ‚bijo‘,“ uvedl předseda Družstva. Tato značka je podle něj garancí toho, že potravina byla vypěstována nebo vyrobena pouze v jižních Čechách, a nikde jinde, a zároveň splňuje veškeré ekologické požadavky. „Uživatelé této značky ale nemusejí absolvovat žádný byrokratický proces, aby mohli oficiálně prodávat biopotraviny.“



Sázka na lokální patriotismus

Kvalitu garantuje družstvo, které zároveň pořádá zájezdy, na nichž se každý zákazník může přímo u zemědělce přesvědčit, jak potraviny pěstuje či vyrábí.“ Tenhle vztah mezi zákazníkem a prodávajícím zaručuje podle něj lepší kontrolu kvality než jakékoliv

úřední opatření. „Jestliže je na nějaké potravíně značka bio, a přitom třeba pochází až z daleké Itálie, jen těžko si český zákazník zkontroluje, zda kupuje skutečně potravinu vypěstovanou či vyrobenou ekologickým způsobem.“ Nepřesvědčí ho ani infopanely nad regály, které mají za cíl manipulovat a učit lidi věřit chemickým potravinám !



Podpora takzvaného lokálního patriotismu přitom neroste jen u potravin, ale i u dalších druhů zboží. Jako houby pod dešti vznikají v celé Evropě družstva či spolky, které se snaží měnit, nakupovat či prodávat zboží a služby pouze v rámci určitého regionu. Jsou přesvědčeni o tom, že pro zdravý vývoj společnosti je mnohem prospěšnější, když si člověk kupuje potraviny či jiné zboží u souseda, a to i za předpokladu, že v supermarketu nebo na internetu by dostal stejnou zahraniční kvalitu za nižší cenu. Snaží se dávat přednost obchodu v lokální komunitě, pak ve státě a teprve nakonec, pokud není zbytí, zahraniční směně. Nemusí se přitom nutně jednat jen o ekologické aktivisty. V Česku už takových „družstev“ fungují **desítky**, například ve Velké Británii se jedná o **tisíce** komunit prosazujících lokální patriotismus a maximální míru soběstačnosti komunity. Často přitom používají i slova řeckého filozofa Aristotela, který **soběstačnost** označil za „**nejvyšší cíl a blaho obce**“.





co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz





(68)

5 DOBRÝCH DÔVODOV, PREČO JESŤ ČASTEJŠIE ANANÁS

- 1)
Ananás obsahuje enzým bromelín. Má protizápalový účinok, navyše sa podpisuje pod rýchlejšie hojenie malých športových zranení. Takisto pomáha pri ľahších formách artritídy.
- 2)
Obsahuje veľké množstvo vlákniny, čo je skvelé nielen pre tráviaci trakt, ale aj pre štíhlu líniu – telo má dlhší pocit nasýtenia a nepýta si „niečo“ pod zub.
- 3)
Svaly sú uvoľnené vďaka veľkému obsahu draslíka, ktorý napomáha predchádzať svalovým kŕčom. Ak pravidelne športujete, mali by ste o to častejšie po ananáse siahnuť.
- 4)
Je bohatý na antioxidanty, vďaka ktorým sa telo zbavuje škodivých toxínov. Pohár šťavy z ananásu denne sa postará o peknú pokožku, zlepši sa aj kvalita vlasov.
- 5)

Vedeli ste, že ananás obsahuje aj beta-karotén, ktorý je prospešný pre dobrý zrak ? Okrem toho beta-karotén patrí aj k výrazným antioxidantom, takže prospieva aj zdravej pokožke, chráni ju pred UV lúčmi.

(69)

10 ŠPATNÝCH NÁVYKŮ, KTERÉ VÁŽNĚ POŠKOZUJÍ VAŠE LEDVINY

Naše ledviny jsou velmi důležité pro naše zdraví.

Filtrují naši krev, produkují hormony, absorbují minerály, produkují moč, odstraňují toxiny a neutralizují kyseliny. Tak jako jeden z nejdůležitějších orgánů v těle, si naše vaše ledviny zaslouží péči.

Poškození nebo trvalý pokles činnosti ledvin může setrávat v těle často bez povšimnutí několik let, jelikož ledviny mohou ještě dělat svou práci s pouhými 20% své kapacity. Proto onemocnění ledvin je často označováno jako „Tichá nemoc“. **To je důvod, proč je tak důležité, abychom o ně co nejlépe pečovali, než bude příliš pozdě.**

Zde je seznam 10 společenských zvyklostí, které kladou velký tlak na ledviny a mohou způsobit vážné poškození v průběhu času.

1. Nedostatek pitné vody

Nejdůležitější funkcí ledvin je filtrovat krev a odstraňovat toxiny a odpadní látky z těla. Když se během dne toxinů a odpadního materiálu v těle nahromadí příliš, je zapotřebí dostatek čisté vody k akumulaci. V případě že tělo dostatek tekutin nemá, může dojít k vážnému poškození vašeho těla.

2. Příliš mnoho soli ve vaší stravě

Vaše tělo potřebuje správnou hladinu sodíku (biogenní prvek nacházející se v buňkách rostlinných i živočišných tkání, je součástí mnoha potravin), aby fungoval správně. Většina lidí však spotřebuje příliš mnoho soli, které může zvyšovat krevní tlak a působí na ledviny stresově. Denní dávka soli by neměla překročit 5 g.

3. Časté odkládání „volání přírody“

Mnozí z nás ignorují nutkání jít „na malou“, protože jsou příliš zaneprázdnění, nebo neradi navštěvují veřejné wc. Úmyslné a časté zdržování zvyšuje tlak moči, což může vést k selhání ledvin, ledvinovým kamenům, a inkontinence. Takže poslouchejte své tělo, když příroda volá.

4. Sladký útok na tělo

Vědecké studie ukazují, že u lidí, kteří konzumují dva nebo více sladké nápoje denně, je větší pravděpodobnost přítomnosti bílkovin v moči. Ty jsou časnou známkou toho, že vaše ledviny nedělají svou práci tak, jak mají !

5. Nedostatky vitaminů a minerálních látek

Pro dobrou funkci ledvin a celkové zdraví je důležitá pestrá strava plná čerstvé zeleniny a ovoce. Nedostatky ve správné životosprávě mohou zvýšit riziko vzniku ledvinových kamenů nebo selhání ledvin. Například mimořádně důležité pro snížení rizika vzniku ledvinových kamenů je příjem vitamínu B6 a hořčíku.

6. Příliš mnoho živočišných bílkovin

Přes konzumaci bílkovin, zejména červeného masa zvyšujeme metabolickou zátěž na ledviny. Takže více bílkovin ve stravě znamená, že vaše ledviny musí pracovat tvrději, a to může vést k poškození ledvin nebo jater v průběhu času.

7. Nedostatek spánku

Všichni víme, jak je důležité odpočívat. Chronický nedostatek spánku bývá spojen s mnoha chorobami a mezi nimi i s onemocněním ledvin. Během spánku však dochází k regeneraci ledvinové tkáně, a my tak dáváme tělu šanci k regeneraci či uzdravení.

8. Příliš mnoho kávy

Stejně jako sůl i kofein může zvyšovat krevní tlak a klást velký důraz na činnost ledvin. Postupem času může nadměrná konzumace kávy vést k jejich poškození.

9. Zbytečná chemie

Příliš mnoho lidí užívá analgetika kvůli malým bolestem na které existuje mnoho bezpečných a dostupných přírodních alternativ. Nadměrné užívání nebo zneužívání léků proti bolesti může vést k vážnému poškození jater a ledvin.

10. Konzumace alkoholu

Ačkoli na sklenice vína či piva není nic špatného, většina z nás neskončí u jedné. Alkohol je toxin, který klade velké nároky na naše ledviny a játra.

Chcete-li se vyhnout zdravotním problémům s ledvinami, je důležitá **vyvážená a pestrá strava s dostatkem čerstvé zeleniny, nejlépe VITARIÁNSKÁ STRAVA**. Pokud budete mít výše uvedené informace na paměti a vyhnete se těmto špatným společenským návykům, vaše ledviny nebudou pod neustálým tlakem a vaše tělo vám za to poděkuje.

(70)

**NEUVĚŘÍTE, ŽE TENTO PÁN MÁ 113 LET.
VDĚČÍ ZA TO TĚMTO 5 POTRAVINÁM ...**

9.2015

Verili by ste, že niekto vo veku 113 rokov si pamätá všetko, čo mu kedysi hovorieval jeho otec, keď mal iba 8 rokov ?

Pochybujeme, že sa niekto taký nájde. Muž, o ktorom vám dnes porozprávame nie je iba starý, ale veľmi starý. Na ramenách má už cez tri krížiky.

Napriek jeho vysokému veku si však stále všetko robí sám, je úplne samostatný. Bernardo Lapallo je človekom, ktorý už toho počas svojich vyše 100 rokov zažil naozaj veľa. A viedol vskutku úžasný život. Dokonca si pamätá dobu, keď po uliciach ešte nechodili autá, ale konské záprahy.

Myslíte vám teraz zrejme behá jedna otázka... Čomu vdáči za svoju dlhovekosť a hlavne, ako je možné, že je doteraz stále taký vitálny ?

Odpoveď a skrýva hlavne v jeho strave a tiež v tom, že každý deň prejde peši 2,5 kilometra. Bernardo pravidelne jedáva už od detstva 5 potravín, ktoré mu nakázal konzumovať ešte jeho otec. Ten bol lekárom a snažil sa o to, aby rodina bola po celý rok zdravá. No a tuto sú už potraviny, ktoré svojmu synovi nakázal pravidelne užívať:

1. Škorica

Škorica znižuje hladinu cukru v krvi, čím bráni vzniku cukrovky a intolerancie tela na inzulín. Okrem toho, znižuje množstvo zlého cholesterolu a potláča zápal v každej časti tela. No a napokon má vplyv aj na zneškodňovanie baktérií a vírusov, ktoré sú hlavnými príčinami infekcií.

2. Med

Med je dôležitý pre ľudskú výživu preto, lebo obsahuje mnohé nutričné látky, ktoré telo potrebuje a nevie ich zohnať z bežnej stravy.

Je tiež bohatý na silné antioxidanty znižujúce oxidatívny stres, čím chráni DNA pred mutáciami. To je dôležité hlavne v dobe, keď človek starne, pretože zmutovaná DNA môže byť spúšťačom rakoviny.

3. Cesnak

Už po celé stáročia sa cesnak používa ako liek na znižovanie vysokého krvného tlaku. Účinkuje tiež proti rakovinovým bunkám a znižuje riziko srdcových ochorení. Najlepšie na cesnaku je, že všetky prospešné vlastnosti získate bez jeho akejkoľvek úpravy či nutnosti extrakcie účinných látok, ako tomu často býva u iných liečivých bylín.

Cesnak stačí len olúpať, pomliaždiť (aby sa aktivoval alicín) a takto surový ho skonzumovať. Najjednoduchšie je ho vložiť priamo do úst a rýchlo zapíť vodou. Naraz však nekonzumujte viac ako 1 až 2 strúčiky surového cesnaku a nie na prázdny žalúdok, inak ho môžete dočasne podráždiť.

4. Čokoláda

Kakao, z ktorého sa čokoláda vyrába, je jedno z najužitočnejších potravín vôbec. Obsahuje veľké množstvo antioxidantov a minerálov.

Najlepšia je tmavá čokoláda obsahujúca aspoň 70 % kakaa, ktorá má výborný vplyv na predchádzanie depresí.

No a ako sa často vraví, psychika býva takmer vždy jednou z hlavných príčin prepuknutia duševných, ale aj fyzických ochorení.

5. Olivový olej

Olivový olej zaraďujú odborníci medzi najužitočnejšie oleje pre človeka. Zdravé tuky chránia pred srdcovými a cievnyimi ochoreniami, sú nevyhnutné pre správnu činnosť mozgu a celý rad ďalších dôležitých životných funkcií.

Posledné výskumy ukazujú, že zložka v olivovom oleji nazývaná oleokantale má silné protirakovinové účinky. Údajne ich dokáže zničiť už v priebehu 30 minút až 1 hodiny. Medzi ďalšie účinky tejto látky patria:

- potláčanie zápalov
- prevencia osteoporózy
- prevencia Alzheimerovej choroby
- ďalšie ochorenia súvisiace s vekom

Väčšina ostatnej stravy, ktorú Bernardo konzumuje, je z domácej produkcie, nepostrekovaná a v bio kvalite.

Čo sa týka jeho mentálnej sviežosti, tak tú si udržiava čítaním veľkého množstva kníh a lúštením krížoviek.

Záver

Keď sa bližšie pozriete na jednotlivé účinky týchto piatich potravín a celkový jeho prístup k životu, tak ich vzájomná kombinácia vytvára priam dokonalý recept pre zdravý a dlhý život. Ak viete anglicky, môžete si pozrieť krátke video s Bernardom:

<https://www.youtube.com/watch?v=rfAvTTGDSUQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Hi8Ue3tA-Q>

(71)

12 NAJHORŠÍCH POTRAVINOVÝCH PRÍSAD PODĽA AMERICKEJ EWG

9.2015

Keď jete spracované potraviny, máte takmer zaručené, že spolu s nimi do tela dostávate aj viaceré pochybné prísady.

V súčasnosti je povolených približne 10000 látok, ktoré sa buď priamo pridávajú do potravín alebo sú súčasťou baliacich materiálov. Je potrebné sem zahrnúť aj obaly, pretože látky z nich často prechádzajú aj do samotných potravín.

Prísady sa do potravín pridávajú z rôznych dôvodov, ako napríklad:

- zabránenie oxidácii a zatuchnutosti tukov
- predchádzanie zmien v zafarbení ovocia
- pridávanie syntetických vitamínov a minerálov, ktoré majú nahradiť tie, čo sa stratili počas procesu spracovania
- zlepšovanie chuti, vzhľadu či textúry
- predĺženie životnosti a podobne

Bohužiaľ, kým časť takýchto prísad sa považuje za „všeobecne bezpečné“ aj bez dostatočného testovania, iné zasa vyvolávajú oprávnené obavy o zdravie. Aby sa vám ľahšie orientovalo medzi rôznymi prísadami pri študovaní zloženia potravín, prestížna americká nezisková organizácia Environmental Working Group (Pracovná skupina pre životné prostredie) vypracovala zoznam 12 najškodlivejších potravinových prísad.

Zoznam obsahuje látky, ktoré vyvolávajú obavy, ďalej látky, ktoré mohli byť zakázané v iných krajinách a tiež látky, ktoré by sa v žiadnom prípade nemali nachádzať v potravinách.

1. Dusitany a dusičnany

Dusitan sodný je látka pridávaná do takmer všetkých mäsových výrobkov (šunka, salámy, klobásy), v ktorých pomáha zachovávať ich ružovo-červené zafarbenie.

Problémom je, že pri vysokých teplotách sa dusitany môžu skombinovať s amínmi, čím vzniknú nitrozamíny, ktoré sú karcinogénne. Tie môžu vyvolávať hlavne rakovinu hrubého čreva, močového mechúra, žalúdka a pankreasu.

Dusičnany sú zasa prítomné vo veľa druhoch ovocia a zeleniny, ako červená repa (cvikla), zeler, šalát, špenát a väčšina ostatnej zelenej zeleniny. Ohľadne dusitanov a dusičnanov panuje medzi ľuďmi veľa nedorozumenia. Tieto látky samotné nie sú pre vás škodlivé a dokonca sú prekursorom oxidu dusnatého (NO), ktorý znižuje krvný tlak a pôsobí protizápalovo.

Pamätajte, nebezpečný je vznik nitrozamínov. Mäso je v tomto ohľade oveľa viac rizikové ako zelenina, pretože obsahuje oveľa viac amínov a pripravuje sa na vyšších teplotách.

2. Bromid draselný

Bromid draselný sa pridáva v mnohých krajinách do múky a je teda súčasťou všetkých múčnych výrobkov – pečiva, koláčov či keksov. Dôvodom je, že výrobky z takejto múky sú viac elasticke. Jeho problémom však je, že narúša funkciu endokrinného systému.

Našťastie, v EÚ, Kanade a Číne je zakázaný. Dávať pozor by ste si však mali počas pobytu v zahraničí alebo pri konzumácii potravín s obsahom múky vyrobených v krajinách, kde zakázaný nie je.

3. Propyl parabén

Propyl parabén je silným narúšačom endokrinného systému a v potravinách sa používa ako konzervačná látka. Bežne je ho možné nájsť v tortilách, muffinoch a potravinových farbivách. Do potravín sa môže tiež dostať z obalov.

Výskum ukázal, že až 91 % ľudí mali propyl parabén v moči. Pri testoch potravín ho obsahovalo 50 % nápojov, mliečnych výrobkov, mäsa a zeleniny. Propyl parabén má estrogénovú aktivitu. Jeho prítomnosť by sa teda mala sledovať hlavne pri tých druhoch rakovín, ktoré sú citlivé na estrogén, ako je napríklad rakovina prsníka.

Okrem zrýchľovania rastu rakoviny prsníka sa zistilo, že oslabuje schopnosť otehotnenia u žien a u mužov zasa znižuje množstvo spermíí a hladinu testosterónu.

4. Butylhydroxyanizol (BHA)

Butylhydroxyanizol je konzervačná látka, ktorá ovplyvňuje nervový systém v mozgu, mení správanie a môže spôsobovať rakovinu. Nachádza sa hlavne v:

- raňajkových cereáliách
- orieškových zmesiach
- žuvačkách
- maslových nátierkach (nie v masle)
- mäso
- zemiakových lupienkoch
- popcorn
- pivo

BHA môže tiež vyvolávať alergické reakcie a hyperaktivitu. Je zakázaný aj v niektorých krajinách v EÚ, no nie plošne v celej EÚ.

5. Butylovaný hydroxytoulén (BHT)

BHT je chemicky podobné BHA a tieto dve konzervačné látky sa často používajú súčasne. BHT sa síce nepovažuje za karcinogén u ľudí, no u zvierat je spôsobuje rozvoj niektorých druhov rakoviny.

Okrem toho je spájaný s poruchami vývoja a zmenami na štítnej žľaze.

6. Propyl galát

Propyl galát je konzervačná látka používaná na to, aby tuky nezatuchli. Nájdete ho často v párkoch, salámach, mrazenej pizzi a ďalších spracovaných potravinách, ktoré obsahujú jedlé tuky. Národný toxikologický program v USA ho zaradil na zoznam látok spôsobujúcich rakovinu, vrátane zriedkavých druhov nádorov mozgu.

Niektoré štúdie dokonca uvádzajú, že by mohol tiež narúšať endokrinný systém a mať estrogénu aktivitu (podobne ako propyl parabén v bode 3).

7. Teobromín

Teobromín je alkaloid nachádzajúci sa v čokoláde. Má podobné účinky ako kofeín. To je aj dôvod, prečo je čokoláda vysoko toxická pre psy. V roku 2010 požiadala firma Theocorp o udelenie statusu pre túto látku ako „bezpečná“, aby sa mohla pridávať do chleba, cereálií, športových nápojov a ďalších jedál.

Americký FDA (Úrad pre potraviny a liečivá) však vyjadril pochybnosti, firma následne žiadosť stiahla, no neskôr, aj bez ich súhlasu, bol teobromínu tento status predsa len udelený.

8. Prírodné a umelé príchute

Najviac znepokojivým faktorom, keď vidíte na obale potravín napísané „umelé“ alebo hoci aj „prírodná“ príchuť, je, že neviete, čo si máte pod tým predstaviť. Môže to znamenať, že je pridaná jedná neprírodná látka, ale aj kokteil zložený zo stoviek takýchto látok.

Napríklad, jahodová príchuť sa skladá z až 50 rôznych chemických substancií ! Veľa ľudí si myslí, že „prírodné príchute“ znamená niečo ako jahody, cesnak alebo čili korenie na ochucovanie potravín. V skutočnosti sa tieto látky vyrábajú v laboratóriách podobe, ako „umelé“ príchute. Jediným rozdielom je, že „prírodné“ príchute musia byť vyrobené z

prírodných produktov, kým tie druhé nie. V konečnom dôsledku však majú len pramálo spoločné s produktmi, z ktorých pochádzajú.

Často je výsledná chemikália identická s tou, ktorá sa vyrába čisto synteticky, akurát je drahšia. Niektoré „prírodné“ príchute obsahujú dokonca aj propylen glykol (rozpušťač) alebo BHA! Jedinou výnimkou sú príchute označené ako „bio“, ktorých výroba musí spĺňať tie najprísnejšie pravidlá a nemôžu obsahovať syntetické alebo geneticky modifikované zložky.

9. Umelé farbivá Každoročne sa len v USA spotrebuje na umelé farbivá 8 miliónov kilogramov umelých farieb. A to sú do toho zahrnuté len 8 základné druhy. EÚ nedávno prijala opatrenie, že potraviny obsahujúce umelé farbivá musia byť označené varovaním: „Táto potravina môže mať nepriaznivé následky na správanie a pozornosť detí“. Umelé farbivá môžu u ľudí vyvolávať:

- rakovinu
- hyperaktivitu
- alergiu

A to sú len následky, ktoré uvádzajú samotní výrobcovia umelých farbív. Zistilo sa napríklad, že: Červená 40 – spôsobuje nádory u myší a hyperaktivitu u detí Modrá 2 – spôsobuje nádory na mozgu Žltá 5 – spôsobuje rakovinu, hyperaktivitu, hypersenzitivitu a ďalšie problémy so správaním detí Dokonca aj nevinne znejúca karamelová farba môže zapríčiniť rakovinu kvôli obsahu 4-metylimidazolu – vedľajšej látky, ktorá vzniká pri výrobe karamelu.

10. Diacetyl

Ide o umelú príchuť, ktorá dodáva popcornu z mikrovlnky maslový nádych. Používa sa tiež v mliekarenskom priemysle na ochucovanie mlieka, jogurtov a syrov. Nájsť ho tiež môžete v „hnedých“ prichucovadlách ako javorový sirup. Výskum ukázal, že diacetyl môže spustiť Alzheimerovu chorobu. Okrem toho poškodzuje dýchací systém. U robotníkov v továrni na popcorn sa zistili zápaly a trvalé zjazvenia dýchacích trubíc.

11. Fosfáty

Fosfáty sa dnes pridávajú do vyše 20 tisíc rôznych produktov, vrátane jedál rýchleho občerstvenia a mäsových výrobkov. Používajú sa na znižovanie úrovne kyselín, zlepšené udržiavanie vlhky a na kvasenie. Fosfáty sú spájané s ochoreniami srdca.

EÚ v súčasnosti prehodnocuje pridávanie fosfátov do potravín, no výsledky tohto preskúmania nebudú hotové skôr ako v roku 2018.

12. Hliníkové prísady

Hliníkové zlúčeniny fosforečnan hlinitý, síran hlinito sodný a mnohé ďalšie, sa pridávajú do potravín ako stabilizátory. Tento kov sa však dokáže vo vašom tele akumulovať, obzvlášť v kostiach a mozgu.

Výskumy ukázali, že hliníkové zlúčeniny môžu spôsobovať neurologické poškodenia, vrátane zmien v správaní, ťažkostí s učením a zhoršenie motorických schopností.

Existuje aj súvis medzi hliníkom, Alzheimerovou chorobou a ďalšími neurodegeneratívnymi ochoreniami.

(72)

L'ANOVÉ SEMIENKA

Jeho zdravotné prínosy poznajú v ázijských krajinách už stovky rokov, napriek tomu sa u nás stále považuje za nový trend v stravovaní. Pritom je škoda, nezaradiť ľanové semienka do svojho jedálneho lístka. Čo je na tejto "superpotravine" vlastne také úžasné ?

Ľanové semienka sú jednou z potravín, ktoré by ste mali mať doma v hojnom množstve. S vaším telom totiž dokáže spraviť doslova zázraky vďaka vysokému obsahu nutričných látok a vlákniny.

Mnoho ľudí si nevie predstaviť, že by jedli semienka, pritom sú skvelé v ovsenej kaši, jogurte, zemiakov či ryže. **Mali by byť však pomleté či mixované**, inak by prešli tráviacim traktom neporušené a telo by z nich nič nezískalo. Môžete si ich pomlieť v mlynčeku alebo rovno pomleté kúpiť. Taktiež treba dbať na to, aby **boli uzavreté vo vzduchotesnom obale. Keď ich otvoríte, držte ich v chladničke, aby vám nezoxidovali.**

Ak ich budete správne skladovať, vaše telo z nich vyťaží maximum ! Čo všetko napravia v tele ?

Nervová sústava

Ľanové semienka obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré sú jednou z najdôležitejších látok, ktoré telo potrebuje pre boj s depresiou. Navyše, udržiavajú mozog v dobrej kondícii, zlepšujú pamäť a rýchle myslenie.

Cholesterol

Ľanovým semienkam by mali dať zelenú hlavne tí, ktorých trápí vysoký cholesterol v krvi. V priemere ho **dokáže znížiť až o 50 % !** To však nie je všetko. Klesne aj hladina triglyceridov - v rozmedzí 25 až 60 %.

Cukrovka

Ich obrovskou výhodou je fakt, že **zlepšujú stav už existujúceho ochorenia.** Možno dokonca hovoriť o liečení, v súvislosti s cukrovkou typu 2.

Omega-3, -6 i -9 mastné kyseliny

Okrem toho, že obsahujú omega-3, nájdete v nich aj omega-6 a omega-9 mastné kyseliny. Stačia 3 lyžice semienok a dodajú vám toľko, ako veľký polkilový kus ryby.

Črevá

Jedným z najdôležitejších faktorov prevencie rakoviny hrubého čreva je pravidelná stolica, o ktorú sa postarajú ľanové semienka. Je za tým ich vysoký obsah vlákniny, ktorý zabezpečí, že pohyb potravy nebude v črevách ničím blokováný.

Ochorenia

Málokto vie, že sú protirakovinovou bombou plnou zdravia, ktorá chráni telo. **Lignany, obsiahnuté v semienkach, bránia rozvoju viacerých druhov rakovín i osteoporóze.** Znižujú zápal v tele a pozitívne pôsobia na lupus a artritídu.

Bielkoviny

Vegáni často trpia na nedostatok kvalitných bielkovín. Ľanové semienka sú nielen pre nich skvelým riešením, ako prírodnou formou dodať telu tieto dôležité látky.

Chudnutie

Akonáhle skonzumujete semienka, začnú nasávať do seba vodu, čím sa zväčší ich objem. Vďaka tomu stačí aj malé množstvo a hneď sa budete cítiť plní. Znižujú chuť do jedla a tým pomáhajú v chudnutí.

Toto všetko zabezpečia 2 až 4 polievkové lyžice pomletých ľanových semienok denne.

Smelo do toho !

(73)

HRUŠKA – ZDRAVIE A KRÁSA

Je ako z rozprávky. Zahryznete sa a stanete sa krajšou a zdravšou. Nebude to síce na počkanie, ale trvalé zmeny si vyžadujú istý čas.

Hruška má všetko potrebné na to, aby vás vystrojila imunitne posilnenú do sychravých dní a spravila dokonca krajšou. Ako sa hovorí, jedna čerstvá sa hodí na každý deň.

Prevenca najobávanejšej rakoviny

Rakovina prsníka je strašiakom mladej aj staršej ženy. Dokonca sa nevyhýba už ani chlapom. Hruška so svojim komplexom aktívnych zložiek preventívne pôsobí práve proti tomuto druhu nádoru a znižuje jeho výskyt u žien po menopauze až o 34 %. Je to dosť vysoké číslo, ak si spočítame, že investícia nie je veľká. Stačí jedna hruška denne, pravidelne počas desiaty, alebo olovrantu.

Proti osteoporóze

Posilnenie imunity je samozrejme zaujímavé, ale ženy čoraz viac zaujímajú prirodzené metódy prevencie vzniku osteoporózy. Hruška má schopnosť udržiavať v tele správne pH, čo prispieva ku kvalitným kostiam. Hruška má aj dostatok vápnika, takže vo vzájomnej kombinácii je mocná ochrankyňa ženských kostí.

Príval energie

Pochrúmať čerstvú hrušku znamená dostať do tela hotový príval energie. Glukóza z nej sa veľmi rýchlo vstrebáva do krvi a v tele sa premieňa na energiu. Pri vyčerpanosti skúste siahnuť najprv po hruške a uvidíte, že poobednú kávu nebudete ani potrebovať.

(74)

MERUŇKY A JEJICH JÁDRA

Pecky meruňek obsahují jádra (mandle) a tyto můžeme rozdělit na dva druhy, a to **sladké a hořké**.

Sladké jsou většinou ty běžně dostupné a lze je zcela běžně nakoupit třeba na trhu.

Hořké jsou ty, které nás zajímají – získávají se divokých (planých) meruňek a obsahují **největší koncentraci vitamínu B17**.

V červenci (7. měsíc) toto ovoce dozrává a po sklizni se **suší**. V druhé polovině procesu sušení se meruňky vypeckují a pecky se dále suší. V další fázi se pecky rozbijí aby se mohla vybrat jádra. Meruňky a jejich jádřka obsahují velké množství vitálních látek, které jsou svojí kombinací jedinečné.



Odborníci, kteří se zajímali o složení potravy **extrémě dlouhověkých Hunzů** (severní Pákistán, celkový aktivní věk 100 – 120 let, někteří až 160 let), spozorovali jak vysoký podíl ve skladbě potravy mají právě jejich divoké meruňky, jejich jádra a olej z nich lisovaný. Mají 5x více živin, než naše šlechtěné meruňky.

Meruňky obsahují mnoho kyseliny salicylové, která působí antibakteriálně a dokáže tedy v žaludku a střevech zničit choroboplodné zárodky a taktéž zastavit hnilobné procesy.

Meruňky mají dále velmi vysoký obsah beta-karotenu, který má vliv na snížení rizika srdečního infarktu, podporují dobrý zrak, zdravou kůži, vlasy a nehty. Meruňky obsahují vitamin C a zejména sušené jsou jeden z nevhodnějších zdrojů draslíku a železa. Díky

vysokému obsahu vlákniny jsou meruňky (opět především sušené) účinná prevence proti zácpě. Zralé meruňky jsou jedním z nejlepších pramenů organického železa, nutného k tvorbě červených krvinek. Z jiných důležitých prvků obsahují meruňky křemík a hořčík.

Odborníci dokázali, že kyseliny obsáhnuté v meruňkách dokáží zabránit nekontrolovanému růstu buněk leukemie. Už pouhé 3 meruňky denně dodají polovinu denní potřeby vitamínu A. Důležitý je vysoký obsah kyseliny listové (velmi důležitá především v těhotenství) a kalia. Kalium je velmi důležité pro správnou regulaci obsahu vody v orgánismu.

Meruňky a jejich jádra jsou zásadité a zastávají tak protiváhu k převažující kyselé potravě v dnešní moderní civilizaci.

Sušené meruňky obsahují 5x více účinných látek než čerstvě utržený plod !

Kombinace sušených plodů meruněk a jejich jader (jako jsou v zemích jejich původu většinou konzumované) obsahuje takovou kombinaci zdravotně hodnotných látek, jaké nenajdeme v žádném jiném ovoci.

Konzumaci meruněk je logicky nutné podporovat a DOPORUČIT



Prevence a léčení rakoviny

Meruňková jádra obsahují velmi mnoho mimo jiné i hořčíku a kalia. Hořké jádérka (NE SLADKÁ) navíc obsahují látku zvanou amygdalin (jinak známou jako vitamín B17). Amygdalin je tzv. kyanogenní glykosid, který v přítomnosti vody odštěpuje kyselinu kyanovodíkovou. Tato látka je už po mnoho let nasazovaná při alternativní léčbě rakoviny.

V 70. letech vznikly studie, které potvrdily účinek amygdalinu (B17) na nádorových buňkách. Oficiální „medicína a lékaři“ však terapeutický účinek popírají nebo bagatelizují. Lze ovšem dohledat a posoudit z nezávislých zdrojů množství zpráv od pacientů, u kterých užívání meruňkových jader pozitivně působilo na průběh choroby.

Užívání meruňkových jader (hořkých) je jen z dílek z celé rakovinové terapie. Dodatečně je potřeba uskutečnit další opatření na posílení a mobilizaci imunního systému – výňatek z doporučené knihy od Phillipa Daya: **RAKOVINA – PREČO STÁLE UMIERAME BEZ SPOZNANIA PRAVDY.**

V 50. letech lokalizoval biochemik Ernst T. Krebs jr. nový vitamín, který očísloval B17 a nazval "LAETRILE". Studie Dr.Krebse ukázala, že pokud se pacientovi, nebo zvířeti trpícímu na nádorové onemocnění podává "LAETRILE" - selektivní jedovatost působí na rakovinové buňky. Dr.Krebs pozoroval, že národy, které tradičně užívají potravu bohatou na kyanogenní glycosid, nemají absolutně žádné vedlejší účinky, právě naopak. Jejich život je udivující především pevným a dlouhodobým zdravím. (viz. dlouhověkost Hunzů)



Konzumace:

Phillip Day (autor mnoha knih, zabírající se právě touto tematikou) doporučuje nemocným rakovinou jíst denně 30-50 jader. (cca 0,7 jadérka x váha v kg) ne však najednou - ale rozděleně během celého dne. V případě nemoci začínáme s 10 jadérky denně a během 2-3 týdnů zvyšujeme na konečné množství. Najednou lze sníst pouze 5-7 jader. Hořké meruňkové jadérka jsou malá, 100g odpovídá cca 200-250 ks jader, tedy denní dávka je cca 20g. Lidé, kteří jsou zdraví a chtějí meruňková jadérka jíst jako prevenci, by měli denně sníst 5-10 ks jader. Jádra by se měli jíst ve vzpomínané kombinaci se sušenými meruňkami, papayou nebo ananaselem - protože enzymy obsáhnuté v tomto ovoci, mají dodatečný vhodný účinek a navíc zpříjemní konzumaci hořkých jader.

Co to vlastně ten amygdalin / vitamin B17 ?

(podle diplomovaného chemického ing. Gernota Homesa)

"Vitamín B17 se vyskytuje ve více než 1200 jedlých rostlinách na světě. Nalezneme jej především v semenech (jádrech) ovoce skupiny Prunus Rosacea (hořké mandle, meruňky, třešně, broskve a švestky) ale i v obilninách, kukuřici, ječmeni, prosu, čočce, hrášku, jablečných jadýrkách, makadamiových oříšcích, bambusových výhoncích a v mnoha dalších potravinách.

Vitamin B17 je ve své čisté formě bílá, ve vodě rozpustná hořko chutnající substance. Z chemického hlediska se vitamín B17 skládá ze dvou cukrových molekul - benzylové a kyanidové. Často nalezneme tvrzení, že vitamín B17 je jedovatý proto, že obsahuje kyanid (kyselinu kyanovodíkovou). Ta je následně spojována s vysoce jedovatým cyankali. Jako chemik, musím ale rozhodně říci: NENÍ TO PRAVDA ! Kyanid ve vitamínu B17 je stabilně vázaný v atomovém spojení. Přesně tak, jako kyanid v nejedovatém vitamínu B12. Opačně však jako kyanid v cyankali, který leží ve volné iotové vazbě a uvolňuje se už při rozpouštění ve vodě. Vitamín B17 není jedovatý ! Kdo tvrdí opak, je buď špatně informovaný, nereseriozní nebo případně šíří poplašnou zprávu. Osobně užívám vitamín B17 mnoho let v jeho čisté formě a ve formě zhora uvedených potravin a těším se pevnému zdraví."

Účinky vitamínu B17:

Rakovinové buňky obsahují velké množství enzymu zvaného beta-glucuronidasa (dále BG). BG se vyskytuje i ve zdravém organizmu - ale v minimálním množství. V přítomnosti BG se vitamín B17 rozpadá a uvolňuje kyselinu kyanovodíkovou a benzaldehyd. Tyto dva jedy bojují proti rakovině zevnitř a ničí ji.

Co se stane s vitamínem B17 ve zdravém těle ? Co se děje, když kyselina kyanovodíková a benzaldehyd z rakovinových buněk přejdou do zdravé tkáně ? Zdravé buňky na rozdíl od rakovinových obsahují enzym zvaný rhodanasa. Tento enzym dokáže kyselinu kyanovodíkovou přeměnit na thiocyanat, který je pro nás zdravý. Thiocyanat snižuje krevní tlak a za druhé je látkou, ze které náš organizmus produkuje pro nervy důležitý vitamín B12. Jedovatý benzaldehyd se mění pomocí vzdušného kyslíku na bolesti utišující kyselinu benzoovou. To je snad i důvod, proč vitamín B17 tiší i bolesti. Pokud se rakovinové buňky živí kvašeným cukrem a ne kyslíkem, nemá proti benzaldehydu žádnou šanci. Ve zkratce: vitamín B17 bojuje proti rakovině zevnitř a pro normální buňky je zdravý - podle G. Homesových vysvětlení.

Jsou známé pouze velmi zřídka případy alergie nebo nesnášenlivosti na meruňková jádérka. Pokud byste náhodu toto zjistili ve vašem případě (nevolnost, závratě, atd.) zredukujte konzumované množství na takové, které vám nebude dělat těžkosti. Z tohoto důvodu je potřebné a důležité, abyste užívané množství meruňkových jader zvyšovali pomalu a postupně. Důkladně pozorujte reakce vašeho těla. Existuje teorie, která hovoří, že rakovinové onemocnění je způsobené právě nedostatkem vzpomínaného vitamínu v potravě současného negativního lidstva. **V důsledku negativního stavu většiny lidstva (98 %) mají lidé nedostatečnou stravu – nekvalitní stravu, co do látek potřebných k správné výživě jejich těl.**

(75)

JÍDLEM SI URČUJEME ZDRAVÍ A VĚK

Východní lékaři tvrdí: Ze střídavého jídla nikdo neumírá, umírá se z přejídání !

Počuli ste o **Čínskej štúdií** ? Je to najobsiahlejšia štúdia o strave a chorobách v histórii medicíny a na jej čele stojí **Dr. Campbell**, ktorý našiel medzi chorobami a stravovacími faktormi vyše **8 000 asociácií**.

Najväčšie odhalenie vo výskume Dr. Campbella bola **rola, ktorú mliečne výrobky a mäso zohrávajú vo vývoji rakoviny**. **Rastlinná strava priniesla ďaleko menej prípadov s vysokým cholesterolom a rakovinou prsníka a tráviaceho traktu ako tá, pri ktorej je možné jesť viac živočíšnych potravín**. Kazeín (bielkovina nachádzajúca sa v mlieku) si obzvlášť udržiava silné prepojenie s rastom rakoviny vo všetkých fázach. Tieto zistenia sa presne hodia na životný štýl **ľudí z Abcházska, Indiánov Vicalbamba a kmeň Hunza**, kde sú ochorenia ako rakovina, srdcová choroba a cukrovka **neslýchané**.

Dlhovekosť po svete

Po celom svete existuje toľko dôkazov, že **rastlinná nízkoenergetická strava** s malým množstvom živočíšnych bielkovín je kľúčom k zdraviu a dobrému životu. Najzdravším kultúram vo svete sa darí na takejto strave:

1)

Napríklad dlhovekosťou sú známi **Abcházci z Kaukazu** v južnom Rusku. Hovorí sa, že niektorí z nich sa dožívajú vyše 100 – niektorí hovoria, že vyše 150 (to môže byť prehnané, ale určite sa často dožívajú 80 a 90 rokov a sú stále mladiství spôsobom, ako sa hýbu a ako trávia svoj čas) ! Takže čoedia ? V podstate **čokoľvek, čo si ráno nazbierali**.

Abcházciedia hlavne ovocie, zeleninu, orechy a celé zrná. V zriedkavých prípadoch, keďedia mäso, odstránia tuk. Nemajú k dispozícii žiadne rafinované alebo spracované potraviny.

2)

Ďalšou skupinou ľudí, ktorí sa zvyčajne dožívajú veľmi dlho, sú **Vicalbamba Indiáni** žijúci v južnom Ekvádore (Andách). Ich strava rovnako pozostáva z **rastlinných potravín** a mála alebo žiadneho mäsa. Milujú svoju zeleninu ! Tiež majú radi varené obilie, čerstvé ovocie a surové semenka a orechy.

3)

Národ Hunza zo severného Pakistanu – 87 000 ľudí – žije vo vysokých horských údoliach a živí sa množstvom **surového ovocia a zeleniny**. Na zimu si šetria veľa sušeného ovocia, majú radi aj varenú zeleninu (hlavne keď je chladno) a nejedia veľa mäsa alebo mliečnych výrobkov – možno malé množstvo v polievke, ale nikdy mäso nejedia ako „hlavné jedlo“.

4)

Na **súostroví Okinawa** z milionovej populácie žije tiež 650 ľudí starších 100 rokov, a žijú si spokojne na tej istej strave – výše uvedenej.

Žiadna z týchto skupín neprijíma nadmerné množstvo kalórií, mäso konzumujú vo veľmi malých množstvách (často nepravidelne) a prežívajú na **zelenine, ovocí, celých zrnách, orechoch a semenách**.

Nielenže sa nedožívajú určitého veku ako u nás a potom len „pokračujú v existencii“ neschopní niečo robiť kvôli chorobe alebo iným problémom, ale **žijú si plnohodnotný život**

minimálne do svojich 90-tych rokov. Ich životný štýl im nevnútily média, univerzity a vlády, ktoré máme tu v Európe ! Aká je ich roľa vo zdraví, šťastiu spoločnosti ? Položte si túto otázku, a máte odpoveď !

Život na Zemi ukončíme všetci, závisí v **akej kvalite si chceme život užívať a čo je pre nás príjemnejšie.** 20 rokov o barlách a vozíčkoch alebo aktívny život do ukončenia tohto života.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Tedy (CZ):

Rostliny na louce, plevely – to, po čem nejvíc šlapeme, s úctou vezmeme a použijme na své uzdravení !

Teda (SK):

Rostliny na lúke, buriny – to, po čom najviac šliapeme, s úctou vezmeme a použijme na svoje uzdravenie !

Výzkum Světové zdravotnické organizace – WHO

Komise **Světové zdravotnické organizace – WHO** provedla výzkumy v několika kláštrech Tibetu. Vyšetřili 90 % tamní populace, mezi kterou byli staří lidé. U 60 % populace nebyly zjištěny zubní kazy, potíže s cévní či trávicí soustavou. Všichni byli zdraví a plní elánu. Jejich strava je velice skromná, nemají lednice či sporáky, nepoužívají cukr, maso ani rafinované výrobky. Základem jídelníčku jsou ječmenné placky, tibetský bylinný čaj a čistá voda. V létě je strava obohacena o řepu, mrkev a rýži.

Není to paradox ? V nejvíce rozvinutých státech USA, v Německu či Francii, které jsou na předních místech v konzumaci mléka, masa, rafinovaných výrobků a jiných tepelně zpracovaných výrobků, vypadá zdraví jejich občanů trochu jinak. Např. v Americe dvě ze tří rodin trpí nádorovým onemocněním. Dvě z pěti srdečně – cévními nemocemi, na jejichž následky umírají. Byl zde zaznamenán též ohromný počet cukrovky. Dlouhotrvající choroby trápí 19 % populace, tedy téměř každého pátého obyvatele.

V Německu cukrovku trápí cca 20 % populace, kolem 20 % dětí je retardovaných a fyzicky opožděných. Na revmatismus a záněty kloubů trpí více jak 15 % obyvatelstva.

Ve Francii se alergie týká 15 až 20% obyvatel, mnoho desítek až stovek tisíc dětí trpí různými potížemi sluchu a zraku a astma se týká ještě mnohem více dětí.

Ve všech vysoce průmyslových zemích se za posledních 25 let procento novorozeňat s vrozenými nemocemi zdvojnásobilo.

Znamená to, že si často s pomocí vidličky a lžice sami kopeme hrob.

Proč jsme nachlazení, proč míváme na jaře a na podzim virózy a chřipky ?

Každý z mikroorganismů v našem těle se živí hlenem, který organismus produkuje při nachlazení. A hlen se vyskytuje v těle jako důsledek našeho špatného stravování. Na jaře a na podzim se organismus začíná čistit od přebytku tohoto hlenu. Tehdy se objevují bakterie, které hlen rozkládají, ničí a absorbují jej, pomáhají nám vyčistit organismus. A co děláme my ? Užíváme preparáty a zabíjíme tím bakterie, které nás mají chránit. A co dál ? Mikroby jsme zabili a hlen zůstal. Po jisté době jsme opět nemocní, a když nejsme nachlazení, tak máme chřipku – respektive totéž, jenom se hlenem živí jiný druh mikroorganismů v našem těle.

Tak to probíhá od jara do podzimu, každý rok nám teče z nosu, skřípe v kostech, neustálé epidemie. Objevuje se čím dál více nových léků proti likvidaci mikrobi. Ale mikrob, i když je malý, není „hloupý“, také chce žít, a proto se snaží být odolný vůči lékům. A jaký to bude mít asi výsledek ? Čím silnější a agresivnější budou léky, o to „horší“ a odolnější budou mikroorganismy. Kdo tady trpí nejvíc – samozřejmě náš organismus. Jelikož každé nevinné léky (pokud takové vůbec existují) vyvolávají vedlejší účinky.

Co je to vlastně nachlazení ?

Je to výsledek nahromaděného odpadu v těle a nedostatek jeho vylučování. Tlusté střevo shromažďuje celou tuto hnilobu. Právě odtud krev roznáší toxiny po celém těle a tvoří nezdravý hlen. Když je množství hlenu nebezpečné (toxické), organismus se od něj snaží vysvobodit pomocí rýmy – což je nachlazení. Proces slučování se bakterií a virů s hlenem způsobuje zánět, jehož výsledkem je zvýšená teplota.


Klíčem ke zdraví je tedy správné stravování. **Důvěřujme zkušenostem dlouhověkových lidí**, např. těm, kteří žijí v dolině Hunza v severním Pákistánu. Žije zde 87 000 obyvatel, neznají nemoci a průměrná délka jejich života je 120 let ! V čem tkví jejich tajemství ?

Skotský lékař **McCarrison**, který prožil 14 let v bezprostřední blízkosti národa Hunzy, došel k závěru, že hlavním zdrojem dlouhověkosti tohoto národa je **způsob stravování**. Obyvatelé Hunzy jsou vegetariáni. Jejich jídelníček se většinou skládá ze **syrového ovoce a zeleniny (v létě), klíčků obilí, sušených meruněk a ovčích brynzy (v zimě)**. Carrison, aby se opravdu přesvědčil o tom, že právě stravování je tajemstvím dlouhověkosti, provedl po

návratu do Anglie **sérii experimentů na zvířatech**. Jednu skupinu zvířat krmil typickou stravou londýnské rodiny (bílé pečivo, sledě, rafinovaný cukr, zavařená a vařená zelenina atd.). Ve skupině testovaných se na závěr experimentu začaly projevovat různé druhy lidských nemocí. Druhá skupina zvířat byla krmena podle způsobu stravování lidí z doliny Hunza. Během celého průběhu experimentu zůstala zvířata této skupiny zdravá.

Někdo se domnívá, že na dlouhověkost mají vliv klimatické podmínky. Zajímavý je ale fakt, že lidé bydlící ve stejných klimatických podmínkách jako obyvatelé doliny Hunza trpí různými onemocněními a délka jejich života je 2x kratší. Takže se nabízí závěr: **Jestliže se člověk stravuje nesprávně, tak ho od nemoci nevysvobodí ani horské podnebí.**



 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Hippokrates řekl: „**Spousta nemocí přichází k člověku ústní dutinou**“. Tato věta je stará víc než dva tisíce let a my tuto moudrost stále nevyužíváme. Nebo ji nechápeme ?

Z generace na generaci si předáváme špatné návyky a současně s nimi i choroby, které nás trápí. Na omluvu říkáme, že žijeme v těžké době a drtí nás velká tíha civilizačního vývoje. Možná nás více trápí kolosální masa našeho těla, lenost a absolutní pohrdání pravidly fyziologie, podle kterých náš organizmus funguje. **Lidé se naučili obsluhovat počítač, řeší komplikované ekonomické problémy... dokážou najít závadu v husté pavučině elektrického vedení, ale na otázky týkající se vlastního těla neumí odpovědět.**

Co to pro nás znamená ?

Jestli se nenaučíme pozorovat a řešit problémy fungování svého organismu, nikdy nemůžeme být zdraví.

ZELENINA BEZ VODY

Povedali by ste, že je blázon. Francúz ukázal, že zelenina sa dá pestovať aj bez vody

Bez kvapky vody ? Poľnohospodárstvo sa dá robiť aj na sto percent ekologicky. Francúz **Pascal Poot** svoje paradajky, baklažány či cukety nepolieva ani v najväčšom suchu. Hovorí, že takto si vypestovali skvelú odolnosť. Jeho záhradka dokazuje to, čo vedci už roky odmietajú. Že rastliny vedia odolnosť preniesť aj do svojich semiačok. Poot si totiž zo svojich „superodolných“ rastlín urobil výnosný biznis.

Jeho ovocie je škaredé, ale zato chutné. Poot je ekologický farmár a na juhu Francúzska, neďaleko mesta Montpellier, chodia jeho rastliny skúmať turisti, vedci aj nádejní poľnohospodári.

Ďalšou skupinou, ktorá jeho bujnú usadlosť nevynechá počas návštevy stredozemného pobrežia Francúzska, sú zvedavci. Ved' nepolievať paradajky ani počas najväčšieho sucha, to je do istej miery čisté bláznovstvo.

Poot však vie, ako na to. Robí to tak už 15 rokov (2015).

Čtyri mesiace bez kvapky vody

„Tu sú paradajky, ktoré vyrástli, dozreli počas psích dní. Kedy pršalo naposledy ? Myslím, že 14. apríla,“ povedal farmár televízii France2 v reportáži. Bol začiatok septembra.

„Náročky okolo nich nič nerobím,“ zasmial sa na otázke, či ich aspoň hnojil.

Úrodu má však takouto „lenivou“ poľnohospodárskou metódou dvakrát menšiu, ako tí, čo polievajú. Sadí, čaká a po troch mesiacoch príde na pole zozbierať 20 kíl paradajok na meter štvorcový.

Vám by to však tak ľahko nešlo, Francúz totiž nepoužíva semiačka zo supermarketov, ale svoje vlastné. Svoju zeleninu nepredáva. Pestuje ju len pre vlastnú spotrebu, živí ho totiž niečo iné.

„Supersemiačka“ už aj predáva

Od minulého roka spustil Poot nový biznis. Z paradajok, cuket a ďalších druhov zeleniny vyberá semiačka, suší ich a poskytuje na predaj. Značku „bio“ nemá. Vrecúško s 30 semiačkami stojí 2,90 eura.

„Aj rastliny odovzdávajú svojim potomkom to, čo sa naučili počas svojho života. Keď som to pred 15 – 20 rokmi tvrdil genetikom, hovorili mi, že to nemôže takto fungovať,“ vysvetľuje.

Dnes sa jeho metódou takzvaných „rustikálnych semiačok“ vedci inšpirujú. Isabelle Goldringerová z inštitútu INRA ju napríklad študuje na obilných semiačkach.

Hovorí, že vypestovať by sa dali odolné druhy obilia pre rôzne druhy počasia. Jedny by odolávali zlým poveternostným podmienkam, iné vlhkosti, či dokonca suchu.

Problémom však zostáva, že tento „eko-spôsob“ dovoľuje produkovať o 30 - 50 % menej potravín, ako ten industriálny. Tieto rozdiely sa ale nemusia prejavíť v nákladoch farmára.

Príklad strát a nákladov

Dokazuje to príklad pestovateľa kukurice z regiónu Sud-Ouest. Hovorí, že nie vždy sa dá polievať, niekedy slnko úrodu jednoducho spáli. Tak sa mu to tento tropický rok stalo – jedno pole zničilo teplo na 80 – 90 %.

Tá, ktorá vzišla zo semiačok lokálnych pestovateľov, má plné zúbky. Aj bez polievania. Na vodu teda minúť peniaze nemusel a navyše kukurica má medzierky plné. Oplatilo sa.

Vidieť teda, že Poot Ameriku neobjavil. Rovnakú prax, na ktorú sa zabudlo počas polstoročia industriálnej poľnohospodárskej veľkovýroby, propagujú aj ďalší malí farmári ...

www.lepotagerdesante.com

(77)

DESTILOVANÁ VODA

Ponúkame Vám recenziu z brožúrky o účinkoch destilovanej vody **“Vol'ba je jasná – voda, ako najzákladnejší prvok ti môže priniesť plné zdravie...alebo ťa oň okradnúť...”** Dr. Allen E. Banik

Kniha **“Vol'ba je jasná”** je druhou knihou Dr. Allena E. Banika. Jeho prvá kniha **“Hunza Land”** bola napísaná po tom, ako ho Art Linkletter poslal do usadlosti Hunza, aby preskúmal dlhožijúcich ľudí vo vzdialených Himalájach a priniesol späť tajomstvo ich dlhovekého života pre televíznu epizódu **“People are funny”**.

(O Hunze v krátkosti pojednáva aj kniha **Rakovina – prečo stále umierame bez spoznania pravdy**). Pozn. Kampane za pravdu v medicíne).

Art tvrdí :” **Dr. Banik** a **národ Hunza** (severný Pákistan) vytvorili jednu z najúspešnejších sérií v histórii tejto show.”

V knihe **“Vol'ba je jasná”**, Dr. Banik šokuje svet s jedným zo skutočných tajomstiev dlhovekosti. V časti nazvanej **“Otázky a odpovede”** odpovedá aj na otázku: **“Čo sa týka Vašej navštevy Hunza, podľa Vášho názoru, čo bolo hlavným tajomstvom ich dlhovekosti ?”**

Dr. Banik:

„Všimol som si nasledujúce – **väčšinu ovocia a zeleniny jedli v SUROVOM STAVE a vypestované na organickom komposte. 90 % ich ovocia a zeleniny bolo z VEĽMI ČISTEJ VODY.**

Zároveň pili VODU Z ĽADOVCA, ktorá má veľmi nízky obsah anorganických minerálov.

Víno je ich hlavným nápojom, ktorý tiež pozostá z prírodnej, veľmi čistej vody. Takže **kvalita a čistota ich vody bola o 90 % percent vyššia (takmer ako destilovaná) než kvalita tej našej.** Toto som považoval za veľmi dôležité tajomstvo, ktoré som takmer prehladol.”

Dr. Banik tiež odpovedá na túto závažnú otázku: **“Môže destilovaná voda odplaviť minerálne látky von z nášho tela ?”**

Doktor Banik: **“Samozrejme, že nie ! Bunky a tkanivá vyvrhujú vďaka destilovanej vode len anorganické látky (kamene a zlúčeniny ťažkých kovov), ktoré keď nie sú zbavené tohoto nežiadúceho a jedovatého obsahu, môžu spôsobiť tepnové upchatie a mnohé iné problémy.**

Toto sú anorganické minerály z obyčajnej vody, ktoré musia byť odstránené a destilovaná voda to dokáže urobiť.”

Doktor Banik píše: **“Že by bola len jedna príčina všetkých chorob ?”**

Je možné, že by artritída, obličkové kamene, žlčové kamene, artérioskleróza (kôrnatenie tepien), zväčšené srdce, emfyzém, obezita, zápcha, sivý zákal, zelený zákal, cukrovka a iné choroby pramenili z **jedinej rovnakej príčiny ?**

Neuveriteľné, ale možno veľmi pravdepodobné ! (Väčšina útvarov v prsníkoch, na štítnej žľaze a pod., je asociovaných s kalcifikáciou. Pozn. Kampane).

Všetka voda nie je rovnaká

Máme prinajmenšom **9 rozličných druhov vody**. Niektoré druhy môžu spôsobiť kôrnatenie artérii, tvoriť žlčové a obličkové kamene, vyvolávať skorú senilitu a všetky ostatné choroby, ktoré som spomenul hore. Dovoľte mi uviesť týchto **9 druhov vody**.

Existuje tvrdá voda, surová voda, prevarená voda, mäkká voda, dažďová voda, snehová voda, filtrovaná voda, de-ionizovaná voda a destilovaná voda.

Všetky sú to špecifické druhy vody, ale musíme pamätať, že **iba jedna** z nich je pre nás dobrá ! Dovoľte mi ich stručne opísať.

1. TVRDÁ VODA

Tvrdá voda je taká, ktorá obsahuje nadmerné množstvá vápenatých solí – uhličitanu a síranu vápnika a magnézia. Sodík, železo, meď, kremík, dusičnany, chloridy, vírusy, baktérie, chemikálie a ďalšie škodlivé anorganické minerály a soli môžu byť tiež prítomné.

Väčšina všetkých vôd čo pijeme pochádza z verejných vodných systémov a súkromných prameňov. Je to tvrdá voda. Všetky vody čo pretekajú cez alebo nad zemou majú určitý stupeň tvrdosti. Čím dlhšie sa voda prediera cez pôdu a skaly, tým tvrdšia ostáva a tak je aj viac škodlivá.

2. SUROVÁ VODA

Surová voda je voda, ktorá nebola nijako ošetrovaná v žiadnom. Môže byť tvrdá ako vápenná voda, alebo mäkká ako dažďová voda. Surová voda obsahuje milióny vírusov a baktérii, ktoré sú husto obývané každej kvapke. Podľa **Environmental Protection Agency (EPA)** môžu v súčasnosti chemikálie z našich riek spôsobovať rakovinu !

Pravdou je, že vhodne chlorovaná voda zabíja väčšinu zárodkov a vírusov, ale taktiež zabíja bunky nášho tela.

Jediná bezpečná metóda je destilovať pitnú vodu, čo eliminuje obe, chlór aj patogénne organizmy.

3. PREVARENÁ VODA NIE JE RIEŠENIE

Niektorí predstavitelia zaoberajúci sa zdravím odporúčajú prevarenú vodu. Prevarením sa neodstráni anorganické minerály, hoci to zničí baktérie v surovej vode, ak ju necháme vrieť aspoň 20 minút.

4. MÄKKÁ VODA

Niektoré mestá čerpajú vodu z riek a jazier alebo z horských priehrad a nazývajú to “mäkká voda”. Táto voda je stále tvrdá. Je “mäkká” len v porovnaní s minerálnymi vodami z prameňov.

5. NEČISTOTA DAŽDOVEJ VODY

Dažďová voda, ktorá bola destilovaná slnečným teplom by nemala obsahovať žiadne minerálne látky a žiadne zárodky. No keď padá z oblakov v podobe dažďa, padá cez vzduch plný baktérii, prachu, dymu, chemikálii, špiny a minerálov. Dokiaľ dopadne na zem ako dažďová voda, je nasiaknutá rozkladajúcimi sa látkami, nečistotami a chemikáliami, čo spôsobuje jej žltobiele zafarbenie.

Aj keď dažďová voda a voda zo snehu boli v dávnej minulosti bez priemyslu a dopravy dobrými zdrojmi vody a slúžili aj ako liek, v súčasnosti to už kvôli priemyslu a doprave a jeho znečistenou ovzdušia nie je pravda.

6. SNEH JE NEČISTÝ

Snehová voda je roztopený sneh. Taktiež obsahuje množstvo minerálov, chemikálií a rádioaktívny spad ako Stroncium 90. Snež je zamrazený dažď, no zamrazenie nezničí baktérie. Snež vyzerá biely a čistý, ale obsahuje tak isto veľa zárodkov, minerálov a znečisťujúcich látok, ako dažďová voda.

Pamätáte na špinu čo ostane na jar, keď sa snež roztopí ? Skús roztopiť aj ten najčistejší snež a všimni si nečistoty vo vode. Každá snežová vločka obsahuje nejakú formu vzdušného znečistenia.

7. FILTROVANÁ VODA MÔŽE BYŤ NEBEZPEČNÁ

Filtrovaná voda je taká, ktorá prešla cez veľmi jemné cedidlo, aktivovaný uhlík, alebo inú mechanickú bariéru. Používanie filtovej vody je stále dosť populárne. Niektorí ľudia si myslia, že voda, ktorá prešla cez filter je vyčistená. Veria, že filter nepustí zbytočné látky a choroboplodné zárodky, ktoré sa vo vode nachádzajú.

Síce je pravda, že chlór, niektoré neaktívne látky a ďalšie syntetické chemikálie sú pomocou filtra odstránené, ale neexistuje žiaden filter (2015), ktorý by mohol zabrániť baktériam alebo vírusom prejsť cez sieťku. Každý pór aj najmenšieho filtra je dosť veľký na to, aby cez neho prešli milióny baktérií ! Iba nanofiltre, ktoré sa začaly vyvíjať až po roce 2000, ale sa ešte nepredávajú (2015), môžu zachytiť všetky baktérie a vírusy !

Navyše, hnilobné látky sa zhromažďujú na spodku každého filtra. Tá je vynikajúcou živnou pôdou pre baktérie. Potom, čo sme filter používali niekoľko dní, filtrovaná voda obsahuje ešte viac baktérii ako tá, čo chceme prefiltrovať. *“Baktérie sú znásobené miliónkrát vďaka nazbieranej špiny na filtroch a spláchnuté filtrovanou vodou”*, tvrdí doktor Browna Landore.

Tieto dni môžeme veľa počuť o **reverznej osmóze**. V tomto procese prejde surová voda cez polopriepustnú membránu, ktorá surovú vodu prečistí. Reverzná osmóza odstráni vysoké percento rozpustenej pevnej látky tak dobre ako ďalšie kontaminanty A KEĎ JE TENTO FILTER NOVÝ, výsledok sa často blíži k čistote destilovanej vody.

Stupeň čistoty vody sa však veľmi líši, záleží od **typu a stavu zariadenia**, ktoré používame a **účinnosť zariadení s filtrom sa znižuje jeho používaním**. Niekedy veľmi dramaticky !

8. De-IONIZOVANÁ VODA MÔŽE SPOSOBIŤ VÍRUSOVÚ INFEKCIU

Voda spracovaná de-ionizovanou metódou efektívne odstráni minerály a je z tohoto hľadiska porovnateľná s destilovanou vodou. Avšak stáva sa **chovnou pôdou** pre baktérie, pyrogénne látky a vírusy. Chyba tohoto systému spočíva v **živicových ložiskách**, ktoré sa môžu stať **vychýrenými živnými pôdami**. Z toho dôvodu **nie je rozumné piť takúto vodu**.

9. ZÁZRAK VŠETKÝCH VÔD – DESTILOVANÁ VODA

Destilovaná voda je taká, ktorá bola zmenená na paru, tak, že prakticky všetky jej **nečistoty boli odstránené** (narastajúca para nemôže prenášať minerály a ďalšie rozpustné tuhé látky – nebude prenášať choroboplodné zárodky, mŕtvé či živé). Neskôr sa kondenzáciou premení na čistú vodu. **Destilácia je jediná najefektívnejšia metóda čistenia vody**.

Je to jediná voda, čo je čistá a môže s pochváliť titulom H₂O. Je to jediná voda očistená od **všetkých nečistôt**. **Jediná cesta, aby sme si boli istí, že pijeme čistú vodu zbavenú nečistôt je piť iba destilovanú vodu.**

NAJVÄČŠIE TAJOMSTVO NA SVETE

Destilovaná voda je **voda najčistejšieho druhu**. Je bez vône, bez farby a chuti. Reguluje teplotu tela tým, že mu pomáha odstraňovať prebytočné teplo odparovaním a potením, ktoré vzniká príjmom cca 3,000 kalórii každý deň. **Voda chráni telo pred spálením**.

Odplavuje nadbytočné a toxické produkty z tela.

NAJÚŽASNEJŠIA FUNKCIA DESTILOVANEJ VODY

Destilovaná voda sa v tele správa ako **ROZPÚŠŤADLO**. Rozpúšťa zložky jedla tak, aby mohli byť vstrebané a prijaté do každej bunky. Rozpúšťa anorganické minerálne látky

(kamene) uložené v tkanivách tela tak, aby tieto látky mohli byť odstránené v procese detoxikácie.

Destilovaná voda je jedna z najohromnejších rozpúšťadiel na Zemi – jediná, ktorú môže telo prijať bez poškodenia tkanív. Jej užívaním je možné rozpustiť anorganické minerály, kyslé krištály a ďalšie nadbytočné produkty z tela bez poškodenia tkanív.

ANORGANICKÉ USADENINY MINERÁLOV MUSIA BYŤ ODSTRÁNENÉ

Pamätajte, že najväčší vedci teraz nie len pripúšťajú, ale aj trvajú na tom, že **staroba a dokonca i smrť (ak to nie je nehoda) sú následkom oxidácie kvôli nahromadeným a neodstráneným jedom v tele.**

Slávny doktor Alexis Carrel spravil srdcové tkanivo očividne nesmrteľným pomocou pravidelného vyplavovania bunkových odpadov.

ČISTÁ VODA JE TVOJE ZÁCHRANNÉ LANO

Počas destilácie je voda separovaná prakticky od všetkeho, čo sa v nej nachádza, a stáva sa čistou. Keď sa dostane do tela, opäť nazbiera anorganické minerálne usadeniny nahromadené v kĺboch, tepnových stenách, dutinách, kanálikoch a vlastne všade, kde sa usadeniny nachádzajú a začne ich vyplavovať.

Žľčové a obličkové kamene sa stávajú čoraz menšími, až kým bezpečne neprejdú cez kanáliky. Kúsok po kúsku je bolesť z artritídy menšia, keďže sa kĺby stanú viac ohybné a pohyblivé.

Cievy sa stanú viac elastické a krvný tlak sa prikloní viac k normálu. Postupne sa vyhliadky na život stanú viac svetlé a – ambície začnú narastať, keď vŕzgajúce hojdiacie kreslo nahradí SIEŤ GOLFOVÝCH KLUBOV.

Prekvapujúci fakt na zapamätanie je, že voda priťahuje hlavne anorganické minerály. Organické minerály ostávajú v tkanivách, kam aj patria. Toto je úžasný fakt BOŽSKÝCH ÚVAH. Nenarodili sme sa, aby sme zomreli, ale aby sme žili !

Tento fakt je ľahko dokázateľný.

Cievy na röntgenoch sa nikdy nezobrazia, pokiaľ tam nie sú vápnikové nánosy na ich stenách. Nie je snáď toto dôkaz, že máme minerálne nánosy dokonca v kanálikoch, pozdĺž ktorých prúdi neustále krv ?

Takto **tvrdá voda nesie nehybné minerály do tela a destilovaná voda zase von – je to také jednoduché. Existuje len jediná cesta, ako vyčistiť telo a pomôcť zamedziť chorobám a to je pomocou destilovanej vody.**

DESIVÁ PRAVDA

Priemerná osoba vypije okolo 4 litre vody za deň. Započítané sú aj šálky kávy, čaju, nealkoholických nápojov, jedla a ostatnej vody – tieto 4 litre teda nie sú veľa. Štyri litre denne znamená, že priemerná osoba vypije 450 pohárov tuhých látok za celý život.

Tieto **pevné častice** sa nachádzajú aj v našich **zvlhčovačoch, čajnikoch a rýchlovarných konviciach**. Zamyslite sa nad tým, **450 pohárov anorganických minerálnych látok – kameňov vo vašom tele počas života**. Preto sa pomaly stávate skamenelinou, tak pomaly, že si to nedokážete ani všimnúť.

Čo teda urobí telo s týmito látkami ? **Začne vytvárať tenulinký film pozdĺž tvojich stien zažívacieho traktu**. Lenčo je vytvorená prvá vrstva, ďalšia vrstva sa utvorí už oveľa ľahšie až kým sa neupevní. Jeden z prvých dôsledkov je zápcha, problém miliónov ľudí.

Ďalší nános sa vyskytne tam, kde je nižší krvný tlak ako napríklad v kĺboch (ako artritída alebo dna), pozdĺž ciev (kôrnatenie), v žilách (kľčové žily), v pľúcach (emfyzém). Takisto často pokrývajú aj čisté šošovky oka, čo má za následok sivý zákal. Zelený zákal – obávaná očná choroba môže byť taktiež dôsledok tvrdej vody.

Tieto drobné nádoby sa pokrývajú minerálnymi nánosmi, čo môže viesť k zvýšeniu očného tlaku. Nikdy sa nenašla príčina vzniku zeleného zákalu. Môžu to byť minerálne usadeniny.

Počas všetkých mojich rokov skúseností praktického optometristu – všetci moji pacienti so zeleným zákalom pili vodu s extrémnou tvrdosťou. **Destilovaná voda je jediná možná dlhodobá prevencia.**

CUKROVKA

Paul Brinkman sa začal zaujímať o destilovanú vodu, odkedy ho začala znepokojovať cukrovka. Predstavte si prekvapenie, keď si zmeral stav hladiny cukru v krvi a bol v poriadku. Taktiež to prekvapilo aj jeho doktora.

Podľa vydania Merck's Manual, presná príčina cukrovky nie je známa. Medzi príčiny patrí nedostatočná produkcia inzulínu beta bunkami Langerhansových ostrovcov.

Bunky sú nažive – ibaže nefungujú. Môj učiteľ, ktorý ma inšpiroval, Doktor Landone tvrdí, že minerálne usadeniny izolujú bunky filmom z minerálov tak, že sú neschopné fungovať.

RAKOVINA

Podľa doktora Landone, **tvrdá voda uzatvorí bunky s filmom tak, že kyslík nemôže dosiahnuť uväznené bunky**. Telo potom vyvíja nové bunky, čo sa zmôžu aj na menej kyslíka. Tieto bunky sú bunkami rakoviny.

Destilovaná voda často uvoľňuje uväznené bunky a sprístupňuje ich kyslíku. Destilovaná voda však rozpúšťa mnohé toxické látky, ktoré zapríčiňujú rakovinu.

OBEZITA

Doktor Landone dôrazne tvrdí, že **kto pije destilovanú vodu, by sa mal skôr či neskôr vrátiť na svoju normálnu váhu**. Dôvody: Film vytvorený z tvrdej vody uväzní bunky, pričom sa tkanivá stanú nasýtené vodou.

Zadržiavanie tekutiny v tele je hlavnou príčinou obezity. **Destilovaná voda opäť prebúra bariéru na bunke, ktorá prebytočnú vodu vypustí a telesná váha sa vráti do normálu**. Doktor Landone si udržal svoju váhu počas celých svojich 98 rokov.

Tí, čo si sledujú váhu, schudnú, bez ohľadu na to, na akej diéte sú, ak budú piť 4-6 pohárov destilovanej vody pol hodinu pred každým jedlom. Funguje to zázračne. Prečo nevyskúšať !

MOJE OSOBNÉ SKÚSENOSTI

Približne 40 rokov dozadu som mal tiež možnosť pocítiť dôsledky pitia tvrdej vody z prameňa. Farmár, ktorého som poznal, mal veľmi bolestivý zdravotný problém.

Pochyboval som, že by mohol vážiť viac ako cca 50 kg. Chvíľami nebol schopný vôbec jesť. Ak niečo jedol, grgal, zvracal, alebo sa zvíjal od bolesti. Myslel som si, že každý deň môže byť jeho posledným. Nakoniec mu doktor odporučil opustiť farmu.

Po príchode do Kalifornie mu sused odporučil piť **destilovanú vodu** s niekoľkými malými pohármi vína medzitým. O mesiac sa jeho problémy stratili a on mohol poriadne jesť. Dnes vo veku 88 rokov, je stále ešte čulý a mocný, príklad dobrého zdravia.

Bolo to práve anorganické železo a magnézium v jeho vode z prameňa, čo mohli znamenať pre neho včasnú smrť.

NASLEDOVAL SOM TÚ ISTÚ CESTU

Ešte stále si dobre pamätám, ako mi chutilo piť studenú vodu z jeho hlbokého prameňa, bez toho, aby som si uvedomoval, že konzumujem 3 poháre kameňov za rok. To, že som bol ďalším kandidátom na kôrnatenie artérii, artritídu, sivý zákal, žlčové kamene, cukrovku, obezitu a ďalšie choroby ma vôbec ani nenapadlo.

Taktiež si spomínam na skúsenosť z mojej mladosti.

Narodil a vyrastal som v malom mestečku Južná Dakota. V tej dobe sme mali mestskú studňu, odkiaľ sme čerpali pitnú vodu. Bola to dobrá studená tvrdá voda. Urobila "dobrú prácu" v hrdzavejúcej kanvici mojej starej mamy.

Čerpacie mestské zariadenie bolo blízko prameňa, ale ja som si všimol, že manažér tohoto zariadenia pil **destilovanú vodu**. Bol som zvedavý a tak som sa ho opýtal, prečo pije tak nečistú vodu, keď máme blízko tak chutnú vodu z prameňa.

Stále si dokážem predstaviť to pobúrenie na ňom. Potom zjemil svoje slová a povedal: "Jedného dňa, keď vyrastieš, tak to pochopíš". Stále ma to neprestávalo trápiť.

Viem, že nechcel strácať svoj čas, aby to všetko vysvetľoval obyčajnému dieťaťu. No vedel som, že určite musel mať na to svoje dôvody. Trvalo mi to všetky tieto roky, než som to zistil.

Múdrosť pitia destilovanej vody nie je nič nové, len verejnosť to nezaregistrovala. Dnes mnohí pokrokoví doktori predpisujú svojim pacientom **destilovanú vodu**. **Všetky OBLIČKOVÉ PRÍSTROJE fungujú na najčistejšej destilovanej vode.**

Teraz je ten správny čas zobudiť našu chorú spoločnosť z letargie a ospalosti. **Tisíce amerických miest riskujú svoje zdravie pitím nezdravej vody a milióny vodárni by mali zavrieť.**

MÔJ OSOBNÝ PROBLÉM VYRIEŠENÝ

Našiel som **elektrické – automatické zariadenie**, ktoré vyhovelo mojím potrebám.

Veľkosť ešte stále zaleží na spotrebe litrov. Okamžite to vyriešilo moje i rodinné problémy. Teraz sa môžem tešiť tej najčistejšej vode.

ZÁVER

Ešte stále sa je veľa čo učiť o vode. Ja som sa dotkol len pár výstižných faktov o vode vo vzťahu ku zdraviu a dlhovekosti. Fakty, ktoré som o nej nazbieral sa mi samé potvrdili. Keď som uvidel, ako ľahko sa môže človek dožiť 120 rokov, stal som sa ostražitým.

Musí existovať aj nejaká príčina, povedal som si. Som presvedčený, že anorganické minerály a chemikálie vo vode sú nebezpečné pre každého muža, ženu i dieťa.

Telo musí byť oslobodené od usadenín, aby mohlo fungovať účinne.

Vylučovacie orgány nedokážu vylúčiť všetky usadeniny, tak prirodzene mu neostáva nič iné, než aby ich uložili kdekoľvek, kde môžu. Keďže destilovaná voda je najlepšie rozpúšťadlo, stáva sa najlepším prostriedkom na vynesenie toho zlého, čo bolo prinesené dovnútra.

Pod slovíčkom voda si každý rozumný človek predstaví krištáľovo čistú vodu označenú chemickým vzorcom **H₂O a nič viac.**

To znamená, že v krištáľovej čistej vode sa okrem vodíka a kyslíka nesmie nič iné nachádzať napr. žiadne iné chemické prvky ktorým tiež hovoríme minerály a už nie tobôž kadejaké ďalšie znečistenia.

Všetky výživné látky z rozmanitej stravy minerály, vitamíny, enzýmy a aminokyseliny, aby sa mohli dobre vstrebávať do celého tela, k tomu nutne potrebujú mäkkú a čistú vodu a tou je len a len destilovaná voda, ktorá ma najlepšiu schopnosť viazať sa, a tak vytvoriť predpoklad pre najlepšiu látkovú premenu metalizovať a katalizovať.

Tvrdá voda nasýtená nevhodnými minerálmi práve znemožňuje týmto procesom a urýchľuje tak tvorbu všetkých druhov kameňov, zanesením kapilár, ciev, žíl a všetkých tkaní v celom tele s urýchlením ich starnutia.

Doktor Landone vyliečil svoj srdcový problém (ktorý mal vo veku 17. rokov) s destilovanou vodou. Kapitán Diamond odstránil svoju artritídu a žil do ohromných 120 rokov. Môže byť destilovaná voda odpoveďou? Ak áno, ako odlišný by mohol byť život.

Keďže žijeme raz, nemali by sme žiť rozumne? Voľba je jasná – teraz je to len na vás.

ZÁKLADNÍ ROZBOR PITNÉ VODY V ČESKU:

Ukazatel	Jednotka	Mezní hodnota	Naměřeno	Nejistota měření	Zpracováno dle metody
Mikrobiologické ukazatele :					
Escherichia coli	KTJ/100ml	0	0		SOP 21-ČSN 757835
Koliformní bakterie	KTJ/100ml	0	0		SOP 23-ČSN 757837
Počty kolonií při 22 °C	KTJ/1ml	500	3		SOP 25-ČSN EN ISO 6222
Počty kolonií při 36 °C	KTJ/1ml	100	0		SOP 25-ČSN EN ISO 6222
Fyzikálně - chemické ukazatele :					
Barva	mg/lPt	20	< 5		SOP 15-ČSN EN ISO 7887
Zákal	ZF(t)	5	< 0,5		SOP13-ČSN EN ISO 7027
pH		6,5 - 9,5	7,6	± 0,1	SOP3-ČSN ISO 10523
Železo Fe	mg/l	0,50**	< 0,05		SOP17-ČSN ISO 6332
Mangan Mn	mg/l	0,10**	< 0,05		SOP18-ČSN ISO 6333
CHSK (Mn)	mg/l	3	< 0,7		SOP10-ČSN EN ISO 8467
Amonné ionty	mg/l	0,5	< 0,05		SOP16-ČSN ISO 7150-1
Dusitany	mg/l	0,5	< 0,01		SOP5-ČSN EN 26777
Dusičnany	mg/l	50	13	± 10%	SOP4-ČSN ISO 7890-3
Konduktivita	mS/m	125	41	± 5%	SOP11-ČSN EN 27888
Vápník a hořčík (tvrdost)	mmol/l	dop.2 - 3,5	2,0	± 15%	SOP 20-ČSN ISO 6059
Pach při 20 °C +	stup.	2	0		ČSN EN 1622

Zkoušená voda vyhovuje Vyhl.252/2004 Sb. ve stanovených ukazatelích.

Mezní hodnota = dle Vyhl.MZ č. 252/2004 Sb.

** limitní hodnota pro železo dle vysvětlivky č. 34 Vyhlášky.

** limitní hodnota pro mangan dle vysvětlivky č. 22 Vyhlášky.

Zvýrazněné hodnoty ukazatelů nevyhovují mezním hodnotám.

Uvedená nejistota nezahrnuje nejistotu odběru vzorku.

Uvedená nejistota měření je rozšířená nejistota, která byla vypočtena s použitím koeficientu 2.

Stanovení označená + nejsou posouzena

Stanovení označená "sub." jsou provedena subdodavatelem.

Stanovení označená * byla měřena na místě odběru.

Pozn.: Výsledky zkoušek se týkají pouze vzorků uvedených v tomto protokolu.

Protokol může být reprodukován pouze jako celek, jeho část lze reprodukovat jen se souhlasem laboratoře.

Zpracoval : Faměrová

Dne : 18.6.2015

Jiří Poupa

vedoucí laboratoře

Strana 1 / 1



UKÁZKA ZÁKLADNÍHO ROZBORU PITNÉ VODY V ČESKU V ROCE 2015 DLE VYHLÁŠKY Vyhl.252/2004 Sb.

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Pro důkladnější a podrobnější rozborů čehokoli můžeme použít – viz **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na webu co-jist.cz :

233)

DETEKO – LABORATORNÍ TESTY TĚŽKÝCH KOVŮ A CHEMIKÁLIÍ

www.deteko.cz

234)

SPEKTROMETRY.CZ – LASEROVÉ TESTY NA 11 000 LÁTEK – 2015

www.what-to-eat.eu

287

www.co-jist.cz

www.spektrometry.cz

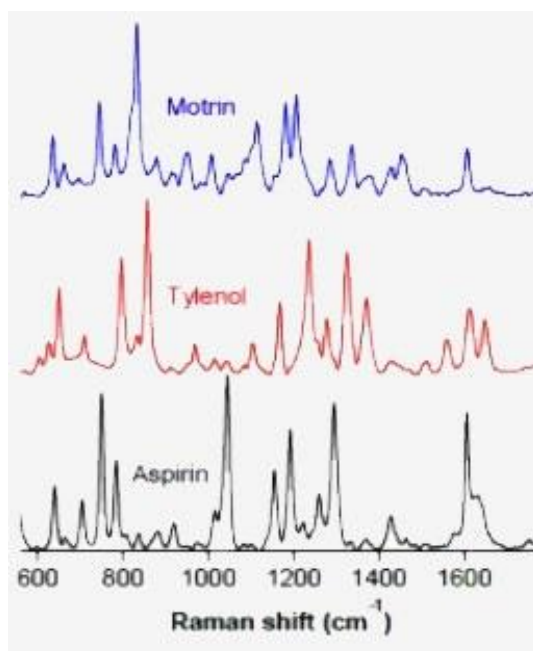
<http://www.spektrometry.cz/analyzator-raman-rigaku/ramanova-spektroskopie.php>

NOVINKA – RAMAN SPEKTROMETR, RAMANŮV ANALYZÁTOR

První mobilní FT – RAMAN spektrometr s laserem **1064 nm** na světě !!! – **FirstGuard™**

Cena cca 1,4 milionu Kč – 2013.

Celosvětově unikátní řešení odstraňující problém fluorescence díky laseru 1064 nm. Používá se i pro přesnou detekci metanolu.



Technologie RAMAN je ve světě používána pro identifikaci nebezpečných a zakázaných látek, závadného a nebezpečného alkoholu s methanolem, nebezpečných odpadů a chemikálií, policií a celníky pro okamžitou identifikaci kontrabandu (drogy, výbušniny,

zakázané látky, ...). Přístroj poskytuje výsledek okamžitě (analýza trvá jednotky vteřin) a je možné měřit i přes skleněný obal, igelitové sáčky nebo přes průhledné plastové fólie. Přístroj je také používán při boji proti terorismu (IED / HME / WMD výbušniny) a pro detekci prekursorů biologických činitelů. V USA je technologie RAMAN používána v rámci Homeland Security (DHS), ttp y Patrol (BP) a transportation safety administrativ screening (TSA). Spektrometr FirstGuard™ je celosvětově unikátní tím, že jako **jediný na světě používá laser s vlnovou délkou 1064 nm**, který netrpí fluorescencí, což umožňuje provádění analýz i látek, které jsou pro ostatní raman spektrometry zcela neměřitelné (viz příložený článek). Technologie 1064 nm zásadně zvyšuje využitelnost a bezpečnost identifikace a dříve byla dostupná pouze v laboratorních nemobilních spektrometrech. Jinými slovy technologie 1064nm posouvá možnosti RAMAN technologie na dříve nevídanou mez a tato nová RAMAN technologie nahrazuje dříve používané RAMAN spektrometry s nižšími vlnovými délkami laserů. Nový ruční analyzátor FirstGuard je bateriově napájen dobíjecími Li-Ion články, může být vybaven čtečkou čarového kódu a je v souladu s normou 21 CFR Part 11. Obsluha je obdobně jednoduchá, jako provedení fotografie – přiložíte ke vzorku, stisknete spoušť a snímek/spektrum a jeho identifikace je k dispozici. Jelikož je identifikace založena na chemickém otisku látky na úrovni molekul, je prakticky nemožné, aby došlo k záměně nebo lidské chybě. Samozřejmostí je možnost komunikace přes WiFi, BlueTooth nebo přímé ukládání v PDF nebo Raman ttp y kompatibilních formátech na USB disky.

Typické použití Raman FirstGuard™:

- Identifikace padělků léčiv přímo v terénu - měření je možné provádět jak přímo tak za pomoci vialky (vialek).
- Testování totožnosti. Testování surovin. Testování totožnosti farmaceutických materiálů. Viz. lékopis - Ramanova spektroskopie 2.2.48. REG-62-PARAMETRICKÉ PROPOUŠTĚNÍ - 3.2 Monitorování výrobního procesu
- Detekce závadného alkoholu, přesná identifikace metanol, methyl alkohol, ethyl alkohol, methylalkohol
- Identifikace / potvrzení shody vstupních surovin.
- Měření kapalin, past, gelů, folii, prášku a pevných vzorků.
- Plasty, polymery, PE, PVC, Polystyren, Polyetylen, PET, PC - polykarbonát, ABS, ASA, PA6, PBT, PMMA, POM, PS, PP - polypropylen, SAN - styren, ...
- Spolehlivé identifikace látek a sloučenin.
- Bezpečnost, farmacie, životní prostředí, geologie, umění, minerály, diamanty, cement, HazMat (Hazardous Materials), Homeland Security - TruDefender, drogy, farmaceutika, barvy, inkousty, ověřování pravostí
- Mobilní identifikace výbušnin, plastů, organických a anorganických materiálů
- Kontrola výroby, kontrola léčiv, kontrola vstupních surovin a polotovarů, kriminalistika, forenzní vědy

Spektrometr je rovněž k dispozici v provedeních **785 nm** a **532 nm**, rovněž pak v **přenosném stolním provedení (dvoupaprskové)**

Základní výhody FirstGuard™:

- Žádná příprava vzorku
- Robustní a ergonomický design - ruční provedení
- Přesná a rychlá identifikace látek
- Mobilní provedení
- Otevřená spektrální knihovna - již od výrobce naplněna řadou spekter pro okamžitou identifikaci

- Možnost přímého měření nebo měření v kyvetce (přístroj má integrovanou pozici pro kyvetku)
- Renomé výrobce Rigaku Raman Technologies a extrémní spolehlivost díky technologiím BaySpec, které jsou léty prověřeným řešením
- Bezpečná detekce metanolu, methyl alkoholu, ethyl alkoholu, methylalkoholu. Často též označováno jako přítomnost škodlivého metanolu v lihovinách pomocí disperzního Ramanova spektrometru. Případně takzvaná Ramanova spektroskopie.
- 21 CFR part 11 compliant, IQ/OQ/PQ, WiFi remote control, USB komunikace

Ramanův spektrometr používá od roku 2013 i Prezidentská kancelář České republiky:

http://zpravy.aktualne.cz/domaci/zeman-dostal-lahev-alkoholu-pristroj-zjistil-ze-je-pro-prezi/r~051725d091f711e5bfa90025900fea04/?utm_source=atlasHP&utm_medium=dynamicleadbox&utm_term=position-0

Běžným lidem zatím není cenově dostupný, levnější služby je možné provádět prostřednictvím detekčních firem.

Princip

Tato metoda využívá **Ramanův jev**. Používá se **rozptyl laserového paprsku**. Laserový paprsek může s elektrony interagovat v zásadě **třemi způsoby**:

1)

Nejčastěji laserový paprsek excituje elektron v základním stavu do virtuálního stavu, a při návratu z virtuálního stavu zpět se vyzáří foton se stejnou vlnovou délkou, jakou měl původní foton - tzv. Rayleighův rozptyl, který nenese žádnou analytickou informaci.

2)

Pokud se elektron po excitaci do virtuálního stavu vrátí do vyšší kvantové hladiny, než z které byl předchozí elektron vyražen, vyzáří se foton s větší vlnovou délkou - tzv. Stokesovy fotony.

3)

Naopak, pokud se elektron původně nenacházel v základním stavu, ale na vyšší hladině a vrací se na základní hladinu, vyzáří se foton s menší vlnovou délkou – tzv. Anti-Stokesovy fotony.

Posuny frekvencí u Stokesových a Anti-Stokesových fotonů od frekvence použitého laserového zdroje pak nesou analytickou informaci o rozdílech jednotlivých kvantových hladin (nejčastěji vibračních).

Ramanova spektroskopie je do značné míry doplňkovou metodou k infračervené spektroskopii. Je skoro pravidlem, že pásy intenzivní v Ramanových spektrech jsou v infračervených spektrech slabé a naopak, protože:

- Vibrace, u kterých se vibrací mění polarizovatelnost, mají pásy v Ramanových spektrech.
- Vibrace, které mění dipól molekuly, mají pásy v infračervených spektrech.

Pokud člověk jí VITARIÁNSKOU STRAVU – mixované TMAVOZELENÉ LISTY ochucené OVOCEM (Victoria Boutenko) + kvalitní doplňky stravy – ořechy, semena, oleje, mořské řasy, pak má naprostý dostatek až nadbytek všech vstřebatelných výživových látek a minerálů z této stravy. Destilovaná voda je výbornou součástí této stravy a není potřeba, aby v ní byly rozpuštěné další, často nepotřebné a nadbytečné minerální látky.

Většina lidí zde jí KLASICKOU – PŮMYSLOVOU STRAVU, která je značně chudá na živiny a vstřebatelné minerální látky, a proto vědci z univerzit nutí a manipulují lidi (i pomocí zákonů), aby byla hojně prodávána a užívána lidmi jak kohoutková chlorovaná voda z vodovodu, tak balená, často mineralizovaná voda. A pokud mají lidé vlastní studny, tak opět aby vodu upravili podle vlády a jejich zákonů tak, aby byla napuštěna minerály.

Nikdo z těch vládníků a vědců, kteří toto zajišťují, se NEDOŽÍVÁ delšího, zdravějšího a kvalitnějšího věku, všichni jsou prolezlí nemocemi, často holdují alkoholem a krmí se hromadami masa.

Tímto způsobem pseudotvůrci – ještěři z pekel – dálkově ovládající 98 % lidstva zajišťují společně s diktátem klasické – průmyslové stravy, aby se téměř všem lidem rychle během života zanášelo tělo minerály a mnoha dalšími škodlivinami, aby se lidem snižovala pohyblivost těla a aby lidé trpěli bolestmi a nemocemi, aby nebyli šťastní ze zdraví, aby se trápili a zaručeně si tedy ponižovali své vibrace, což vrcholí věkem kolem 50 roků a dále důchodovým - utrápeným věkem, kde těla většiny lidí jsou nemohoucí a zničena touto mohutnou ovládací mašinérií negativního stavu.

Naopak, viz www.andele-nebe.cz, Andělé v Nebi mají své planety absolutně čisté, jedí vitariánskou a pránickou stravu, továrny mají pod povrchem nebo mimo své planety (jsou tam různé stupně vývoje těchto vyspělých civilizací).

Kvalita a bezpečnost destilátorů vody

Destilátory kvalitních výrobců ze západu jsou spolehlivější a bezpečnější (2015). Výrobci z Asie mohou mít problémy s kvalitou – tedy v životnosti přístroje, ale i v kvalitě uzavření systému destilované vody – cílová nádoba s destilovanou vodou není tak kvalitně uzavřena do celku se zdrojovou vodou – z hlediska průniku baterií a virů. Západní výrobci mívají více uzavřený systém destilované vody, lépe chráněn před znečištěním bakteriemi a viry – nádoby jsou zaklapávací a tedy utěsněné lépe než u asijských výrobců. Záruka u výrobců bývá uvedena většinou jen 2 roky.

Účinnost destilátorů vody závisí na teplotě okolí – čím chladnější je okolní vzduch, tím je účinnost vyšší a opačně. Např. při 30 stupních Celsia okolí se místo 4 litrů může vydestilovat jen 2,5 litru. Je to přesně dle kalorimetrické rovnice – podstatný je rozdíl teplot.

Matematicky lze kalorimetrickou rovnici formulovat na základě předpokladu, že teplo Q_2 odevzdané teplejším tělesem chladnějšímu tělesu se rovná teplu Q_1 , které přijme chladnější těleso od teplejšího tělesa, tzn.

$$Q_1 = Q_2$$

Jestliže těleso 1 o hmotnosti m_1 s měrnou tepelnou kapacitou c_1 má počáteční teplotu t_1 , těleso 2 o hmotnosti m_2 s měrnou tepelnou kapacitou c_2 má počáteční teplotu t_2 a po

vyrovnání teplot mají obě tělesa stejnou teplotu t , přičemž $t_1 < t < t_2$, pak po dosažení za Q_1 a Q_2 dostaneme

$$m_1 c_1 (t - t_1) = m_2 c_2 (t_2 - t)$$

Pokud je neznámou veličinou c nebo m , za teploty se musí dosadit termodynamická teplota nebo teplota v jednotkách Celsia.

Proto může být destilátor vody kromě kuchyňské linky také třeba v chladnější místnosti.

Destilační přístroj **část vody odpaří do okolí** – záleží na kvalitě výrobce – čím je kvalitnější, tím méně vody se odpaří do okolí a opačně – opět jde o míru uzavřenosti systému vody zdrojové a cílové nádoby.

Na chlazení a tedy přeměnu vody z plynné do kapalné fáze je většinou **ventilátor** – a opět záleží na kvalitě výrobce – jeho hlučnost a životnost.

Na webu www.leciva-strava.cz v souboru **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** jsou **typy na destilátory vody – 2017.** Jistěže lze hledat cokoli na [ttp y](http://www.ttp-y.com)

8)

DESTILÁTOR VODY

www.zdravinadlani.cz – videoukázky

www.vbavlnce.com

www.domacaupravavody.sk

www.inhalator.sk

www.mixxer.sk

www.pust.cz

www.destilacie.weblahko.sk

www.nase-voda.cz

<http://destilatoryvody.sk>

<http://www.domaciupravavody.cz/cs/zpusoby-upravy-vody> - popis základních způsobů úpravy vody

www.reverznaosmoza.sk/reverzna-osmoza-vs-destilacia-co-je-lepsie - porovnání

A)

NAUTILUS – jeden z nejlepších, 3,5 litru / 4 hodiny, až 21 litrů /den, 750 W, hmotnost 4,5 kg, filtr na 2 měsíce za 15 E, model z roku 2014, záruka 2 roky, USA, **389,- E** 10.2015

<http://www.domacaupravavody.sk/sk/e-shop/pristroje-na-upravu-vody/destilacia-vody/destilacny-pristroj-nautilus.html>

www.what-to-eat.eu

V případě potřeby programování lze použít **časový spínač s hodinami** na napájení destilátoru – můžete zakoupit zvlášť v obchodech elektro.

Destilátor NAUTILUS hojně nakupují např. lékárny pro dlouhodobý a denní provoz.



DESTILÁTOR VODY NAUTILUS



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



SCHÉMA DESTILÁTORU VODY



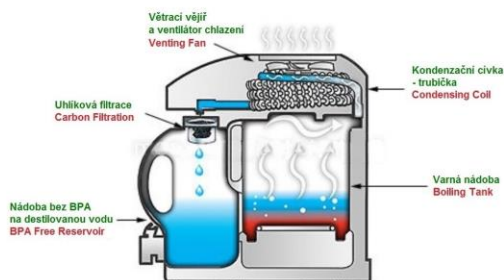
co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz



DESTILÁTOR VODY NAUTILUS - 3 ČÁSTI



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



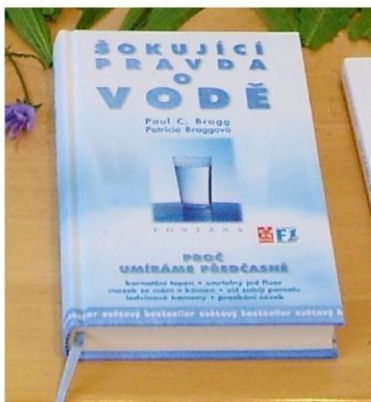
RYCHLÁ UKÁZKA ZNEČISTĚNÍ PÍTNÉ VODY ELEKTROLÝZOU ZA 5 MINUT

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ**

DESTILÁTOR VODY NAUTILUS - 3 ČÁSTI

SCHÉMA DESTILÁTORU VODY

ČISTÁ – DESTILOVANÁ VODA je základem **ZDRAVÉ STRAVY** člověka, **neboť neobsahuje stovky a tisíce znečišťujících látek**, některé dokonce ve velkém množství (tvrdá voda), které jsou běžné v kohoutkové a jiné „pitné“ vodě (viz obr. vody po elektrolýze). **Destilovaná voda umožňuje navíc kvalitní čištění lidského těla** od usazených škodlivých a nadbytečných látek, se kterými tělo zbytečně **bojuje**. Lidské tělo je většinou přesycené těmito látkami a navíc některé v něm **MINERALIZUJÍ** v různých částech těla, od mozku, po svaly, kosti a chrupavky. Mineralizují podle základního fyzikálního principu – **NASYCENÝ A NENASYCENÝ ROZTOK** – viz obr. sklenice po vypaření vody např. se solí. Těla lidí cca po 40. roce věku začínají **ZATUHOVAT** jak **mineralizací**, tak uloženými jinými nadbytečnými látkami – **tuky a škroby**. U páteře dochází k jejímu ohýbání dopředu, **neboť přední část obratlí má mnohem menší plochu než zadní část**, a v těchto plochách se usazují a mineralizují škodlivé látky, s věkem pak exponenciálně! Úřední rozbor pitné vody obsahuje jen 16 hodnot a ani ty nejsou nijak přísné pro zdraví člověka. Dnes jsou v pitné vodě tisíce látek! **Síly Terna ze světů Temných úmyslně masově ovládají zdravotně špatnou kvalitu a krátkou délku života miliard lidí!** Nechtějí, aby zde lidé žili šťastně – zdravě a dlouho. Proto je důležitá **ČISTÁ VODA bez přídavných látek, které tělo nedokáže využít**, na rozdíl od látek a minerálů v živých rostlinách, které snadno a lehce využije – **ŽIVÁ STRAVA** (pod 40°C). Ukázkou této pravdy je 90-tisícový národ **HUNZA** v severním Pákistánu, jehož členové žijí bez nemocí, bez „vědců“ a univerzit v průměru **120 let**, někteří i **přes 160 let**. Jediná většina **ŽIVOU STRAVU – ZELENINU A OVOCE** a piji **LEDOVCOVOU VODU** z řeky, tedy původně ze sněhu – čistá téměř tak, jako destilovaná voda. **DESTILACE VODY je změna kapalného stavu vody v plynný varem a následně ochlazením zpět do kapalného stavu vody, ale již bez jakýchkoliv původně v ní rozpuštěných či nerozpuštěných látek.** Výjimkou jsou éterické - prchavé látky, které jsou zachyceny v přídavném uhlíkovém filtru. Asijské destilátory nemají kvalitní plastový materiál, proto vyberme raději od kvalitních výrobců typu pro lékárný (např. NAUTILUS). O odhalení tajemství vlivu čistoty vody na zdraví člověka – kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ** (cz/sk) manželů **PAUL C. BRAGG a PATRICIA BRAGG**.



ZELENINA, OVOCE A VÝKONNÝ MIXÉR – základ vitariánské stravy, v ní jsou základem **TMAVOZELENÉ LISTY**, které jsou nejvýživnější (z nich z červené řepy / cvikly). Viz web: co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Stroje potřebné ke zdravé stravě:

- Výkonný mixér 1500 W - G21 PERFECT SMOOTHIE
- Tyčový mixér BRAUN MQ
- Výkonný odšťavňovač SANA JUICER by OMEGA EUJ-707
- Destilátor vody NAUTILUS

Rozpoznání jedlých rostlin v přírodě:

- HELGA HOFMANN - zdroj (cz/sk):
Jedlé bylinky a plody / Jedlé bylinky a plody
- RUDI BEISER - zdroj (cz)
Jedlé rostliny v přírodě

Rozpoznání zdravé pitné vody:

- PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ - zdroj (cz/sk):
Šokující pravda o vodě / Šokující pravda o vodě

Mixované tmavozelené listy ochucené ovocem - smoothie:

- VICTORIA BOUTENKO – zdroje (cz/sk):
Zelená pro život / Zelená pre život
12 kroků k syrové stravě / 12 kroků k surovej strave
Zelené smoothie - revoluce ve výživě / Zelené smoothie - revolúcia vo výžive
- Zelené smoothie - recepty - cesta k plnému zdraví (cz)
- Zeleninové a ovocné šťávy - přírodní džusy:
- NORMAN W. WALKER – zdroje (cz/sk):
Omládněte / Omládnite
Tlusté střevo bez zácpy / Hrubé črevo bez zápchy
Zářící zdraví / Žiarivé zdravie
Zdraví a salát / Zdravie a šalát
Zeleninové šťávy / Zeleninové šťavy

Obr. 4824 CZ 9.2016



Destilácia prístrojom NAUTILUS

Destilovaná voda neobsahuje:

- baktérie, vírusy a mikroorganizmy
- rozpustné anorganické soli, ako sú fluoridy, zlúčeniny sodíka a dusičnanov
- organické chemikálie, pesticídy, polychlorované bifenyly, látky skupiny THM, radionuklidy
- ťažké kovy, olovo, ortuť, arzén, kadmium ...
- rozpustné minerály, anorganický vápnik, fosforečnany, horčík ...
- destilovaná voda je sterilná a neobsahuje žiadne minerály či organický život

Destiláciou z vody odstránite:

- Chlór 99,5 %
- Chlórbenzol 99,5 %
- Chróm 99,1 %
- Azbest 99,5 %
- Arzén 99,9 %
- Atrazín 99,5 %
- Pesticídy 99,0 %
- Herbicídy 99,0 %
- Bentazón 99,5 %
- Baktérie 99,9 %
- Ťažké kovy 99,5 %
- Bárium 99,7 %
- Kadmium 99,9 %
- Fenol 99,9 %
- Dioxid 99,5 %
- Flór 99,9 %
- Nitráty 99,8 %
- Trichloretilén 99,5 %
- Bromoform 99,0 %
- Prchavé výpary (vďaka aktívnemu uhlíu) 99,0 %
- Zbytky liekov 99,5 %

Tento prístroj sa na výrobu pitnej vody používa napr. v Japonsku, USA, Kanade, Nemecku, Belgicku a aj v ďalších krajinách EU. Rozbory vody, ktoré sme nechali vykonať v akreditovaných laboratóriách, potvrdzujú, že voda vyrobená prístrojom Nautilus vysoko prekračuje normy kvality pitnej vody, ktorú určuje príslušná STN 75 7111.

B)

AQUA 5 DELUXE – poruchovätejší, 3,8 litru / 4 hodiny, až 23 litrů / den, 740 W, hmotnosť 6 kg, kapacita filtrů 600 l, displej s opotrebením filtru (porouchá se), aktuální čas, správné vložení nádoby, časové nastavení destilace (např. noční režim), nerezová varná nádoba, nerezový chladič, záruka 2 roky, **589,- E , 16 198,- Kč** 10.2015

<http://www.domacaupravavody.sk/sk/e-shop/pristroje-na-upravu-vody/destilacia-vody/aqua-5-deluxe-darcek-kanvica-dewberry-classic.html>

15 110,- Kč , 550,- E 10.2015

<http://www.vbavlnce.com/eshop/destilacni-pristroje/18-destilacni-pristroj-aqua-5-deluxe.html>

<http://www.zdravinadlani.cz/produkt/aqua-destilacni-pristroj>

C)

AQUA COMPACT – 3,8 litru / 4 hodiny, 750 W, hmotnost 3,9 kg, životnost 1 sáčku: cca 1 měsíc, v balení je 6 filtračních sáčků, **269,- E** 10.2015

<http://www.domacupravavody.sk/sk/e-shop/pristroje-na-upravu-vody/destilacia-vody/aquacompact.html>

D)

AQUA COMPACT - CHROM – 3,8 litru / 4 hodiny, skleněná nádoba, 750 W, hmotnost 3,4 kg, 2 filtry, v balení je 6 filtračních sáčků, **309,- E** 10.2015

<http://www.domacupravavody.sk/sk/e-shop/pristroje-na-upravu-vody/destilacia-vody/aquacompact-chrom.html>

E)

WATERWISE – 4 litry / 6 hodin, 580 W, **216,- E** 10.2015

<http://www.inhalator.sk/inhalator/eshop/37-1-Destilatory-vody/0/5/186-Pristroj-na-vyrobu-destilovanej-vody>

<http://www.mixer.sk/falcon/eshop/79-1-Cisticky-vody/115-2-Vyroba-destilovanej-vody/5/1064-Pristroj-na-vyrobu-destilovanej-vody?gclid=CJC3s82arsgCFUfkwgodZ8gL9A>

F)

MEGAHOME – 5 modelů, TAIWAN 10.2015

MODEL 1 PP – 4 litry, 580 W, 3,7 kg, plastový povrch destilátoru, plastová nádoba, **196,- E**

MODEL 2 PS – 4 litry, 580 W, 3,7 kg, kovový povrch destilátoru, skleněná nádoba, **246,- E**

MODEL 3 KP – 4 litry, 580 W, 3,7 kg, plastový povrch destilátoru, plastová nádoba, **205,- E**

MODEL 4 KS – 4 litry, 580 W, 3,7 kg, kovový povrch destilátoru, skleněná nádoba, **249,- E**

MODEL 5 KS – 4 litry, 580 W, 3,7 kg, kovový povrch destilátoru, skleněná nádoba, **305,- E**

G)

THE HUGE LIFE EXPERIENCE – 4 litry, **255,- E** , **7000,- Kč** 10.2015

<http://www.pust.cz/frame.php?load=destilator>

H)

DDZ – domáce destilačné zariadenie

DDZ-WD5 – 4 litry, 580 W, **299,- E**

DDZ-AD5 – 4 litry, 320 W, **299,- E**

<http://www.destilacie.weblahko.sk/Destilacne-zariadenia-a-CENY.html>

I)

ELIODOMESTICO – SOLÁRNÍ DESTILÁTOR VODY – 5 litrů / den, 1000,- Kč, vývoj 2005 – 2012, 10.2015

<http://www.nase-voda.cz/solarni-destilator-vody-je-levnym-resenim-pri-nedostatku-pitne-vody/>

<http://www.gabrielediamanti.com/projects/eliodomestico---how-does-it-work/>

<https://vimeo.com/47238447>

Pozor ! Některé destilátory z Asie (2015) mohou být nekvalitní – nezvládnuté tepelně namáhané plastové materiály se mohou po 2 letech provozu kroutit !

Čo je destilovaná voda ?

Existuje iba 1 metóda, pomocou ktorej je možné vyrobiť 100 % destilovanú vodu, a to je destilácia parou. Pri destilácii sa odparí iba čistá voda - H₂O a všetky anorganické látky a iné znečistenia zostávajú mimo. V súčasnej dobe je na trhu viac než 12 000 chemikálií. 500 ich ročne pribúda. Je jedno, kde žijete, či v meste či na dedine, mnohé z týchto chemikálií sa môžu dostať do vašej pitnej vody. Nikto na svete nevie, aké následky môžu tieto chemikálie spôsobiť, pretože tvoria tisíce rôznych kombinácií. Je to, ako by sme pripravovali farebnú zmes. Jedna kvapka môže zmeniť celú farbu.

Destilovaná voda je **NAJČISTEJŠIA VODA**, je bez vône, chuti a farby. Odoberá z organizmu len minerály vo forme mŕtvej hmoty, ktoré sa ako usadeniny v spojivových tkanivách ľahko rozpúšťajú. Táto voda, má extrémne dobrú schopnosť viazať nečistoty v ľudskom organizme a dopraviť ich preč. V tele sa správa ako rozpúšťadlo, rozpúšťa zložky jedla, tak aby boli vstrebané a prijaté do každej bunky. Rozpúšťa anorganické látky uložené v tkanivách, tak aby sa detoxikáciou odstránili z tela.

Telo sa skladá zo 70 - 80 % z vody. Mali by ste si preto veľmi starostlivo vybrať vodu, ktorú pijete ! Mužstvo amerického námorníctva pije destilovanú vodu už po niekoľko generácií. Destilovaná voda neobsahuje žiadne chemikálie a minerálne látky. Destiláciou sa odstráni (pokiaľ je to možné) všetky chemikálie a nečistoty z vody. Telo potrebuje vitálne, organické látky, ktoré ale nemusí prijímať iba z vody. Najspoľahlivejším zásobovateľom organickými látkami je naša potrava, nie voda.

Destilovaná voda sa používa k vnútro žilnej výžive, inhalačnej terapii, receptom a predpisom pre kojencov. Nehovorí nám zdravý ľudský rozum, že je destilovaná voda vhodná pre každého ?

Text z knihy „Šokující pravda o vodě“, autori Dr.Paul C. Bragg a Dr. Patricia Bragg.

Čo je demineralizovaná voda ?

Demineralizovaná voda je voda vyrobená elektrolyzou, s úpravou kationov a aniónov, so všetkými nečistotami, ktoré v nej zostávajú. Používa sa výlučne do áut a na technické účely. V EÚ si ju môžete kúpiť iba pod názvom *demineralizovaná voda* a nie ako kedysi pod nesprávnym názvom *destilovaná voda*. Podstatný rozdiel medzi destilovanou a demineralizovanou vodou je ten, že **destilovaná voda je úplne čistá**.

Tabuľka účinnosti čistenia vody – porovnanie rôznych technológií

Závažné ochorenia	typy látky	Destilácia	Reverzná osmóza	Iónová výmena	Filtrácia aktívnym uhlím	Metóda varu	typy ozónom	typy UV žiarením
Ochorenie obličiek	Olovo	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Neuritída, zápal nervového systému	Stroncium	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Výsoký krvný tlak, srdcové ochorenia	Sodík	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Zažívacie problémy	Síra	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Nerovnováha elektrolyzy	Draslík	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Deformácia kostí, úsad	Chrom	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Otrava organickým fosforom	Fosfor	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Zažívacie problémy	Horčík	100 %	90-99 %	90-99 %	100 %	0 %	0 %	0 %
Obličkové kamene	Vápnik	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Nerovnováha kyselín/zásad	Alkalické kovy	100 %	90-99 %	90-99 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Infekcie	Baktérie	100 %	100 %	0 %	50 %	100 %	100 %	100 %
Infekcie	Vírusy	100 %	100 %	0 %	0 %	100 %	100 %	100 %
Otravy, hepatitída	Pesticídy	100 %	100 %	0 %	100 %	0%	0%	0%
Rakovina	Rádium	100 %	100 %	0 %	0%	0%	0%	0%
Ochorenie nervového systému	Hliník	100 %	100 %	0 %	50 %	0 %	0 %	0 %
Ochorenia žalúdka	Zrazeniny	100 %	100 %	0 %	50 %	0 %	0 %	0 %
Otravy	Organické látky	100 %	100 %	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %
Poškodenie zubov	Chlór	100 %	100 %	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Zdroj: Megahome Corporation – výrobce destilátorů

Prevenca je jediná cesta, ktorá nám dopomáha k tomu, aby sme zostali mladiství, vitálni a zdatní. Ak sa chceme vyhýbať chorobám, musíme mať základné znalosti o našom tele. Telo sa skladá z miliónov buniek, ktoré sa nachádzajú v elektrolytickom roztoku. Roztok obsahuje vápnik, horčík, draslík, sodík, fosfor, chloridy a sírany, ďalej stopové prvky ako napr. meď a zinok. Sú to všetko organicky viazané minerálne, lebo telo nemôže prijímať anorganické látky k výstavbe svojich buniek.

Telo si nemôže samo vyberať, ale musí prijať to, čo mu ponúknete. Keď dáte svojmu telu vodu, ktorá obsahuje chemické a anorganické látky, musí sa s tým vyrovnávať. Uskladňuje ich preto vo vašich tepnách, žilách, kĺboch, očiach, ušiach, nose, hrtane, žlčníku a v ostatných dôležitých orgánoch.

Život je neustálym učením, ako riešiť problémy, ale najdôležitejšou vecou pritom je vedieť, kde sa má začať.

Omyly o vode z vodovodu:

1)

Kvalita vody sa zlepší varom – prevarením zbavíte pitnú vodu iba baktérií. Ostatné kontaminanty (dusičnany, ťažké kovy...) varom nezničíte, práve naopak, zvýšite ich koncentráciu, keďže časť vody sa odparí.

2)

Chlór z vody vyprchá - nevypchá, pretože sa vo vode nenachádza vo forme plynu Cl₂, ale vo forme aniónu ClO⁻

3)

Chlórový zápach je znakom kvalitnej pitnej vody – nie je. Chlór dávkaný v primeranom množstve do kvalitnej vody nezapácha. Trpká pachuť vo vode, ktorú prisudzujeme chlóru je v skutočnosti spôsobená zlúčeninami chlóru s organickými látkami – a tie majú **karcinogénne účinky**.

4)

Minerálne vody z prameňov – voda z horských prameňov obsahuje anorganické minerály, ktoré ľudské telo **nedokáže využiť** a ani ich vyzrážať z tela von, potom sa naviažu na **cholesterol** a vytvoria **hrubý nános na cievach**.

Porovnanie reverznej osmózy a destilátora – názor predajca filtra reverznej osmózy

Hľadáte odpoveď na otázku prečo je destilátor s reverznou osmózou lepší ako klasický destilačný prístroj na elektrickú energiu ?

Destilácia eliminuje viac ako 99 % všetkých látok, ktoré obsahuje bežná voda z vodovodu. Destilačným prístrojom napr. Tuttnauer získate vysokokvalitnú a čistú demineralizovanú vodu, použiteľnú na technické účely, ktorú využijete predovšetkým v lekárskech ambulanciách, lekárňach, nemocniciach a zdravotníckych zariadeniach, ale aj v domácnosti – na plnenie žehličiek, do automobilových batérií a i.

– demineralizácia pomocou reverznej osmózy eliminuje **až do 99,9 %** všetkých látok vo vode

– je podstatne lacnejšia na prevádzku, náklady sú iba na výmenu filtrov (ako často sa menia filtre záleží od množstva filtrovanej vody a tiež od kontaminácie vstupnej vody)

– nepotrebuje pripojenie na el. prúd* (pokiaľ nie je vybavená UV lampou alebo doplnkovým čerpadlom na zvýšenie tlaku v potrubí)

– 10 násobný výkon v porovnaní s klasickými destilátormi v rovnakej cenovej hladine (až 200 litrov za deň pri najmenšej nami dodávanej reverznej osmóze)

– pri destilácii vzniká určitý hluk, reverzná osmóza je tichá

– destilovanú vodu je treba mať dopredu pripravenú cca niekoľko hodín, voda z reverznej osmózy ide ihneď a v presne v tom množstve, koľko potrebujeme

Základné prístroje na meranie kvality vody

<http://www.mojavoda.sk/meracie-pristroje-testery-vody>

Meracie prístroje na stanovenie kvality vody. Nájdete tu 4 druhy testerov vody na stanovenie nasledovných parametrov:

1)

Prístroje na meranie TDS (ppm) alebo EC (μS)

Tento merač stanoví celkové množstvo rozpustených látok vo vode alebo inej tekutine (Total Dissolved Solids). Je vhodný predovšetkým na zistenie účinnosti vodných filtrov reverznej osmózy. Tieto testery vody nie sú vhodné na meranie účinnosti chemických (soľankových) zmäkčovačov vody!

2)

Kvapky na meranie tvrdosti vody

Merajú tzv. karbonátovú tvrdosť vody, teda obsah rozpusteného vápnika a horčíka. Výsledkom merania je stanovenie tvrdosti vody v dH (stupňoch nemeckých) alebo fH (stupňoch francúzskych). Vhodné predovšetkým na meranie účinnosti soľankových zmäkčovačov vody.

3)

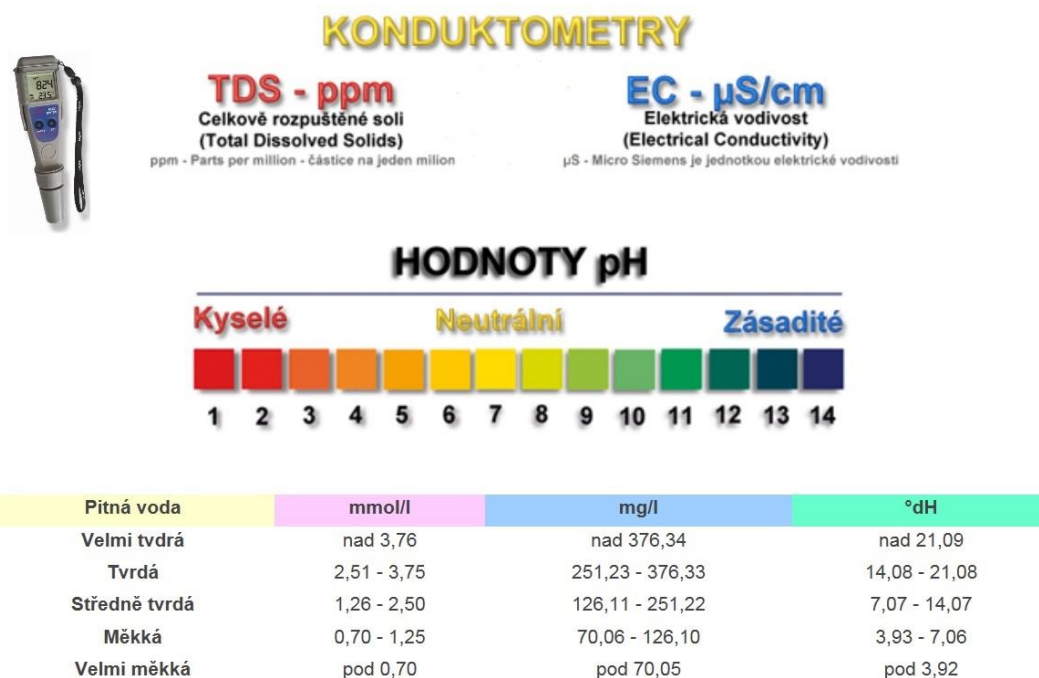
Prístroje na meranie PH vody

Pomocou tohoto merača vody zistíte jej PH. Naše PH metre majú veľmi citlivé sondy, a pokiaľ sa pravidelne kalibrujú sú veľmi presné. Všetky merače PH v našej ponuke disponujú automatickou kalibráciou.

4)

Prístroje na meranie ORP

Merajú Oxidačno-Redukčný Potenciál vody alebo inej tekutiny. Sú vhodné predovšetkým na zistenie účinnosti ionizátorov vody (prístroje vyrábajúce zásaditú vodu s vysokým ORP). Naše ORP metre majú veľmi citlivé sondy, a pokiaľ sa pravidelne kalibrujú sú veľmi presné. Všetky merače ORP v našej ponuke disponujú automatickou kalibráciou.



RYCHLÁ UKÁZKA ZNEČIŠTĚNÍ PITNÉ VODY ELEKTROLÝZOU – DEMONSTRACE

Princip elektrolýzy:

https://www.google.cz/search?q=ELEKTROLYZER&biw=1024&bih=676&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKewij9b2U3MvJAhWBHRQKHQ_IAGEQsAQILA&dpr=1.25#img=la-VK1peoYhXM%3A

Ukázka znečištění pitné vody po 5-ti minutové elektrolýze:



RYCHLÁ UKÁZKA ZNEČIŠTĚNÍ PITNÉ VODY ELEKTROLÝZOU ZA 5 MINUT

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



RYCHLÁ UKÁZKA ZNEČIŠTĚNÍ PITNÉ VODY ELEKTROLÝZOU ZA 5 MINUT ELEKTROLYZÉR

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Viz soubor **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na webu co-jist.cz :

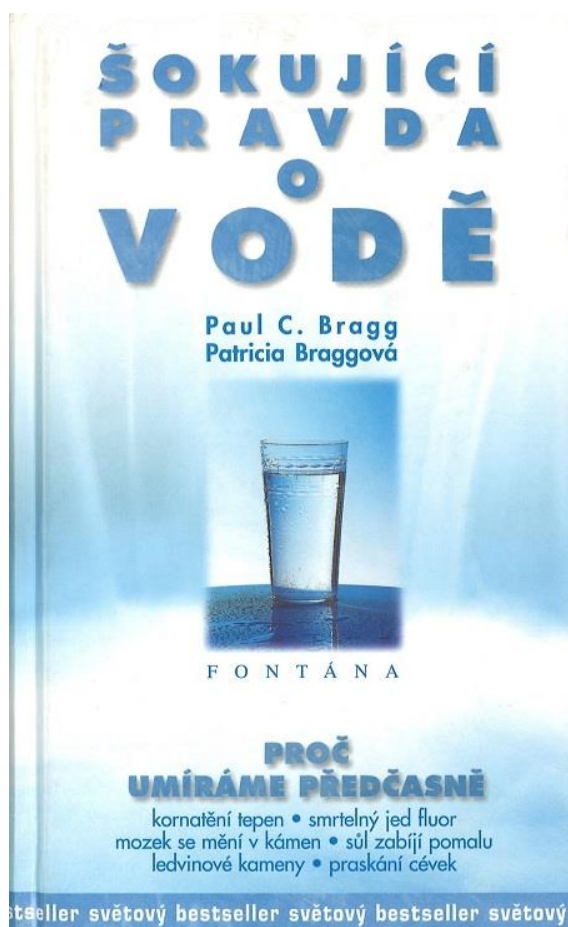
AV)

PAUL C. BRAGG, PATRICIA BRAGGOVÁ – Šokující pravda o vodě....proč umíráme předčasně ? Kornatění tepen, smrtelný jed fluor, mozek se mění na kámen, sůl zabíjí pomalu, ledvinové kameny, praskání cévek. Tato jedinečná kniha významného lékaře je určena všem, kdo si přejí uchovat zdraví do velmi vysokého věku. Kniha odhaluje tajemství, proč umíráme zbytečně předčasně. Čtenáře šokuje. Lidé již vydrželi až 90 dní bez jídla, ale bez kyslíku mohou být jen několik minut. Bez vody lze přežít jen několik dní. Je to ironie přírody: Bez vody může člověk přečkat sotva 72 hodin, aniž by upadl do bezvědomí. Ale je to také voda, která mnohdy vyvolává předčasné stárnutí lidí i zvířat. Způsobuje nejen předčasné stařecké změny, ale člověk může onemocnět mnoha chorobami, které jsou během jeho života vyvolány pitím vody, obsahující minerální látky. Tato kniha odhaluje tajemství, proč lidé a zvířata umírají předčasně. Kniha je podložena více než 50 lety intenzivního výzkumu....

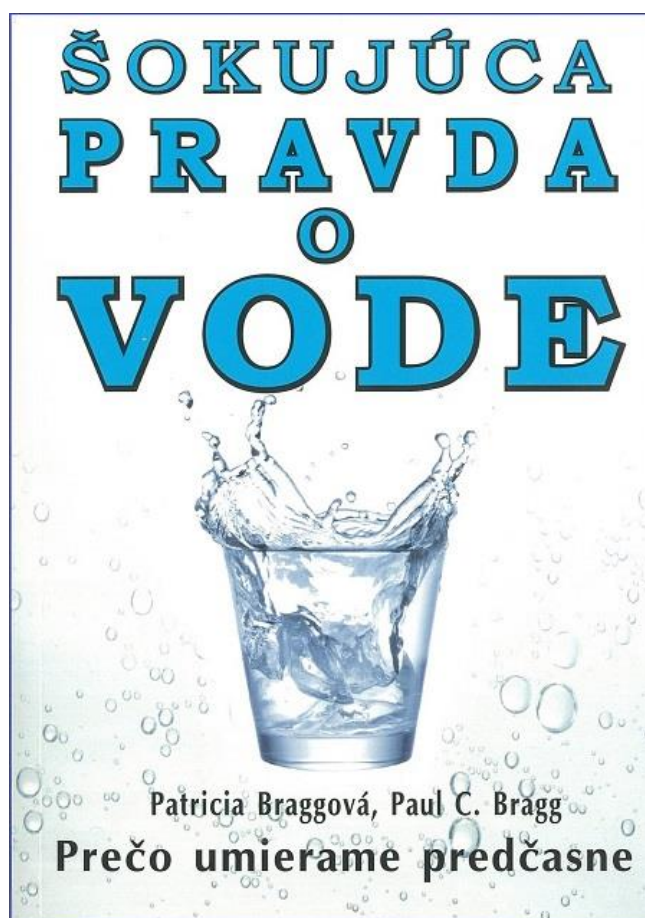
KNIHA:

ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ – PROČ UMÍRÁME PŘEDČASNĚ – 215 stran, 5.2013 CZ

ŠOKUJÚCA PRAVDA O VODE – PREČO UMIERAME PREDČASNE – 183 stran, 2013 SK



 co-jist.cz leciva-strava.cz



 co-jist.cz leciva-strava.cz

Vysoká tvrdost pitné vody je způsobena:

1)

Dlouhou dobou putování v půdě a v minerálech – např. v rovinách nížin, úvalů a křídových tabulí, tedy v dobře rozpustných naplaveninách a píscích.

2)

Snadnou rozpustností minerálů v půdě – např. vápenec, železo a jiné snadno rozpustné látky – může se vyskytovat v nížinách a někdy i v horských oblastech – v třetihorních a ve čtvrtohorních horách, které mají mnoho těchto látek včetně výskytu léčivých pramenů (např. východní část Jeseníků – okres Bruntál, krasové oblasti – Moravský a Slovenský kras a většina slovenských hor – třetihorních).

Nízká tvrdost vody je způsobena:

1)

Krátkou dobou putování v půdě a minerálech – např. ve svazích v horské oblasti.

2)

Obtížnou rozpustností minerálů v půdě – tvrdé horniny, např. žula, rula – bývají v prahorách a v prvohorních horách např. ve většině pohraničí Česka bez dalších rozpustných minerálů, sloučenin a prvků. Patří tam i velké podzemní rezervoáry vod z poslední doby ledové, např. v Jižních Čechách.

Přesto ale MĚKKÁ VODA může být škodlivější než TVRDÁ VODA, neboť ve vodárnách pitné vody do ní mohou rozpustit právě díky své měkkosti více škodlivých látek, než do tvrdé vody, která je již nemůže kvůli své vysoké nasycenosti pojmout !!!

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ.**

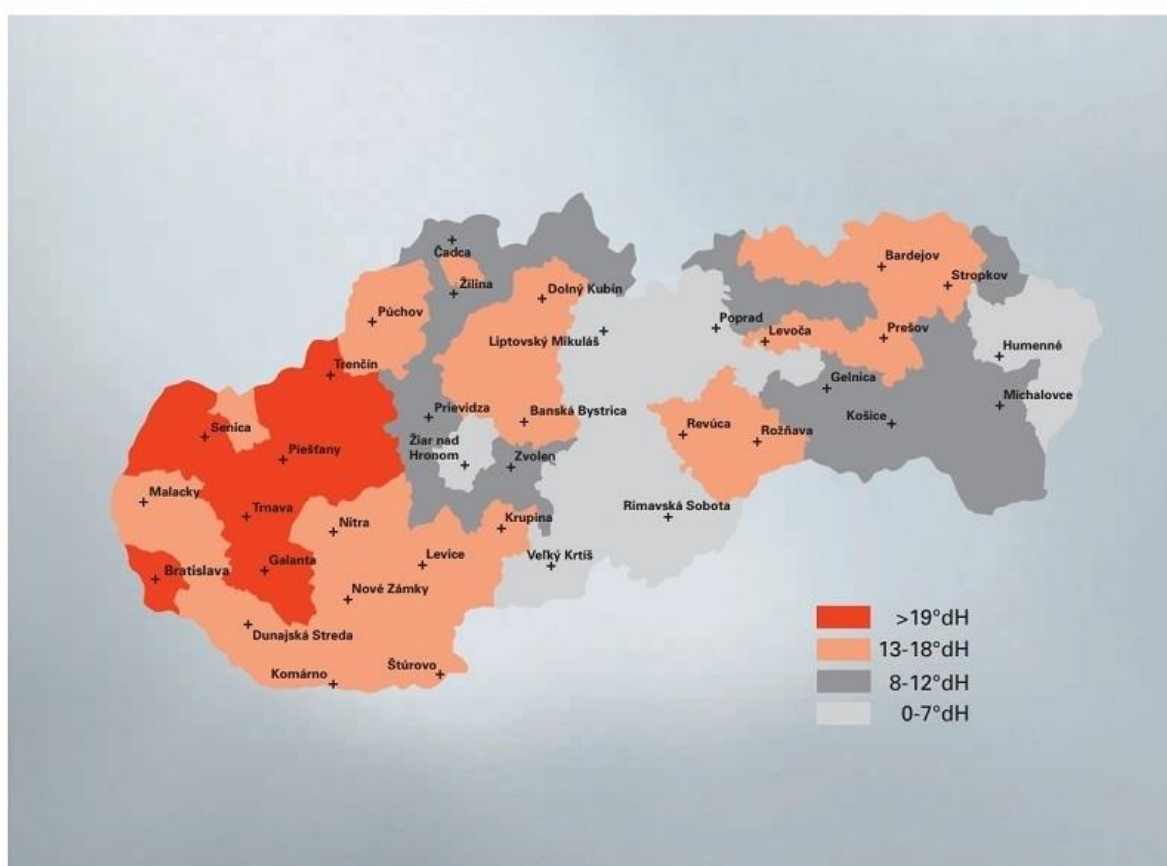
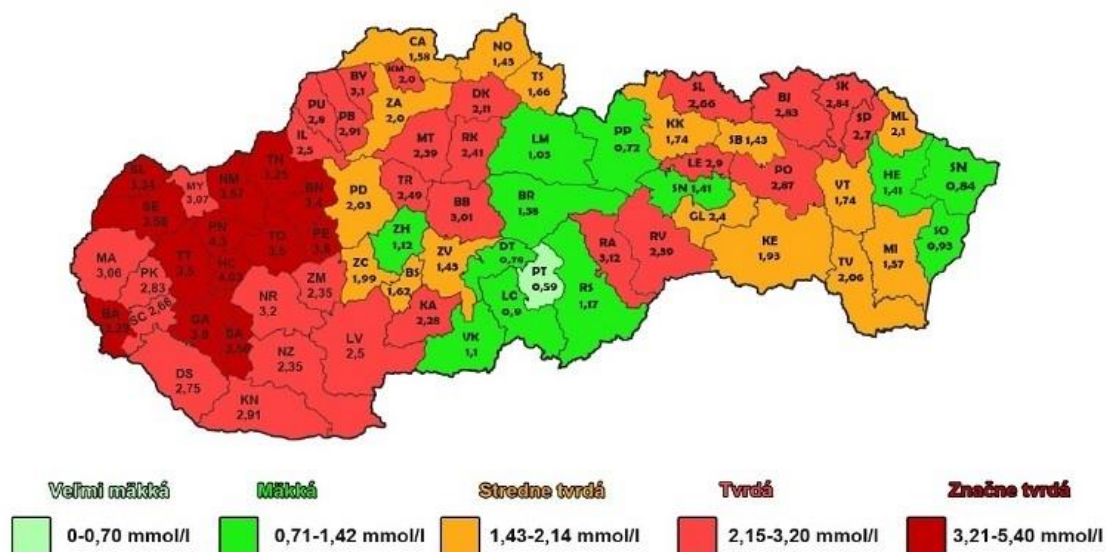
Uvažte posím, že lidé věnují skutečným parametrům pitné vody mnohem menší pozornost, než např. množství akvaristů parametrům akvarijní vody ! Zde máte další z mnoha důkazů negativního stavu drtivé většiny lidstva – jeho značného dálkového ovládnutí z Temných světů. Do tohoto negativního stavu se těchto 98 % lidstva dopracovalo vlastními chybnými volbami v tomto a v předchozích životech. **Nyní dostává tvrdé lekce zážitků na vlastní kůži a má šance na obrát ve svém směřování !**

Viz zdroje na www.andele-nebe.cz .

MAPA TVRDOSTI VODY PO OKRESECH V ČESKU 2015



MAPA TVRDOSTI VODY PRO JEDNOTLIVÉ OKRESY NA SLOVENSKU 2015



Dvě mapy tvrdosti vody po okresech na Slovensku 2015.

První je trochu přesnější a tvrdost vody je uvedena v jednotkách **mmol/l**.

Časteji se v praxi používají jednodušší **německé stupně**, tzv. **°dH**, které jsou na druhé mapě níže.

1 mmol/l = 5.6077 °dH



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

GMO A NEMOCI – PROKÁZÁNO

Vědci objevili souvislost mezi konzumací GM plodin a 22 různými nemocemi

Nová vědecká studie se věnuje korelaci pěstování **GM plodin** a používání příslušných **herbicidů** (hl. Roundupu) s nárůstem počtu případů **22 různých nemocí**. Výsledky jsou znepokojivé, což asi nepřekvapí nikoho, kdo téma geneticky modifikovaných plodin dlouhodobě sleduje. Neblahou roli hraje zejména zmíněný **glyfosát**, jehož používání zakazuje **stále více zemí na celém světě**. Není žádné tajemství, že **v dnešní době roste počet chronických onemocnění raketovou rychlostí**, což se týká zejména několika posledních desítek let.



Nové vědecké poznatky ukazují na to, že v těchto statistikách hrály a hrají zásadní roli **geneticky modifikované potraviny (GM)**. V odborném časopise Journal of Organic Systems se nedávno objevila rozsáhlá studie, která se věnuje tématu souvislosti konzumace GM plodin a vzniku celkem 22 různých chorob. Vědci se zaměřili na vyhledávání údajů o GM plodinách, o používání glyfosátu a na epidemiologická data; pak provedli korelační analýzu získaných údajů.

„Tato data vykazují velmi silnou a vysoce významnou souvislost mezi vzrůstajícím používáním glyfosátu, pěstováním GM plodin a nárůstem počtu případů celé řady onemocnění. Mnoho grafů ukazuje náhlý vzrůst počtu jednotlivých chorob v polovině 90. let, který odráží zvýšení komerční produkce GM plodin. Z grafů a tabulek vyplývá, že se stěží jedná jen o shodu okolností. Intenzita korelací naznačuje vysokou pravděpodobnost, že je obojí jakýmsi způsobem spojeno.“

Pokud vás napadá, že **korelace** (vzájemná souvislost) není totéž co **kauzalita** (příčinnost), máte pravdu, ale je důležité vzít v úvahu i velký počet studií, které jasně prokazují potenciální rizika spojená s konzumací geneticky modifikovaných potravin. Na toto téma existuje spousta informací a náš nedostatek podpory GM potravin je výsledkem zkoumání mnoha informačních zdrojů, nejen této jediné studie. Vždycky je důležité prostudovat si různé informace, máme-li dělat správná rozhodnutí. Databáze vědeckých poznatků, z nichž vyplývá, že GMO nemusejí být úplně bezpečné, je celkem rozsáhlá.

Vezměme si například **glyfosát (Roundup)**, který se na trhu objevil v roce 1974 a od té doby jeho užívání roste alarmujícím způsobem. Za desítky let jeho používání bylo vědecky prokázáno, že narušuje funkci endokrinního systému a rovnováhu střevní mikroflóry, že poškozuje DNA a vyvolává buněčné mutace, které mohou vyústit až v rakovinu. Dále je spojen s autismem, Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou a s dalšími velmi nepříjemnými chronickými stavy. [Už jen to propůjčuje závěrům zmíněné studie hodnověrnost.](#)

Tato konkrétní studie obsahuje i množství grafických prvků (hlavně grafů), které dokonale ilustrují souvislost obou jevů – k dispozici je zde:

http://www.organic-systems.org/journal/92/JOS_Volume-9_Number-2_Nov_2014-Swanson-et-al.pdf



Vzhledem ke všem informacím a vědeckým faktům týkajícím se glyfosátu, [jež byly dodneška publikovány](#), je dokonale absurdní, nebezpečné a nezodpovědné tvrdit světu, že se jedná o neškodnou látku – což je přesně přístup výrobců. Jak může firma jako Monsanto (korporace obviňovaná z regulace globálních zdrojů potravin) prohlašovat, že je Roundup bezpečný navzdory všem důkazům potvrzujícím, že **není** ?

„Panuje obecný názor, že Roundup patří k nejbezpečnějším pesticidům... navzdory své dobré pověsti byl prozatím Roundup zdaleka nejtoxičtější ze všech testovaných herbicidů a insekticidů. Tento rozpor mezi vědeckými fakty a obchodními tvrzeními lze připsat na vrub obrovským ekonomickým zájmům, jež mají prokazatelně na svědomí i falšování posudků zdravotního rizika a zpoždování různých rozhodnutí ve věci zdravotnické politiky.“ (R. Mesnage et al., Biomed Research International, Volume 2014 (2014) article ID 179691)

Nezapomínejme na to, že užívání glyfosátu vzrostlo od roku 1995 do roku 2005 o 1500 % a že se ho na více než miliardy akrů každoročně používá kolem 45 000 tun:

http://people.csail.mit.edu/seneff/glyphosate/Groton_Seneff.pdf

Přesně z tohoto důvodu jsou [v mnoha zemích po celém světě](#) GM plodiny a doprovodné pesticidy **zakázány**. Počet zemí, které tyto výrobky stále importují, rapidně klesá. [Naposledy](#)

se přísná omezení dovozu a pěstování GMO prosadila v Rusku a byl kolem toho značný rozruch.

„Každý politik nebo vědec, který vám řekne, že jsou tyto produkty bezpečné, je buď úplně pitomý, nebo lže. Rizika spojená s GM potravinami dosud nejsou jasná. Vzhledem k naší enormní ignoranci je předčasné používání biotechnologií vyloženě nebezpečné. Tím, že se GMO do našeho jídla dostávají bez našeho vědomí, bez jakýchkoli náznaků toho, že jsou v naší stravě, se nedobrovolně stáváme účastníky rozsáhlého pokusu,“ – David Suzuki, genetik:

<http://www.collective-evolution.com/2013/11/25/geneticist-david-suzuki-says-humans-are-part-of-a-massive-genetic-experiment/>



Už se přišlo na to, že geneticky upravované potraviny jsou zdraví škodlivé.

Jenomže se mezitím zjistilo, že člověk má ve svých střevech obrovskou populaci bakterií, takzvaný mikrobiom. Tvrdí se, že máme ve střevech až 100x víc buněk bakterií než je buněk našeho těla. Čili že ten svět bakterií asi stokrát převyšuje naše buňky a tento mikrobiom člověk potřebuje k tomu, aby byl zdravý.

Díky němu tělo vyrábí vitamíny a různé aminokyseliny. Bakterie ovlivňují kdeco a dokonce prý ovlivňují i náš mozek, jací jsme. I jestli jsme hubení, nebo jestli jsme tlustí. Tyto geneticky modifikované organismy ničí ty bakterie, které mají tu šikimátovou dráhu, **takže člověk, který sní geneticky modifikovaný organismy, tak jako by dostal kůru antibiotik. Má v těch střevech zničené bakterie. To je jedna věc.**

A druhá věc je ta, že rostliny, které jsou takto vypěstované, tak mají prudce snížený obsah manganu, takže my v té rostlinné stravě máme nedostatek tohoto prvku. Už jsem viděla rozsáhlou publikaci amerických autorů, kteří ukazují celou širokou síť, co všechno v člověku může ovlivnit a způsobit nedostatek manganu. Zase se jedná o nemoci všeho druhu.

HRUBÉ ČREVO

V hrubom čreve (v tlustém střevě – CZ) máte asi 8 kg toxického odpadu. Takto sa ho zbavíte

Hrubé črevo je vitálnou súčasťou zdravého a dobre fungujúceho tela. Hrá nezastupiteľnú úlohu pri trávení, vo vašom imunitnom systéme a pri udržiavaní rovnováhy tekutín v tele.

Je len jednou časťou väčšieho tráviaceho systému. Začína pri slepom čreve a končí v oblasti konečníka.

Ak hrubé črevo zle pracuje, bude v sebe zadržiavať odpadové látky dlhšie, ako je to pre vás užitočné.

To potom spôsobuje, že tento toxický odpad sa cez jeho stenu vstrebáva do krvného obehu a robí v tele neplechu.

Znaky zdravého a chorého hrubého čreva

Zdravému hrubému črevu trvá menej ako **24 hodín – 1 deň** presunúť potravu celou svojou dĺžkou. Peristaltika – sťahy – zdravého a čistého tlstého čreva je **12 stahov / minútu** – tá súvisí aj s **pravidelným pohybom tela**.

Avšak v dôsledku „moderných“ stravovacích návykov (spracované potraviny, ktorým chýbajú **enzýmy, vláknina a živiny**) sa tranzitný čas spomalí až na **70 hodín – 3 dni**. Peristaltika chorého a zaneseného tlstého čreva okolo **6 stahov / minútu** – tá súvisí aj s **pravidelným pohybom tela**.

Výsledkom je potom **toxické črevo**, ktoré v priemere obsahuje **8 kg** tohto odpadu a v extrémnych prípadoch dokonca až **14 kg**.

Najčastejším prejavom toxického čreva je **zápcha**, ktorá nastáva vtedy, keď sa odpadová hmota presúva hrubým črevom príliš pomaly, čo vedie k **nepravidelnému a bolestivému vyprázdňovaniu**.

Všeobecne medzi symptómy toxického čreva patria:

- Tráviace ťažkosti – zápcha, nafukovanie, hnačka, vetry, nedostatočné strávenie potravy, bolesti žalúdka
- Celkové zdravie – bolesti kĺbov a svalov
- Psychické problémy – depresia, únava, úzkosť, zahmlené myslenie, zmeny nálad, výpadky pamäte
- Imunita – slabá imunita, opakujúce sa infekcie močových ciest, vyrážky na pokožke



Dôležitosť pravidelného prečisťovania hrubého čreva

Dr. Bernard Jensen je jedným z pionierov, ktorí používali prečistenie čriev na zvyšovanie kvality ľudského života.

Vo svojej knihe farbisto vysvetľuje dôležitosť tohto prečisťovania:

1)

Ťažké nánosy v čreve postupne hrubnú a stávajú sa živnou pôdou pre **HNILOBNÉ PROCESY**.

2)

Cievne kapiláry, nachádzajúce sa v čreve, začnú potom prepúšťať hnilobné toxíny, jedy a iné zbytky cez stenu čreva do krvi.

3)

Následne všetky telesné orgány a tkanivá sú týmito látkami zamorené. A tu sa začína skutočná „auto-intoxikácia“ na **fyzologickej úrovni**.

4)

Táto akumulácia nánosov v hrubom čreve môže mať dokonca konzistenciu ako **PNEUMATIKA** nákladného auta. Je tvrdá, húževnatá a čierna.

RECEPT NA NAJEDNODUCHŠÍ DOMÁCI ČISTIČ HRUBÉHO ČREVA

Táto kúra trvá **10 až 16 dní** a navrhol ju v roku **1940** alternatívny terapeut **Stanley Burroughs**.

Neskôr ju v roku **1976** predstavil svetu aj prostredníctvom svojej knihy **The Master Cleanser**.

Ingrediencie

Pre jednu dávku budete potrebovať:

- 2 polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy (asi 1/2 citróna)
- 2 polievkové lyžice javorového sirupu (skutočný, nie prichucovaný)
- 1/10 čajovej lyžičky práškového kajenského alebo čili korenia
- 3 dcl vody

Postup prípravy a užívanie

Všetky suroviny spolu dobre **rozmixujte**. Nápoj pite **5 až 8 krát denne po dobu minimálne 10 dní**.

Môžete k tomu doplniť aj užívanie **esenciálnych olejov** (no nemusíte, ak nechcete).

Esenciálne oleje podporujú detoxikačný proces a zároveň zvyšujú absorpciu ostatných živín a minerálov, aby si telo znovu vytvorilo rovnováhu.

Používajte však esenciálne oleje terapeutickej kvality, ktorých látky sa ľahko vstrebávajú na bunkovej úrovni.

Návod na doplnkový nápoj

V 2,5 dcl vody rozmiešajte šťavu z 1 citróna, 10 kvapiek citrónového esenciálneho oleja a 10 kvapiek mätového esenciálneho oleja.

Vypite ho 1 krát denne počas 14 dní.

Chráňte si zuby – zubnú sklovinu pred citrónovou vodou, napríklad pitím zo slámky.

(80)

PODPORA RŮSTU VLASŮ

Lidé, kteří jedí vitariánskou stravu, mají zajištěn kvalitní růst vlasů – je to popsáno výše a je to již známo.

Pro ostatní – většinu lidí s jinou – chudší stravou na živiny než je vitariánská, máme recept na růst vlasů.

Jestli chcete mít krásné a hebké vlasy, pokračujte ve čtení. Věděli jste, že šťáva z obyčejné červené cibule dokáže zabránit vypadávání vlasů, jejich šedivění a zároveň urychlí růst a zlepší kvalitu ?

Co ovlivňuje růst vlasů ?

Rychlost vlasů závisí do velké míry na genech. Vlivem vnějších a vnitřních faktorů však vlasy nerostou tak rychle, jak by měly. Existují nicméně recepty a domácí kúry předávané z generace na generaci, díky kterým si s tímto problémem spolehlivě poradíte.

Jeden z těchto receptů je založený na využití červené cibule. Je tak efektivní, že jej údajně používají i některé celebrity z Hollywoodu. Jeho účinnost však potvrzují nejen celebrity, ale i mnohé vědecké studie. **Ty zjistily, že šťáva z cibule dokáže v až 87 % zabránit vypadávání vlasů.**

Účinky červené cibule na vlasy

Dermatologové uvádí, že cibule, na rozdíl od většiny všeho ostatního, nemá na vlasy a pokožku hlavy žádné negativní postranní účinky. Někdy však může dojít k mírnému podráždění a začervenání pokožky. V takovém případě se doporučuje ji naředit s čistou vodou.

Červená cibule je výjimečná v tom, že je bohatá na **síru**, která **stimuluje produkci kolagenu**. Ten je pro růst vlasů velmi důležitý. Šťáva z červené cibule dále podporuje **cirkulaci krve v pokožce hlavy**, čímž se zlepšuje vyživování vlasových kořínků.

Kromě toho dále **zmírňuje záněty kůže** a má **antibakteriální účinky**. Cibulová šťáva dělá vlasy pevnějšími, otevírá vlasová lůžka (folikuly) a brání vzniku infekcí. Ti, kteří tuto metodu vyzkoušeli tvrdí, že první viditelné výsledky se objevují již **po měsíci**.

Recept na zrychlení růstu vlasů

Oloupejte a umyjte **2 až 4 červené cibule**. Potom je nakrájejte na polovinu. Následně z nich vymačkejte šťávu. Nejjednodušší je použití **odšťavňovače**. Pokud ho nemáte, klidně můžete cibuli na jemno **rozmixovat v mixéru**.

Do šťávy přidejte **1 polévkovou lžici medu** a dobře zamíchejte. Potom **naneste směs na pokožku hlavy a nechte působit 15 až 30 minut**. Zápach je sice silný, ale bude to stát za to.

Pokud máte dostatek času, můžete směs na hlavě nechat na **celou hodinu**. Po kůře si hlavu umyjte tak, jak to běžně děláte. Kúru je potřebné aplikovat **2 až 3 krát do měsíce**. Pokud vám cibule náhodou dráždila pokožku, **zředte cibulovou šťávu s čistou vodou**, aby byla méně koncentrovaná. Vyzkoušejte to a výsledek uvidíte sami. Věříme, že budete nadmíru spokojeni.

(81)

VYČISTENIE TEPIEN

Nezdravé potraviny zanášajú naše telo tukmi, toxínmi a inými škodlivými látkami. **Ako sa zbaviť nebezpečných nánosov v cievach ? Vyskúšajte detoxikačnú kúru, ktorá ich vyčistí a zlepší vám zdravotný stav !**

Iba vitariánska strava neškodí našemu telu a nezanáší ho, naopak ho čistí.

Čo sa stane, ak sú tepny zanesené ?

Steny tepien hrubnú ukladaním **cholesterolu a jiných látok**. Následné množenie väzivového tkaniva a ukladanie minerálnych látok spôsobuje zníženie pružnosti cievnej steny. Prietok krvi sa znižuje, preto vás **môže ohroziť infarkt alebo cievna mozgová príhoda**. Príjmom tukov a cukru sú tepny blokované, čo **možno napraviť úpravou stravy a konzumáciou vhodných potravín**, ktoré ich vyčistia.

Príznaky upchatých tepien

- Únava
- Akútna bolesť v strede alebo na ľavej strane hrudníka
- Pálenie záhy
- Celková podráždenosť

Kardiovaskulárne ochorenia spôsobené postupným zanášaním tepien sú najčastejším zabijakom na svete. **Zbavte sa** nebezpečných nánosov v cievach. **Existuje kúra, ktorá vás za krátky čas zbaví látok, ktoré ohrozujú vaše zdravie. Doslova vyplaví** nánosy cholesterolu **už za 40 dní a zlepší váš zdravotný stav.**

Stavte na silu prírody

Ako sa uvádza na Healthylifestylebase.com, prírodný recept je založený na dvoch hlavných zložkách: **CESNAKU a CITRÓNOCH**. Tieto ingrediencie sa už neraz osvedčili v prevencii, ale i liečbe niektorých zdravotných ťažkostí. Sú spoľahlivým riešením, ako zmierniť bolesti a zlepšiť celkové zdravie. Potvrdzujú to ich účinky, ktoré sú priam zázračné. **Posilňujú steny ciev, redukovú zápal a znižujú riziko vzniku ochorení ako infarkt a mozgová mŕtvica.**

Budete potrebovať tieto suroviny (pre 2 osoby):

- **20 strúčikov cesnaku**
- **2 citróny bez kôry**
- **1,5 litra prevarenej vody, najlepšie destilovanej**

Postup prípravy nápoja

Prevarenú alebo destilovanú vodu nechajte trochu vychladnúť, môže byť aj mierne vlažná. Cesnak ošúpte a spolu s citrónmi ich nakrájajte na kúsky. Vložte ich do mixéra a zalejte trochou vody. Celý obsah poriadne rozmixujte. Po rozmixovaní dolejte zvyšok vody. Následne obsah precedte a prelejte do fľaše. Nechajte v chladničke maximálne 3 dni.



VYČISTĚNÍ TEPEN A ŽIL ČESNEKEM A CITRÓNEM ZA 40 DNÍ



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Ako ho užívať ?

Aby tento nápoj splnil svoj účel a pomohol vám čo najviac, mali by ste dodržiavať jeho užívanie. **Vychutnajte si 0,5 dcl nápoja pred každým jedlom 3 až 5-krát denne.** Za deň tak môžete vypiť **1,5 až 2,5 dcl.** Ak nápoj pijete sami, môžete si pripraviť aj menší objem nápoja. **S užívaním môžete začať pozvoľna.** Prvé dni odštartujte s 1 až 2 polievkovými lyžicami nápoja pred jedlom a potom postupne zvyšuje dávku.

Táto detoxikačná kúra by mala trvať **40 dní**, pričom sa ju odporúča podstúpiť aspoň **raz za rok pri klasickém strave.** Nielenže sa vám zlepší cirkulácia krvi, zbavíte sa toxínov, škrobov a tuku, ale údajne môžete zbadáť priaznivé účinky na svojom výzore.

Chráňte si zuby – zubnú sklovinu pred citrónovým extraktom, aj napríklad pitím zo slámky.

Aby ste však dosiahli, čo chcete, teda vyčistenie tepien a zbavenie sa vysokého cholesterolu, je vhodné počas kúry upraviť aj stravu a uprednostniť ZDRAVÉ POTRAVINY, trvalo najlepšie VITARIÁNSKU STRAVU S DESTILOVANOU VODOU.



CITRONY

Při jejich konzumaci si chraňte zubní sklovinu, např. použitím slámky



co-jist.cz leciva-strava.cz

(82)

ELIXÍR MLÁDÍ

Opět hlavně pro ty, kteří nejedí vitariánskou stravu je tu omlazovací kůra.

Okrem žien, samozrejme, používať ho môžu bez problémov aj muži. Ženy, ktoré tento elixír už vyskúšali, popisujú svoju skúsenosť najčastejšie nasledovne:

- Všetci si na mne všimli zmenu. Teraz vyzerám o niekoľko rokov mladšie.
- Moje vlasy zhrubli a vyrovnali sa. Dnes sú omnoho krajšie ako bývali.
- Cítim sa oveľa zdravšie, mám viac energie a keď sa pozriem do zrkadla, vidím zjavné výsledky.

Ingrediencie

Na jeho výrobu budete potrebovať nasledovné suroviny:

- 100 ml ľanového oleja (v bio kvalite, lisovaný za studena)
- 2 stredne veľké citróny (jeden olúpaný, druhý aj s kôrou)
- 250 až 500 gramov medu (podľa preferencie chuti)
- 1 strúčik cesnaku

Príprava

Prvý citrón ošúpte a druhý dobre umyte vo vlažnej až teplej vode. Vložte ich do mixéra a rozmixujte. Ošúpte strúčik cesnaku, rozmiaždite ho a pridajte do mixéra k citrónom. Nakoniec pridajte aj med a ľanový olej a dokončite mixovanie.

Výsledný elixír by mal byť uskladnený v sklenenej nádobke s dobre tesniacim vrchnákom a umiestnený v chladničke.

Použitie

Užívajte 1 polievkovú lyžicu 3 krát denne. Najlepší čas pre konzumáciu elixíru je pol hodiny pred jedlom.

Nie je stanovená maximálna dĺžka užívania, takže môže byť konzumovaný aj pravidelne.



ELIXÍR MLÁDÍ - MED, CITRON, ČESNEK A LNĚNÝ OLEJ



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Prečo je tento elixír taký efektívny ?

Ľanový olej lisovaný za studena obsahuje veľké množstvo **omega 3, 6 a 9 mastných kyselín vo vhodnom pomere** a tiež **kyselinu palmitovú**. Najväčší prínos pre zdravie má omega-3 mastná kyselina, ktorej má ľanový olej porovnateľné množstvo ako rybie oleje.

Nachádza sa v ňom aj veľa silných antioxidantov. Tie v kombinácii s citrónom výborne prečisťujú pečeň. Keď nie je pečeň preťažená naakumulovanými toxínmi, začína sa proces omladzovania. Ide teda o veľmi dôležitý prvok pri snahe udržať telo mladé.

Citrón je excelentným zdrojom prírodného vitamínu C, ktorý je tiež silným antioxidantom. Zvyšuje výkonnosť imunitného systému a posilňuje cievy. Cesnak prečisťuje artérie a cievy, zlepšuje cirkuláciu krvi, má tiež antibakteriálne a antivirálne účinky.

Ďalej potláča v tele zápal, ktoré vedú k mnohým zdravotným komplikáciám, vrátane predčasného starnutia. Med zasa dodáva telu energiu, vyživuje cievy a spolu s cesnakom tvoria neporaziteľný tím proti infekciám a zápalom.

Záver

Bez zveličovania sa dá povedať, že všetky zložky doslova opravujú a obnovujú celý váš organizmus. Ak budete tento elixír užívať pravidelne, v pomerne rýchlom čase sa stanete svedkami úžasných výsledkov a transformácie vlastného tela.

Teraz už iba pozitívne myšlienky.

(83)

LNĚNÝ OLEJ A JEHO KVALITA

Zkušenosti z Polska 10.2015

Lněný olej je jedním z nejvýznamnějších zdrojů zdravých mastných kyselin. V jakých množstvích se vlastně tyto látky v oleji vyskytují ? Většina výrobců tuto informaci neposkytuje s ohledem na výrobní tajemství.

Výrobci olejů nás mystifikují ?

Je obecně známo, že lněný olej konzumujeme zejména z důvodu doplnění mastných kyselin ze skupiny Omega-3 do organismu. Povedlo se mi zjistit, že v olejích, které se prodávají na našem polském trhu, se **množství mastných kyselin Omega-3 pohybuje od 2 % do 60 %**. To je příliš velký rozptyl v kvalitě lněného oleje. Rozhodl jsem se to prověřit.

Čeho se bojí výrobci ?

Zavolał jsem některým výrobcům olejů s dotazem, že hledám dodavatele, který zajistí dodávky olejů do mého diagnosticko-léčebného centra. V průběhu hovoru jsem pokládal celou řadu složitých otázek. Týkaly se zejména technologie výroby lněného oleje, rozborů semen, ale například i obsahu mastných kyselin v olejích. Dotazoval jsem se rovněž na výběr odrůd lnu i na samotné jeho pěstování. Když výrobci viděli takový podrobný zájem o problematiku, nechtěli v další spolupráci pokračovat.

Nenašel jsem tehdy žádného důvěryhodného dodavatele. Nutno podotknout, že se mnou nechtěli spolupracovat ani ti, kteří měli k dispozici výsledky rozborů lněných semen i oleje, který z nich byl vyroben a oficiálně tyto údaje prezentovali ve svých reklamních letácích.

Prodát se dá cokoliv

Tehdy jsem uznal, že zájem o tento výrobek je natolik vysoký, že je možné jej bez problémů prodávat neznalým klientům. Ještě je tu však jedna možnost, proč odmítli se mnou spolupracovat: to co bylo napsané v reklamních materiálech se prostě neshodovalo se

skutečností. To je možná také důvod, proč se tento dodavatel lněného oleje, když uslyšel o mém záměru dělat si vlastní rozborů na zakoupené výrobky, rozhodl ukončit spolupráci.

Výběr odpovídajícího výrobce lněného oleje je skutečně složitý. Důvodem pravděpodobně bude i to, že většina konzumentů lněného oleje tento potravinářský produkt vnímá jako lék. Proto by měl ve svém složení obsahovat všechny potřebné nutriční látky, které kupující očekává.

Jak se to dělá ?

Co má klíčový vliv na vysoký obsah Omega-3 v lněném oleji ? Především technologie jeho výroby. Nejde jen o to, zda je olej lisovaný za studena, či za tepla, i když lisování za studena je základní podmínkou pro získání správného množství mastných kyselin Omega-3 v oleji, ale rovněž o to, jaký byl použit extrudér, počet otáček v poměru do průměru otvoru, kterým procházejí pokrutiny, teplota stroje atd.

Co z toho vyroste ?

Významnou součástí je také použití odpovídající odrůdy lnu a samozřejmě agrotechnika při jeho pěstování. To má velký vliv na kvalitu vstupní suroviny k výrobě oleje. Dalším vlivem je počasí a především klima, ve kterém se len pěstuje.

Suma sumárum

Z výše uvedeného vyplývá, že je skutečně hodně složek, které mají vliv na kvalitu prodáváného lněného oleje. Dva roky mi trvalo, než jsem toto všechno zjistil, protože většina výrobců vám tohle neřekne a někteří se dokonce odvolávají na výrobní tajemství.

Nenechte se nachytat !

Nedávno se se mnou spojil pan Wiesław z jihovýchodního Polska. S velikou radostí mi sděloval, že našel lněný olej z produkce BIO, který byl velice levný. Doporučil jsem mu, aby se blíže seznámil s výrobcem těchto olejů a aby se ho dotázal na technologii lisování. Pan Wiesław záhy zjistil, že oleje byly lisovány domácí metodou tzv. lisováním za tepla.

3 způsoby výroby lněného oleje:

1)

Lisování za studena

Nyní se podívejme na to, jak probíhá lisování za studena. Semínko v pokojové teplotě (20 – 25°C) se hněte v lisu tak, aby provozní teplota zařízení byla co nejnižší, přičemž by se měla pohybovat **v rozmezí teploty lidského těla 36 – 40°C**. Někteří **výrobci lisů** uvádějí dokonce teplotu **do 50°C**. Pouze takto lisovaný lněný olej, samozřejmě za předpokladu, že semena pocházejí z vhodné odrůdy lnu, který byl pěstovaný odpovídajícím způsobem, nám zaručuje, že bude dosaženo kvalitních biochemických parametrů.

2)

Lisování za tepla

Lněné semínko se nejprve rozhněte na valcích, potom se zkrápí vodou a dále se vaří ve speciální nadrž. Směs se musí míchat, aby se nepřipálila, až do odpaření vody (teplota

nejméně 100°C). Voda se odpařuje a současně z rozhnětených semen vytéká olej. Směs se pak umístí do plátěných pytlů a dále se lisuje, obvykle ručně.

Taková výroba oleje se na vesnicích nazývala „vybíjením oleje“. Vyráběl se tak lněný olej v domácnostech. Kdo měl k dispozici větší lis, poskytoval službu lisování oleje pro celou vesnici. Stroje se poháněly ručně, později pomocí motorů a převodových řemenů. S podobnou technologií lisování lněného oleje se můžeme setkat dodnes na mnoha místech jihovýchodního Polska a na pobřeží Baltu.

Takto vyrobený olej stojí okolo 15 PLN (asi 85 Kč) za litr. Nicméně lisování touto metodou nikdy nepřinese očekávaný obsah mastných kyselin Omega-3. Vyššího obsahu mastných kyselin Omega-3 ve lněném dosáhneme pouze při lisování za studena.

3)

Extrakce

Třetí způsob lisování spočívá v **extrakci**. Tato metoda se používá ve velkých fabrikách. Olej ze semen se získává za použití ogranických rozpouštědel, např. hexanu. Rozpouštědlo vypláchne tuk ze semen a následně se odpaří.

Při výrobě oleje za studena v odpadu po lisování, v tzv. výliscích zůstává ještě okolo 18-20% tuku. V případě použití metody extrakce zůstane pouze 1-3 %. Druhá metoda je daleko výhodnější z hlediska ekonomických nákladů, kdy je získáno maximální množství tuku. Z hlediska kvality parametrů vylisovaného oleje je však tato metoda absolutně nevhodná, protože vysoká teplota a použitá rozpouštědla negativně ovlivní obsah mastných kyselin ve vylisovaném oleji.

Bohužel, pan Jan z Legnice narazil právě na takový produkt. Kupoval extrahovaný lněný olej v 5litrových lahvích. Cena byla atraktivní – pohybovala se okolo 10 zł (asi 57 Kč) za litr oleje. Začal tedy tento produkt kupovat společně se svými sousedy. V případě pana Jana z Legnice a jeho sousedů příroda rychle sama prověřila jejich počínání: Konzumujíc tento olej pravidelně dostávali průjmy. **Nakonec pan Jan úplně přestal** tento lněný olej kupovat.

Všechno, co je kvalitní, nemůže být zadarmo

Řekněme si tedy, **proč kvalitní lněný olej musí mít svoji cenu**. Odrůdy lnu, které jsou určeny k výrobě olejů, mají **vysoké nároky na stanoviště**. Měly by být pěstovány na **nejbonitnější půdě**, na které se pěstují lukrativní plodiny jako například pšenice, řepa či řepka. Mimo to len vyžaduje půdu neutrální, přičemž ve většině regionů Polska je naopak větší podíl půdy kyselé.

Pokud se nepoužívají chemické prostředky na ochranu rostlin, je nutné po sklizni semena vyčistit od příměsí plevelů. Semena k výrobě oleje musí být vysušená. Největší efekt má sušení v nízké teplotě, i když semínko snese i vyšší teplotu než samotný olej, aniž by se snížilo množství mastných kyselin ze skupiny Omega-3.

Hodně práce, malý výnos

Výnos z jednoho hektaru lnu, určeného k výrobě oleje je v Evropě průměrně 0,85 t/ha. Vyšší výnos může nastat při „intenzivním pěstování“. To však nepřipadá v úvahu při pěstování lněného oleje pro zdravotní účely. Intenzivní pěstování lnu se používá v Německu či Velké Británii, kde průměrný výnos dosahuje 1,29 t/ha. Pro úplnost doplním, že v Indii, Rusku a v Africe, kde se používá minimální minerální hnojení, výnos nepřekračuje 0,5 t/ha.

Samotná sklizeň je taktéž poměrně náročná. Měla by probíhat ve 2 etapách. Pokosené rostliny by měly být vysušeny na poli a následně posbírány a vymláčeny. Taková činnost zajišťuje rovnoměrné dozrávání rostlin, kdy v každém semínku lnu je pak podobné složení mastných kyselin, což má vliv na koncový produkt – lněný olej.

Skoro jako len

Někteří pěstitelé, z důvodu zjednodušení procesu sklizně, používají preparáty, které urychlují dozrávání a sklizeň organizují jednoetapově. Takové postupy se nesmí používat při pěstování v ekologickém zemědělství. Důležitou podmínkou pro získání kvalitního lněného semínka je průběh počasí. Odrůdy lnu, určené k výrobě lněného oleje, dobře snášejí kontinentální klima – mořské, s vysokou denní teplotou, ale s menším množstvím slunečního světla. Naše přímořské klima (Polsko, Pomoří) je pro takové počasí příhodné a proto se tady len pěstuje velice dobře.

Ve finální fázi dozrávání je potřebné sluneční světlo, aby len dozrál rovnoměrně. Vlhkost a teplo jsou potřebné pro větší obsah oleje v semínku, a zároveň pro snížení obsahu uhlovodíků. Přemíra slunečního světla a nedostatek vody naopak způsobuje nárůst podílu uhlovodíků a snížení podílu tuků v semínku.

Zodpovědný výrobce léčivého lněného oleje by měl mít úplnou kontrolu nad surovinou, kterou používá k výrobě lněného oleje. Je to nezbytný a nutný předpoklad k výrobě kvalitních olejů.

Lněné semínko a jeho parametry

Lněné semínko kvalitní odrůdy je možné koupit za cenu od 3 do 5 zł (17,1 – 28,5 Kč) za kilogram. Ve vyliscích po lisování zůstane až 15-20 % oleje. Obsah oleje v semínku se pohybuje okolo 35 %. Z toho vyplývá, že lisujeme s výtěžností okolo 28 %. Po vylisování olej sedimentuje a čistý olej z horních vrstev je určen ke konzumaci. Zbylý olej ze spodních vrstev se může použít jako krmivo pro hospodářská zvířata. Je to jedna z mála velice hodnotných složek výživy v krmivářství.

Na jeden litr oleje potřebujeme okolo 5-7 kg lněného semínka. Kvalitní lis, vhodný k výrobě lněného oleje stojí stovky tisíc korun, což rovněž ovlivní cenu finálního produktu.

Jak vybrat ten „pravý“ olej?

Na závěr se zamysleme, co bychom měli udělat, abychom si ze současné nabídky na trhu vybrali ten pravý lněný olej. Minimální trvanlivost za studena lisovaného lněného oleje je dva až tři měsíce. Váže se to však s několika podmínkami:

- musí být prodáván v temné skleněné láhvi s dobrým neprodyšným uzávěrem
- jeho distribuce musí být speciálně upravena (termoizolační obaly)
- teplota produktu nesmí překročit 10°C a ideálně by měla být v rozmezí 4 – 10°C

Jestliže lněný olej, který kupujeme, nesplňuje tyto podmínky, pravděpodobně již zoxidoval a bohužel, v rozporu s našim očekáváním, nebude obsahovat pro nás tak důležité a významné nenasycené mastné kyseliny ze skupiny Omega-3.

Slovo na závěr

Nejlepší metodou, jak se přesvědčit o kvalitách výrobců, je provedení biochemického rozboru lněného oleje, který zakoupíme. Tyto rozборы provádějí zemědělské univerzity, lékařské fakulty, a dokonce i některé ekonomické fakulty na katedrách zbožíznalství.

Skutečně to má smysl, protože by nám mělo záležet na tom, jaký produkt za své peníze dostaneme.

Úsilí o správnou a kvalitní výživu se nám brzy vrátí v podobě úspěšného překonávání nemocí a v budoucnosti pevným zdravím a dobrou kondicí.

Mgr inž. Marek Wolniak – majitel firmy Złotopolskie, odborník na výživu člověka.

Złotopolskie – výrobce kvalitního lněného oleje

Žluknutí – oxidace tuků

Žluknutí, neboli oxidace tuků, je proces **oxidace dvojných vazeb nenasycených mastných kyselin vzdušným kyslíkem**. Výsledkem tohoto procesu jsou nežádoucí produkty, zejména aldehydy a ketony, které negativně mění jak zdravotní působení, tak i chuť a vůni potravin. Následkem je částečné nebo úplné znehodnocení potravin.

Tekuté oleje s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin jsou k oxidaci náchylnější než tuhé tuky. Oxidaci podporuje působení ultrafialového záření a může být také urychlena vhodnými enzymy. Naopak ji potlačují tzv. antioxidanty.

Hydrolytické žluknutí: rozklad tuků → diacylglyceroly → monoacylglyceroly → glycerol + volné mastné kyseliny (nepříjemný zápach)

Hydrolyza může probíhat: Při delším ohřevu; činností mikrobiálních organismů (plísně a některé bakterie)

Oxidační žluknutí: Oxidace volných mastných kyselin vzdušným kyslíkem.

Autooxidace tuků zahrnují hydrolytické žluknutí tuků – hydrolyzu triacylglycerolu a zejména oxidační změny nenasycených mastných kyselin. Důsledkem změn je opět snížení nutriční hodnoty a hlavně změny sensorických vlastností – žluklá chuť a vůně, produkce těkavých karbonylových látek s charakteristickým pro většinu potravin nežádoucím pachem (jsou výjimky – tepelně neopracované salámy uherského typu, některé sýry apod., kde naopak uvedené jsou nezbytné pro očekávané sensorické vlastnosti uvedených produktů).

Zdroje:

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDluknut%C3%AD>

2. Ing. Eva Vítová, Ph.D., Mikrobiální kontaminace živočišných produktů.

http://www.vuchs.cz/akce/2009-11_2010-03-Vliv-vyzivy-hospodarskych-zvirat-na-kvalitu-zivocisnych-produktu/prezentace/Vitova_Mikrobialni-kontaminace-zivocisnych-produktu.pdf

3. VŠCHT v Praze: Přehled změn probíhajících v potravinářských surovinách a potravinách během zpracování a skladování. http://www.vscht.cz/ktk/www_324/studium/KP/KP1.pdf

Distribuce lněného oleje

Převážení lněného oleje v tmavé lahvičce od výrobce k prodeji by mělo probíhat za **nízkých teplot**, v létě **v chladničce**.

U prodejce a u spotřebitele v domácnosti by měl být uskladněn **v chladničce**. Po otevření bývá obvyklá doba spotřeby pouze **2 týdny** ! Je tedy lepší alespoň pro 2 strávničky současně.

Čím je kvalitnější olej, tím má vyšší nároky na uchování živin – neboť je jich tam hodně.

Užití lněného oleje

Olej tedy není vhodné před konzumací zahřívát, a do pokrmů je třeba jej přidávat až nakonec, nakonec, ideálně po přidání a zpracování ostatních surovin. Pro zachování kvality je nutné jej skladovat v temnu a chladu, nejlépe v lednici.

Lněné semínko (olej) – působení a účinky

Lněné semínko je zdrojem nezbytných (esenciálních) mastných kyselin – tuků a olejů důležitých pro zdraví, které si tělo nedokáže samo vytvořit. Jednoznačně se jedná o esenciální mastnou kyselinu, která je prioritně obsažena v lněném semínku – omega-3 – kyselina alfa-linolenová. Lněné semínko obsahuje také omegu-6 mastnou kyselinu, ale přibližně jednu třetinu vůči nenasycené mastné kyselině omega-3. Realita v běžném stravování je až 20:1 ve prospěch omegy-6. Nicméně ttp y poměr spotřeby omega 3 a 6 je 1:1 až 1:3. A v tom tkví zásadní přínos lněného oleje, který je schopen narovnat správný příjem těchto nenasycených mastných kyselin.

Navíc nefiltrovaný lněný olej poskytuje ttp y , které mají příznivé účinky na různé hormony a mohou pomáhat v boji proti rakovině, bakteriím, virům a plísním. Lněné semínko obsahuje až 100-krát více ttp y než jakékoliv jiné rostlinné produkty. Lněný olej snižuje cholesterol a tím chrání před srdečními nemocemi. Rovněž může být prospěšný při angině pectoris a vysokém krevním tlaku. Může také usnadňovat přenos nervového vzruchu, a proto je užitečný při snížené citlivosti a palčivých pocitech stejně jako při chronických mozkových poruchách, jako je Alzheimerova choroba. Lněný olej zvláčňuje stolicí a proto je vhodný k léčbě zácpy a obtíží při divertikulóze střev. Lněný olej pomáhá zlepšovat stav děložní sliznice a tím může ovlivnit některé formy neplodnosti. Pro své protizánětlivé účinky může lněný olej mírnit menstruační bolesti a bolesti při fibrocystóze prsů. Lněný olej může také pomoci s léčením mužské neplodnosti a při prostatických problémech.

Doporučené dávkování lněného oleje

Nejsnadnější je užívat lněný olej v preventivní dávce, která je doporučena od jedné lžičky do jedné lžíce jednou denně.

Jak lněný olej užívat

Lněný olej užívejte s potravinami obsahující síru – jogurt, tvaroh ... Lněný olej se musí vždy konzumovat spolu s potravinami bohatými na bílkoviny, které obsahují síru – sýry, ořechy, cibule, pór, česnek, pažitka atd. Proč ? Tuky se stanou ve vodě rozpustné jen tehdy, pokud se sloučí s bílkoviny, čímž se zvýší jejich vstřebatelnost. Pokud se toto neuskuteční, mnohé životně důležité funkce se oslabí, ba až poškodí. Tělo za nepřítomnosti síry olej

nerozloží na formu rozpustnou ve vodě, takže lněný olej spíše škodí než léčí. Jako první poklesne zásobování organismu dostatečným množstvím kyslíku.

Více zde: www.uspesna-lecba.cz/lnene-seminko

O kvalitě lněného oleje:

www.pufa.cz

(84)

L'UDIA SA TOPIA V CHEMIKÁLIACH

Počas posledných rokov sa výrazne zvýšil počet nebezpečných látok, s ktorými sa denne stretávame. Vedci vytvorili cez 120 000 chemických látok, 12 000 z nich je človeku veľmi nebezpečných a množstvo ďalších je tiež nebezpečných pre ľudské zdravie.

Tie predovšetkým ohrozujú reprodukčnú schopnosť mužov, žien a detí, varuje Medzinárodná federácia gynekológie a pôrodnictva.

Globálna hrozba predstavovaná chemickými látkami sa zvyšuje. Pri príležitosti 21. svetového kongresu Medzinárodnej federácie gynekológie a pôrodnictva (FIGO) federácia varuje o „dramatickom náraste výskytu toxických chemických látok.“ Tieto látky najviac ohrozujú zdravie a najmä schopnosť reprodukcie žien, mužov, ale aj detí.

Organizácia očakáva počas nasledujúcich piatich rokov najrýchlejší nárast chemickej výroby v rozvojovom svete. „V Spojených štátoch sa ročne vyrába alebo dovezie viac ako 15 ton chemikálií na osobu,“ tvrdí FIGO. A drvivá väčšina z týchto chemických látok ani nebola testovaná. Navyše by transatlantická dohoda TTIP chcela tento trend urýchliť.

„Utápame náš svet v netestovaných a nebezpečných chemických látkach a cenou, ktorú za to platíme, je naše reprodukčné zdravie. To je vážny problém,“ povedal Gian Carlo Di Renzo z FIGO. Výsledkom sú potraty a mŕtvo-narodené deti, spomalenie rastu plodu, vrodené chyby, poruchy vývoja nervového systému a kognitívnych funkcií, rovnako ako nárast výskytu rakoviny, poruchy pozornosti, ako je ADHD a hyperaktivita. Všetko to je spojené s nárastom výskytu chemikálií, ako sú pesticídy, látky znečisťujúce ovzdušie, plasty, plastifikátory a ďalšie.

FIGO hovorí o chemikáliách nielen v súvislosti s plodnosťou. Sedem miliónov ľudí zomrie ročne kvôli následkom znečistenia vnútorného i vonkajšieho ovzdušia. Medzi rokmi 2005 a 2020 budú náklady na liečbu otravy pesticídmi poľnohospodárskych pracovníkov predstavovať približne 55 miliárd amerických dolárov. „Starostlivosť o zdravie a ďalšie náklady v dôsledku vystavenia nadmernému množstvu škodlivých chemických látok v Európe odhadujeme na 157 miliárd eur ročne,“ tvrdí FIGO.

Náklady na liečbu detských chorôb spôsobených toxínmi v životnom prostredí a znečisťujúcimi látkami v ovzduší, potravinách, vode a pôde boli len v USA v roku 2008 76,6 miliárd amerických dolárov.

Vplyv chemikálií na genetiku študovali aj vedci v Ženeve. Výskum jasne ukázal, že zmäkčovadlá (plastifikátory) môžu poškodiť plod počas tehotenstva, môžu vyvolať genetické mutácie a spôsobujú neplodnosť.

Výskum prebiehal na dvoch myších samiciach, ktoré boli kŕmené rôznymi zmäkčovadlami, ako sú napríklad ftaláty. Tieto zmäkčovadlá sa nachádzajú v kozmetike, hračkách, farbách, ale aj na oblečení, aby bolo hladšie a jemnejšie. Avšak podávané dávky boli oveľa vyššie, než sú povolené hodnoty pre ľudí.

(85)

PĚT ETAP MODERNÍHO VÝVOJE POTRAVIN

Doktor Robert I. Bender, M.D., FAAFP. Tipuji mu tak 60 let. Je mu však 70, a je plný života a vitality.

https://www.dr Bender.com/About_Dr.html

Uvádí překvapivá fakta a sám je živoucím příkladem toho, co říká – plný vitality, energie a zdraví:

Stav v roce 1900:

- prakticky neexistuje alergie, astma a onemocnění v důsledku selhání imunitního systému
- infarkt je téměř neznámý - možná 1 člověk ze 41 000 lidí
- rakovinu mají 3 lidé ze 100
- cukrovku má 1 člověk z 760 000 lidí
- jako sladidlo se používá melasa

Následuje 5 etap moderního vývoje potravin:

1. etapa 1900-1939 = zrod systému syntetických náhražek

- objeveno umělé sladidlo Sacharin
- objev a používání MSG (Monosodium glutamate) – zvýrazňovač chuti jídla
- začíná průmyslová syntéza vitamínů
- začíná omílání obilných zrn = rafinovaná bílá mouka
- rafinovaný cukr nahrazuje melasu - spotřeba cca 5 kg na osobu

- chemická hnojiva
- výroba ztužených rostlinných tuků z tekutého oleje
- výroba margarínu
- začátek používání chlóru na ošetření pitné vody
- syntetické chemické látky se vyrábí v množství asi 450 000 kg ročně
- začátek používání PCB (polychlorovaných bifenyliů) na výrobu plastů, lepidel, hydraulických kapalin

2. etapa 1940-1961 = syntetické látky mění životní styl

- výroba syntetických chemikálií se zvyšuje 350 krát
- schváleno používání DES pro ženy (Diethylstilbestrol – chemická látka s hormonálními účinky) [Dnes je zjištěno, že DES způsobuje rakovinu.]
- používání pohlavních hormonů v živočišné výrobě

3. etapa 1962-1973 = migrace syntetických toxinů

- výzkum prokazuje, že toxické chemikálie migrují skrze životní prostředí a kontaminují vše živé
- 94 % ryb obsahuje PCB
- PCB se nachází v prsní tkáni u většiny žen
- MSG (glutamát sodný) označen za příčinu poškození mozku zejména u mladých lidí
- objeven Aspartam

4. etapa 1974-1997 = zhoršení kvality jídla

- většina masa, ryb a mléčných výrobků, pokud jsou z továrního chovu, je protkaná růstovými hormony, antibiotiky, pesticidy a dalšími jedy
- exploze upravených potravin, většinou složených ze syntetických chemických přísad: barviva
- konzervační látky
- náhražky cukru
- chuťové stimulanty
- 1974 Aspartam schválen jako sladidlo

- 1975 objeveny důkazy, že zvířata krmená Aspatamem trpěla záchvaty a mozgovými nádory (přesto se používá dál).
- Fast foody se stávají hlavní používanou restaurací

5. etapa 1998 - dnes = pod útokem

- syntetické chemické látky se vyrábí v množství 63 000 000 000 kg ročně
- nová chemická látka je objevena každých 9 sekund
- spotřebovává se 68 kg cukru na osobu

Nyní se podívejme na KVALITU STRAVY:

Všechny zdravotní problémy začínají u **výživy buněk** a mají tedy souvislost s naším stravováním a trávicím traktem.

Zdroj a příjem kalorií a živin

Zdroj a příjem kalorií a živin	v minulosti	dnes (2015)
potrava ze zvířat	5 %	42 %
rafinovaná potrava	0 %	51 %
komplexní rostlinná strava	95 %	7 %

Jak se liší tato strava ?

KOMPLEXNÍ ROSTLINNÁ STRAVA
s původem přírodních národů
a před nimi v **Andělských společnostech**

vláknina
antioxidanty
různé protirakovinové látky
málo tuku
žádný cholesterol
málo bílkovin
málo toxinů
žádné hormony
nízký glykemický index

ZVÍŘECÍ A RAFINOVANÁ STRAVA
pseudostvořena vědci a pseudotvůrci

žádná vláknina
žádné antioxidanty
žádné protirakovinové látky
mnoho tuku
vysoký cholesterol
mnoho bílkovin
mnoho toxinů
mnoho hormonů
vysoký glykemický index

1)

KOMPLEXNÍ ROSTLINNÁ STRAVA

Byla vytvořena v Nebi **STVOŘITELEM PRVOTNÍM VŠEHO A VŠECH**. On také stvořil **Anděly v Nebi** a jejich **jemnohmotná těla** (ve **Vnějším – 3. Nebi**) a jistě i **druh stravy**, kterými mají být vyživována.

2)

ZVÍŘECÍ A RAFINOVANÁ STRAVA

Naše **lidská pozemská těla** s bytostmi v nich (**Duch a duše**) mají původ v **nebeské Plejádské rase** a byla **ukradena** a **svedena PSEUDOTVŮRCI z Nebe – zóny umístění do zóny vymístění**, kde se s nimi pseudotvůrci snaží provádět své **negativní záměry** – dobytí **Nebe** a **Stvořitele prvotního všeho a všech**, jejichž nedílnou součástí je i funkce pokusného králíka.

V současné době (2015) probíhá intenzivní negativní přeměna - transmogrifikace drtivé většiny – 98 % ze 7,5 miliard lidí na planetě Zemi podle záměru pseudotvůrců tak, aby:

a)

Byli **více a více ovladatelnější** než dříve – **dnes dosahuje míra dálkového ovládní jejich Pseudomysli 90 – 95 %**, **ve středověku** to bylo 70 % a **v dávnověku** 50 % a méně, jejich **Pravá mysl dnes tedy pracuje** v tom zbytku % do 100 %, tedy **5 – 10 %**, **ale stále kdykoli umožňuje se jim vysvobodit Duchovní cestou** dle vlastní volby.

b)

Zcela zapoměli na jejich původní Pravý domov – v Nebi (zářivé vesmíry), odkud byli svedeni pseudotvůrci a propadli z **něj** do této **zóny vymístění (černý Vesmír)**. Taktéž se pseudotvůrci snažili **po tisíciletí lidem na Zemi zlikvidovat, překroutit a zprznit všechny vnější zdroje informací s původem v Nebi o pozitivním životě včetně správného stravování – živou stravou** – knihy, písma, lidové moudrosti atp.

c)

Byli **připraveni na nuzný život v podzemních děrách tohoto či jiných světů** (kam mohou být odvezeni). **Připraveni tedy i po stránce jejich stravy** – tedy lidem postupně nahrazují **původní komplexní rostlinnou stravu** za **zvířecí a rafinovanou stravu**.

Více na www.andele-nebe.cz – zdroje např.: **NOVÉ ZJEVENÍ** ve Světelné knihovně.

To k vysvětlení, co se děje s většinou lidí ze 7,5 miliard **dnes (2015) na planetě Zemi**, která se nachází v **NEGATIVNÍM STAVU**. **Obyvatelé lanety Země však tvoří NULU, ROVNOVÁHU** v souhrnu pozitivních a negativních energií – vibrací jejich životů, voleb a činů !

NEVIDITELNÁ ARMÁDA

Při našem zkonstruování pseudotvůrci jsme byli vybaveni neuvěřitelně silnou armádou na obranu našeho těla. Tato armáda je tak silná, že si dokáže poradit takřka se vším. Je to náš imunitní systém. Každý den vznikne v tomto systému 10 miliard nových bílých krvinek, které bojují s nemocemi, a i ony využívají řadu enzymů k likvidaci nebezpečných bakterií, virů a toxinů. Imunita je to, co nás drží při životě.

Válka mezi choroboplodnými zárodky a bílými krvinkami probíhá v našem těle prakticky nepřetržitě. Každou sekundu bojuje naše tělo o život. Když je naše armáda dobře živěná a silná, vyhrává hravě a bez problémů. Ani o tom nevíme.

Pokud jsme nemocní, pak je to proto, že náš imunitní systém přetěžujeme, oslabujeme a ničíme. Pak naše hladová a vysílená armáda prohrává.

Co oslabuje náš imunitní systém ?

Je to stále stejné:

- **překyselení organismu**, příliš mnoho cukru ve stravě, nadbytek tuku (to vše = naše armáda je „ospalá“ – doslova paralyzovaná)
- **zamořování organismu toxiny** z potravin, léků a špatného trávení, které musí imunitní systém z těla **odstraňovat**
- **nedostatek antioxidantů, vitamínů, fytonutrientů a minerálů** blokuje schopnost buněk rozeznat nepřítele - buňky se stávají „slepé“ vůči cizorodým látkám. Obrana organismu pak jede „naslepo“ (že by tady byl původ nemocí selhání imunitního systému ?).

A je tu ještě něco velmi zajímavého, co bylo objeveno již dávno, co však většina lidí neví.

Pokud sníme uvařené, usmažené nebo jinak upravené jídlo, v našem imunitním systému nastane poplach: „Pozor, tělo bylo napadeno cizím organismem !“ - a naše krev se dostane do stavu leukocytózy. **Všechny bílé krvinky jsou v pohotovosti a chystají se k boji. Jak to ? **Tělo** nepozná, že to, co jsme snědli, je potravin !**

Již v roce 1930 švýcarský doktor Paul Kouchakoff prokázal, že se to děje vždy, když je vařeného jídla více než 51 %. Zvláštní také je, že pokud je **minimálně 51 % jídla syrová strava**, nebudeme mít leukocytózu = nedojde k žádné reakci bílých krvinek, nebude žádný poplach imunitního systému.

<http://www.naturalhealthway.com/articles/leukocytosis.html>

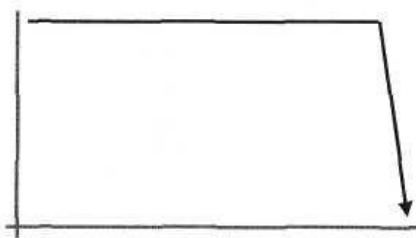
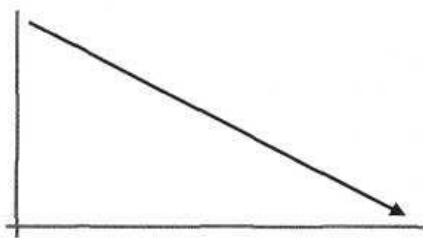
Pokud tedy v naší stravě je jen málo zeleniny, ovoce, ořechů, semínek, klíčků, rostlin a bylin, soustavně přetěžujeme náš imunitní systém falešnými poplachu.

Pokud vytvoříme dobré podmínky pro fungování našich buněk, restartuje se i náš imunitní systém. Když jsem sám začal před lety aplikovat zde uvedené rady, přestal jsem být nemocný.

Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou je potřeba vědět, je tato:

Naše tělo má neuvěřitelnou schopnost regenerace. Když vyživíme tělo – neboli dáme mu vše, co opravdu potřebuje – umožníme mu, aby se samo vyléčilo. A ono se samo spraví.

Takto vypadá rozdíl životního stylu a způsobu umírání:



špatná strava i životní styl:

= desítky let klesající tendence se špatným zdravím, užíváním léků, léčením a utrpením, často pomalé útrpné umírání

správná strava + aktivní životní styl:

= desítky let vyrovnaná úroveň, rychlá smrt bez utrpení

Rozdíl mezi těmito dvěma přístupy je v kvalitě života !

V DUCHOVNÍCH ZDROJÍCH na www.andele-nebe.cz jsou uvedeny 2 základní duchovní – vnitřní stavy každé sentientní bytosti ve Stvoření:

1) POZITIVNÍ STAV

V **pozitivním stavu** sentientní bytost **NEMÁ NEMOCI**, ani boje bílých krvinek s bakteriemi !

Lidé v pozitivním stavu na planetě Zemi mají **méně bílých krvinek**, protože jich tolik nepotřebují – jde o míru toho pozitivního stavu. Těchto lidí je zde **cca 2 %**.

Andělé v Nebi nemají **ŽÁDNÉ NEMOCI** a **žádné bílé krvinky**, všichni jsou v pozitivním stavu. Vyzařování lásky – jemnovibrační energie je tak silné, že mikrobi neškodí, ale jsou jen k užitku.

2) NEGATIVNÍ STAV

V **negativním stavu** na planetě Zemi sentientní bytost **MÁ NEMOCI** a tedy i **boje bílých krvinek s bakteriemi !**

Pseudotvůrci z Temných světů připravují většinu lidstva – **98 %** ze 7,5 miliardy lidí, která se nachází v negativním stavu, na pseudoživot v podzemí, a tedy i jejich **pseudopotraviny**, pokud se nevysvobodí z pasti negativního stavu **DUCHOVNÍ CESTOU** – viz **DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847** v knize **ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 3. DÍL**, www.andele-nebe.cz nebo www.nebeska-univerzita.cz .

Jako důkazy o mohutném ovládnání drtivé většiny lidí mohou dobře posloužit např. i tyto 2 současné knihy z lékařského prostředí, kde lékaři jsou v roli opravářů zdraví většiny lidí – viz také info o nich v souboru **PŘEHLED ZDROJŮ ZDRAVÉ STRAVY** na webu co-jist.cz .
Přečtete si je, rozhodně se nebudete nudit:

AW)

TOMÁŠ KAŠPAR – Moderní medicína a její stoupcenci nás žádají, abychom akceptovali únavu, spoustu nemocí a ztrátu vitality jako přirozený projev stárnutí. Jak je však možné, že tyto příznaky postihují čím dál mladší lidi ? To stárneme rychleji ? Kolik je tedy dětí, které dostalo cukrovku ? Jak starý je potom 30-ti letý člověk, který dostal infarkt ?

Není náhodou všechno jinak ? Jak je možné, že v posledním desetiletí přibývá tolik srdečních infarktů a tolik případů rakoviny ? Jak je možné, že cukrovka byla před sto lety vzácným onemocněním a dnes se šíří jako epidemie ? Kde je pravda ? Věříte lékařům, kteří vás léčí ? Věříte lékům, které vám předepisují ?

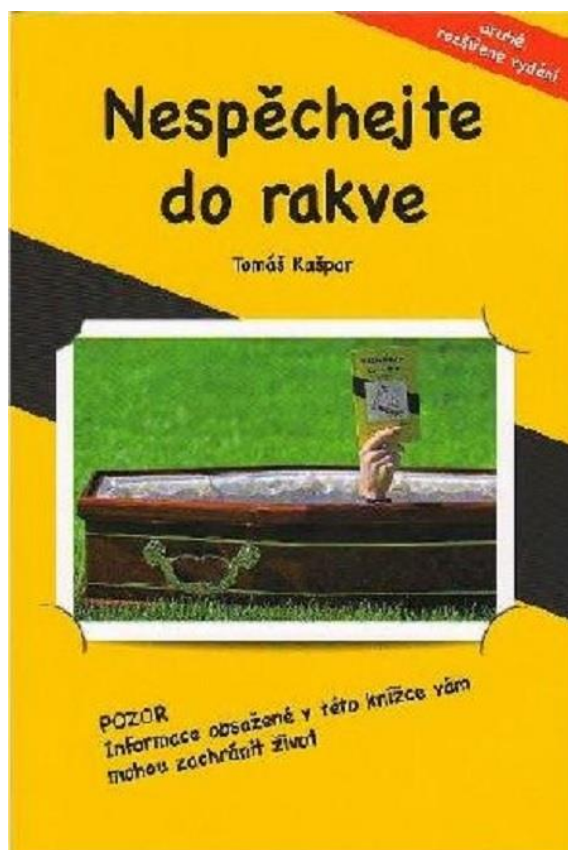
Kniha „Nespěchejte do rakve“ by se také mohla jmenovat „Zbytečné nemoci“, protože to je přesně to, na co poukazuje. Moderní lékařská medicína úspěšně bojuje s důsledky nemocí, aniž by se příliš zajímala o příčiny. Tato kniha se zaměřuje především právě na příčiny a přináší často šokující odhalení. Připravte se na dávku emocí, až odhalíte zákulisí průmyslu, podobného „továrnám na smrt“.

Poselství knihy je jasné:

„Vezměte poklad svého zdraví do SVÝCH RUKOU, jinak ho vezme do rukou někdo jiný a výhodně ho prodá !“

KNIHA:

NESPĚCHEJTE DO RAKVE – 115 stran 2. vydání, 2012, 2013 CZ

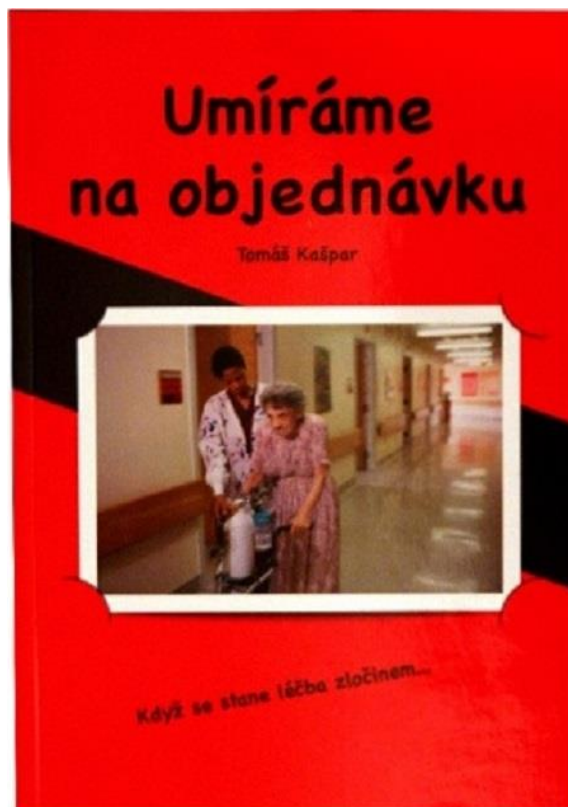


co-jist.cz leciva-strava.cz

TOMÁŠ KAŠPAR – Rakovina není nevyléčitelná nemoc ! Jak to, že na ni stále umírá každý 3. člověk ? Co se děje v zákulisí zdravotnického průmyslu ? Kdo nám lže – a proč ? Seznamte se s příběhy ubohé závisti, špinavých intrik a zákeřné podlosti v boji proti obětavé statečnosti, hlubokému lidství a úžasnému hrdinství.

KNIHA:

UMÍRÁME NA OBJEDNÁVKU – 87 stran, 2014, CZ



co-jist.cz leciva-strava.cz

Voda z vodovodu – kniha **NESPĚCHEJTE DO RAKVE**

2014

Člověk se nemůže chránit před infarktem nebo mrtvicí tím, že vyřadí ze stravy cholesterol (tuk). Je potřebné odstranit chlór !

Spisovatel Tomáš Kašpar po shromáždění materiálů a konzultacích s některými českými lékaři vydal v minulém roce knihu Nespěchejte do rakve, v níž poukázal na několik závažných faktů týkajících se našeho zdraví, zdravotnictví, stravování a další aspekty (de)formující náš zdravotní stav. Jelikož kniha zaznamenala nebývalý ohlas nejen v České republice, ale i v sousedním Slovensku a autor od čtenářů dostal mnoho otázek, rozhodl se obsahově rozšířit některé kapitoly, aby ozřejmil několik v knize popsaných skutečností.

Voda z vodovodu obsahuje volný chlór, který nás pomalu zabíjí

Jedna z kapitol se zabývá otázkou pitné vody a chlóru, který se do ní přidává kvůli dezinfekci. Na základě Kašparových poznatků ovšem chlór v pitné vodě pravděpodobně dělá více

škody, než užitku. Voda z vodovodu tedy není takový zázrak, jak o tom před časem hovořila reklama... ? Více o tématu chlóru v pitné vodě už sám autor Tomáš Kašpar.

První podnět poskytli zranění vojáci

Psal se rok 1968 a ve Vietnamu zuřila válka. Ve 199. pěším praporu americké armády sloužil chirurg MUDr. Joseph Price, který dával dohromady zraněné vojáky. Přitom si povšimnul něčeho zvláštního: vojáci, jimž bylo v průměru 22 let, měli tepny a žíly zanesené tukem (arterioskleróza) podobně, jako 50 až 60 let staří muži ! To pro něj bylo velkou záhadou.

Když o tom Joseph přemýšlel, vzpomněl si na své dětství. Jako chlapec umýval nádoby od mléka, na jejichž hladkých stěnách se vytvářely velmi houževnaté nánosy nažloutlého tuku. Bylo zřejmé, že s mlékem nebo některou jeho částí reagovala nějaká látka ve vodě na mytí a výsledkem byl těžko odstranitelný nános. Není tu náhodou něco společného ? Co když existuje společný jmenovatel ? A pak ho jako blesk z čírého nebe napadla vzrušující myšlenka. V obou případech (kromě tuku) byla přítomna jen jedna jediná složka. Voda se musela ošetřit a používal se chlór.

Protože ve Vietnamu bylo extrémně teplo a hrozilo znečištění pitné vody, bylo nařízeno ošetřit veškerou pitnou vodu značnou dávkou chlóru. Pokud by někdo z kontaminované vody onemocněl, mohl zodpovědný čekat těžký postih.

Určeno bylo jen minimální množství, a tak vojáci reagovali následovně: „Když je málo dobré, více bude lepší.“ Vojáci tedy pili silně přechlórovanou vodu, která smrděla tak, že se téměř nedala pít. Jenže při extrémním teple byla samozřejmě velká žízeň, a tak jí všichni pili hodně. A v Josefově hlavě se usídlila neodbytná otázka: „Nehraje v tom nějakou roli chlór?“

Infarkty v minulosti takřka neexistovaly

Po návratu z Vietnamu dále hledal odpověď na svou otázku. Shromažďoval informace, hledal v archívech, zkoumal pravdivost všech lékařských výzkumů a závěrů. Mimo jiné zjistil, že srdeční infarkt byl až do roku 1920 téměř neznámý, a to i u lidí, kteří jedli stejně nebo i více tučných jídel, než my dnes, včetně obézních. Kolem roku 1920 začaly vlády prosazovat nouzové používání elementárního chlóru kvůli epidemiím tyfu. Přistoupili k tomu bez jakýchkoli testů a výzkumů škodlivosti. A používání chlóru už nám zůstalo.

Proč se někomu cévy neucpávají ?

Objevil také, že tradiční Eskymáci mohou sníst na posezení až několik kilogramů velrybího tuku, dělají to po celý život, aniž by znali infarkty nebo mrtvice způsobené usazováním tuků v cévách. Jejich tepny a žíly jsou čisté. Může to být tím, že pijí nechlórovanou vodu přímo z ledovců ? Stejnou ledovcovou vodu pije 90 000 lidí národu HUNZA v severním Pákistánu, a žijí zdravě průměrně 120 let, někteří jedinci i přes 160 let !

Také u divoce žijících zvířat, je ucpávání cév absolutně neznámý jev, zato jím začínají trpět zvířata chovaná v zoologických zahradách, jimž dávají vodu z vodovodu.

Stejně tak neznámý je srdeční infarkt lidem žijícím v primitivních podmínkách (kde nejsou vodovodní potrubí s chlórovanou vodou), avšak jakmile se tito lidé přestěhují do „civilizace“ s chlórovanou vodou, stane se infarkt běžnou záležitostí i u nich.

Záleží i na tvrdosti vody

Je tu ještě jedna záhada, kterou lékaři neumí vysvětlit: Jak je možné, že tam, kde je ve vodovodu tvrdá voda, mají lidé méně infarktů, než tam, kde je voda měkká? Jejich teorie o nebezpečném cholesterolu to nedokáže vysvětlit, ale teorie beroucí k zodpovědnosti chlór to snadno objasní: agresivní extrémně aktivní chlór reaguje s částicemi tvrdé vody na chloridy, takže ho k přímému ovlivňování našich cév zůstane méně.

Zajímavé je i to, že počet úmrtí na cévní choroby v civilizovaných zemích, přes konzumaci nízkotučných jídel, neklesá – je tedy zjevné, že hlavní příčinou asi nebude cholesterol. Fakta se kupí jedno na druhé a všechna mají jednoho společného jmenovatele.

Experiment s kohouty

Price se pak rozhodl pro experiment, který by všechno objasnil. Doma na farmě vybral 100 jednodenních kohoutků a rozdělil je na 2 skupiny po 50. Jedna skupina byla pokusná a druhá kontrolní. Obě skupiny dostávaly naprosto stejné krmivo a žily v úplně stejných podmínkách. Po 12 týdnech začal pokusné skupině přidávat do krmiva a vody ve zvýšené koncentraci chlór.

Co se stalo ? Po třech týdnech už byly zřetelně pozorovatelné rozdíly ve vzhledu i chování kuřat. Zatím co kontrolní skupina byla přímo ukázkou pevného zdraví – kohoutci měli vztyčené jasně červené hřebínky, krásné hladké a čisté peří, byli aktivní, hašteřiví a mohutní, ptáci v pokusné skupině jevíli známky lhostejnosti, kohouti se choulili v rozích, byli menší, chodili se zježeným peřím, jakoby jim byla zima, byli shrbení a měli bledé (neprokrvené) a svěšené hřebínky.

Chlór je postupně zabíjel

Po čtyřech měsících začali kohouti z pokusné skupiny umírat. Byli podrobeni pitvám, které ukázaly silné žluté nánosy v aortách a ostatních cévách. Smrt nejčastěji způsobilo krvácení do plic (embolie). Běžným nálezem bylo zvětšené srdce (následek dlouhodobě zvýšeného krevního tlaku). Po sedmi měsících už většina kohoutů nežila a zbytek, s chabými životními projevy, byl raději utracen. Pitevní nálezy byly stejné. Zároveň bylo utraceno i 16 zdravých kohoutů z kontrolní skupiny a bylo zjištěno, že jejich tepny a žíly jsou úplně čisté !

Výsledky byly přesvědčivé, ale Joseph se přesto rozhodl provést doplňující kontrolní experiment. Zbývajících 34 zdravých kohoutů opět rozdělil do 2 skupin po sedmnácti. První skupině začal do stravy a vody přidávat chlór, zatímco ptákům v kontrolní skupině zachoval čistou stravu, tedy bez chlóru.

Chlór zabil i předtím zdravé

Už po třech týdnech začínali kohouti s chlórovanou stravou vykazovat změny vzhledu a chování. První změnou bylo poblednutí hřebínku z jasně červené na téměř oranžovou (ucpané vlásečnice) a hřebínky začínaly postupně ochabovat. A už krátce nato následovaly stejné příznaky, jako u první pokusné skupiny. Po třech měsících byly v aortách kohoutů druhé skupiny nalezeny velké nánosy tuku. Kontrolní skupina 17 kohoutů měla tepny i žíly opět úplně čisté.

Doktor Joseph Price byl ohromen a cítil za povinnost oznámit to, co objevil, odbornému světu. Sepsal o svých objevech podrobnou zprávu a zaslal ji na všechna kompetentní místa. Stalo se však něco neuvěřitelného: lékaři se jednomyslně postavili na odpor a doktora Price označili za blázna. Jeho zcela jasnému a srozumitelnému vysvětlení oponovali tvrzením, že „Pokud tomu dokázal porozumět laik, nevědec, nemůže to být pravda.“

Nikdo se však nikdy nenamáhal zopakovat jeho experiment. Nevěříte tomu ? Říkáte, že nemá pravdu ? Že to nedělá volný chlór ? Zkuste to vyvrátit zopakováním stejného pokusu s jinými výsledky.

Chemické společnosti (výrobci chlóru) pochopitelně mlčí. Ale stejně tak překvapivě mlčí i zodpovědní úředníci, z nichž někteří se dokonce snaží zakázat vydávat jeho knihy (v „nejsvobodnější zemi světa“ – hádejte ve které). Jeho kniha se však stala „tajným bestsellerem“ a díky tomu se o objevu postupně dozvěděli lidé po celém světě.

Co z toho vyplývá ?

Člověk se nemůže chránit před infarktem nebo mrtvicí tím, že vyřadí ze stravy cholesterol (tuk). Je potřebné odstranit chlór – mocný extrémně aktivní jed působící jako katalyzátor usazování tuků v cévách.

Na usazování tuku v cévách jistě může mít vliv celá řada dalších faktorů (kouření, volné radikály, atd.), avšak chlór působí jako prvotní činitel, spouštěč, urychlovač a sprostředkovatel (katalyzátor) celého procesu. Tučná jídla nebo nadváha jen napomáhají tomu, že se má v cévách co usazovat.

Máte studené ruce, nohy, je vám zima ? Může to být důsledek tukem ucpaných vlásečnic, právě díky chlóru. Vidíte staré lidi, trpící Alzheimerem, demencí či senilitou ? To je důsledek odumírání částí mozku v důsledku ucpávání vlásečnic. Ty se ucpou jako první.

Následují žilky a žíly a dostávají se další problémy – impotence u mužů, vysoký krevní tlak atd. atd. Nakonec se ucpávají tepny a dostaví se angina pectoris, infarkt nebo mrtvice. Na ucpání cév tukem zemřelo od vzniku této choroby více lidí, než padlo ve všech válkách v historii lidstva.

To, že vlády bez výzkumů a testů škodlivosti zavedly užívání chlóru, se dá odpustit. Byly zde akutní hrozby, které bylo nutné řešit. Stejně tak se dá pochopit i to, že si lékaři a vědečtí pracovníci nedali do souvislosti chlór s cévními chorobami (projevilo se to až o mnoho let později).

Avšak skutečnost, že dnes zavírají oči před jasnými důkazy a fakty, se nedá označit jinak, než jako zločin.

Zažil jsem na vlastní kůži pocit pacienta, kterému lékaři nedokáží pomoci, a nemoc a problémy se stále vrací a zhoršují. Prožil jsem, jaké to je, když lékaři zlomí nad pacientem hůl nebo nabízejí drastické řešení s nezvratnými důsledky (invaliditou). A zažil jsem ten úžasný pocit naděje, když jsem objevil, že řešení existuje, a pak pocit radosti ze skutečného uzdravení a velké hrdosti, že jsem to dokázal. Od té doby mne provázela touha podělit se o tuto naději se všemi lidmi.

Moderní medicína a její stoupenci nás žádají, abychom akceptovali únavu, spoustu nemocí a ztrátu vitality jako přirozený projev stárnutí. Jak je však možné, že tyto příznaky postihují čím dál mladší lidi ? To stárneme rychleji ? Kolik je tedy dětí, které dostalo cukrovku ? Jak starý je potom 30 letý člověk, který dostal infarkt ? Není náhodou všechno jinak ?

Jak je možné, že v posledním desetiletí přibývá tolik srdečních infarktů a tolik případů rakoviny ? Jak je možné, že cukrovka byla před sto lety vzácným onemocněním a dnes se šíří jako epidemie ? Kde je pravda ? Věříte lékařům, kteří vás léčí ? Věříte lékům, které vám předepisují ?

Kniha "**Nespěchejte do rakve**" by se také mohla jmenovat "**Zbytečné nemoci**", protože to je přesně to, na co poukazuje. Moderní lékařská medicína úspěšně bojuje s důsledky nemocí, aniž by se příliš zajímala o příčiny. Tato kniha se zaměřuje především právě na příčiny a přináší často šokující odhalení. Připravte se na dávku emocí, až odhalíte zákulisí průmyslu, podobného továrnám na smrt (utajované informace o tom, jak z nás vyrábějí pacienty, abychom se (ne)dobrovolně stali jejich zákazníky).

(86)

WHO: KARCINOGENNÉ MÄSO

Správa vydaná WHO.

WHO: Spracované mäso je karcinogénne, červené mäso pravdepodobne tiež !

IARC uviedla, že k červenému mäsu začleňuje všetky druhy svalového mäsa z cicavcov ako hovädzie, teľacie, bravčové, jahňacie, baranie, konské či kozie mäso.

Konzumácia spracovaného mäsa, napríklad slaniny či párkov, môže u ľudí vyvolať rakovinu hrubého čreva a červené mäso je pravdepodobnou príčinou tohto ochorenia, uviedli dnes **26.10.2015** experti Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) v správe, ktorej závery môžu vyostriť diskusiu o význame mäsitej stravy.

Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC), ktorá je súčasťou WHO, zverejnila závery hodnotenia karcinogennosti konzumácie tzv. červeného mäsa a výrobkov zo spracovaného mäsa na základe viac než 800 štúdií v tejto oblasti, vykonaných v "mnohých" krajinách a na skupinách obyvateľov s rôznou stravou.

IARC uviedla, že k červenému mäsu začleňuje všetky druhy svalového mäsa z cicavcov ako hovädzie, teľacie, bravčové, jahňacie, baranie, konské či kozie mäso. K spracovanému mäsu patrí mäso upravené solením, fermentáciou, údením alebo iných procesmi; príkladom výrobkov sú údeniny ako párky a šunka, sušené mäso či mäso v konzerve.

Výsledkom hodnotenia odborníkov IARC je zaradenie spracovaného mäsa na zoznam preukázaných karcinogénov pre človeka (skupina 1), na ktorom už sú napríklad tabak, azbest či naftové exhaláty. Podľa správy sú "*dostatočné dôkazy*", že konzumácia takýchto mäsových výrobkov spôsobuje kolorektálny karcinóm (rakovinu hrubého čreva a konečníka) – každá 50-gramová porcia zjedená denne zvyšuje jeho riziko o 18 percent.

"Pre jednotlivca je riziko vzniku kolorektálneho karcinómu vzhľadom na konzumáciu spracovaného mäsa malé, ale toto riziko sa zvyšuje s množstvom skonzumovaného mäsa," uviedol predstaviteľ IARC Kurt Straif.

Červené mäso zaradili na zoznam "pravdepodobných" karcinogénov pre človeka (skupina 2A), a to vzhľadom na "obmedzené dôkazy", že spôsobuje rakovinu – najmä rakovinu hrubého čreva, no aj pankreasu či prostaty.

"Tieto zistenia sú ďalšou podporou pre súčasné zdravotné odporúčania obmedziť konzumáciu mäsa," uviedol riaditeľ IARC Christopher Wild. "Červené mäso má však zároveň výživnú hodnotu. Preto sú tieto výsledky dôležité, aby umožnili vládám a medzinárodným regulačným agentúram vykonať hodnotenia rizika s cieľom vyvážiť riziká a prínosy

konzumácie červeného a spracovaného mäsa a poskytnúť najlepšie možné stravovacie odporúčania," dodal.

Tady můžeme vidět, kam toto „vyspělé“ a současně nemocné lidstvo v čele se svými „vědci“ na planetě Zemi dopracovalo !

Jak pseudotvůrci z Temných světů manipulují a ovládají lidi pomocí negativních činností v jejich negativním stavu – dálkově ovládaných – k ničení si **zdraví:**

WHO KLASIFIKOVALA NOVĚ TYTO 4 SKUPINY (Z 5 SKUPIN) KARCINOGENÍCH LÁTEK:

1) LÁTKY S PROKÁZANÝM KARCINOGENNÍM ÚČINKEM – 116 položek

Některé z nich jsou:

a) Prokazatelně karcinogenní činnosti

- kouření tabáku
- pasivní kouření
- žvýkání tabáku
- pití alkoholu
- výroba a oprava bot
- výroba paliv a pohonných hmot
- výroba nábytku
- vymetání komínů
- práce v gumárnách
- malířství a lakýrnictví
- dýchání zplodin z uhlí
- zplynování uhlí
- výroba železa a oceli
- výroba hliníku
- výroba tvrdokovu
- inhalace výfukových zplodin
- nadužívání léků na bolest
- dlouhodobé vystavení znečištěnému ovzduší
- dlouhodobé vystavení UV záření
- přílišné slunění v soláriích
- vystavování záření z infralampy

a další ...

b) Prokazatelně karcinogenní látky

- azbest
- arzen

- benzol
- **formaldehyd** – běžně byl v **dřevotřískovém socialistickém nábytku** vyráběného do roku **cca 1992** – byl velmi rozšířen v bytech podobně jako **koberce** se škodlivými látkami, **výměnou dřevěných oken za kvalitně těsnící plastová okna (např. polská okna nětěsní (firma z Inowroclawi), a jsou tedy zdravá) si účinky karcinogenů hlavně staří lidé sami zpečetili** – projevuje se bolestmi hlavy atd.
- uhelný dehet
- saze
- dřevěný prach
- plutonium
- yperit
- **rtuť** – dosud s podporou ministerstva zdravotnictví se masově používají **amalgámové plomby do zubů – proplácí – podporuje je pojišťovna**, odkud se dostává do těla jednak se sinami a stravou kousáním – silné tlaky, jednak do krevního řečiště vyživující zuby !
- olovo
- virus hepatitidy B

a další ...

Celkem 116 položek.

[Podrobněji](#) 1. skupina:

www.eccklub.cz/vDocument/248.html

2)

LÁTKY POTENCIÁLNĚ KARCINOGENNÍ – 355 položek

2A)

LÁTKY PRAVDĚPODOBNĚ KARCINOGENNÍ – 70 položek

Některé z nich jsou:

- červené maso
- herbicid glyfosfát
- sloučeniny olova
- anabolické steroidy
- akrylamid
- 2-nitrotoluen

a další ...

2B)

LÁTKY MOŽNÁ KARCINOGENNÍ – 285 položek

Některé z nich jsou:

- chloroform
- styren
- naftalen
- toluendiizokyanát

– žáruvzdorná keramická vlákna

a další ...

3)

LÁTKY NEKLASIFIKOVANÉ – 506 položek

Některé z nich jsou:

- uhelný prach
- tiskařské inkousty
- toluen
- permetrin
- skleněná, minerální a strusková vlákna

a další ...

4)

LÁTKY PRAVDĚPODOBNĚ NEKARCINOGENNÍ – 1 položka

- kaprolaktan

TOVÁRNÍ – FIRMY, které vyrábí karcinogenní látky, jimi zamořují různou měrou okolí – lidi, zvířata, rostliny, a dalších živá stvoření, půdu, vodu a vzduch, prostě celé životní prostředí a celou planetu Zemi. To vše pod taktovkou pseudotvůrců – ještěrů z pekel a jimi ovládaných loutkolidí.

Všechny výše uvedené činnosti a látky jsou vládami neustále povoleny a podporovány !!!

(87)

VLIV JÍDLA NA ZDRAVÍ – PŘIZNÁVÁ KARDIOCHIRURG

Velká cholesterolová lež potvrzena.

Zkušený lékař napravuje svůj omyl vědeckými fakty.

MUDr. Dwight Lundell.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Jako kardiochirurg jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den – 16.6.2010, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty.

My lékaři se vším naším vzděláním, znalostmi a autoritou si často vybudujeme dost velké ego, které nám pak ztěžuje přiznat, že jsme se mylili. Takže tady to je. Otevřeně přiznávám, že jsem se mylil.

Jako kardiochirurg s pětadvaceti lety praxe jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty. Mnoho let jsem prakticoval s dalšími prominentními chirurgy, označovanými za „tvůrce veřejného mínění“. Bombardování vědeckou literaturou, neustále na seminářích, jsme my, coby tvůrci veřejného mínění, trvali na tom, že onemocnění srdce je prostě důsledkem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi.

Jedinou přijatelnou léčbou bylo předepisování léků na snižování krevního cholesterolu a diety s velmi nízkým obsahem tuků. Pochopitelně jsme trvali na tom, že taková dieta sníží hladinu cholesterolu a výskyt onemocnění srdce. Odchýlit se od těchto doporučení bylo považováno za kacířství a mohlo vést až k žalobě.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Nefunguje to !

Tato doporučení již nejsou vědecky ani morálně obhajitelná. Už před lety bylo zjištěno, že **skutečným důvodem onemocnění srdce jsou záněty stěn tepen**, a toto zjištění vede pomalu ke změně způsobů, jakým budou onemocnění srdce a další chronické nemoci léčeny. Dlouhodobě praktikovaná zavedená dietetická doporučení vyvolala epidemii obezity a cukrovky, jejichž následky úmrtností, lidským utrpením a ekonomickými dopady porážejí veškeré morové epidemie v historii.

Ačkoliv 25 % lidí bere drahé statiny, a i když jsme snížili množství tuku v potravě, zemře tento rok na onemocnění srdce více Američanů, než kdykoliv dříve. Statistiky American Heart Association ukazují, že 75 miliónů Američanů trpí onemocněním srdce, 20 miliónů má cukrovku a 57 miliónů je jí ohroženo. Tyto nemoci postihují stále větší počet stále mladších lidí.

Jednoduše řečeno, **bez zánětů v těle není možné, aby se cholesterol usazoval na stěnách tepen a způsoboval onemocnění srdce a mrtvice. Bez zánětů by se pohyboval volně tělem, jak to příroda zamýšlela. JSOU TO ZÁNĚTY, KVŮLI NIMŽ SE CHOLESTEROL USAZUJE.**

Zánět není nic komplikovaného – je to jednoduše přirozená obrana těla před nepřáteli, jako jsou bakterie, toxiny nebo viry. Zánět je ve své funkci ochrany těla před těmito bakteriálními a virovými vetřelci dokonalý. Pokud ovšem tělo neustále vystavujeme zraněním toxiny nebo potravou, k jejímuž příjmu není uzpůsobeno, dojde k něčemu, čemu se říká chronický zánět. Chronický zánět je přesně tak škodlivý, jako je akutní zánět prospěšný.

Který rozumný člověk by se vědomě vystavoval potravinám a jiným látkám, o nichž ví, že mu poškozují tělo? Dobře, možná kuřáci, ale ti se k tomu alespoň rozhodují dobrovolně. My ostatní jsme se jednoduše drželi doporučené stravy, obsahující nízké množství tuků a vysoké množství polynenasycených olejů a sacharidů, aniž bychom tušili, že si tím permanentně poškozujeme tepny. Toto opakované poškozování vede ke vzniku chronických zánětů směřujících k onemocnění srdce, mrtvicím, cukrovce a obezitě. Ještě jednou to zopakuji. **Nízkotučná dieta, kterou nám po léta doporučovala zdravotní věda, způsobuje poranění a záněty tepen.**



co-jist.cz leciva-strava.cz

Co je největším viníkem chronických zánětů?

Odpověď je jednoduchá: Je to přebytek jednoduchých vysoce zpracovaných sacharidů (cukr, mouka a všechny produkty, které jsou z nich vyrobeny) a nadměrná konzumace rostlinných olejů omega-6, jako jsou sójový, kukuřičný a slunečnicový, které se nachází v mnoha zpracovaných potravinách.

Představte si na chvíli, že si drsným kartáčem opakovaně přejíždíte přes kůži, dokud nezčervená a takřka nezačne krváčet. Řekněme, že to budete dělat několikrát denně po dobu pěti let. Pokud dokážete snášet bolestivé kartáčování, budete mít nakonec na kůži krvácející, oteklou infikovanou oblast, jejíž stav se bude s každým dalším kartáčováním zhoršovat. To je dobrý způsob, jak si představit proces zánětu, který vám možná právě teď probíhá v těle.

Nezáleží na tom, kde k zánětu dojde, jestli uvnitř nebo na povrchu vašeho těla, jde vždy o totéž. Nahlédl jsem do tisíců a tisíců tepen. Nemocná tepna vypadá, jakoby někdo vzal kartáč a opakovaně rozdíral její stěny. **Potraviny, které jíme, několikrát denně vytvářejí drobná poranění, na něž tělo opakovaně odpovídá tvorbou zánětů.** Ačkoliv máme rádi sladkou koblihu, tělo na ní odpovídá poplachem, jakoby dorazil nepřítel vyhlašující válku.

Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidů nebo zpracované s oleji omega-6, aby vydržely déle v regálech supermarketů, jsou již dlouho základem naší stravy. A tyto potraviny pomalu otráví každého.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Jak vede sněžení obyčejné koblíhy k tvorbě zánětu a onemocnění ?

Představte si, že si na klávesnici vylijete sladký sirup a získáte představu o tom, co se stane s vašimi buňkami. Když sníme jednoduchý sacharid, jako cukr, hladina cukru v krvi rychle vzroste. V odpověď začne slinivka vylučovat inzulín, aby přesunul cukr do buněk, kde bude uskladněn jako zásoba energie. Pokud jsou buňky plné a další glukózu nepotřebují, nepřijmou ji. Jakmile plné buňky extra glukózu odmítají, hladina cukru v krvi vzroste, což vede k další produkci inzulínu, a cukr je proměněn na tuk a uskladněn v tukových tkáních.

Co má toto všechno společného se záněty ? Hladina cukru v krvi je udržována ve velmi úzkém rozsahu. Nadbytečné molekuly cukru se totiž navazují na různé bílkoviny, které pak poškozují stěny tepen. Opakovaná poškození vedou k tvorbě zánětů. Když si několikrát denně zvednete hladinu cukru v krvi, je to totéž, jako byste rozdírali citlivou vystýlku svých tepen kartáčem. I když to nevidíte, buďte si jisti, že k tomu dochází. Během pětadvaceti let jsem viděl více než 5000 pacientů, a všichni měli jedno společné – záněty v tepnách. Vraťme se ke koblize. Tato nevinně vypadající dobrota obsahuje nejen cukr, ale byla upečena v jednom z mnoha omega-6 olejů, například v sójovém. Brambůrky a hranolky se smaží v sójovém oleji. Polotovary jsou vyráběny s omega-6 oleji, aby se prodloužila jejich životnost v supermarketech. Ačkoliv omega-6 oleje patří mezi esenciální – jsou součástí každé

buněčné stěny, která kontroluje výměnu látek mezi vnitřkem buňky a okolím – musí být konzumovány ve správném poměru k olejům omega-3.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Pokud se tato rovnováha posune ve prospěch přílišné konzumace olejů omega-6, produkují buněčné membrány blokovací chemikálie, tzv. cytokiny, které přímo způsobují záněty. Dnešní strava obsahuje extrémní nepoměr těchto olejů. Tato nerovnováha se pohybuje mezi 15:1 až do 30:1 ve prospěch omega-6. To znamená obrovské množství cytokinů vyvolávajících záněty. Optimální zdravý poměr by měl být 3:1. Aby to bylo ještě horší, nadbytečná váha, kterou sebou díky těmto potravinám nosíte, vede k tvorbě přeplněných tukových buněk produkujících velké množství pro-zánětlivých chemikálií, které poškození způsobená vysokou hladinou cukru v krvi dále zhoršují. Proces, který začal koblihou, se promění v začarovaný kruh, který vede k onemocnění srdce, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce a nakonec Alzheimerově nemoci.

Nelze utéct před skutečností, že čím více konzumujeme připravených a zpracovaných potravin, tím více si každodenně přidáváme k zánětům. Metabolismus lidského těla není navržen k zpracování potravin plných cukrů a olejů omega-6. Existuje pouze jediný způsob, jakým záněty odstranit, a tím je návrat k potravinám bližším přírodnímu stavu. K budování svaloviny potřebujete více bílkovin. Vybírejte velmi komplexní sacharidy, jako například ovoce a zeleninu. Omezte nebo eliminujte zánětlivé oleje omega-6 jako kukuřičný a sójový a zpracované potraviny, které je obsahují. Jedna lžice kukuřičného oleje obsahuje 7,280 miligramu omega-6. Sójový ho obsahuje 6,940 mg. Používejte místo nich olivový olej nebo máslo z mléka krav živených trávou. Živočišné tuky obsahují méně než 20 % omega-6 a jsou mnohem méně zánětotočné, než údajně zdravé rostlinné oleje. Zapomeňte na „vědecká fakta“, která vám tak dlouho vtloukali do hlavy. Ve skutečnosti neexistují vůbec žádná vědecká fakta, podle nichž nasycené rostlinné tuky způsobují onemocnění srdce. Vědecká fakta, podle nichž nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, jsou také velmi slabá. A

protože dnes už víme, že cholesterol není příčinou onemocnění srdce, jsou obavy ze saturevaných tuků ještě absurdnější.



co-jist.cz leciva-strava.cz

„Cholesterolová teorie“ přišla s doporučením jíst potraviny bez tuků nebo nízkotučné, a to pak vedlo k vzniku „potravin“, které nyní způsobují epidemii zánětů. Doporučením, aby se lidé vyhýbali saturevaných tukům a upřednostňovali potraviny s vysokým obsahem olejů omega-6, udělala medicína obrovskou chybu. Dnes tu máme epidemii zánětů tepen, vedoucí k onemocněním srdce a napomáhající dalším tichým zabijákům.

Co můžete udělat ? Dejte přednost skutečným potravinám, které ještě jedla vaše babička a vyhněte se těm, které vaše matka nosila či nosí z regálů supermarketu plných polotovarů. Eliminací zánětlivých potravin a přidáním esenciálních živin z nezpracovaných potravin můžete napravit poškození tepen způsobené dnešní typickou stravou.

<http://www.totalhealthbreakthroughs.com/2009/02/heart-surgeon-admits-huge-mistake/>

Na webu www.leciva-strava.cz již máme podrobně rozpracováno, že skutečnou výhodou pro kohokoliv je **VITARIÁNSKÁ STRAVA.**



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

(88)

PROJEKT PROTI PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

Adam Smith sa pustil do boja proti plytvaniu s potravinami. Na priemyselnom severe Anglicka si otvoril reštauráciu, kde sa podávajú pokrmy pripravené výhradne z potravín, ktoré unikli kontajnerom. Jeho projekt sa veľmi rýchlo rozšíril. A mohol by sa ešte viac; je totiž nemysliteľné, že v niektorých častiach sveta ľudia hladujú a inde sa jedlo vyhadzuje do smetí.

Adam Smith nemá nič spoločné so svojim menovcom z 18. storočia, teoretikom ekonomického liberalizmu a autorom slávneho spisu Pojednanie o podstate a pôvode bohatstva národov. Jeho projekt začal v decembri 2013 v chudobnej štvrti Armley v Leeds.

Impérium Real Junk Food Project má teraz okolo 120 reštaurácií po celom svete vrátane Austrálie, Francúzska, Južnej Kórey, USA či dokonca Nigérie. "**Ľudia nás začínajú brať vážne,**" vyhlasuje Smith, ktorý v snahe oboznámiť sa svojím bojom proti plytvaniu potravin britských poslancov ich naservíroval pokrmy pripravené z jedál získaných z kontajnerov.

Jeho koncepcia je jednoduchá - Adam zachraňuje potraviny, ktoré by sa inak vyhodili, najmä preto, že majú po záručnej lehote, a premieňa ich na chutné pokrmy. Od počiatkov jeho Real Junk Food Project (RJFP) bolo takto v podnikoch vyhodnotených takmer dvesto ton potravín. Podľa OSN je takmer tretina potravín vyrobených vo svete pre ľudí každoročne stratená alebo vyhodená. Ide približne o 1,3 miliardy ton.

Podniky RJFP, ponúkajúce jedlá za dobrovoľný príspevok zákazníka, obchádzajú nariadenie zakazujúce v Británii predaj expirovaných potravín. *"Zisťujeme sami, či je potravinu vhodná na konzumáciu, a to tak, že ju ochutnáme alebo ovoniame,"* vysvetľuje Smith. Jeho prvotným zámerom nebolo nakŕmiť chudobných. Ale na mnohých miestach sa jeho systém stal prostriedkom, ako pomáhať ľuďom s nízkym príjmom alebo úplne bez príjmu.

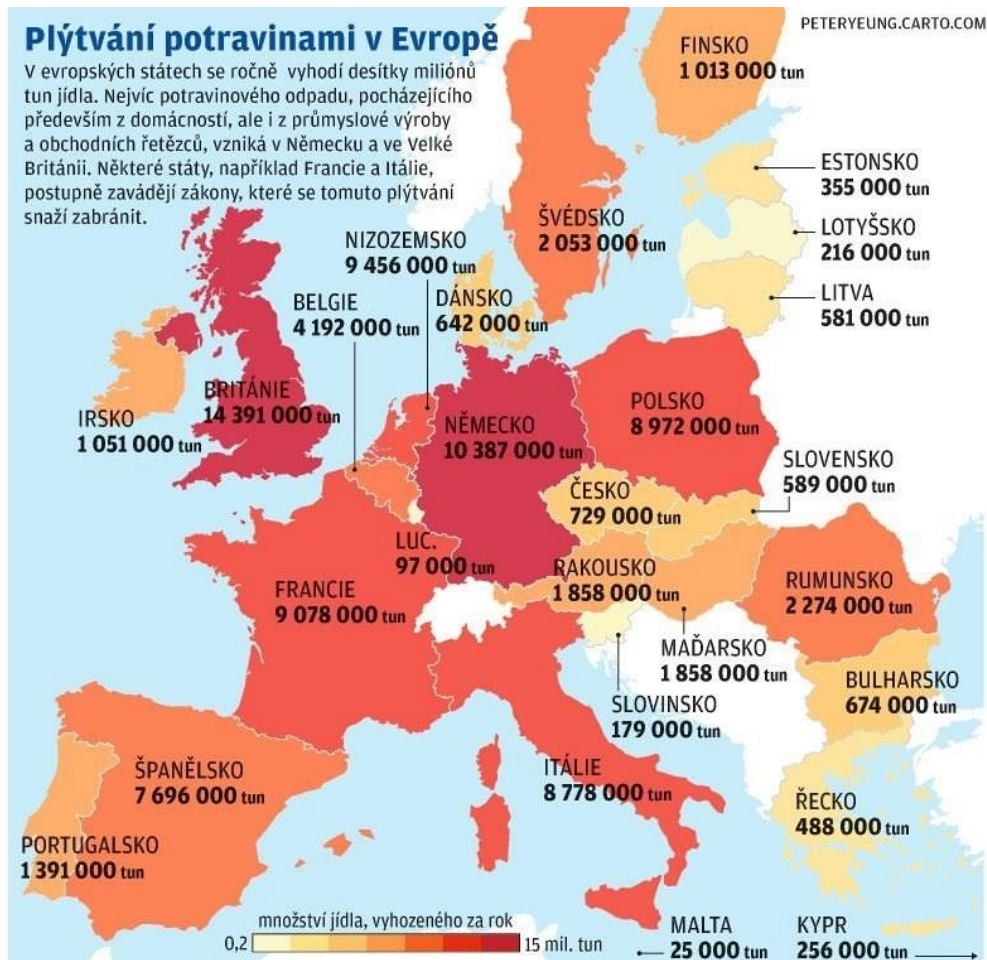
Dôchodkyňa Shena Cooperová s pomocou 90 dobrovoľníkov riadi podnik RJFP Elsie's v Northamptone v centrálnej časti Anglicka. *"Niektorí ľudia prichádzajú na kávu a kúsok koláča a prinesú nejaké tie knižky. Iní ale nemajú žiadne prostriedky, aby mohli nejakو prispieť,"* hovorí.



Dobrovoľníci musia pripravovať chutné pokrmy z toho, čo nájdu. Nedávno v Elsie's šéfkuchár pretvoril miestne produkty po záručnej dobe na priamo gurmánsky pokrm. Ako predjedlo sa podávali crostini s hruškovou omáčkou, párky s polentou a ako dezert figy v čokoláde. *"Deje sa toľko šokujúcich vecí. Skutočnosť, že sa s lietadlom obletí polovica sveta, aby sa dovezli banány, ktoré sa potom hodia do smetí, je na smiech,"* dodala Cooperová.

V Brightone dáva Adam Buckingham najesť každý týždeň dvesto ľuďom v jednom kostole. Každého prekvapuje, že všetky tieto potraviny mohli skončiť v smetiaku, hovorí a vyzýva k zmene zákonov.

Dve podnikateľky, Tessa Cooková a Sasha Celestialová-Oneová, vytvorili aplikáciu Olio, určenú na nadväzovanie kontaktov medzi spotrebiteľmi, ktorí majú prebytok potravín, a tými, ktorí sa snažia potraviny zhodnotiť. *"Urobili sme prieskum trhu a zistili sme, že tretina ľudí je nešťastná, keď má potraviny vyhodiť,"* poznamenáva Tessa. Do systému sa už zapojilo mnoho súkromníkov a podnikov. Zatiaľ je obmedzený len na Londýn, ale Cooková chce jeho pole pôsobnosti čoskoro rozšíriť.



(89)

O SOUČASNÝCH VLCÍCH V ROUŠE BERÁNCĚM

To nelze nechat bez povšimnutí. Čti pozorně. Jde o 2 témata:

Očkování a GMO potraviny, obě témata jsou z JEDNÉ dílny z Temných světů pseudostvořena za jediným účelem !

1)

Očkování

Multimiliardář a zakládající šéf Microsofti Bill Gates otevřeně přiznal, že vakcíny a současná zdravotní péče mají za cíl depopulaci planety. Řekl to na únorovém (2.2015) setkání pseudoelitní organizace TED (Technology, Entertainment, Design).

V podivuhodné přednášce se Bill Gates zabýval dogmatem globálního oteplování, podle kterého emise CO₂ způsobuje člověk, který je tak přímo zodpovědný za údajné oteplování zeměkoule. Gates nabízí způsob, jak snížit emise CO₂ – snížit lidskou populaci.

Na záběru, kde Gates popisuje neobvyklou rovnici, čistou angličtinou tvrdí, že očkovací látky mají sloužit k tomu, aby se snížil počet obyvatel, čímž se sníží i emise CO₂. Stejný cíl má podle něj i současný systém zdravotní péče a reprodukčního zdravotnictví.

Potvrdil tak informace a výzkumy, podle kterých vakcíny obsahují látky, které snižují plodnost, či přímo vyvolávají sterilitu, stejně jako různé nemoci typu autismu či poruch imunity.

Důvod, proč byl Gates ve svém projevu tak otevřený, je dán zřejmě výběrem publika. Přednáška se totiž konala v rámci konference TED (Technology, Entertainment, Design), což je pseudoelitní nezisková nadace, která se specializuje na přednášky veřejně známých osobností. Kromě Gately na nich vystupují například Bill Clinton, Al Gore či Gordon Brown.

Běžný člověk nemá šanci se na ně dostat, účastnický poplatek za konferenci je totiž šest tisíc dolarů.

Mezi sponzory organizace patří IBM a vojensko-průmyslový gigant General Electric.

Ve zcela jiném světle tak vyznívají altruisticky vypadající tvrzení manželů Gatesových, kteří například před měsícem v Davosu oznámili, že v příštích deseti letech poskytnou deset miliard dolarů (až 188 miliard korun) na vývoj nových očkovacích látek.

2)

GMO potraviny

Počátkem devadesátých let sužovala Nikaraguu, Mexiko a Filipíny děsivá epidemie, kdy dokonale zdravé mladé ženy přicházely o plod během druhého a třetího trimestru těhotenství. Další pokusy o graviditu měly stejný výsledek, následovaný neplodností. Lékaři byli bezradní. Vědcům trvalo dost dlouho, než nakonec objevili zdroj. Jediným společným jmenovatelem ve všech případech byla účast všech postižených žen na hromadné vakcinaci proti tetanu, akci provedené pod dohledem Světové zdravotnické organizace (WHO) financované Rockefellerovým fondem.

Upřímnost takového záměru samozřejmě lze jen stěží zpochybnit. Římskokatolická organizace Comite Pro Vida se sídlem v Mexiku se přesto rozhodla nechat ampule s vakcínou otestovat a pak vyšlo najevo něco hrozného. Roztok obsahoval lidský chorionický

gonadotropin (HCG), přirozený hormon potřebný k udržení těhotenství. Ale jak se mohl stát součástí očkovací látky? Další analýza znamenala pro vědce šok. Ukázalo se, že kombinace agens tetanu s HCG stimuluje tvorbu protilátky, která později dělá ženy neschopnými odnést dítě. Jinými slovy, tato vakcína představovala skrytou formu interrupce.

Když bylo spiknutí miliardáře Davida Rockefellera a WHO odhaleno, pokračovalo se v započaté činnosti pomocí GM. Už dva roky poté se takřka stejná situace, jako předtím v Nikaragui a na Filipínách, vyvinula v Zimbabwe a Guineji.

Tentokrát trpěly ženy, které měly rády konzervovanou kukuřici. Naproti všem očekáváním neodhalily testy obsahu konzerv žádné život ohrožující komponenty, a také množství konzervačních prostředků vyhovovalo normě.

S prvním podezřením ohledně bioterorizmu a destruktivního vlivu transgenických substancí na lidi přišel toxikolog z Jihoafrické univerzity. Epidemie neplodnosti v rozvojových zemích totiž nepadla jen tak, z modrého nebe. Bill Gates, jeden z nejbohatších lidí na planetě s image šlechtného lidumila, je zapojen do řešení globálních zdravotních problémů.

„Je veřejným tajemstvím, že se světoví magnáti, zejména z USA, Japonska, Kanady a EU, obávají o nedostatek přírodních zdrojů,“ vysvětluje doktorka sociologie Irina Aliverova.

„Organizace spojených národů v oficiálním dokumentu dělí světovou populaci do tří hlavních skupin:

- 1)
„**zlatou miliardu**“,
- 2)
pak „**střední skupinu**“, která nemá dostatečné přírodní zdroje
- 3)
a „**výpomocnou skupinu**“, reprezentovanou obyvatelstvem rozvojových zemí, včetně Ruska.

Této poslední kategorie, téměř 5 miliard lidí ze 7,5 miliard lidí, by se rádi zbavili jako plevele.“

Jeden z mechanismů hrůzného záměru Gatese a Rockefellera, aktuálně podporovaného vládou USA odhalil prezident biotechnické společnosti Epicyte Mítch Hein. Řekl, že ženám s ojedinělou kondicí imunitní neplodnosti byly odebrány jisté protilátky. Tyto geny byly následně izolovány a metodou genetického inženýrství vloženy do genomu běžných kukuřičných semen dodávaných do zemí třetího světa. To znamená, že Afričané zaseli na svých polích vražednou geneticky upravenou kukuřici – s vloženou skrytou antikoncepcí. Hein pak objasnil, co se stane lidem, kteří takovou kukuřici jedí: zmíněné protilátky zpravidla přilnou k povrchu spermatu, přilepí se na ně a udělají je tak těžkým, že se nemůže pohybovat.

V Rusku je sice pěstování GM potravin zakázáno, ale spotřeba potravin z pěti transgenických kultur je povolena – **řepa**, v Evropě zakázaná **kukuřice 810**, **sója**, **brambory** a **rýže**.

Rozumní a vnímaví lidé se těmto potravinám raději vyhnou, nejlepším řešením je VITARIÁNSKÁ STRAVA – www.co-jist.cz !

Oficiální závěr ohledně zhoubných účinků GM na lidi neexistuje. Moskevský Koltsovův institut biologie a Národní sdružení pro genetickou bezpečnost tedy provedly nezávislý experiment:

Krmili po celý rok transgenickou sójou křečky. Stejná sója, dodávaná z Holandska jako GM prostá, je v Rusku používána ke krmení skotu. Tato sója je povolená i pro lidskou spotřebu. Dnes už je jasné, jaké mohou být důsledky – hlodavci vykazovali zpožděný růst a vývoj a seriózní pokles reprodukční funkce, která měla za následek neschopnost zplodit třetí generaci.

„Neplodnost v třetí generaci zvířat chovaných na GM produktech znamená, že příroda nechává tento druh zaniknout a nedopustí, aby se dál množil,“ říká Alexandr Baranov z Biologického institutu. „Jinými slovy, GM potraviny vedou do vývojové slepé uličky a k degradaci druhů. A během tohoto výzkumu jsme odhalili i další zajímavý fakt. Zvířatům začínají růst chlupy v ústní dutině.“ Ačkoli si opatrní vědci dosud „nejsou zcela jisti“ tím, že mutace způsobila GM potrava, svět už dávno rozpoznal, že se s transgenických plodin mohou vyvinout toxické proteiny a různé mutace.

Žádný vědec nebude jen tak souhlasit s pouhými předpověďmi o tom, jak se asi uměle vložený rostlinný gen zachová v chromozómu. Možná, že ženy o tři generace později budou rodit děti s chlupatými ústy, stejně jako ti křečci. Nebo nebudou vůbec schopny otěhotnět. Možná je to důvod, proč se ruští i jiní producenti transgenických produktů obávají označovat tyto výrobky jako GM a dávají přednost placení pokut za porušení zákona. Jiný způsob k rozpoznání GM produktů neexistuje.

Neplodných párů v Rusku rok od roku přibývá, v současnosti nemůže mít děti na pět milionů rodin, a zdá se, že pekelný stroj Billa Gatese už dosáhl i zde. Zatímco se vědci obávají dělat pokusy na lidech, stává se každý, kdo vejde do obchodu s potravinami, pokusným králíkem proti své vůli. Ruská akademie věd navrhla zavést moratorium na GM produkty, dokud nebude zcela prokázána jejich bezpečnost. **Pokusy vědců přesvědčit pracovníky státní správy však byly zbytečné.**

Fond Billa a Melindy Gatesových mezitím připravuje novou GM bombu, transgenickou „zlatou rýží“, o níž už se ví, že způsobuje cysty ve vejcovodech.

A opět je to skryto za zástěrku dobročinného úmyslu: Tato rýže údajně doplňuje vitamin A a železo v těle.

Co proti tomu dělají jiné země:

Indie – odmítla humanitární pomoc USA ve formě produkce v hodnotě 100 milionů dolarů ročně.

Čína – zakázala prodej GM na svém vnitřním trhu, ale přesto pokračuje ve vlastním exportu.

GM produkty nejsou používány ve Slovinsku, v Rakousku, Řecku, Francii, Lucembursku a ve Velké Británii.

Ve Velké Británii musí být GM výrobky označeny dokonce i na jídelních lístcích v restauracích.

Doufám, že tento text bez otálení pošlete dál. Ať se co nejvíce našich spoluobčanů doví, co čeká generaci našich vnoučat a jejich dětí, budeme-li se nadále chovat jako důvěřivé ovce a připustíme, aby pánové z EU vnutili Evropanům dohodu TTIP, která, mimo jiné, vnutí Evropským zemím dovoz a pěstování amerických, geneticky modifikovaných potravin a které se již postarají, aby se i našim vnoučatům a jejich dětem nedařilo přivést na svět své potomky, eventuálně se jim rodily děti s vážnými zdravotními defekty.

**RUSKÝ PROFESOR:
CUKROVKA A RAKOVINA JSOU VYMYŠLENÉ NEMOCI
A DAJÍ SE LÉČIT**

10.2.2015

Jméno **profesora Ivana Pavloviče Neumyvakina** se více než 40 let pojí s alternativní medicínou. Cukrovka a rakovina jsou **vymyšlené** nemoci, parkinson **neexistuje**, pokud máte **zdravá střeva**, k čemuž napomáhá **gymnastika**. **Chůze** zase zabraňuje zvýšenému krevnímu tlaku kategoricky, tvrdí tento vědec, který vytvořil medicínu pro kosmonauty.

Pane profesore, vy hlásáte nový druh medicíny.

Zabývám se pouze **osvětou osobní odpovědnosti každého člověka za své zdraví. Studuji zákonitosti fyziologie, na základě kterých funguje lidský organismus.** Dnešní medicína neaplikuje a nebere v úvahu tyto zákonitosti, i když bez jejich znalosti a s ohledem na ně nemůže být vyléčena žádná nemoc. V dnešní době se dává přednost tomu platit velké peníze za drahé léky a moderní aparaturu.

V Bulharsku se více než 20 let vedou spory ohledně alternativní medicíny.

Ano, v televizi nám říkají, že není možné, aby se člověk vyléčil z Parkinsonovi nemoci, přestože nemalý počet lékařů vědí, jak se věci mají. Problém je v tom, že si nikdo nepřeje změnit systém. Studují nemoci, jako tu Parkinsonovu a roztroušenou sklerózu, které vůbec neexistují.

Není to příliš radikální názor ?

Jako nemoc se dá kvalifikovat základní stav zažívacího traktu. Ti lidé mají zácpu 10-15 dnů, jejich střeva jsou nefunkční. Znamená to těžkou otravu, je to horší než být ozářen radiací. Pokud se nenormalizuje funkce střev, nedá se těmto lidem pomoci.

Vypadá to, že oficiální medicína nedokázala úplně vyléčit ani jednoho z nich, proč ?

Protože se spoléhají pouze na léky, v tom je ten problém. Když se ti lidé léčí u nás, tak za 2 – 3 měsíce chodí již sami nakupovat, ruce se jim netřesou. Obviňovali mě v použití nepovolených léků a div ze mě neudělali zločince. Já jsem se ale nevzdal a vydal jsem knihu „**Cesta jak se zbavit nemoci, které neexistují – vysoký krevní tlak, cukrovka.**“ Vysoký krevní tlak neexistuje. Stav, který nazývají těžkou hypertronií se dá vyléčit za 2 – 3 měsíce. A co se týká cukrovky, tak vám doporučím svou novou knihu „**Cukrovka: mýty a realita**“. Jak mám říci, že existuje cukrovka, když to není pravda ?

Ale přece existuje více než 300 miliónů lidí po celém světě, kteří trpí tím, že jejich slinivka břišní neprodukuje inzulín ?

Slinivka břišní je prostě jenom takový pracovník. U nás dokonce existuje veřejná organizace „**Sbohem cukrovko**“ – stačí 2 měsíce a cukrovka zmizí ! Pouze cvičením okolo jedné hodiny každý den a něco málo k tomu... Tělo je náš motor. Je lepší se starat o tento motor,

netrpět a pít léky. Diabetici musí speciálně dbát o své nohy. To je celý ten systém. Je potřebná každodenní gymnastika.

A začne se produkovat inzulín ?

Samozřejmě ! Je to všechno o fyziologii. Musíme uvnitř svého organismu vytvořit normální podmínky pro život buněk. Jen se podívejte, čím dneska krmí děti: Různé sladkosti se stabilizátory, barvivy, coca-colou apod. Děti mají ve 3 – 4 letech cukrovku. Organismus potřebuje pouze ten cukr, který se vytvoří jako konečný produkt při zpracování potravy. Kvůli dnešním „novým“ produktům se cukr v krvi okamžitě zvedá, slinivka břišní je nucena produkovat více inzulínu, ale ona není věčná, nestačí na to.

Dnes zjišťují cukrovku již u kojenců...

Původem jsou rodiče, především matka, ovšem ne ve smyslu dědičnosti. Pokud byla matka těhotná a jedla více zbytečných věcí, tak se u dítěte rozvine cukrovka. Dispozice k tomu samozřejmě existují, ale obrazně řečeno za stejných podmínek. Pokud dítě žije stejně jako jeho rodiče, ve smyslu stejného stravování a chování, tak se nemoc projeví právě v důsledku tohoto pozadí.

Do našeho střediska přicházely celé rodiny cukrovkářů – babička, matka, otec a dítě cukrovku ještě nemělo. Dospělí pochopili, co je podstatou cukrovky a postarali se, aby jejich dítě žilo jinak – **více tělocviku, otužování, zdravé stravování, konzumace zdravých potravin jako třeba mrkev apod.** Cukr pouze při velkých oslavách a k narozeninám, takže cukrovkou trpět nezačalo. Stejně tak neexistuje rakovina.

Promiňte, ale to zní jako nějaká fantastika...

Rakovina je stav, do kterého se nevědomí lidé přivedli sami. Je to stav, kdy člověk překročí hranici znečištění svého organismu. Pouze podle duhovky oka mohu určit stupeň toho znečištění u každého člověka za 5 minut. Dá se říci, že pokud znečištění organismu dosáhne **35 %**, tak se u člověka projeví vředy, perforace nebo zánět.

Pokud znečištění dosahuje 36, 37, 38 %, tak říkám: Pokud se to onkologicky neprojeví dnes, tak zítra nebo pozítří. Buňky v takovémto znečištění nemohou normálně existovat a začnou mutovat. Pokud množství takových buněk překročí kritický bod, tak jako při jaderném výbuchu se již nedá nic dělat. A říká se tomu metastázy.

Jak si můžeme poradit s takovým znečištěním ?

Polovina nemocí se dá vyléčit pouze VODOU. Lidé přestali pít vodu, obzvláště ti starší. Musíte pít minimálně litr a půl, dva litry. V létě dokonce tři litry vody denně. Můžete i více. Čistá voda je elektrolytem, přináší energii a informaci. Proč báby zařikávají vodu a dokonce jí šeptají dobrá slova, aby začala působit ?

Ta informace zůstává uzavřena ve vodě a ona začne pracovat. **Pokud člověk pije málo vody, tak mu zhoustne krev a srdce ji nemůže normálně pumpovat.** To je přírodní zákon, který dnes oficiální medicína zcela ignoruje. Odpočinek blízko vody je také prospěšný a uvolňující. A kde je srdce ? Já tvrdím, že srdce je v patách.

V jakém smyslu ?

Mám na mysli kapiláry. Pokud kapiláry nepracují dobře a srdce není schopné pumpovat zahuštěnou krev, tak se hromadí ve velkých cévách a krevní tlak stoupá a to je ta vaše hypertonie.

A co způsobuje, že kapiláry nefungují dobře ?

Kapiláry se nacházejí ve svalech. Kvůli tomu je potřeba praktikovat ten tělocvik, gymnastiku, mnoho pohybu. Gymnastika je nutná každý den. Pokud dnes nevyčleníte alespoň půl hodinky na gymnastiku, tak je ten den pro vás ztracený. V tomto případě nehraje věk žádnou roli. Pro starší lidi je to obzvláště důležité. Samozřejmě, že můžete udělat i výjimku v případě nějakých oslav, událostí nebo cestování. Ale poté opět musíte obnovit svůj systém. V současné době se všechno člení na jednotlivé části (orgány), ale pokud se díváte na člověka jako na celistvý organismus, tak výsledkem je, že žádné nemoci prostě neexistují. Například nemoc jako vitiligo je možné vyléčit za 2 – 3 měsíce společně s jinými nemocemi. Prostě očistou organismu.

Mluvíte o očistě organismu a všechno to vypadá velice jednoduše, ale co to vlastně obnáší ?

Pokud jídlo dostatečně nerozkousáte, pokud pijete vodu při jídle, tak jste udělali všechno možné proto, aby se to jídlo uvnitř organismu nezpracovalo. Náš organismus je vybudován velice zajímavě. Žaludeční šťáva obsahuje kyselinu chlorovodíkovou. Chleba a kaše se zpracují za půl hodiny, maximálně do hodiny a koncentrace kyseliny je nižší. Maso, ryby a vajíčka vyžadují silnější kyselinu a 2 – 3 hodiny pro rozložení. A masná jídla, ta smažená vyžadují alespoň 4 hodiny, aby se touto kyselinou zpracovali. Když vezmete nějakou tekutinu a vypijete ji, tak si tím způsobem rozředíte žaludeční šťávu a snížíte koncentraci té kyseliny. Potraviny potom začínají hnit. Tyto shnilé zbytky se hromadí na vnitřních stěnách střev. Žádný klystýr je nedokáže odstranit. Všechno se to absorbuje a vstřebává a stává nedílnou součástí buňky. Odtamtud to znečištění postupuje do jater. Odtud vzniká 30 – 35 % znečištění. Všechno to směřuje od jater k plicím, kde již není dost kyslíku. Poté srdce to znečištění dopraví do ledvin, které jsou úplně stejně znečištěné jako ta játra. Nakonec se to dostane do kloubů a krevního řečiště.

Naučte se stravovat správně a kousejte jídlo, dokud nebude všechno promícháno se slinami. Není tak těžké pochopit, že dobře rozkousané jídlo sklouzne do žaludku hladce, jako po másle. Vodu pijte před jídlem. Pijte denně od jednoho a půl litru do 3 litrů. Nasyťte svůj organismus vodou jako výplachovým systémem a všechno začne fungovat tak, jak má.

Říkáte, že máme pít vodu před jídlem ?

Samozřejmě. Do každé sklenice vody můžete přidat 5 – 10 kapek peroxidu vodíku.

Není to nebezpečné ?

Peroxid vodíku je potřebný, aby fungoval ochranný mechanismus imunitního systému. Zabíjí a zlikviduje všechny naše vnitřní nepřátele. A těch 5 – 10 kapek opravdu není málo. Stávalo se mi v mé praxi, že i při 1 – 2 kapkách člověk ztratil vědomí.

Ale pokud budeme denně pít 10 sklenic vody s 10 kapkami peroxidu, tak to bude již 100. Není to mnoho ?

V tomto případě peroxid funguje jako katalyzátor, uvádí do chodu všechny reakce. To hlavní je, že začne mohutně zpracovávat a z organismu vylučovat veškeré znečištění, které se

v něm nahromadilo. Někdy po 7 až 10 dnech z organismu vychází nečistoty, které velice ošklivě páchnou. To znamená, že se organismus začal čistit.

Říká se, že jsou případy, kdy peroxid vodíku spálil sliznici žaludku některých lidí...

Peroxid není všelék. Nejdůležitější je, aby se ta dávka nepřekračovala.

Co máme dělat, abychom si uchovali své zdraví ?

Nejdůležitější je využít přirozené mechanismy založené přírodou a naučit se správně zacházet se svým zdravím. To je celý systém, včetně tělocviku, stravování se, ekologie a pravidelné očisty organismu. Musíte zcela určitě PÍT VODU. Ve vodě je ta pravda. Pokud změníte svůj způsob života, tak můžete vyléčit jakoukoliv nemoc včetně rakoviny. Vždyť příčinou jejího vzniku je právě to znečištění, ucpaní organismu. Nedávno jsem četl o ženě, která měla rakovinu plic s metastázami. Odmítli ji operovat. Začala se **otužovat** a přešla na **zdravý životní styl**. Dnes je jí již 80 let a nedávno dosáhla světového rekordu v maratónu a vyhrála zlatou medaili. Velmi důležité je také nastavit svou psychiku optimisticky. Člověk musí mít všechno v pořádku a nejvíce u sebe doma.

Komentář překladatelky:

Tento článek jsem si přečetla v bulharštině a začala hledat více informací o dotyčném vědci. Stáhla jsem si některé jeho knihy a tuto – Неумывакин И.П. Перекусь водорода. На страже здоровья (2012) – jsem zatím přečetla do poloviny. Někomu se může zdát to, co říká v tom rozhovoru, nadsazené, ale já po přečtení té části o peroxidu jsem mu zcela uvěřila. Doporučuji všem, kdo vládne ruštinou, si tu knihu přečíst, já v každém případě podle návodu z ní jednu peroxidovou kúru, která ovšem v té knize je popsána jinak. Nevím, zda již změnil názor na dávkování, ale tam píše maximálně 30 kapek peroxidu na den vnitřně. Najíždějících 10 dnů vypadá následovně. V 50 ml vody pít jednu kapku peroxidu třikrát denně na lačný žaludek s tím, že půl hodiny potom nic nejíte. Druhý den dvě kapky, třetí den tři kapky... až do desátého dne. Potom dva dny klid a následně již 10 kapek třikrát denně s tím, že po deseti dnech si můžete dělat dvoudenní přestávky. Já začala druhou dekádu. Vzhledem k tomu, že moc zdravotních problémů nemám, tak zatím nemůžu posloužit nějakým radikálním důkazem, ovšem známou to po třech dnech vyléčilo z půlročního průjmu, kterým trpěla a doktoři, kromě honění po různých specialistech, nevymysleli, co s tím. Samozřejmě, že to kombinuji i s pitím dostatečného množství vody, se kterou to ovšem není tak úplně jednoduché. Částečně je to popsáno i ve výše zmíněné knize, ale má o vodě úplně samostatnou knihu.

(91)

LÉČBA KONOPÍM

Pro ty lidi, kteří dosud nezvládli svojí volbou a vůlí realizovat **vitariánskou superstravu**, která mohutně léčí a podporuje zdraví, je zde možnost léčby rakoviny např. konopím:

Muž, který vyléčil 5000 lidí z rakoviny: Toto zničí všechny nádory do 90 dní

Rick Simpson je strojný inženýr a lékař samouk, kterému bola v roku 2012 diagnostikovaná rakovina kůže. Tú sa mu napokon podarilo úspešne vyliečiť.

Dnes je jedným z najaktívnejších aktivistov na svete, ktorý sa snažia spopularizovať a zlegalizovať liek, pomocou ktorého vyliečil vyše 5000 ľudí z rakoviny.

Konopný olej – zázračný liek nielen na rakovinu

Konope sa na liečbu rôznych ochorení široko používalo po celé storočia. Bohužiaľ, v polovici minulého storočia došlo k jeho zakázaniu.

Aj vďaka tejto prohibícii vyrástol mnoho miliardový farmaceutický priemysel, založený na často neúčinných syntetických liekoch.

Rick Simpson sa na túto tému zúčastnil debaty v Belehrade. Počas nej uviedol, že konopný olej dokáže úspešne vyliečiť širokú paletu zdravotných problémov, akými sú:

- cukrovka
- artérioskleróza
- skleróza multiplex
- epilepsie
- astma
- psoriáza
- rakovina, vrátane niektorých jej najsmrteľnejších druhov

Rick vyhlásil pre srbský magazín Telegraph:

Vždy hovorím ľuďom, že konope vás vylieči. Ak ho vyskúšate, presvedčíte sa, že je to v súčasnosti najlepší dostupný liek na svete.

Rickov príbeh

Jeho príbeh sa začína písať v roku 2002, keď lekári vzdali jeho liečbu. Mal vtedy za sebou už viaceré neúspešné operácie na troch pigmentových znamienkach tváre.

Vždy, keď ich odstránili, onedlho sa znova objavili, no v ešte horšom stave.

Celé roky sa ako hobby zaoberal rastlinkami. Jedného dňa, ako si v zrkadle obzeral svoje znamienka, spomenul si na jednu štúdiu vykonanej na Univerzite vo Virgínii. Tá tvrdila, že THC (aktívna látka v konope) dokáže vyliečiť rakovinu.

Vybral preto konopný olej zo skrinky, ktorý si pred časom vyrobil zo vzorky konope a nakvapkal pár kvapiek priamo do rán.

Spočiatku sa nediali žiadne pozorovateľné zmeny. Aplikoval preto olej znova a miesta si previazal na pár dní leukoplastom.

Potom, ako uvádza, sa udialo nasledovné:

Po 4 dňoch som odstránil náplaste a nemohol som uveriť vlastným očima ! Rany zmizli a moja pokožka bola zregenerovaná.

Hneď potom som začal ľuďom rozprávať, ako som si vyliečil rakovinu kože pomocou konopného oleja.

Každý sa mi najprv smial, no ubehlo ďalších 11 dní a rakovina sa stále nevrátila.

Od toho času sa pán Simpson rozhodol, že bude ľuďom pomáhať s liečbou rakoviny. Jeho práca napokon vyvrcholila vyliečením tisícok ľudí.

80 ročný pacient, ktorému dávali 48 hodín života, vyliečený

Posledným prípadom Ricka bol 80 ročný muž umierajúci na rakovinu pľúc. Bol celý opuchnutý z chemoterapie, mal otvorené rany na nohách a ledva dýchal.

Po tom, čo mu lekári dávali iba 48 hodín života, ho jeho syn priviezol ku mne. Moje odporúčanie nasadiť konopný olej syn ešte konzultoval so svojim lekárom. Ten samozrejme takúto liečbu odmietal.

Napokon sa rozhodli liečbu konopným olejom predsa len skúsiť. Syn namočil do oleja malú sušienku a dal ju svojmu otcovi.

Lekári vraveli, že tesne pred smrťou sa zvyknú životné funkcie na krátku chvíľu navrátiť.

On však nechcel čakať na otcovu smrť, preto ho nasledujúce ráno odviezol preč z nemocnice. Okrem toho prestal otcovi podávať nemocnicou predpísané lieky.

Na počudovanie, jeho otec do 2 dní nielenže nezomrel, ale po 6 týždňoch liečby konopným olejom už viac nepotreboval inzulín a **po 3 mesiacoch bol kompletne vyliečený z rakoviny !**

Ako uvádza pán Simpson, terapia konopným olejom je rovnako efektívna vo všetkých prípadoch a nemá žiadny vekový limit. Môže byť podávaná dokonca aj malým deťom.

Pokuty a riziko uväznenia

Na to, aby mal dostatok čerstvých ingrediencií pre svoj konopný olej, začal Rick pestovať konope.

Samozrejme, neostalo to bez odozvy úradov. Za svoje aktivity mu bola udelená pokuta 2000 dolárov a v 12 prípadoch mu hrozilo uväznenie.

Najhoršie bolo, že aj medzi porotcami boli ľudia, ktorým Rick pomocou konopného oleja zachránil ich najbližších.

Aj samotný sudca vedel, že sa jedná o frašku. V jednej chvíli dokonca povedal, že Rick by mal byť vyznamenaný, nie trestaný. Všetci to vedeli, no nemohli nič robiť.

Nedovolili ani vypovedať 10 pacientom, ktorých Rick vyliečil. Nedovolili, aby vypovedali lekári, ani to, aby na súde prezentovali lekárske dokumenty o účinkoch konopného oleja.

„Ak si nedokážete predstaviť, čo to znamená „zbabelý súd“, chodte sa pozrieť do Kanady a uvidíte, čo mám na mysli“, vysvetľuje Rick.

Tvrdí ďalej, že nikdy nepredával konope pre iné, ako liečebné účely. Preto bol správaním kanadských úradov a skorumpovaných lekárov nadmieru sklamaný.

Ako vyrobiť a užívať konopný olej

Svoj recept na výrobu konopného oleja publikoval Rick dokonca aj na internete, nájdete ho na stránke phoenixtears.ca.

Poznámka: Ide o destilovaný olej, ktorý obsahuje THC. Konopné oleje bežne dostupné na Slovensku sú lisované a THC neobsahujú, keďže táto látka je u nás nelegálna.

Podľa Ricka je príprava konopného oleja aj následná liečba extrémne jednoduchá. Tá sa začína aplikáciou niekoľkých kvapiek oleja 3 krát denne.

Zvyčajné množstvo, ktoré onkologickým pacientom dáva je **60 gramov oleja v priebehu prvých 90 dní**. Ako prízvukuje, pre pacientov nie je nikdy neskoro začať s jeho užívaním.

Čo sa týka fajčenia konope, Rick uvádza, že nie je natoľko účinné ako užívanie oleja. No aj napriek tomu sa ľudia fajčiaci konope s mierou dožívajú v prieme 6 rokov viac ako tí, ktorí ho nefajčia.

Záver

Rick verí, že každá krajina na svete by mala dovoliť svojim občanom pestovať a užívať konope na medicínske účely. Okrem toho, malo by byť dostupné aj v lekárňach, hlavne pre tých, ktorí si ho nedokážu sami vypestovať.

Dnes sa málo vie o tom, že konope bolo najpoužívanejším liečivom už stovky rokov pred naším letopočtom. V starovekých perzských náboženských textoch popisujúcich liečive byliny sa konope uvádza hneď na prvom mieste !

Najväčším Rickovým práním je žiť vo svete, v ktorom neexistuje rakovina.

„Rakovinu lze vyléčit výtažkem z konopí, rád poradím jak,“ nabízí českým lékařům Kanadčan Rick Simpson, který si jím před osmi lety sám vyléčil rakovinu kůže. Profesor Lumír Hanuš z Hebrejské univerzity v Izraeli, který se výzkumu konopí věnuje už čtyři desetiletí, potvrzuje, že konopí tento léčivý potenciál skutečně má.

Podle Simpsonových empirických zkušeností je na vyléčení rakoviny i dalších nemocí potřeba dávka 60 g výtažku, který pacient postupně využívá zhruba během tří měsíců. Na výtažek si přitom pacient musí zvykat postupně, začínat užívaním množství velikosti poloviny zrnka rýže (cca 0,01 až 0,02 g výtažku) denně; až se mu dříve nebo později podaří dostat na dávku 1 gramu denně bez jakýchkoli nepříjemných průvodních projevů.

Na výrobu 60 gramů se spotřebuje zhruba půl kilogramu kvalitního indického konopí. Toto množství výtažku zabírá při léčbě cukrovky, roztroušené sklerózy, artrózy, boreliózy, zeleného zákalu, alergií, popálenin, chronických bolestí a dalších nemocí. Dokazují to vyléčení pacienti, kteří u Ricka hledali pomoc, a to nejen v Kanadě; několik desítek jich už je i u nás. Po vyléčení už těmito lidem stačí užívat jen gram výtažku za měsíc, jako jakousi udržovací či chcete-li preventivní dávku.

„Kdyby se indické konopí dalo legálně pěstovat, přišel by materiál potřebný na vyléčení pacienta zhruba na stejné peníze jako vypěstování půl kilogramu jakékoliv jiné plodiny, třeba kukuřice,“ vysvětluje Rick Simpson, který bude o této problematice za dva dny přednášet na konopném veletrhu Cannafest v pražských Holešovicích. Ve chvíli, kdy čeští onkologové nemají za co léčit nové pacienty (na koci roku 2010 tento problém skutečně nastal – pozn.), kterých je ročně 70 tisíc, by to mohla být zajímavá výzva.

Jindřich Bayer, který se profesně věnuje výrobě léčivých mastí z technického konopí, na přednášce teoreticky vysvětlí princip výroby tohoto léčivého konopného výtažku. Jak vypadá domácí příprava konopného výtažku v praxi, předvedli pouze pro vzdělávací účely na dvoudílném videu, který natočili společně s Milanem Romsym a Rickem Simpsonem. (Návod k nahlédnutí – za jeho případné zneužití nemohou nést oni, iDnes.cz a ani konopijakolek.cz žádnou zodpovědnost.) hobby.idnes.cz poskytli rozhovor.

Nemýlím-li se, v Kanadě jste byl za užívání a poskytování konopného výtažku nemocným odsouzen.

Já jsem nijak neskrýval, že konopí pro léčebné účely pěstuji. Stejně tak úřady věděly, že u mě hledají pomoc další vážně nemocní, výtažek jsem rozdál tisícům pacientů. Protože konopí není legální lék, nemám od řady těchto lidí žádnou zpětnou vazbu; přesto jsem měl u soudu jako svědky desítky lidí, kteří si výtažkem vyléčili terminální rakovinu, ale nenechali je svědčit.

Od roku 2003 jsem se svými výsledky oslovil každou politickou stranu v Kanadě, ale žádná neměla zájem lidem pomoci, podle mě tedy žádná nepracuje pro lidi. Pak jsem na to šel jako nezávislý, nikdy to nikdo nerozporoval, ale nikdo také ani nehnul prstem.

Pokusil jste se o spolupráci s lékaři ?

Lékaři dávají také ruce pryč, ani oslovená kanadská společnost proti rakovině nic neudělala. Mám pocit, že je to proto, že kdyby se tato medicína začala používat, nebude potřeba spousta dalších léků. Přitom musím zdůraznit, že skutečných lékařů si velice vážím, před chirurgy smekám. Ale chemoterapie či ozařování je podle mě zpronevěra vůči Hippokratově přísaze. Rád bych světu prokázal účinky výtažku, pojďme udělat veřejně přístupné testy a porovnat je s konvenční léčbou.

Jaké mají podle vás lidé u nás povědomí o tom, že konopí není fyzicky návykové, že nejde o žádnou startovní drogu, že je to bylina s ohromným léčebným potenciálem ?

Mám pocit, že v České republice o tom máte mnohem větší povědomí než v Kanadě. Tam přijde na akce spojené s osvětou kolem konopí dvě stě, tři sta lidí. U vás na podobné akce chodí tisíce lidí. To platí pro celou Evropu, je mnohem otevřenější. Mně přitom nejde o legalizaci konopí pro rekreační kuřáky. Ti si ho seženou vždycky. Jde o nemocné, kteří zbytečně trpí a umírají.

Máte doloženo, že lidé, kteří chtějí pomoci, skutečně trpí například rakovinou ?

Mnoho lidí mi přinese výsledky vyšetření, většinou to ale není potřeba. Vážně nemocného nebo umírajícího člověka poznáte. Léta nabízím, ať mohu konopným výtažkem léčit vzorek pacientů pod odborným dohledem. Zájem ze strany pacientů by byl, ze strany lékařů či institucí nikoliv. Je to škoda, protože takto se konopím vyléčení lidé často bojí veřejně vystoupit a potvrdit, že se rakoviny, cukrovky či artrózy zbavili díky konopí. Ne nadarmo se mu dříve říkalo panacea neboli všelék.

Chtěl jsem nabídnout přírodní léčbu výtažkem z konopí Patrickovi Swayzemu nebo Michaelu Douglasovi, jenže člověk se k nim vůbec nedostane. Přitom právě z Ameriky se mi pár lékařů se zájmem o empirické zkušenosti s léčbou konopím ozvalo. Z naší strany nejde o peníze, mě jde o to, že by se lidé jejich prostřednictvím mohli dozvědět to, co by vědět měli.

Je domácí výroba konopného výtažku nebezpečná ?

Je. Pokud nebudete postupovat v souladu s bezpečnostními pravidly, může vám to bouchnout, mně už se to taky stalo. Roztržená a popálená ruka se naštěstí po aplikaci výtažku brzy zahojila (ukazuje hřbet ruky, kde není vidět ani jizvička), přestože to byla popálenina třetího stupně, byla za 11 dní pryč. Zodpovědnost za to, že při přípravě a užívání výtažku nic nepodcení, si musí v situaci, kdy je konopí nelegální, nést každý sám.

S odpovídajícím technickým vybavením samozřejmě může být postup přípravy výtažku mnohem elegantnější a bezpečnější. Ale přípravu v rýžovaru mám sám vyzkoušenou velmi dobře, takže vím, že je to postup, podle kterého si výtažek může připravit kdokoliv se zdravým rozumem.

Dejme tomu, že člověk začne užívat výtažek podle vašich instrukcí. Nehrozí mu přeci jenom nějaké vedlejší účinky ?

Hrozí. Ale podle mých zkušeností to může být jen příjemná únava, vydatný spánek, životní pohoda a stálý úsměv na tváři.

Má vůbec optimismus Ricka Simpsona ohledně léčby rakoviny konopím reálný základ ? Obrátili jsme se na kapacitu v oboru, docenta Lumíra Hanuše, který se výzkumu konopí věnoval od sedmdesátých let v Československu, od roku 1990 devadesátých let pracuje na výzkumu konopí v Izraeli.

Letos na jaře 2010 jste poskytl iDnes.cz rozhovor o tom, že konopí považujete za jedno z nejbezpečnějších známých léčiv. Uvádíte v něm, že už je dnes prokázáno na zvířatech, že konopí léčí nejen paliativně, ale i kauzálně (tzn. odstraňuje příčinu nemoci), což ale automaticky neznamená, že to bude fungovat i na člověku. Ale že nám dává naději řada úspěchů těch, kteří se přes zákaz použití konopí léčili ve světě potají sami. Máte tím na mysli i úspěchy Ricka Simpsona ?

Každá léčba, pokud již nemůže pomoci lékař, je prospěšná, pokud je to léčba, která neškodí. Ne každý se konopím vyléčí, ale jsou i tací, kteří to štěstí mají. Jelikož jsem vědec, tak bych rád věděl všechny detaily léčby, jak co se týče pacienta, tak i kvality užívaného konopí. Když se někdo totiž vyléčí třeba i z rakoviny a nemůže mi říci jaké kvality přesně konopí bylo, tak to je výborné pro vyléčeného, ale nemá to žádnou praktickou hodnotu pro ty, kteří se chtějí léčit. I když budeme vědět všechny detaily úspěšně vyléčeného pacienta, tak to rozhodně neznamená, že tímto receptem se všichni vyléčí.

Rick Simpson uvádí, že konopný výtažek nazývané též „phoenix tears“ působí na buňky v lidském těle selektivně: Buňky napadené rakovinou zabíjí, zdravých se nedotkne. Vysvětluje to tak, že „při léčbě rakoviny konopným výtažkem se v těle hromadí tuková molekula zvaná ceramid; při styku ceramidu s rakovinnými buňkami dochází k programové smrti buněk, zdravým se ale nic nestane.“ Můžete potvrdit tento princip působení léčivých konopných látek v lidském těle ?

Nemám teď prostor na rozsáhlé vysvětlování, ale je to zhruba tak. Přišli na to vědci ve Španělsku pod vedením Manuela Guzmána. Jeden takový diák bude možné vidět na mojí nedělní přednášce (viz info výše).

Mohou působit stejné látky léčebně i v případě onemocnění jako je cukrovka, artritida, migrény, astma, nespavost, lupénka, roztroušená skleróza, zelený zákal, AIDS a další ?

Cannabinoidní receptory jsou jedny z nejrozšířenějších receptorů v lidském těle. To také vysvětluje, proč konopí, jehož aktivní látka se na tyto receptory váže, působí na tolik různých chorob.

Je způsob získávání koncentrovaného konopného výtažku pro každého dostupným postupem, který používá Rick Simpson (rozpuštění v benzínu a odpařování v rýžovaru, viz tento odkaz) bezpečné z hlediska nežádoucích příměsí, které mohou vznikat při výrobě?

Nejsem kompetentní sdělovat, jaká forma jakéhokoliv konopného produktu k léčbě je nejvhodnější. Užívají se různé formy konopných produktů různé kvality pro různé druhy nemocí. Asi je těžko některou z nich upřednostňovat. Vše je v posledních letech neustále ve vývoji z toho důvodu, že dříve to nebylo z hlediska právního postihu možné.

Rickův recept je nouzové řešení těch, kteří nemají možnosti ani prostředky. Samozřejmě kvalitní moderní destilační aparatura je z hlediska bezpečnosti práce nejvhodnější. Pochopitelně je třeba používat rozpouštědla z lékařského hlediska analyticky čistá, což je pochopitelně dražší. Proto je dle mého názoru nejvhodnější centralizovaná příprava kvalitního výtažku s chemickou analýzou produktu.

Jaká jsou podle vás rizika při léčbě konopným výtažkem, která by měl znát každý, kdo se pro tento způsob léčby rozhodne ?

Začít užívat konopný výtažek by měl hlavně zpočátku pacient pod odborným vedením, aby ho nezaskočily některé účinky, které lze nazvat z hlediska léčby vedlejšími a u pacienta bez dozoru by mohly vyvolat i paniku a bezradnost.

Nutno dodat, že pro plnoletého a psychicky zcela zdravého člověka není konopí žádným nebezpečím. Je to bezpečná léčba, která maximálně nezabere, což určitě u jistého procenta pacientů nastane. Zlepšení našich zkušeností může přispět významnou měrou ke zdárné léčbě.

Já osobně jsem odpůrce kouření léčivého konopí, i když tímto způsobem může pacient paliativně pocítit úlevu okamžitě. Jsem také proti tomu, aby konopí (zne)užíval zcela zdravý člověk. Tvzení, že je dobré ho brát preventivně, alespoň u mne neobstojí ! Já pracuji s konopím 40 let a nikdy jsem ho nezkusil – jsem zdravý a spokojený, takže proč ?

Sdílíte tentýž názor jako Rick Simpson, že na léčbu je lepší používat konopí indické, mj. proto, že má zklidňující účinky, narozdíl od kopí setého, které je pro nemocné příliš energizující ?

Někteří botanikové hodnotí konopí jako jeden druh Cannabis sativa L. s řadou variet a jiní je dělí na Cannabis sativa, Cannabis indica a Cannabis ruderalis. Podle mne je vše ovlivněno tím, kde se pěstuje a jaká odrůda se pěstuje. Takže hlavní je znát chemické složení, co se týče pro konopí typických cannabinoidních látek.

Samozřejmě vyšlechtěné odrůdy už mají určité zastoupení cannabinoidních látek. Pro řadu nemocí je rozhodující obsah psychoaktivní látky, delta-9-tetrahydrocannabinolu (THC), který by obvykle u léčebného konopí měl přesahovat 11 % ; zdůrazňuji, že zatím pro to neexistuje žádná norma, ale takto je tomu v Izraeli.

Obsahové látky dávají konopí jeho vlastnosti, takže proto je důležité přesně znát, čím se pacient léčí. A to není při domácích léčbách splněno.

Rick Simpson nabízí svoje desetileté empirické zkušenosti s léčebným používáním konopného výtažku českým lékařům. Což by jistě v době, kdy společnost nemá prostředky na zavedenou léčbu, mnozí pacienti uvítali jako šanci na vyléčení. Je-li takováto spolupráce vůbec reálná, jak by mohla podle vás vypadat? Jsou u nás využitelné zkušenosti z Izraele?

Samozřejmě je chvályhodné, že Rick nabízí svoje zkušenosti a ve spolupráci s lékaři a chemiky by to mohlo být velice přínosné. Podle mne by tato spolupráce mohla vypadat tak, že Rick dá k dispozici všechny svoje vědomosti; a myslím, že se tomuto tématu věnoval plně na sobě i druhých. Musel by sepsat koho léčil, jakou nemoc léčil, jaký byl úspěch; přitom je třeba uvést úspěšné i neúspěšné případy s detailním popisem průběhu léčby. Vlastně by to bylo hledání správných odrůd konopí, správného dávkování a postupů v léčbě.

I když Izrael začal legální léčbu před deseti lety, stále se tato léčba se znalostmi a zkušenostmi vyvíjí a dosud neexistuje žádná šablona, kdy by přišel pacient v takovém a takovém stavu a my bychom hned měli recept na jeho léčbu. Pochopitelně tu stále hovořím o léčbě kauzální, která zatím ve světě prakticky oficiálně neexistuje. V současnosti je využíváno konopí oficiálně pouze v paliativní léčbě, což značí, že odstraňujeme symptomy, nikoliv však vlastní nemoc. To znamená, že pacient se po takovéto léčbě cítí lépe, ale nemoc pokračuje dále.

Je třeba si také uvědomit, že ne každý se konopím vyléčí, ne každý může brát dávkování doporučené Rickem; ani při léčbě léky nemůže brát každý tutéž dávku.

Asi takto. Jeden odborník – **Paul C. Bragg – popsal v řadě knih určitou léčbu a následně jakou má mít pacient dietu, ovšem k tomu přidal toto: „Co jsem zde popsal, je dobré pro mne a nemusí to být dobré pro druhého. Každý si musí najít tu svoji správnou dietu.“**

To jsem velice ocenil, neb obvykle odborníci prosazují svoji metodu, ze které nechtějí uhnout. A tak to bude i s konopnou léčbou – je třeba hledat ty správné dávky, odrůdy a kvality konopí, vlastně „ušít“ to pacientovi na tělo. A těchto znalostí musíme teprve dosáhnout.

(92)

DIVOCÍ KONĚ PROMĚNILI PASTVINU V BYLINKOVOU ZAHRÁDKU, AGRESIVNÍ TRAVINY VYSTRÍDALY LÉČIVKY

K nepoznání proměnili divocí koně pastvinu v Milovicích, na níž se pasou od letošního ledna. Objevily se tam nejenom stovky nových trsů vzácného hořce křížatého, který se údajně dříve používal k léčbě moru a jako léčivo pro zvířata, ale také množství dalších léčivých bylinek.

„Pastvina se stává jednou velkou lékárnou. Namísto hustých porostů agresivních travin se zde objevilo velké množství léčivek. Našli jsme zde například česnek planý, česnek ořešec, užanku lékařskou, plošně zde roste šalvěj luční, čičorka pestrá, řepík lékařský, hadinec nebo třezalka,“ popisuje Miloslav Jirků z Biologického centra Akademie věd České republiky.

Pro další rostliny koně vytvořili ideální podmínky a léčivky se zde objeví v příštích letech. Především na vrcholcích tisíců lučních mravenišť, která byla dosud utopená ve vysoké trávě, vznikly díky opasením koňmi sušší a prosluněnější stanoviště ideální pro mateřidoušku.

„Jakmile jsou mraveniště vysvobozena z vysoké trávy a vystavena slunci, mravenci na ně začnou snášet semínka různých aromatických bylin, která pak využívají jako zdroj nektaru. Vznikají tak mravenčí zahrádky, které jsou úplně odlišné od vegetace v okolí. Aby mraveniště nezastínily stromy, luční mravenci v jejich okolí sbírají semena dřevin a odnášejí je co nejdále od nich,“ dodává Miloslav Jirků.

Proměnu pastviny potvrzují také botanici. „Deset měsíců po zavedení pastvy je změna ve vegetaci očividná. Koně se dle předpokladů pasou selektivně. Některá místa tedy jeví výrazné snížení biomasy a ve vegetaci jsou vyšlapané ochozy, což je myslivecký termín pro stezky vyšlapané divokou zvěří, poukazující na oblíbené trasy,“ popisuje Eva Horčíčková z Katedry botaniky Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy.

„Za velmi pozitivní lze považovat spásání dominantní a expanzivně se chovající třtiny křovištní. I na nejsilněji ovlivněných plochách oproti tomu zůstává řada dvouděložných rostlin, kterým se koně zjevně vyhýbají – například hlaváč žlutavý, řepík lékařský či chráněný hořec křížatý,“ doplňuje Eva Horčíčková. Na spasených místech se rovněž vyskytují ledence přímořské.

Potenciál pastviny nebyl zatím vyčerpán, rozsáhlé plochy jsou zatím málo dotčené. To je důležité pro nadcházející období, aby koně měli dostatečné „zásoby“ pastvy na zimní období, kdy nebudou přikrmováni.



„V létě koně preferují trávy, na podzim se přidává ovoce stromů a keřů, například hloh a šípky, a v zimních měsících koně spásají travní stařinu a okusují dřeviny. Pro péči o zarůstající krajinu je tedy velmi podstatná celoroční přítomnost býložravců,“ zdůrazňuje Eva Horčíčková a dodává: „Koně nerovnoměrnou pastvou podporují některé struktury ve vegetaci a jiné přetvářejí. Vznikající mozaika na milovické pastvině toho začíná být pěkným příkladem a lze předpokládat postupné zvyšování její rozmanitosti.“

Pastvu koní zkoumají také vědci z České zemědělské univerzity. „Cílem výzkumu je stanovit dynamiku kvality potravy u koní v Milovicích na základě obsahů hlavních živin, jako je dusík, fosfor, vápník, hořčík, frakce vlákniny, ligninu a dalších. Je sledována změna obsahů těchto živin nejen v trusu, ale také v potravní nabídce, a to jednak v plochách pasených koňmi i

nepasených oplocených ploch, které slouží jako kontrolní vzorek nepasené vegetace,“ vysvětluje Pavla Hejčmanová z České zemědělské univerzity. Trus se analyzuje za různá roční období, aby rozbor pokrýval situaci na jaře, v létě a na podzim. Poté, co budou na hlavní pastvinu vypuštěni pratuři, zaměří se výzkum sledující kvalitu potravy na pastvině také na ně.

Pro lidi planety Země by nastal velký pokrok, kdyby masově poznali a začali jíst JEDLÉ ROSTLINY a tak si zásadně zlepšili zdraví a prodloužili aktivní věk svého života. Zatím jim to neumožňuje jejich negativní stav, jejich ovládači z Temných světů to nechťejí dovolit.

Jakmile si lidé změní svůj negativní stav v pozitivní stav – celou nápravou obsahu svého života, začnou žít nezištně pro bližní své a bez zaměřování na peníze a majetky, jejich vibrace těla, Duše a Ducha budou ve vysoké části frekvencí, které neumožňují dálkové ovládání entitami z Temných světů.

Zatím v dnešní době (11.2015) o jedlých rostlinách a bylinách ví jen málo lidí a ještě méně je jedí. Tento počet se ale díky osvětě zvyšuje.

Viz kapitola (24) **31 NEJDOSTUPNĚJŠÍCH JEDLÝCH ROSTLIN NA JAŘE** a tam

JEDLÉ BYLINKY A PLODY – CZ, SK – 2014, **Dr. HELGA HOFMANN** (Mnichov)

JEDLÉ ROSTLINY V PŘÍRODĚ – CZ – 2014, **RUDI BEISER** (Stuttgart)

(93)

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Štítná žláza je hlavní kontrolní orgán, který kontroluje to, ako telo využíva energiu, syntetizuje bielkoviny a tiež určuje to, ako citlivo reaguje váš organizmus na ostatné hormóny.



ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

nebeska-univerzita.cz

Existuje veľa vecí ovplyvňujúcich činnosť štítnej žľazy. Povieme si o tých látkach, ktoré na ňu pôsobia toxicky a tiež uvedieme recept na nápoj, ktorý ju opäť privedie do normálu.

Nasledovných 7 vecí sa bežne nachádza v domácnostiach a nepriaznivo vplýva na vašu štítnu žľazu či dokonca ju môžu aj zničiť.

1) Pesticídy

Štúdie ukazujú, že **vydaté ženy** majú oveľa vyššie riziko rozvoja ochorenia štítnej žľazy ako iné ženy. Príčina bude zrejme vo zvýšenom používaní niektorých látok uvedených nižšie. Iné štúdie zasa zistili, že 60 % z dnes používaných pesticídov ovplyvňujú produkciu hormónov štítnej žľazy. Mnohé domáce **čistiace prostriedky**, hlavne tie s antimikrobiálnymi vlastnosťami či **záhradné postreky** na burinu, znižujú funkciu štítnej žľazy a zvyšujú inzulínovú rezistenciu.

2) Sója a sójové výrobky

Fytoestrogény nachádzajúce sa v sóji znižujú aktivitu enzýmu štítnej žľazy peroxidázy, ktorý je zodpovedný za tvorbu ďalších hormónov. Sója dokáže narušiť normálnu činnosť štítnej žľazy aj tým, že **znižuje telesnú využiteľnosť jódu**. Robí to tak, že blokuje proces, pri ktorom sa jód zabudováva do hormónov štítnej žľazy.

3) Fluór

Podľa niektorých zdrojov **2 až 5 mg fluóru denne** počas niekoľkých mesiacov dokázalo výrazne znížiť funkciu štítnej žľazy. Tento problém sa týka hlavne ľudí, ktorí žijú v oblastiach, kde sa fluór pridáva do **pitnej vody** (údajne kvôli znižovaniu tvorby zubného kazu). Odporúča sa vyhýbať sa takejto vode a tiež nepoužívať **zubné pasty** či **dentálne vody** s obsahom fluóru.

4) Bróm a bromidy

Bróm je pre štítnu žľazu silne toxický. Bohužiaľ, dnes sa nachádza vo veľkom množstve **domácich produktov – od čistiacich prostriedkov, cez cestoviny až po domáce elektrické spotrebiče, koberce a nátery na nábytok**, kde sa využíva ako **látka proti horeniu**.

Dokonca, často aj naoko zdraví pacienti majú v krvi vysokú hladinu týchto **brómových spomaľovačov horenia**.

5) Chloristany

Chloristany sú vedľajším produktom vznikajúcim pri **horení leteckého benzínu, palív pre rakety, ale aj bežnej pyrotechniky**. Používajú sa tiež v **automobilových airbagoch**.

Chloristany sa často vyskytujú vo vode, ktorá sa využíva na **zavlažovanie poľnohospodárskych plodín**, cez ktoré potom sa dostávajú do ľudského tela. Štúdia vykonaná americkým Úradom pre kontrolu chorôb (CDC) uvádza, že existuje priama súvislosť medzi úrovňou chloristanov v krvi a produkciou hormónov štítnej žľazy.

6) Halogény

Nadmerné vystavenie sa halogénom môže narúšať transport jódu v tele. Halogény sú 17. skupinou prvkov periodickej sústavy, do ktorej okrem už spomínaného fluóru a brómu patria aj chlór, jód a astát.

Ide o chemicky podobné prvky, ktoré sa v organizme zúčastňujú tých istých reakcií a môžu tak **nahrádzať a vytláčať jód**, pretože sa viažu na tie isté receptory ako on. Halogény sa do tela dostávajú prostredníctvom **jedla, vody aj vzduchu**.

7) Plasty

Plasty sú škodlivé nielen pre životné prostredie, ale aj vaše telo. Z plastov sa často uvoľňuje chemický prvok **stíbiom**. Ten je však len jedna starosť. Štúdia vykonaná Univerzitou v Kodani zistila, že hladina stíbia v **ovocných džúsoch**, ktoré boli skladované v plastových fľašiach, bola **2,5 krát vyššia** ako je bezpečná úroveň pre pitnú vodu.

Nápoj na podporu a regeneráciu štítnej žľazy

Pre výrobu nápoja na posilnenie funkcie štítnej žľazy a jej regeneráciu budete potrebovať nasledujúce ingrediencie:

- 1 pohár (2 dcl) nesladenej **brusnicovej šťavy**
- 7 pohárov (1,4 litra) **čistej vody**
- 1 čajovú lyžičku **škoric**
- 1/2 čajovej lyžičky **zázvoru v prášku**
- 1/2 čajovej lyžičky **muškátového orecha**
- 3/4 pohára čerstvej **pomarančovej šťavy** (z približne 3 pomarančov)
- 1/4 pohára čerstvej **citrónovej šťavy** (z približne 1-2 citrónov)

Príprava a užívanie

Privedte vodu do varu. Znížte plyn a pridajte do nej brusnicovú šťavu, škoricu, zázvor a muškátový orech. Dobre to premiešajte a nechajte povariť na miernom ohni 20 minút. Následne vypnite plyn a nechajte to vychladnúť na izbovú teplotu. Potom do nápoja primiešajte pomarančovú a citrónovú šťavu. Tak a to je všetko, prajeme dobrú chuť ! Užívajte podľa potreby, najlepšie aspoň pár pohárov denne.

(94)

UZENINY V ŘETĚZCÍCH ČESKA

Plesnivé salámy, šunka s nepřiznanou sojou či velkým množstvím soli. Od začátku roku do konce listopadu 2015 zjistili kontrolóři z potravinářské inspekce 23 prohřešků v prodejnách českých řetězců. Podle úřadu může být ale „faulů“ mnohem více.

Je obtížné hodnotit, zda zjištěné množství chyb je vysoké či nikoliv. Kvalita obchodů jedné značky se někdy až dramaticky liší a lidé ze Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI) se logicky nejvíce zaměřují na ty „vyhlášené“. Na druhou stranu **řadu provozoven nezkontrolují a některé prohřešky neodhalí.**

Inspekce ale upozorňuje ještě na jeden důležitý detail. Její lidé při kontrolách opakovaně naměřili vysokou teplotu v chladicích boxech, v nichž si zákazníci zboží vybírají.

Zjednodušeně řečeno: Místo **5 stupňů Celsia** je v nich třeba **12 stupňů Celsia**. **To je ideální prostředí pro vznik různých druhů plísní.**

„Tento nejčastější prohřešek jde na vrub prodejců, kteří nedodržují podmínky úchovy – typicky uzeniny mají v chladicím zařízení s teplotu, která je vyšší než teplota vyžadovaná na obalu,“ podotýká mluvčí SZPI Pavel Kopřiva.

Kontrolóři zároveň připouští, že ne každá plíseň musí být spojená s pochybením zaměstnanců prodejny. Někdy je vadný výrobek ještě před projitím data použitelnosti a v boxu je požadovaná teplota. Pak je možné, že vinu nese třeba dopravce a doplňovači zboží problém prostě jen přehlédli.

„Spotřebitelům lze doporučit, aby na teploměrech, které musí být povinně v chladicích zařízeních, kontrolovali, zda teplota odpovídá požadavku na obalu masného výrobku,“ radí mluvčí inspektorů Kopřiva.

Podle webu **Potraviny na pranýři, který spravuje právě potravinářská inspekce**, se české řetězce dopustily od ledna do konce listopadu celkem 23 pochybení. Nejvíce jich kontrolóři odhalili u Kauflandu (sedm), na opačném pólu pomyslného žebříčku skončil Lidl s „čistým kontem“.

„Zdůrazňuji, že nás jakýkoliv nález mrzí. Vždy velmi pečlivě konzultujeme nastalou situaci s příslušným dodavatelem a ověřujeme nastavené kontrolní mechanismy, aby se případ neopakoval. Zároveň je nutné si uvědomit, že vzhledem k mnohačetným a pravidelným kontrolám v průběhu roku, kterým ze strany SZPI čelíme, je sedm neodpovídajících druhů zboží sice nepříjemných, nikoli ovšem dramatických. Jedná se o zlomky procent,“ uvádí mluvčí Kauflandu Michael Šperl.

Mezi nalezenými problémy v prodejnách bylo mimo jiné nižší než uváděné množství masa ve spišských párcích nebo uzené krkovici. Fajnšmekři by si také mohli postěžovat na velké množství vody v některých salámech. Ty pak nebyly pro zákazníky „dostatečně vysušené“.

Velmi nebezpečné může být pro některé zákazníky to, že výrobek obsahuje alergen, o němž není na obalu ani zmínka. Příkladem byla soja u vepřového salámu junior z prodejny Penny Marketu.

POČTY NÁLEZŮ

- Kaufland – 7 prohřešků / 120 obchodů
- Albert – 4 prohřešky / 336 obchodů
- Globus – 4 prohřešky / 15 obchodů

- Tesco – 3 prohřešky / 205 obchodů
- Billa – 3 prohřešky / 199 obchodů
- Penny – 1 prohřešek / 353 obchodů
- Makro – 1 prohřešek / 13 obchodů
- Lidl – 0 prohřešků / 230 obchodů

Počty nálezů vycházejí z dat uveřejněných na webu **Potraviny na pranýři** (leden – konec listopadu, 1. – 11. 2015), počty prodejů z dat od řetězců. Srovnání nezahrnuje výměry m2 provozoven a počty prodávaného zboží.

Rozumní lidé žádné maso nejedí a soustředují se na **zeleninovo – ovocné syrové – nevařené pokrmy s doplňky výživy (ořechy, semena, oleje atp.) a vodu z čistších zdrojů.**

(95)

CHYBY PRI OČISTE TELA

Najhoršie chyby, aké robíme pri očiste hrubého čreva a iných orgánov: V tomto sa neoplatí riskovať !

Očista ryžovou kúrou

Základom fungovania imunitného systému je naše hrubé črevo. Preto aj očista hrubého čreva by mala byť vždy prvoradá. Očista ryžovou kúrou je očista, počas ktorej konzumujete buď 21 alebo 40 dní iba ryžu. Vaše hrubé črevo bude prečistené (ak použijete celozrnnú ryžu – pri všetkých ostatných druhoch ryže zostane črevo zanesené), no vaše ostatné orgány nie. Táto očista je veľmi jednotvárna. Predstavte si, že by ste robili vo svojom byte veľké upratovanie, no nakoniec by ste upratali iba jednu izbu. Presne to dosiahnete ryžovou kúrou. Všetky ostatné izby (orgány) zostanú špinavé (oslabené). A ešte máte tú smolu, že pokiaľ jeden z orgánov výrazne predimenzujete (prečistíte) a ostatné necháte zanedbané, tak tie svoju energiu ešte viac oslabia na úkor toho jedného. Ak sa rozhodnete očistiť si iba hrubé črevo, voľte radšej očistnú techniku **shankpraksalanu** – jógová technika nazývaná tiež „**šanka**“. Trvá iba pár hodín pod odborným vedením a je veľmi intenzívna.

Očista surovými šťavami

V dnešnej dobe je veľmi populárna tzv. raw strava alebo surová strava. Väčšinou práve zástanci tejto formy stravovania volia ako očistné prostriedky zeleninové či ovocné šťavy. Zeleninové smoothies sú vhodnou voľbou pre ľudí konzumujúcich veľa mäsa, no u všetkých ostatných môžu častokrát urobiť ešte väčšiu škodu. Ako už bolo spomenuté vyššie, základom správnej očisty je prečistenie hrubého čreva. Odšťavená zelenina má silu prečistiť vašu krv, no nánosy vytvorené v hrubom čreve „neprebije“. U žien, ktorým býva zima, mávajú studené nohy, prípadne u ľudí s oslabenými obličkami, je táto forma očisty dokonca nevhodná. Prináša do tela veľmi silný chlad, čím sa ich zdravotné problémy iba zvýraznia.

Nedotiahnutá očista

Ak už s akoukoľvek očistou začnete, je veľmi dôležité, aby ste ju dotiahli do konca. Častokrát si ľudia nezvážia všetky faktory a s očistou končia predčasne. Zistite si všetky podrobnosti k danej očiste, ešte než s ňou začnete, vždy sa obracajte na odborníkov, prípadne ľudí, ktorí už majú dlhoročné skúsenosti. Nájdite si na ňu vhodný čas a miesto. Nikdy ju nepodceňujte. Vaše telo by malo čo najviac odpočívať v tomto období, nemali by ste ho extrémne preťažovať.

Pitný režim

Poslednou, no nie menej dôležitou chybou, ktorú ľudia robia pri očiste je nesprávny pitný režim. Zvyčajne si myslia, že keď robia očistu, môžu piť vody, koľko len chcú. To je však omyl. Výrazne tým zaťažíte obličky, ktoré nebudú stíhať a následne sa vám môžu objaviť zdravotné problémy. To, či je váš pitný režim v poriadku, si odsledujte vždy na svojej malej potrebe. Na záchod by ste mali ísť od 3x – 6x za deň. Ak idete menej, pijete vody málo. Ak chodíte, naopak, viac, znížte príjem tekutín počas dňa.

(96)

TRÁVIACE ÚSTROJE

Elementárny popis tráviacich ústrojov od vedcov:

Úloha tráviacich ústrojov – prijímať a spracovať potravu

- prijímanie potravy umožňuje udržať nepretržitú látkovú výmenu a nahrádzať životne dôležité látky, ktoré sa spotrebovali pri produkcii a výdaji energie
- aby mohol organizmus potravu využiť, musí ju najprv mechanicky a chemicky spracovať – **stráviť**

Trávenie prebieha v **tráviacej sústave**, ktorú tvoria:

A)

DUTÉ VAKOVITÉ ORGÁNY – ústna dutina, hltan, pažerák, žalúdok, tenké a hrubé črevo

B)

ŽLAZY – slinné, pankreas, pečeň

1)

ÚSTNA DUTINA

Mechanické trávenie začína v **ústnej dutine**: Potrava sa **žuvaním** rozdrobí, zmäkčí, zmieša so **slinami**. Sliny obsahujú **enzýmy**, napr. ptyalín (štiepi sacharidy), ktoré **začínajú** chemický proces trávenia.

2)

ŽALÚDOK

Hltanom a pažerákom sa potrava dostáva do **žalúdka**, kde sa ďalej **mechanicky** (svalstvo žalúdočnej steny – pomalé rytmické sťahy) a **chemicky** (žalúdočná šťava, ktorú vylučujú žľazy žalúdočnej sliznice) **spracúva**. Mechanické a chemické spracovanie prebieha aj v **tenkom a hrubom čreve**.

Žalúdočná šťava – kyselina chlorovodíková – HCl

- pepsín – štiepi bielkovinové zložky potravy
- mucín – chráni sliznicu žalúdka a zvláčňuje tráveninu
- rennin (chymosin) – štiepi mliečnu bielkovinu (ak prestaneme piť mlieko, prestane sa tvoriť
- často sa zamieňa s intoleranciou laktózy – ale títo ľudia „vedia jesť“ tvrdé syry...)

3)

DVANÁSTNIK

Zo žalúdka postupuje trávenina do **dvanástnika**. Tu ústia vývody **pankreasu** a **žlčníka**.

Pankreas vylučuje **pankreatickú šťavu**, ktorá obsahuje **trypsín** a **chymotrypsín** – štiepia bielkoviny (na odlišnom mieste), **pankreatickú amylázu**, **kolipázu** (bez nej nie je schopná lipáza štiepiť tuky), **fosfolipázu** (tuky musia byť najprv žlčou emulgované na kvapôčky, ktoré sú pre lipázu prístupné)

Pankreatická šťava štiepi živiny v mierne alkalickom – zásaditom prostredí. Zmenou pH do kyslého prostredia dochádza k inaktivácii – k zníženiu produkcie enzýmov, nastáva porucha trávenia.

V pankrease sa tvorí **inzulín** a **glukagón** – regulácia cukrov.

Žlč má veľký význam pre trávenie tukov. Žlčové kyseliny emulgujú tuky na drobné kvapôčky a umožnia ich vstrebávanie.

4)

TENKÉ ČREVO

Ďalej prichádza potrava do **tenkého čreva**. Žliazkami sliznice čreva sa vylučuje črevná šťava, ktorá obsahuje enzýmy:

- **erepsín** – komplex proteolytických enzýmov, ktoré dokončujú štiepenie natrávených bielkovín až na aminokyseliny
- **maltáza**, **sacharáza**, **laktáza** (štiepi mliečny cukor), ktoré dokončujú štiepenie sacharidov na jednoduché cukry
- **črevná lipáza** – štiepi tuky na glycerol a mastné kyseliny

Trávením uvoľnené živiny sa v **tenkom čreve** spolu s vodou a soľami vstrebávajú.

5)

HRUBÉ ČREVO

Zvyšok tráveniny postupuje do **hrubého čreva**, kde zostáva 12 – 16 hodín, v ktorom vznikajú **toxíny** (jedovaté látky). Tieto **zvyšky tráveniny** sa menia na **výkaly**:

- do obsahu čreva sa primieša **hlien**, ktorý spojí nestrávené zvyšky
- obsah sa zahusťuje **spätným vstrebávaním vody**
- obsah podlieha **kvaseniu** a **hnitiu**, ktoré často **poškodzujú hrubé črevo**

Skvasujú sa neúplne vstrebané a nevstrebané sacharidy. **Plynné produkty kvasenia** môžu spôsobiť **rozpínanie** hrubého čreva a tým aj **bolesti**.

Poznámka:

Po hrubom čreve nasleduje **konečník**, ten patrí do **vylučovacej sústavy**.

Nyní si tyto základní informace doplníme o **skutečnou a původní funkci trávicího ústrojí**.

Dnešní lidský trávicí systém je dílem pseudotvůrců z Temných světů, kteří po 7 milionů let fabrikovali fyzické tělo člověka. Jejich **negativní stav** se podepsal na **negativní a problematické funkci** trávicího systému člověka, který způsobuje mnoho těžkostí a problémů a je div divoucí, že se takto zprzněné, zkažené, zfabrikované **fyzické tělo** dožívá většinou s problémy cca 70 let na planetě Zemi – viz zdroje **NOVÉ ZJEVENÍ** na **www.andele-nebe.cz**.

Před touto fabrikací byla tato těla plejádské rasy zcela jiná – nezkažená a nezprzněná a jejich trávicí systém vypadal zcela jinak, byl mnohem jednodušší a hlavně nezpůsobil problémy a brzkou smrt tohoto fyzického těla.

(97)

HURMI KAKI

Čo tak si doplniť zdroj vitamínov o zvláštne, no veľmi chutné oranžové ovocie pochádzajúce z Východnej časti našej planéty ?

Oranžové „bobule“

Pokiaľ hurmi kaki ešte nepoznáte, mali by ste sa zoznámiť. Ide o ovocie stromu s názvom ebenovník rajčiakový. Pochádza zo západnej a strednej Číny, kde patrí medzi najobľúbenejšie ovocie, nevynímajúc Japonsko. Nepohrdne ním ani Španielska Valencia, ktorej domovom je zvláštna odroda hurmikaki, **kaki persimon**, ktorá nerastie nikde inde na svete. Dozrieva za horúceho, slnečného leta a sezóna zberu začína až keď udrú mrazy. Kaki sa konzumuje pri úplnom dozretí. Majú žltó-červenú farbu, podľa odrody. Pripomínajú paradajky, alebo veľké bobule. Z ich vône cítiť doslova leto a chutia podobne ako broskyňa, tekvica alebo žltý melón. Iní zaciťia jablčko, či mrkvu. **Nezrelé a tvrdé majú nepríjemne trpkú chuť** vďaka obsahu látky tanín, ktorá znemožňuje konzumáciu.

Vitamínová bomba na zimu

Odborníci ich považujú za významný zdroj vitamínov skupiny **B**, **tiamínu**, **niacínu**, **riboflamínu**, **vitamínu C** a **A**. Dužina obsahuje až osemdesiat percent vody, má množstvo vlákniny, antioxidantov, magnézia i fosforu. Navyše, kaki má nízku energetickú hodnotu a priaznivo pôsobí na imunitný systém. Pomôže vám pri psychickej nepohode, únave, zmierňuje stres aj svalové bolesti. Čo je veľmi dôležité, upravuje metabolizmus. Plody sú

vynikajúce pre ľudí so srdcovo-cievnyimi problémami, podporujú rast a vývoj kostí, regulujú funkciu čriev a pre ich bohatý podiel vlákniny sú **ideálnym doplnkom rozličných špecializovaných diét**. Lekári ich dokonca odporúčajú aj pacientom s chorou pečeňou a obličkami. Vhodné sú aj pre deti, či tehotné ženy.

Ako hurmikaki jest' ?

V klude v celku aj so šupkou, stačí ho len poriadne umyť, ako každé iné ovocie. Veľmi obľúbené je v ovocnom šaláte pokrúpané na kocky, alebo rozmixované na smoothie.

(98)

TĚŽKÉ KOVY V NÁDOBÍ A V BIŽUTERII

Nekupujte hrnky a sklenice s potiskem. Tak se dají zjednodušíť výsledky šetření neziskové organizace Arnika, která testovala běžně dostupné spotřebitelské zboží na obsah těžkých kovů.

Arnika pomocí ručního rentgenového analyzátoru testovala celkem zhruba 200 výrobků a jako riziková jí vedle zdobného nádobí vyšla také bižuterie. Naopak v hračkách nebo sportovních potřebách test těžké kovy neodhalil.

Osm z deseti vzorků zdobného nádobí obsahovalo v dekoru toxické těžké kovy – především olovo a kadmium.

"Pouhým pohledem na zdobení možného štedrovečerného nádobí je možno zistiť, že dekor mírně vystupuje a v řadě případů má tendenci se odlupovat. Pokud by se těžké kovy z nádobí dostaly do jídla, je to problém. **Těžké kovy mají negativní účinky na funkci ledvin, krvetvorbu, nervový systém a mohou dokonce působit i karcinogeně,**" řekla Jitka Straková z Arniky.

Také poukazuje na to, že řada těchto vzorků pravděpodobně splní legislativní limity, které podle ní nesprávně předpokládají, že jedinou cestou, jak se těžké kovy mohou dostat do těla, je situace, kdyby lidé nádobí olizovali. **Používání těžkých kovů ve výrobcích pro spotřebitele by mělo být podle Arniky úplně zakázáno. Dnes 12.2015 zákon určité množství těžkých kovů toleruje.**

Nejvíce opatrní by podle Arniky měli lidé být při nákupu **bižuterie**. "Jednalo se o **náušnice**. Z patnácti vzorků byly tři pozitivní a obsahovaly nejvyšší hodnoty olova v rámci aktuálního šetření," sdělila Karolína Brabcová, vedoucí spotřebitelských kampaní v Arnice.

Organizace podává kvůli výrobkům s obsahem těžkých kovů podnět na pražskou hygienickou stanici.

Arnika doporučuje upřednostňovat při nákupu tohoto zboží dávat přednost **kvalitě** a doporučuje výrobky z **přírodních materiálů** nebo věnovat pozornost různým **certifikátům kvality a bezpečnosti**. Zvláště u hrnků a skleniček pak doporučuje kupovat **nádobí bez potisku**.

MRTVÉ ZUBY JSOU ZDROJEM NEMOCÍ

Nový šokující objev: 97 % pacientů s rakovinou a dalšími závažnými onemocněními podstoupilo tuto opravu zubů !

Trpíte degenerativními onemocněními ? Řekli vám, že **"všechno je jen ve vaší hlavě"** ? To nemusí být daleko od pravdy, protože důvod onemocnění je ve vašich ústech.

Běžná procedura, o které vám každý zubař řekne, že je zcela bezpečná, i když nás podle "worldtruth.tv" **vědci před tímto zákrokem varují více než 100 let !**

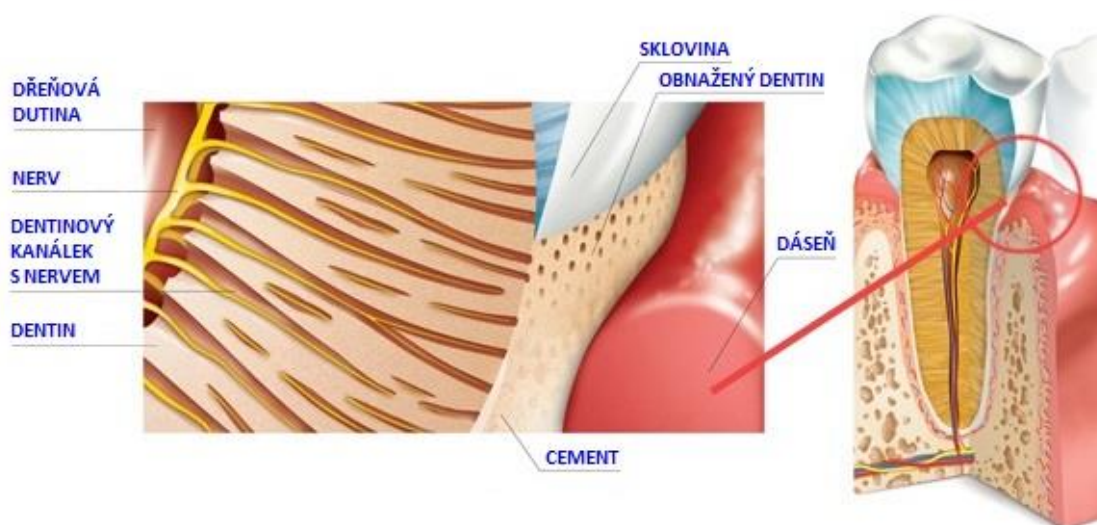
A jaká dentální procedura to je ?

Je to procedura **ODSTRAŇOVÁNÍ NERVU**. Přes milion těchto oprav zubů se provádí každý rok.

Zuby, ze kterých jsou odstraněny nervy, jsou ve skutečnosti "mrtvé" zuby a mohou být **ZÁSOBNÍK PRO VYSOCE TOXICKÉ ANAEROBNÍ BAKTERIE**. Ty mohou přijít do krevního oběhu a za **URČITÝCH PODMÍNEK** způsobit velké množství **ZÁVAŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ**.

Mnohé z těchto **toxických zubů** se můžou po mnoho let chovat úplně zdravě, díky čemuž je obtížné určit původ onemocnění.

Bohužel, **mnoho stomatologů zanedbává vážná rizika**, které jejich pacienti podstupují během této procedury. **Přesto jeden zubař objevil spojení mezi odstraněním nervu a systémových onemocnění**. V současné době je považován za jednoho z nejlepších zubních lékařů dnešní doby.



ŘEZ ZUBEM A DETAIL - OBNAŽENÝ ZUBNÍ KRČEK

nebeska-univezita.cz

Weston A. Price: Nejlepší zubař na světě

Mnozí zubaři by se měli seznámit s prací Dr. Westona. Bohužel, jeho práce je stále nedocenená a nezískala si podporu od všech lékařů a zubních odborníků. Dr. Weston cestoval po celém světě, kde studoval zuby, kosti a výživu různých skupin lidí, kteří si neužívají "výhody" moderního jídla.

Kolem roku 1900 se Weston snažil léčit infekci nervů a zapochyboval, když si všiml, že **nervy zůstávají infikované navzdory léčbě**.

Jednoho dne navrhl své manželce, která byla na invalidním vozíku už 6 let, že jí odstraní zcela zdravý zub. Ona souhlasila a on vytrhl její zub a implantoval ho pod kůži králíka. U králíka se vyvinul stejný druh artritidy, kterou měla i jeho manželka a za 10 dní zemřel na infekci. Ale jeho žena se uzdravila a začala chodit s pomocí hůlky.

Dr. Weston zjistil, že **je mechanicky nemožné sterilizovat zub, který měl odstraněné nervy**. Pak dokázal, že mnohé **chronické degenerativní onemocnění**, pocházejí z infikovaných zubů bez nervů, jsou to většinou **srdeční a cirkulační onemocnění**. **Objevil silné spojení mezi zuby s odstraněnými nervy a kloubních onemocněním, onemocněním mozku, stejně jako onemocněním nervového systému.**

V roce 1922, Dr. Weston napsal dvě vynikající knihy o svém výzkumu. Bohužel, jeho práce byla nedocenená až do 70. let, kdy Dr. George Meinig konečně objevil pravdu.

Dr. Meaning potvrzuje výzkumy Dr. Price

Dr. Meinig byl kapitán americké armády během druhé světové války, než se přestěhoval do Hollywoodu a stal se zubařem mnoha slavných lidí. Později se stal jedním ze zakladatelů amerického sdružení endodontistů (specialistů pro zubní nervy). V 90. letech minulého století, studoval 18 měsíců práci Dr. Weston Price. V roce 1993 vydal knihu o jeho práci.

Co zubaři nevědí o anatomii zubu ?

Zuby jsou tvořeny z nejméně pevné látky v našem těle. Střed každého zubu obsahuje **zubní štěrbinu s dřevem**, který spojuje krevní destičky s nervy. **Dentin** je všude kolem této štěrbině a je složený ze živých buněk, které produkují **minerální hmotu**. Vnější část zubu, se nazývá **sklovina** a je obklopena **dentinem**. Kořeny každého zubu se spojují s čelistí **periodontálními vazami**. Ve škole se zubaři učí, že **každý zub má 1 – 5 větších kanálků**. **Přesto existuje mnoho kanálků, které nejsou ani zmíněny. Každý zub má labyrint malých trubek, které rozvinuté mohou měřit i několik kilometrů. Dr. Weston Price identifikováno 75 samostatných přístupových kanálků v centrálním řezu zubu. V nich a kolem nich se pohybují mikroskopické organismy jako krtci v podzemních tunelech.**

Když zubní lékař provádí chirurgický zákrok **odstranění nervu**, udělá díru v zubu a pak vyplňuje prázdny prostor látkou, která přerušuje přívod krve do zubu a tím odumírá. Protože labyrint trubek tam zůstává a v něm i bakterie, které se bez přísunu potravy schovávají tam, kde jsou chráněny před antibiotiky, stávají se vůči imunitnímu systému organismu imunní.

Důvody mnoha nemocí

Vzhledem k nedostatku kyslíku a živin, **tyto dříve přátelské organismy se přemění v silnější jedovatý anaerob, který produkuje velké množství toxinů**. Žádný z procesů

sterilizace není dostatečně účinný na to, aby tomu zabránil. Infekce se často šíří do čelisti, kde způsobuje kavitaci (vzlínání povrchovým napětím vody) nebo porušení. Kavítace se většinou vyskytuje poté, co je zub odstraněn, ale častěji při odstraňování nervu. To vše se děje s malým počtem příznaků, pokud existují. Je možné, že máte mrtvý zub, ale nejste si toho vědomi. A to ještě není konec vašich problémů.

Mohou se u vás vyvinout srdeční, ledvinové, kostní a mozkové onemocnění

Dokud je váš IMUNITNÍ SYSTÉM SILNÝ, zničí všechny bakterie, které jsou z infikovaného zubu. Ale pokud je váš imunitní systém oslaben z důvodu nemoci, úrazu či špatné životosprávy (kam patří i strava a pohyb), neudrží už infekci pod kontrolou. Tyto bakterie by pak mohly vstoupit do okolních tkání a skončí uvnitř krevního oběhu. Díky němu najdou nové lokace – místa, přes které se dostanou do jiných tkání a orgánů. Doktor Weston Price dokázal přenést onemocnění z lidí na králíka vložením částí zubu s odstraněným nervem. Objevil, že tím, když vloží extrahovaný zub od osoby s nedávným srdečním selháním do králíka, králík bude mít v pár týdnech infarkt taky.

Téměř všechny chronicky degenerativní onemocnění jsou spojeny s touto zubní procedurou včetně:

srdeční onemocnění
ledvinová onemocnění
artritidy, revmatická onemocnění a kloubní onemocnění
neurologická onemocnění
autoimunitní onemocnění (například lupus)

Rovněž se zdá, že jsou spojeny s rakovinou. Dr. Robert Jones přezkoumal spojení mezi rakovinou prsu a odstraněným nervům a přišel na velmi vysoké korelace.

Toto jsou jeho výsledky:

**93 % žen s rakovinou prsu podstoupilo odstranění zubního nervu
7 % z nich trpělo i jinými zubními chorobami**

Ve většině případů se nádory se objevily na stejné straně, kde byl proveden tento zákrok.

Dr. Jones tvrdí, že toxiny z bakterií infikovaného zubu nebo čelisti mohou vytvořit proteiny, které zvyšují růst nádorů. Německý lékař Josef Issels přišel z podobným zjištěním, tvrdí, že 97 % jeho pacientů s nádorovým onemocněním podstoupilo toto odstranění nervu. Pokud tito lékaři mají pravdu, lék na rakovinu je odstranění mrtvého zubu a **vytvoření stabilního imunitního systému.**

Zmutované bakterie ve vašich ústech

Jakým způsobem jsou tyto mutantní bakterie z úst spojené s onemocněními ? Bakterie může být v dnešní době identifikována analýzou DNA, bez ohledu na to, zda jsou to živé, nebo mrtvé. Nadace pro toxické prvky použila analýza DNA a zkoumala zuby bez nervů a zjistila bakteriální infekci u 100 % vzorků. V 43 vzorcích bylo identifikováno 42 různých anaerobních bakterií. V štěrbině se našlo 67 různých druhů bakterií z 85 vzorků.

Mezi identifikovanými bakteriemi byly i tyto:

Capnocytophaga ochracea
Fusobacterium nucleatum

Gemelas morbillorum
Leptotrichia buccalis
Porphyromonas ginigvalis

Jsou to jen neškodné a běžné ústní bakterie ? Rozhodně ne. Čtyři z těchto bakterií napadají srdce, tři z nich napadají nervy, dvě z nich napadají mozek a jedna z nich infikuje dýchací trubice. Takže všechny jsou benigní – neškodné ?

O 400 % více bakterií lze nalézt v krvi v okolí místa, kde byl v minulosti zákrok proveden z čehož vyplývá, že zub samotný je inkubátorem těchto bakterií.

Nikdy nebylo chytré nechat uvnitř organismu něco mrtvé

Žádná z jiných lékařských procedur nenechává v organismu **mrtvé věci**. Když přestane fungovat appendix, vybere se. Pokud vám odmrznou prsty, odstraní se. Zemře v děloze dítě, samotný organismus provede potrat.

Váš imunitní systém **nepotřebuje mrtvé hmoty a** pouhá přítomnost **mrtvé tkáně** může způsobit komplikace podobné těm, jako v případě mrtvého zubu.

Infekce a autoimunitní reakce na odmítnutí jsou způsobené bakteriemi, které se shromáždili kolem mrtvé tkáně. V případě odstranění nervu, mají bakterie šanci vstoupit do krevního oběhu vždy, když je vaše imunita oslabena.

Proč zubaři i nadále tvrdí, že odstranění zubního nervu je bezpečné ?

I když existuje mnoho důvodů, proč by měly být tyto stomatologické zákroky zakázány, stále nejsou a u mnoha lidí jsou příčinou smrti. Proč ? Vysvětlení je velmi jednoduché. Je to jedna z NEJZISKOVĚJŠÍCH procedur v zubním lékařství.

Jak se vyhnout této proceduře ?

Nejlepší by bylo **nepodstupovat ji vůbec**. Riskování zdraví jen abychom zachránili jeden zub nedává smysl. Pokud jste ještě nepodstoupili tento proces i když je vše v pořádku. Pamatujte, že pokud bude váš imunitní systém oslabený je zde riziko, který přináší vážné zdravotní problémy.

Pokud se rozhodnete odstranit zub, máte několik možností:

Částečná protéza: Je to protéza, kterou lze odstranit a to je jedna z nejjednodušších a nejlépejších možností.

Mústek: Je to procedura, která nahradí skutečný zub přemostěním na sousední zuby, ale je dost drahá a musí být ty sousední zuby.

Implantát: Jde o umělý zub, obvykle vyroben z titanu a implantován do patra a čelisti. Přesto, tam jsou některé problémy, které mohou nastat při používání tohoto kovu. V dnešní době zubaři používají víc zirkonový, protože nezpůsobuje žádné větší komplikace.

Přesto to není úplně jednoduché odstranit zub a místo něho dát umělý. Zubní lékaři obvykle odstraní zub, ale zanechají **periodontální vazy**, které pro bakterie poslouží jako potrava. Mnoho odborníků radí, abyste si odstranili i tyto vazy, čímž snížíte riziko infekce.

Zdroj:

<http://www.homehealthyrecipes.com/a-new-shocking-discovery-97-of-cancer-patients-and-other-serious-diseases-have-already-had-this-teeth-surgery/>

pH fyzického těla

1)

Většina lidí má díky svému negativnímu stavu a špatné životosprávě **KYSELÉ PROSTŘEDÍ ve svém těle**. U nich mohou mrtvé zuby způsobovat hojně řadu nemocí v závislosti na míře této kyselosti těla – čím větší kyselost, tím více nemocí.

2)

Malé procento lidí má díky svému pozitivnímu stavu a díky správné životosprávě **ZÁSADITÉ PROSTŘEDÍ ve svém těle**. U nich nemohou mrtvé zuby způsobovat řadu nemocí v závislosti na míře správnosti zásaditosti těla – **ideální hodnota pH krve je 7,4 a pohybuje se v nepatrném rozmezí od 7,35 do 7,45**.

O pH fyzického těla – viz další kapitola (100) KYSELOST A ZÁSADITOST TĚLA.

Praví zubaři ve svém oboru

V dnešní době 2015 někteří zubaři s vyšší mírou positivity, je jich jen **cca 2 %**, využívají nejnovějších poznatků zubařské vědy. Znamená to, že jim velmi záleží na tom, aby 1 – 5 kanálků zaplňované jejich výplněmi byly **BEZ VZDUCHOVÝCH BUBLINEK**, což zabezpečují jednak speciálním složením výplně a perfektním postupem vkládání této výplně při důsledné dezinfekci a ochraně před slinami, a dále si po vložení výplně důsledně zkontrolují na rentgenovém snímku, zda ve výplni nezůstaly vzduchové bublinky (v tmavé výplni jsou bublinky světlé), ve kterých by mohly žít aerobní bakterie. Tito zubaři jezdí pravidelně na Západ na odborné semináře a přebírají nejnovější správné poznatky zubařské praxe, mezi něž patří i správně provedené výplně zubů a také používání nových speciálních chemických prostředků, kterými při opravách mrtvých zubů do značné míry zabezpečí, aby se ani anaerobní bakterie nemohly množit a mrtvý zub nebyl jejich líhní ! Aby čtenář měl představu, jak velmi jim záleží na tomto správném postupu, někteří zubaři mají každý výkon naplánován na minuty a ve trojici spolu se setrou a zubní laborantkou postupují přesně podle tohoto minutového plánu !

Duchovní souvislosti

Jak již víme, většina lidí se na planetě Zemi nachází v **NEGATIVNÍM STAVU** – cca 98 % – jsou snadno ovladatelní pseudotvůrci z Temných světů, a v tomto systému ovládání je po celý jejich ovládaný život zabudována špatná životospráva – nezdravé jídlo a málo pohybu, a z toho plynoucí špatné trávení té špatné, toxické stravy. Dále se z této nezdravé stravy snadno kazí zuby, nejvíce z masa a cukrů, což každý dobře zná. Výše uvedené skutečnosti s mrtvými zuby coby obecnými zdroji infekcí celého těla zabezpečují pseudotvůrcům – ovládačům lidí z Temných světů, aby prakticky všichni lidé měli do 50 – 100 let nemocé, dezolátní, poničené, nepohyblivé, nefunkční fyzické tělo, což jim zabezpečuje několik záměrů, které chtějí, uvedeme si jen některé z nich, viz zdroje **NOVÉ ZJEVENÍ** na www.andele-nebe.cz :

1)

Aby lidé nežili příliš dlouho (100, 200, 500, 1000 či více let), **neboť by podle dlouhých životních zkušeností snadno odhalili mohutný ovládací systém lidstva od Sil temna a přišli by na způsob, jak se z něj vysvobodit – DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847** v knize ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 3. DÍL, www.andele-nebe.cz nebo www.nebeska-univerzita.cz .

2)

Aby se co nejrychleji plnily Temné světy pseudotvůrců negativními dušemi zemřelých negativních lidí, kde s nimi mají množství dalších negativních záměrů k realizaci.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Posílení imunitního systému je možné změnou negativního stavu člověka na pozitivní stav, tím postupné odstranění nemocí a s tím souvisí i POZITIVNÍ ZMĚNA ŽIVOTOSPRÁVY, kam patří i KVALITA STRAVY a MNOŽSTVÍ PŘIROZENÉHO POHYBU TĚLA VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ.

Další možností je **pomocí pozitivních myšlenek si nechat narůst nové zdravé zuby – viz výše kapitola (46) OBNOVA ZUBŮ MYŠLENKOU.**

Podstatou je však **POZITIVNÍ STAV ČLOVĚKA !**

Definice Pozitivního stavu jsou ve zdrojích EMANUELA SWEDENBORGA, podrobně pak **NOVÉ ZJEVENÍ** a dále ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU, **zde zvláště DUCHOVNÍ CESTA – sdělení 819 – 847, kde je vícekrát zdůrazněno, že bez nezištné práce světelné pro bližní své není duchovního růstu.**

Viz zdroje ve **Světelné knihovně** na www.nebeska-univerzita.cz .

Bez prostudování těchto zdrojů a bez spolupráce s Anděly Nebe je značně problematické najít řešení problémů v kvalitě lidského života včetně zotročování lidí, které s tímto genericky souvisí.

Na jiných webech byste tyto informace hledali jen velmi obtížně, neboť je jen velmi málo lidí, kteří jsou **SCHOPNI NAJÍT A REALIZOVAT ŘEŠENÍ PROBLÉMU ZAKLETÉHO LOUTKOLIDSTVA – jeho NEGATIVNÍHO STAVU a s tím spojeného JEJICH DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ PSEUDOMYSLÍ VĚTŠINY LIDÍ PSEUDOTVŮRCI Z TEMNÝCH SVĚTŮ.**

Je jen marným podnikáním pomocí vadných zdrojů informací – často kontaminátů od pseudotvůrců – řešit kvalitu lidského života a kvalitu životosprávy. Jen si všimněte, kolik jich je, je to **naprostá většina**, které jsou zde vnucovány, podsouvány a zdarma či za peníze nabízeny. Nejen většinou vědců, doktorů a učitelů, ale i většinou ezoteriků.

Přesto mají dnes všichni lidé možnost se samostaně vzdělávat, poučovat a zažívat na vlastní kůži důsledky svých rozhodnutí, voleb a činů. Nikdo není v pozici, kde by měl JENOM ty negativní zdroje, má k dispozici i řadu pozitivních zdrojů informací, pomocí kterých může zcela změnit kvalitu svého osobního, soukromého života, nikoli kvůli divadlu pro jiné lidi, ale kvůli podstatě věci samé. Jen je rozpoznat.

Pamatujte si, že v Nebi nikdo z Andělů nehraje pro druhé Anděly divadélka osobně, pomocí sítí či médií a divadla tam jako taková nemají a nikdy neměli.

Na planetě Zemi je divadlo a divadelní předvádění negativních lidí běžné, neboť se tím snaží ovládat druhé lidi a používají jejich energii pozornosti na svoji osobu – což je negativní jednání, manipulace a ovládání jiných lidí, hojně a běžně se zde vyskytující. Aktéři – loutkoherci jsou přesvědčeni, že je to tak správně, což je nijak neomlouvá z toho, co dělají.

(100)

KYSELOST A ZÁSADITOST TĚLA – pH

Kyselost a její opak – zásaditost se udává v hodnotách pH – zkratka od "potential of Hydrogen" = množství volných iontů vodíku H⁺. Udává se ve stupnici od 0 do 14.

Neutrální je například čistá voda. Její pH má hodnotu 7 a to je hodnota i všech ostatních pH neutrálních roztoků. Má-li roztok hodnotu nad 7, znamená to, že je zásaditý (převažují v něm zásadité látky). Při pH pod 7 jde o roztok kyselý – převažují v něm kyselé látky.

Pro lidský organismus je udržení přesného pH krve otázkou života či smrti - doslova !

Ideální hodnota pH krve je 7,4 a pohybuje se v nepatrném rozmezí od 7,35 do 7,45. To znamená, že v krvi musí být neustále lehký přebytek zásaditých látek - především jsou to minerály. **Tělo tedy musí nepřetržitě a za KAŽDOU CENU udržet pH v nepatrném rozptylu uvnitř těchto hraničních hodnot, jinak umíráme.**

Proč jsou slova „ZA KAŽDOU CENU“ zvýrazněna ?

Když tělu znesnadníme udržení přesného pH krve, tou cenou, kterou platíme, je postupná ztráta kyselinami doslova "proleptaného" zdraví. Tělo má sice opravdu úžasné detoxikační možnosti, ale nemohou být přetěžované neustále každý den – pak prostě musí tělo obětovat část sama sebe (níže popsanou demineralizací), jen aby se udrželo na živu – v rozmezí oněch hodnot **pH KRVE 7,35 – 7,45.**

Prosím nezaměňovat za **pH moči**, které naopak během dne **kolísá** ve velikém rozpětí – přesně podle toho, jak s tělem zacházíme.

Čím vším tělo překyselujeme:

1) SEBEVRAŽENÝ JÍDELNÍČEK – OTRAVINY

Tělo lidé překyselují především naším „moderním“, **průmyslovým**, přesněji řečeno **sebevražedným jídelníčkem**. Leckde na internetu najdete podrobnější **seznamy, které potraviny jsou kyselinotvorné, které jsou neutrální a které jsou naopak zásadotvorné**. Úmyslně se píše „**kyselinotvorné**“ a „**zásadotvorné**“ a nikoliv kyselé či zásadité, protože samotná chuť potraviny není rozhodující. Chuť potavy je vnímána chuťovými pohárky s buňkami propojenými nervy s příslušným centrem chuti v mozku, nic jiného to není.

Pro příklad – citron chutná kysle a přesto je to potravin, která tělu pomáhá udržet zásaditější (zdravější) vnitřní prostředí.

Nejnebezpečnější kyselinotvorné potraviny jsou maso, cukr a alkohol.

a)

Maso je dvojnásob nebezpečné proto, že kromě samotného překyselení zanášá organismus ještě tzv. purinovými metabolity, které jsou také schopny vyvolat různá nebezpečná a bolestivá doživotní onemocnění.

b)

Cukr (nečastěji sacharóza) je kromě velmi silného překyselování nebezpečný i tím, že se až příliš rychle vstřebává do organismu a tělo na něj musí velmi dramaticky reagovat - protože i hladina cukru (glukózy) v krvi musí být udržována v určitém rozmezí, i když naštěstí ne v tak těsném a život ohrožujícím, jako je udržení přesného pH.

c)

Alkohol je dvojnásob nebezpečný proto, že (kromě překyselování) i v malém množství poškozujá nervové buňky (především myelinové obaly jemných nervových vláken). Alkohol je agresivní organické rozpouštědlo, které se hodí opravdu jen do průmyslu a nikoliv do něčeho tak složitého, jako je lidské tělo. Aceton také nepijeme.

2)

DUŠEVNÍ NAPĚTÍ

Druhým nejdůležitějším zdrojem překyselování je jakékoliv **duševní napětí**. To vede k závažné nerovnováze v řízení našeho těla – dochází k potlačení aktivity regenerujícího parasympatického nervového systému a k převaze adrenalinového (sympatikotonního) systému = který mimo jiné spouští v těle nadměrnou tvorbu různých kyselých látek, které potřebuje pro domnělý boj nebo útěk.

V průběhu duševní zátěže navíc většina z nás nevědomě potlačuje své dýchání (proto se říká „strachy ani nedýchal“).

3)

NEDOSTATEČNÉ DÝCHÁNÍ S NEDOSTATEČNÝM POHYBEM

Třetí hlavní zdroj našeho chronického překyselování je **nedostatečné dýchání**. To je spojeno s **nedostatkem přirozeného pohybu** (nikoli nárazového, např. fitness). Až příliš často dýcháme nepravidelně, málo a povrchně. Kromě chybějícího **kyslíku, který by jinak dokázal spousta kyselých látek doslova spálit**, je druhým důsledkem hromadění kysličníku uhličitého v krvi, který vytváří asi nejběžnější kyselinu naší krve = **kyselinu uhličitou**.

Pomalé neustálé hluboké dýchání dokáže v těle i jiné malé zázraky a tak doufám, že jeho nácvik bude součástí povinné školní výuky – ale nejspíše až v nějaké příští civilizaci, která jednou nahradí tu dnešní.

O kvalitním dýchání se můžete dozvědět v nejlépe propracovaném systému učení **JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ**. Dále např. **ENERGETICKÁ CVIČENÍ – BANDHY**. Tyto nauky mají původ v tisíciletých učeních **indických véd**.

Jak si zkontrolovat stav vlastního překyselení ?

Pořídte si **pH papírky na kontrolu moči**.

<http://www.prozdravi.cz/indikatorove-ph-papirky-5-0-9-0-200-ks.html>

Kromě těch kombinovaných, co sledují kde co, jsou k dostání i jednoúčelové jen na měření samotné pH. První ranní moč se ještě toleruje v hodnotách pod pH 7, ale přes den musí mít Vaše moč **MINIMÁLNĚ** pH 7 – ale raději ještě o pár desetín vyšší. Pokud máte v průběhu dne pH moči pod 7, můžete si být jisti, že už teď je vaše zdraví nějak poškozeno a bude to s vámi stále horší – pokud se nezměníte.

Někdo doporučuje měřit **pH slin**, ale to osobně není lepší řešení, než je měření moči. Jednak slina nezabíhá do tak varovné vysoké kyselosti a dále před její kontrolou se nedoporučuje dvě hodiny nic jíst a pít (kromě destilované vody) a to je v kolizi s dobrým pitným režimem.



INDIKÁTOROVÉ pH PAPIRKY NA KONTROLU MOČI

nebeska-univerzita.cz

Zrádnost jednoduchých řešení

Takovým rychlým a jednoduchým řešením je staronové doporučování užívání jedlé sody a dnes i podávání složitějších zásadotvorných směsí různých chemikálií. Tyto minerální zásadotvorné směsi bohužel v některých případech obsahují vápník.

Jednorázově snížit Ph krve jen proto, že právě upozornila kontrola moči, že v cévách vám asi

koluje něco, co se poněkud podobá elektrolytu v autobaterii, to je sice lákavé, ale není to nic o trvalé změně dosavadního překyselujícího a sebezničujícího životního stylu.

Pokud budete jíst to, co dosud – **PRŮMYSLOVÉ OTRAVINY** – a pouze přetrvávající přebytek kyselin jen odstraníte zvýšeným přívodem neutralizačních chemikálií obsahujících vápník, tak se vám takto vzniklé sloučeniny vápníku časem někde nepříjemně připomenou. To proto, že soli kyselin a vápníku jsou dost špatně rozpustné a mají tendenci se z roztoku zase někde vysrážet. Tenhle úkaz nás sice může naplňovat nadšením při návštěvě krasových jeskyní, ale rozhodně není dobré tvořit si v těle „krápníky“ v podobě ledvinových kamenů, kalcifikací cév nebo jako výrůstků na páteři, patách a kolem všech možných kloubů.

Tato námitka se netýká jedlé sody, ta žádný vápník neobsahuje, zato obsahuje sodík, prvek, kterého máme ve stravě i tak nadbytek v podobě např. kuchyňské soli.

Jak nás zvýšená kyselost poškozuje a pomalu zabíjí

Prostě tím, že **tělo nadbytek kyselých látek samo ihned neutralizuje vším, co je k dispozici = především odebírá tkáním vápník**. Například cévy mají velmi jemnou výstelku a opravdu nejsou vhodné pro transport kyselých roztoků. Nadbytečné kyseliny se naváží na vápník v cévní stěně a ta jednak tuhne a jednak na takové postižení reaguje „záplatou“ z cholesterolu.

Vápník ale i další **zásadotvorné minerály** tělo odebere nejen z cév, kostí, ze zubů a kloubních chrupavek. Nadměrné množství **kyselých látek** v těle dokáže poškodit jakýkoliv orgán. Nejprve formou desítek různých zánětlivých onemocnění – a nakonec nás zahubí skrze rakovinu, infarkt nebo mozkovou mrtvici.

Který orgán bude napaden a poškozován přednostně – o tom rozhoduje nastavení naší psychiky, a její vliv na funkce jednotlivých orgánů.

Odkyselení organismu by mělo být vždy základním krokem při řešení jakýchkoliv zdravotních problémů. Teprve při dosažení rovnováhy mezi kyselými a zásaditými složkami krve (i všech ostatních tělních tekutin) může tělo mnohem efektivněji využít jakékoliv další kroky na cestě k uzdravení – ať už nám jde o použití **detoxikačních produktů** (vilcacora) nebo **přírodních látek s regeneračním účinkem**. Těch je celá řada, např.: **Pravý žen-šen (panax ginseng), maca, cordyceps, polygnum mutiflorum, bacopa monnieri**.

Také látky s **nutričním účinkem** (včetně vitamínů a minerálů) mohou tělu mnohem více prospět jen tehdy, není-li překyselené.

Naštěstí si od překyselení (této zřejmě nejčastější a nejzhubnější odchylky od zdraví) může každý pomoci sám. Protože to za nás stejně nikdo nemůže udělat. Takže nejrozumnější řešení je, zahájit svoji novou životní etapu a nejlépe hned teď – tím, že ještě s pohledem na tyto řádky začnete pomalu **zhluboka dýchat** a už **nikdy nepřestanete**.

Koupíte si **selektivní papírky na měření pH**, (jiné než selektivní totiž nemají dostatečnou přesnost),

<http://www.prozdravi.cz/fulltext/?keyword=ph+pap%C3%ADrky&reset=1&flog=off>

Postupně změníte celý jídelníček, směrem k vysokému podílu vitariánské stravy, budete dodržovat pravidelně pitný režim (2 - 3 litry tekutin denně), začnete místo adrenalinových sportů raději chodit na pomalejší meditační procházky... A snadno se

tak přiřadí k lidem, kteří po celý svůj prodloužený život nepotřebují žádnou chemickou ani chirurgickou léčbu...

ZAPOMENETE STÁRNOUT !

(101)

MNOŽSTVÍ CHEMIKÁLIÍ V ZÁKUSKU

Ještě kdyby tak alespoň někdo z těch pavědců, kteří to vymysleli, úředníků, kteří to schválili, výrobců a prodejců zákusků se zajímal o zdraví lidí a také se šel podívat do nemocnic, jakými nemocemi jsou z CHEMICKÉHO JÍDLA lidé postiženi ! A nemocnice na oplátku nejsou vybaveny a ani neřeší příčiny onemocnění ! **Hlavně na to nemají peníze !** Tak je to zabezpečeno.

Pseudopoděkování na konci samolepky k sherry řezu nemá chybu.

25.11.2015 12:27:17

Ks	Kč/Ks	Kč
----	-------	----

SHERRY ŘEZ 90 G

VEJCE,cukr,kompet.nálev,rostl.krém(pitná voda, rostl.olaj palmojádr.plně ztužený,cukr,MLÉČNÁ bílkovina,emulgátory:estery a mono-a diglyceridy mast.kyselin,SOJOVÝ LECITIN;stabilizatory: celuloza,karboxymethylceluloza,E340;aroma, barvivo Beta-karoten),ovoc.zavařenina(ov.dřeň 50%:jablko,malina,rybíz,bezinka;cukr,zahušř.: kukuřič.a PŠENIČ.škrob,guma gellan;želír.Látka: paktin,regulátor kyselosti:kysel.citron.,aroma, konzervanty:sorban draselný,OXID SIŘIČITÝ; barviva:amoniak sulfitový karamel,karmín),višně a třešně kompot(višně,pit.voda,cukr,regul. kyselosti kys.citronová),PŠENIČNÁ MOUKA,VEJCE, olej rostlinný řepk.,kakao,cukr.poléva tm.(cukr, rostl.tuky:palm.a palmojádr.plně ztuž.v různém poměru;kakao se sníž.obsahem tuku,emulg.SOJOVÝ LECITIN,aroma),pitná voda,škrob,kukuř.škrob, dextroza,cukr,kys.citronová),cukr vanil.(cukr, aroma),PŠENIČNÝ škrob,kypř.Látky(E450,E500), griotte baze,Lih kvasný,skořice.

Zabalila: Skladovat do 5C.
Upozornění:údař kg=počet ks

2	13,9	27,8
---	------	------

2 pol. součet Kč

27,8

25.11.2015 12:27:42



DĚKUJEME ZA VÁŠ NÁKUP A TĚŠÍME SE NA SHLEDANOU

KIRLIANOVA FOTOGRAFIE ŽIVÝCH PLODŮ

Vitariánská – živá – raw – strava obsahuje kromě **bohaté na živiny hmotné části potravy** ještě mnoho **energie** o vysokých harmonických frekvencích. Oba druhy energií vaše tělo bohatě využije ! Mezi fotografiemi aur plodů je také pro porovnání aura syrového masa.

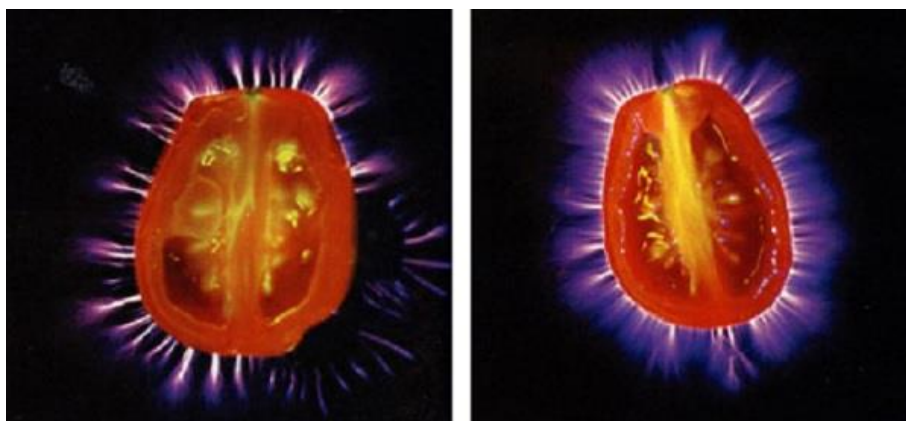


KIRLIANOVA FOTOGRAFIE AURY - ENERGIE
ŽIVÉ BROKOLICE

VLEVO: MÍRNĚ TEPELNĚ UPRAVENÁ
VPRAVO: ZCELA ŽIVÁ - ČERSTVÁ



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

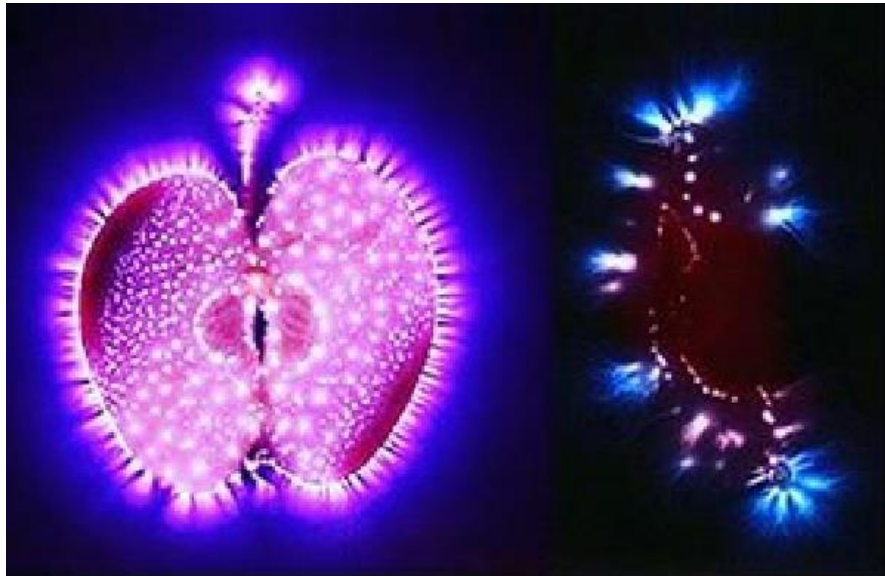


KIRLIANOVA FOTOGRAFIE AURY - ENERGIE RAJČETE

VLEVO: MÍRNĚ TEPELNĚ UPRAVENÉ RAJČE
VPRAVO: RAW - ŽIVÉ - SYROVÉ RAJČE



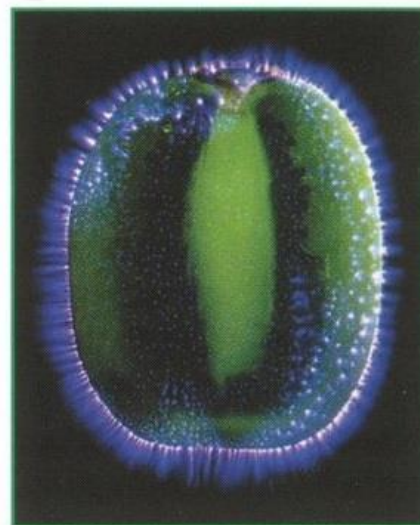
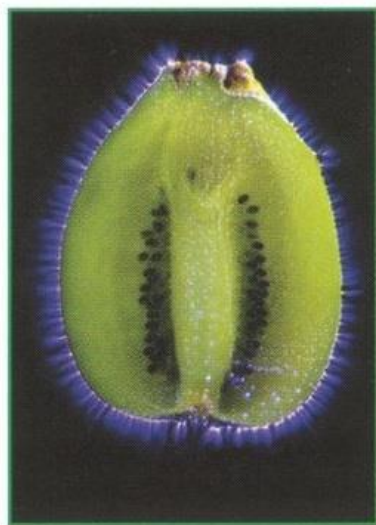
co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



KIRLIANOVA FOTOGRAFIE AURY - ENERGIE
 VLEVO: RAW - ŽIVÉ JABLKO
 VPRAVO: TEPELNĚ NEUPRAVENÉ MASO



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

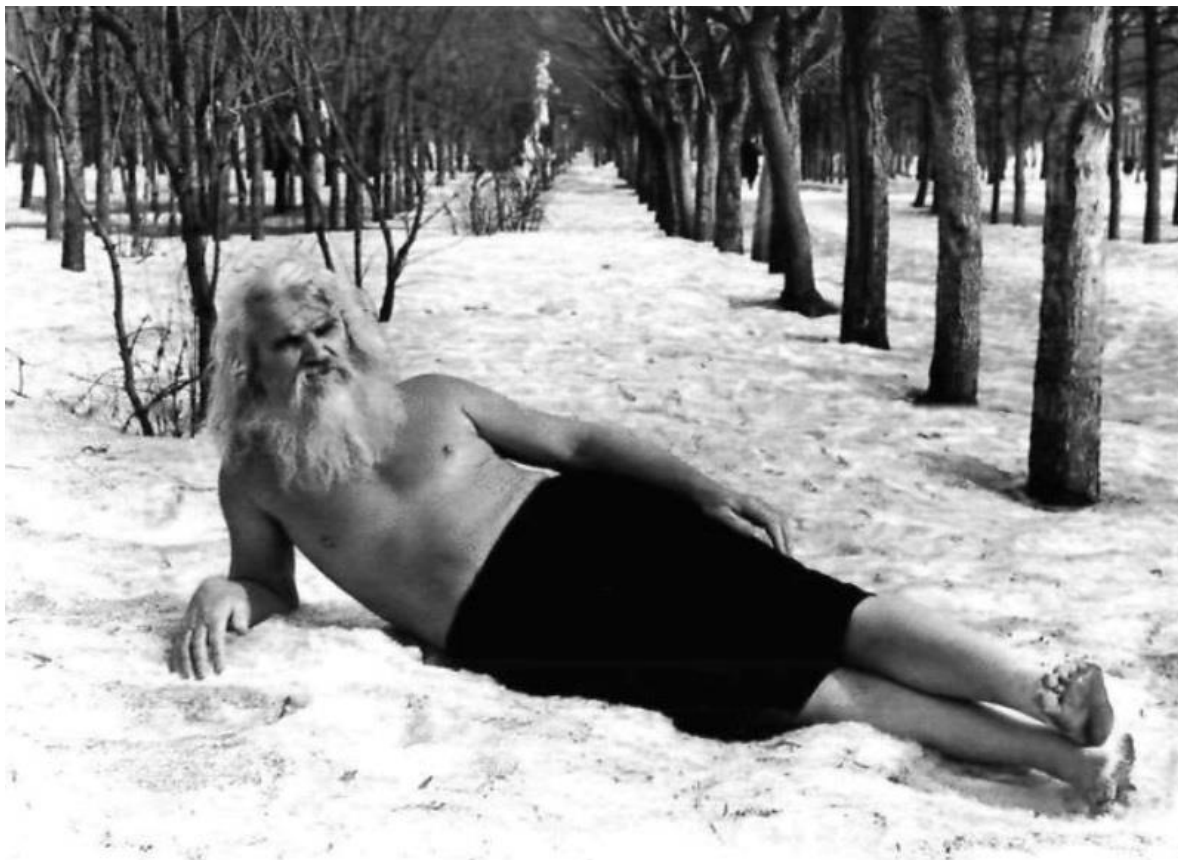


KIRLIANOVA FOTOGRAVIE AURY - ENERGIE RAW - ŽIVÉHO KIWI
 VLEVO: KOMERČNĚ - CHEMICKY PĚSTOVANÉ RAW - ŽIVÉ KIWI
 VPRAVO: ORGANICKY - BEZ CHEMIE PĚSTOVANÉ RAW - ŽIVÉ KIWI



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

PORFIRIUS IVANOV A JEHO 11 RAD KE ZDRAVÍ



Svérázný ruský mystik a jogín Porfirius Ivanov přináší 11 rad, jak získat „superschopnosti“.

Tento muž žil až do svých 35 let normálním, obyčejným životem. Pak ale přišel na to, že takto se přece žít nedá, a vydal se do světa, přesněji řečeno – do přírody. Postupně se začal otužovat, zpočátku se ve studené vodě pouze myl, a to 2x denně, ale když si na to zvykl, začal si tělo pravidelně polévat studenou vodou z kbelíků a koupat se v přírodních vodních zdrojích. Na základě pravidelného otužování začal chodit v zimě bez teplého oblečení, pouze v šortkách.

Také se rozhodl otestovat svou vůli a trpělivost – alespoň jeden den v týdnu zůstal zcela o hladu. I hladovění po čase rozšířil a prakticoval je i po dobu tří až čtyř dnů v týdnu. Všechny procedury vykonával zcela uvědoměle. Miloval pohyb, rád běhal a plaval; ovšem hodně času také trávil přemýšlením a rozjímáním a k tomuto účelu si vedl i deník. V běžném životě to byl prostý, ale srdečný a otevřený člověk, možná trošku naivní. Takovýmto životem žil po několik let a není divu, že získal velmi silnou energetiku. Pokusy o změření jeho energetiky zvláštními přístroji ukázaly, že **Porfiriův energetický systém převyšoval energetiku obyčejného člověka více jak 500x !** Porfirius se také naučil léčit rukama: Jednou rukou se dotýkal hlavy nemocného, druhou mu položil na nohy a předával mu mocný energetický proud. Aniž by si to Porfirius sám uvědomoval, naučil se být v kontaktu s vesmírnými a zemskými energiemi a využívat je.

Získal vědomosti, jak pročistit tělo a stimulovat je, aby produkovalo co nejvíce energie a efektivně ji využívalo. Sestavil jednoduchou, ale užitečnou metodu na vytvoření silné energetiky organismu a jeho celkové očisty. Samozřejmě i ona má své nedostatky, zejména

to, že nepočítá s individuálními vlastnostmi praktikujícího, ale pokud si každý člověk procedury přizpůsobí tak, aby mu vyhovovaly, může je bez problémů provádět.

Ivanovovy rady

(1)

Rada první – 2x denně se koupej ve studené vodě, aby ses cítil dobře. Koupej se, kde můžeš – v jezeře, v říčce nebo v koupelně, ale v koupelně se sprchuj nebo polévej nejprve teplou vodou, poté studenou. Jaký ozdravný efekt má na organismus polévání se studenou vodou nebo střídání studené a teplé sprchy ? **Celkový elektrický náboj organismu se dostane do normálu.**

Nutno připomenout, že **organismu velmi škodí oděvy ze syntetických materiálů, obuv s umělou podešví (zejména domácí) a linoleum na podlaze.** Všechny tyto věci narušují přirozený elektrický náboj organismu: Horní část se nabije kladně a dolní část záporně (proto v zimě člověk občas dostane ránu, když se dotkne kovového předmětu). V důsledku toho se naruší celková cirkulace energie energetickými kanály a některé orgány přestanou být dostatečně zásobovány energií, což znamená, že se sníží jejich funkční schopnosti. Při změně celkového elektrického náboje organismu se zákonitě změní i Ph vnitřního prostředí. Právě to určuje, jak budou probíhat nejdůležitější životní procesy, například aktivita fermentů. Narušení má za následek vážné zdravotní problémy, zejména vznik takzvaně neléčitelných a vleklých chronických nemocí. Při změně celkového náboje organismu se také naruší kapilární krevní oběh, který zčásti funguje na principu, že elektricky nabitě červené krvinky se navzájem odpuzují a mohou se těmito kapilárami pohybovat.

Srdce je pumpou velkých cév, ale na malé kapiláry nemá vliv, protože v nich se pohyb uskutečňuje na základě vzájemného odpuzování červených krvinek. Jak se člověk může vyvarovat změně elektrického náboje svého těla ? Nutno dodat, že je to zcela proveditelné: ráno a večer si oplachujte nohy od kolen po chodidla teplou či studenou vodou; tento postup pomáhá organismus zbavit přebytečného náboje. Ještě lepší je sprchovat anebo polévat vodou celé tělo.

Otužování studenou vodou (studenou vodou rozumějte vodu teploty dosahující maximálně 12 °C) **aktivuje proces biosyntézy na buněčné úrovni a zlepšuje bioenergetiku.** Takto zmiňovaný fenomén vysvětluje věda. **Každá buňka má svůj genetický fond, jehož aktivita určuje, jak bude růst a jak bude probíhat její životní činnost. Organismus je velkým souborem buněk, jejichž vlastnosti se na úrovni organismu sčítají a násobí – synergický efekt.**

V důsledku toho může probíhat **obnova a regenerace.** Celkový životní projev jedince se skládá z mnoha vlastností jednotlivých buněk. Genetický aparát buňky se však opotřebovává, buď časem přirozenou cestou, nebo v důsledku nemoci. To má za následek, že organismus se už nemůže obnovovat tak rychle jako v mládí, a pomalu stárne. Může člověk samostatně ovlivňovat vlastní genetické ústrojí a jeho působení na buněčné úrovni ? Ano, a není to ani tak těžké, pokud víme, že hodnota elektrického náboje buněčné membrány (buněčného obalu) ovlivňuje aktivitu genetického fondu (pokud se nachází uvnitř buňky). **Čím vyšší je elektrický potenciál buněčné membrány, tím lépe a efektivněji genetický aparát uvnitř buňky funguje.** Na této aktivaci se podílí speciální aminokyseliny a fermenty, které jsou zodpovědné za biosyntetické procesy probíhající v jednotlivých buňkách i v organismu jako celku. Naskytá se jiná otázka: Jakým způsobem se dá zvýšit potenciál membrán ? Ukazuje se, že je to celkem snadné – **stačí polévání chladnou vodou nebo střídavá sprcha.**

Tělo člověka je obklopené a prodchnuté plazmou. Ta proniká organizmem a rozprostírá se i kolem něj, jako skořápka chrání vejce. Člověka můžeme přirovnat k jakémusi „plazmatickému vejci“ s vlastním magnetickým polem, jehož osa koliduje s elektrickou osou srdce. Co je to vlastně ona plazma, o níž tu hovoříme ? Je to směs částic nabitých elektrinou, pro které platí, že absolutní hodnota náboje záporně nabitých částic (elektrony) se rovná absolutní hodnotě pozitivního náboje. Celkově jako systém je proto plazma neutrální a dobře vodivá.

Pokud se v ní hustota (hutnost) částic zvýší, plazma bude vypadat jako souvislá jednorodá hmota připomínající tekutinu; avšak velmi neobyčejnou, jež je vynikajícím vodičem elektrického proudu. Silně ji ovlivňuje také vnější magnetické pole, navíc i ona sama vlastní své magnetické pole a velmi dobře rozvádí teplo. Jak plazmu ovlivňuje teplo? Pokud je v různých částech plazmy rozdílná teplota, objeví se v ní tepelné proudy směřující z oblasti s vyšší teplotou do oblasti s nižší teplotou. Přitom vzniká konvekční pohyb částic. Ovšem pohyb elektrických nábojů je elektrickým proudem. Z toho vyplývá, že v plazmě se v důsledku odlišných teplot v jejích různých částech vytváří elektrický proud, jemuž se říká termoelektrický proud, a právě on nabíjí buněčné membrány a jejich prostřednictvím aktivuje genetické ústrojí. A jaký vliv má magnetické pole na plazmu ? V objemu plazmy se magnetické neboli indukční linie nacházejí na určitých vzdálenostech jedna od druhé. Pokud se přitom plazma rozšiřuje, vzdálenosti mezi indukčními liniemi se zvětšují a magnetické pole se celkově oslabí. A pokud se stlačuje a komprimuje, indukční linie houstnou a magnetické pole se zesiluje. Stlačování a rozšiřování plazmy se „zamrzlým“ magnetickým polem vyvolává různorodé efekty. Je-li plazma stlačována, magnetický proud je sice stabilní, ale indukce narůstá přímo úměrně stlačování a vzniká velmi silné magnetické pole, které dobíjí buněčné membrány a skrze něž se aktivuje genetický aparát.

Budete-li se polévat studenou vodou od hlavy k patě, zároveň ovlivňujete plazmu vlastního těla, a to jak teplotně (prudce ji ochlazujete), tak magneticky (plazma se v důsledku ochlazení stlačuje a silové magnetické meridiány se zužují). Tento jev v těle vytváří elektrický proud, jenž nabíjí membrány buněk; skrze ně se dále aktivuje i genetický fond. Aktivace spočívá ve větší odolnosti buněk před poškozením patogenními mikroorganismy, v lepším plnění jejich funkcí i v rychlejší obnově a regeneraci. Vědci všech zemí se snaží vynalézt metodu, jak urychlit proces biosyntézy.

A přitom se to dá udělat jednoduše, přirozeně a efektivně s pomocí polévání studenou vodou nebo střídavým sprchováním studenou a teplou vodou ráno a navečer, jež pomáhají obnovit strukturu organismu na úrovni tekutin. Voda v organismu člověka se trochu odlišuje od vody, jak ji známe z obyčejného života. Přestože se skládá ze stejných prvků, dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku (H₂O), není stejnorodá, homogenní. Rozdíl tkví v tom, že **atomy organické vody jsou mezi sebou spojeny jiným způsobem**. Atom vodíků má dva „vodíkové můstky“ – dvě chemické vazby. Jsou velmi aktivní a atom se díky nim může spojovat s nepřeberným množstvím dalších prvků. Vodíkové vazby v molekule mohou být činné ve stejném směru, ale také v různých směrech.

Jinými slovy, atomy vodíku v molekule vody rotují kolem vazeb s atomy kyslíku synchronně a asynchronně. V přírodní vodě se ve čtvrtině molekul protony vodíku otáčejí synchronně, tedy na jednu stranu. Nyní jsme se přiblížili k nejdůležitější otázce, která se týká přímo fenoménu života. **Víte, čím se živý tvor liší od neživého ? Tím, že u živých tvorů prvky rotují jedním směrem, a sice nalevo, kdežto v neživé hmotě nic takového neexistuje a prvky rotují chaoticky.**

Protože lidský organismus z velké většiny sestává z vody, právě v molekulách vody se projevuje naše živost a vitalita – atomy vodíku se otáčejí synchronizovány stejným směrem. A čím je jejich otáčivý pohyb stabilnější a zřetelnější, tím je organismus celkově zdravější a

odolnější. A naopak, je-li tento pohyb narušený a zdeformovaný, člověk je slabý, strádající a nemocný. Paramolekuly vody zabezpečují životní aktivitu buněk. Nemocné buňky mají procentuálně méně synchronně rotujících molekul, přičemž tento podíl je závislý na stupni onemocnění.

Aby se mohly obnovit, nezbytně potřebují synchronní molekuly a horečnatě je spotřebovávají. V důsledku toho se celková rovnováha mezi chaoticky a rovnoměrně se otáčejícími molekulami vody v organismu naruší ve prospěch těch prvních, což má za následek oslabení všech životních funkcí. Základní úkol uzdravení spočívá v tom, abychom obnovili správnou rotaci mikročástic prvků v buňkách, tedy abychom proměnili vodu ve svém těle z chaotického stavu do rovnoměrného. Nyní si povíme, jak toho můžeme dosáhnout. Molekula vody představuje elektrický a magnetický dvojpól. Impulzivní magnetické pole působí na chaotické molekuly vody tak, že nutí vodíkové vazby, aby rotovaly stejným směrem. Při tomto procesu vodíkové vazby částečně pohlcují impuls magnetického pole. Jeden proton vodíku v molekule vody změni směr pohybu na opačný a zároveň přechází na vyšší energetickou úroveň (to je spojeno s vylučováním tepla).

Voda změni stav a namísto chaotické se stává rovnoměrnou a strukturovanou (během tohoto procesu se vždy vylučuje teplo). Impulzivní magnetické pole se dá v organismu vytvořit při polévání chladnou vodou nebo střídavém sprchování – jde o prudké ochlazení plazmy a stahování magnetických meridiánů. Pod vlivem magnetického pole, které vzniklo po studeném nebo střídavém polévání či sprchování, se měni poměr přírodní vody (25 % molekul synchronických, 75 % chaotických) i vody obsažené v organismu.

Až tento vliv ustane, můžeme pozorovat obnovení předchozí rovnováhy – deset až dvanáct hodin poté. Jinými slovy, pokud se polijeme studenou vodou ráno, rovnoměrná struktura kapalin organismu zůstane zachována po celý den, a pokud tak učiníme večer, struktura vydrží stabilní po celou noc. V tom tkví zázrak každodenního obnovování organismu s pomocí studené vody. Prostá procedura polévání sama sebe od hlavy až k patě studenou vodou z kbelíku anebo střídavá sprcha (vždy lijeme teplou vodu asi po dobu 30 až 45 vteřin, pak na sebe pustíme na tři až pět vteřin studenou vodu a celý cyklus opakujeme několikrát) po ránu a nejlépe i navečer napomáhá procesu biosyntézy a bioenergetickým procesům v organismu. Kromě toho uvádí do souladu struktury organismu na tekuté úrovni a uspořádává je. Po horké koupeli je třeba opláchnout se studenou vodou. Neboť horká voda otevírá póry na kůži a uvolňuje celý organismus, což umožňuje, že do organismu vniká patogenní energie chladu nebo jiná škodlivá energie. Krátkodobý vliv studené vody organismus ponouká, aby se stlačoval a komprimoval uzavřel póry a vytvořil si „energetické brnění“.

V takovém případě se cítíte plní energie, jste bodří, svěží a chránění.

(2)

Rada druhá – Před koupelí anebo po ní (a pokud se koupeš v přírodě, pak souběžně s ní) vyjdi ven a chod' bosýma nohama po zemi, v zimě na sněhu, a to alespoň jednu až dvě minuty. Dýchej ústy, nadechni se několikrát za sebou a v duchu popros vyšší síly o zdraví pro sebe i pro druhé. Bude-li se člověk řídit touto radou, skutečně pozná, nakolik je vlastně spjat s přírodou. Ivanov byl přesvědčen, že správné nádechy jsou velmi důležité. Doporučoval, aby člověk nasával vzduch jakoby z výšky a snažil se pocítit jeho tlak. Správný nádech upevňuje energetické struktury v organismu a přitom „vytlačuje“ nemoci ven. Při polévání celého těla voda vytlačené nemoci, respektive jejich energetický a informační základ, vsakuje a smývá je do země, kde budou pohlceny. Tak se organismus zbaví patogenních energií, způsobujících nemoci, a bude pro něj snadnější se zcela uzdravit. Jak si vysvětlit větu: V duchu popros vyšší síly o zdraví pro sebe i pro druhé? Všechno v okolí

člověka včetně ostatních lidí představuje specifické projevy prostoru, který je sám o sobě obrovským živým tvorem.

A když do něj vysíláte myšlenky na zdraví, vlastně přejete blaho a celistvost především jemu, tomuto obrovskému věčnému organizmu. Takové duchovní zasilky vám umožní přímo s ním komunikovat a působit na něj, a on vám odpovídá a reaguje na vaše dotazy. Čím je vaše prosba upřímnější, tím rozsáhlejší odpovědi se dočkáte. Na úrovni práce s vlastním vědomím jde o vytvoření odpovídající nálady k uzdravení.

(3)

Rada třetí – Neužívej alkohol ani nekuř ! Alkoholismus, kouření nebo nadměrné holdování jídlu či sexu – to všechno jsou druhy závislosti, a člověk, jenž jimi trpí, se neustále snaží jen o to, jak je uspokojit. Posudte sami: člověk, který neustále pije, časem shoří od lihu, kuřák se otráví nikotinem a vypěstuje si plicní onemocnění, přejídání všelijakými delikatesami vede k zanesení organizmu odpadem, k tloušťnutí, rozmnožování patogenních organizmů a samozřejmě vzniku všelijakých nemocí; a nekontrolované uspokojování sexuálních fantazií z člověka udělá sexuálního maniaka. Budete-li se řídit touto radou, můžete pracovat na odstranění nejničivějších rysů svého charakteru.

(4)

Rada čtvrtá – Alespoň jeden den v týdnu musíš vydržet bez jídla; nejlepší je období **od pátku mezi 18. až 20. hodinou až do nedělního poledne.** Je to pro tvůj klid. Jestliže je to pro tebe těžké, zkus to vydržet alespoň den. V neděli v poledne si vyjdi ven do přírody, nejlépe bosky, zhluboka dýchej a mysl na to, o čem jsem hovořil výše – na zdraví. Tento den je svátkem těla. Až se navrátíš, můžeš sníst vše, co tvůj žaludek ráčí. Tady je správně řečeno – je to pro tvůj klid. Co nejvíc znepokojuje lidské vědomí ? Vášně, záliby, slabosti, zvyky a potřeby. Když člověk zabředne do svých hloupých vášní nebo zlovyků, stane se na nich závislý, ať už to je cokoli, alkohol, cigarety, jídlo nebo sex.

Zlovyky mu nedávají pokoje: Kuřák se zajímá jen o to, jak by si koupil cigarety a kde by si zakouřil, alkoholik se stará o to, že se potřebuje napít, proutník vyhledává sexuální partnery, s nimiž by se mohl oddávat sexuálním hrátkám a cizoložit, a o většině lidí platí, že nechtějí zůstat dlouhodobě bez jídla, vynechávat obědy či večeře, neboť jim jídlo nabízí jisté potěšení. Takoví lidé věnují celý svůj život tomu, aby vyhověli svým vášním, a tak ztrácejí sami sebe. Čím důkladněji se člověk věnuje svým vášním a zlovykům, tím víc se stává jejich otrokem a nechává se jimi ničit. Tato dvě přikázání pomohou překonat špatnosti uvnitř sebe sama a získat klid a pokoj, který přináší zdraví.

A proč je doporučováno dávat přednost víkendovým dnům ? Protože to zesiluje mravní působení na člověka. Ve volných dnech se lidé procházejí poté, co se hodně najedli. Vy tak v podstatě kráčíte proti zavedeným společenským zvyklostem, váš charakter se ještě víc zakaluje a formuje se vaše silná vůle. Proč musíme vydržet hladovět alespoň dvacet čtyři hodin ? Absence jídla či hladovění znamená dobrovolné odmítnutí přijímání potravy a vody po určitý časový úsek proto, abychom pomohli životním silám organizmu obnovit harmonické biologické procesy narušené v důsledku nemoci, celkového oslabení organizmu a podobně. Co může člověku přinést hladovění, tedy když vydrží nějakou dobu bez příjmu jídla ? Zprvu jeho vědomí bude disciplinované a ukázněné a pročistí se od nevhodných myšlenek, jež se na vzniku nemocí rovněž podílejí, a celkově je bude možné snadněji řídit. Člověk nejvíc trpí kvůli věcem, které nedokáže ovlivňovat a kontrolovat – sem patří jeho přání a procesy probíhající ve vědomí. Ty ho leckdy ponoukají k činům, které odporují zdravému životnímu stylu. Z tohoto hlediska je hladovění skvělým prostředkem k vylepšení vlastního charakteru a možnému vymýcení všech špatných a nežádoucích zvyků a vlastností. Zadruhé hladovění aktivuje centrální nervový systém na principu stresu z nedostatku živin a vody (a to

organizmus nutí, aby pracoval lépe a probudil se ze stavu polodřimoty a přesycenosti, v němž obyčejně přetrvává).

Zaživací trakt je uvolněný a může odpočívat, a krev i mezibuněčná tekutina se pročistí od odpadů, toxinů a produktů rozkladu. Zatřetí hladovění aktivuje imunitu neboli ochranné síly organismu. Ocitne-li se organizmus v extrémních podmínkách, umí produkovat vodu uvnitř sebe sama z nepotřebných komponentů a také ji odebírá od patogenních mikroorganismů. To vede k silnějšímu ozdravnému efektu než půst o vodě. Po několika takových ozdravných kúrách se celý organizmus člověka obnoví, zbaví všeho škodlivého a patogenního a také vnímá život jinak, jako lepší a svěžší místo.

(5)

Rada pátá – Miluj přírodu kolem sebe. Neplivej, nic neodhazuj a chovej se správně. Zvykni si na to, že i tento zvyk je součástí tvého zdraví.

Člověk by se měl svými myšlenkami včlenit do prostoru, z něhož vzešel. Dosáhneme toho pouze s myšlenkami a city upnutými k lásce; pak teprve můžeme splynout s prostorem. Pokud to člověk chápe, snaží se přírodě neublížovat, a to žádným způsobem – ani odfrkáváním, ani pliváním. Mimochodem polykání vlastních slin působí preventivně před nemocemi jako svérázná homeopatická vakcinace.

(6)

Rada šestá – Všechny lidi, které potkáš, slušně pozdrav, zejména ty starší. Chceš-li k sobě přivolat zdraví, chovej se mile a se všemi se zdrav. Čím více myšlenek o zdraví kolem sebe člověk generuje, tím spíše a ve větším množství se k němu budou vracet a uzdravovat ho. Slovo zdravit se znamená přenášet myšlenky o zdraví a přát někomu zdraví. Abyste se s lidmi mohli zdravit nahlas, je třeba na sobě nejprve trochu zapracovat, například překonat stud, dodat si odvahy a nebát se případného odsuzování či pomluv. Tato rada sama o sobě vědomí člověka mění a dělá je čistší, otevřenější a naivnější. Čím méně strojenosti a intrik vědomí člověka obsahuje, tím je člověk zdravější a tím více se stává součástí Království nebeského.

(7)

Rada sedmá – Pomáhej ostatním, jak můžeš, v první řadě nemocným, chudým i těm, kterým bylo ublíženo nebo již se nacházejí v zoufalé situaci. Dělej to s radostí a z celého srdce! Nechť celá tvá duše zareaguje na neštěstí ostatních. Uvidíš, že v člověku, jemuž jsi pomohl, naleznáš nového přítele – a navíc pomůžeš celému světu! Naše vědomí je jakoby zakonzervované, ztvrdlé jako starý chléb a uzavřené, a proto jen s obtížemi reagujeme na potřeby jiných lidí. Je nám zatěžko lidem s radostí a z čistého srdce pomáhat.

Budeme-li se řídit touto radou, přemůžeme některé své špatné charakterové vlastnosti a vytvoříme si správný vztah s prostorem. Koneckonců každý člověk je výtvořem božím (ovšem jeho božská podstata je často maskována těmi charakterovými rysy, podle kterých soudíme jiné lidi), a proto bychom měli každému pomáhat s radostí. Vždyť tak velebíme to, co je v něm božské. Tak upevňujeme své spojení s prostorem, a můžeme z něj tudíž čerpat životní síly. On nám za to na oplátku sešle šťastné shody okolností a příznivý osud.

(8)

Rada osmá – Snaž se v sobě přemoci lakotu, lenost, samolibost, mamonářství, strach, pokrytectví, nadutost a pýchu.

Důvěřuj lidem a miluj je. Nikdy o nich nesud' nespravedlivě a neber si příliš k srdci, když oni sami hovoří o jiných špatně či je pomlouvají. Lakota, lenost, samolibost, strach, faleš, pýcha, nevraživost – to všechno je duševní odpad, jímž je zaneseno naše vědomí a který nám brání

v tom, abychom žili svobodně a uvolněně. Ve vědomí člověka neustále probíhají myšlenkové procesy, které ovšem podporují výše jmenované negativní vlastnosti. Co z toho plyne ? Zprvė duševní odpad z nás vysává síly a životní energii, tudíž jsme více náchylní k nemocem a slabí a také se může celkově zkrátit délka našeho života. Jsou to svého druhu otrokáři lidského vědomí. Zadruhé tyto vlastnosti velmi silně ovlivňují náš osud. Jen se nad tím zamyslete: člověk, jehož vědomí je zasaženo a zaneseno myšlenkovým odpadem, se cítí nešťastný, nedůvěřuje ostatním a dopředu čeká, že bude někým podveden. Napětí ve vědomí také způsobuje vnitřní konflikt a agresivní chování. Je třeba mít neustále na paměti, že člověk je božím projevem, zahaleným a spoutaným jeho vlastními charakterovými rysy.

Proto je nutné, abychom se snažili pohlížet na člověka skrze jeho charakterové rysy a viděli v něm jeho božskou podstatu. Pouze v takovém případě je možné lidi milovat a důvěřovat jim a zároveň vnímat božskou spravedlnost. Ta je k nám vysílána skrze jiné lidi za účelem, abychom se morálně a duchovně zdokonalovali, očišťovali své vědomí od hloupých rysů a vlastností a odpracovali své karmické dluhy a povinnosti. Toto přikázání člověku pomůže navázat těsné spojení s prostorem a čerpat jeho sílu. Nespravedlnost, odsuzování, nekorektní soudy, to vše člověka naopak od životodárné síly prostoru izoluje.

(9)

Rada devátá – Nemysli na nemoci, neduhy a smrt, v tom tkví tvé vítězství ! Člověk je zdravý, anebo nemocný podle toho, jakými myšlenkami se zabývá. To ony určují jeho zdravotní stav a také to, zda bude šťastný, anebo nešťastný. Budeme-li přemýšlet o nemocech, neduzích nebo smrti, bude nám ubývat životní síla, ale nejen to; špatné myšlenky nás ničí, rozkládají zevnitř a negativně ovlivňují průběh veškerých životních procesů. Je třeba od nich co nejdříve upustit, stejně jako se zbavujeme nebezpečných a jedovatých prvků – prostě je vyhodit z mysli ven. To však není vůbec jednoduché, ba naopak, je to velmi složitá a důkladná práce, při níž musí být charakter očištěn od veškerého „odpadu“.

Člověk si musí uvědomit život jako celek, své předurčení i životní cíle. Teprve až všechno toto učiní, pozná velkou vnitřní sílu a pravou svobodu.

(10)

Rada desátá – Neodděluj myšlenky od činu. Něco sis přečetl – dobře, ale hlavně konej! Přijímané informace by vždy měly být užitečné. Ale hlavně by se měly realizovat jako konkrétní činy, aby člověk nezůstal jen „u slov“. Lidstvo uvízlo ve spleti informací všeho druhu, které jsou většinou k ničemu, ba dokonce škodí. Patří sem například všelijaké bulvární pomluvy, papírování a byrokracie, jež vědomí moderního člověka jen zanášejí a ubírají člověku jeho životní sílu. Tento proces dokáže člověka pořádně oslabit. Informace o ozdravení, které byly vstřebány, ale nikoli zrealizovány, jsou k ničemu, zbytečné vědomosti. Mají význam jedině tehdy, pokud se promění ve skutečné činy: polévání vodou, správné dýchání, procházky v přírodě, blahorodné myšlenky o zdraví či uvědomělé hladovění, neboť jen v takových případech přináší skutečné zlepšování zdraví.

(11)

Rada jedenáctá – Předávej své zkušenosti dále, vždy pomáhej ostatním, nikdy nechval sám sebe, nepovyšuj se nad ostatní a zůstaň skromný. Skromnost je velmi významná ctnost, zatímco vychloubání a namyšlenost jsou hloupé vlastnosti, které kazí charakter člověka. Toto přikázání je o tom, že se musíme špatných vlastností zbavit. Často se totiž stane, že člověk, sotva se trochu uzdraví, pookřeje a uvede svůj život do normálu, ihned začne na okolní svět shlížet poněkud spatra. Zprvu neškodné povýšené nazírání však může přerůst ve skutečnou pýchu a namyšlenost nebo egoizmus. Je důležité, aby se každý věnoval sobě, své práci a za všech okolností zůstával sám sebou. Vyvarujte se toho, abyste si vypěstovali nové hloupé návyky, když jste se s obtížemi zbavovali těch starých – to by vás přivedlo k dalším nemocem a přineslo další nepřízeň osudu.

DOMÁCA ZUBNÁ PASTA

Sbohem zápachu z úst, zubný kameni i zubní povlaku: Domáci bělicí zubní pasta

Všetci vieme o tom, že správna starostlivosť o náš chrup zahŕňa umývanie zubov zubnou kefkou, čistenie medzizubných priestorov dentálnu niťou a prípadne aj preplachovanie úst dentálnou vodou. O čom ste však zrejme ešte nepočuli je fakt, že kokosový olej dokáže mať na zdravie vašich zubov neskutočné účinky.

Preplachovanie úst olejom

Procedúra preplachovania úst olejom je stará tisíce rokov a údajne pochádza z Indie, kde sa stala súčasťou Ayurvedy. Niekedy sa jej zvykne hovoriť aj „ťahanie oleja“, pretože sa pri nej akoby preťahuje olej v ústach pomedzi zuby. Vykonáva sa tak, že sa vezme približne 1 polievková lyžica oleja do úst, 15 až 20 minút sa ním ústa premývajú a následne sa vyplúje. Možné je použiť akýkoľvek olej, no najlepšie výsledky sa dosahujú práve s kokosovým olejom. Efekt to má ten, že sa v ústach a na zuboch eliminujú škodlivé baktérie, ktoré spôsobujú nepríjemný zápach z úst a ktoré tiež prispievajú k tvorbe zubného kazu. V súčasnosti táto metóda starostlivosti o zuby a ústnu dutinu sa stáva stále viac a viac populárnou aj u ľudí v západných krajinách.

Podrobnejšie sme o spomínanej procedúre písali v článku Premývanie úst olejom: Veda práve potvrdila, čo Indovia už dávno vedeli.

Dnes túto tému ďalej rozviníme a povieme si, ako si vyrobiť domácu zubnú pastu, ktorá má podobné účinky a k tomu navyše vaše zuby ešte aj pekne vybieli.

Suroviny pre domácu bieliacu zubnú pastu

Zubná pasta, ktorej základom je kokosový olej, má mnoho zdravotných prínosov, za ktoré vďačí jeho antimikrobiálnym účinkom.

Medzi jej hlavné prínosy patria:

- predchádzanie zubného kazu prirodzeným spôsobom
- odstraňovanie nepríjemného zápachu z úst
- zníženie rizika zubného kazu
- zníženie rizika zápalov ďasien a paradentózy

Na trhu existujú rôzne kokosové oleje – buď pre kozmetické použitie, alebo na konzumáciu. Pre účely výroby zubnej pasty je dobré si zaobstarať panenský kokosový olej lisovaný za studena, ako napríklad tento na Slovensku alebo tento v Česku. Kokosový olej určený pre kozmetické použitie nemusí mať zachované všetky svoje zdravotné účinky, pretože zvyčajne už bol vystavený priemyselnému spracovaniu, ktoré ich znehodnotilo. Druhou zložkou pre výrobu našej domácej bieliacej zubnej pasty je obyčajná sóda bikarbóna. Tú zoženiete takmer v každej predajni potravín.

Inštrukcie pre výrobu zubnej pasty

Pre výrobu zubnej pasty postupujte nasledovne:

1. Roztopte niekoľko polievkových lyžíc panenského kokosového oleja (približne 30 gramov) v miske alebo pohári. Kokosový olej sa topí pri teplote okolo 24°C, takže bude stačiť napríklad vložiť pohár s olejom do druhej väčšej misky s napustenou horúcou vodou.
2. Po roztopení kokosového oleja do neho pridajte 3 polievkové lyžice sódy bikarbóny a dobre to premiešajte. Miešajte dovtedy, kým sa zmes nebude podobať na klasickú komerčnú zubnú pastu.
3. Výsledná zmes je pripravená na použitie. Pre uskladnenie ju premiestnite do uzatvárateľnej sklenenej nádoby.
4. Ak sa zmes uskladňovala v teple a nie je tuhá, tak ju pred každým použitím môžete lyžičkou trocha premiešať, aby bola homogénna.

Pri umývaní zubov si z nej kúsok naneste na zubnú kefku rovnako, ako to robíte pri klasickej zubnej paste. Nezabudnite si však okrem zubov očistiť aj jazyk, pretože na ňom sa tiež zachytávajú baktérie spôsobujúce zápach z úst. Keďže pasta obsahuje okrem kokosového oleja aj sódu bikarbónu, tá vaše zuby popri už vyššie spomenutých vecí navyše aj pekne vybieli.

Zhrnutie

Takže čo všetko pre vás táto zubná pasta urobí? Antibakteriálne vlastnosti kokosového zneškodnia baktérie žijúce na jazyku, zuboch a ďasnách, ktoré sú zodpovedné za zápach úst a tvorbu zubného kazu. V ústach vám po čistení ostane pocit čistoty a sviežosti doplnený príjemnou vôňou a chuťou kokosu.

Podobné veci síce robia aj bežné pasty, no to len za pomoci rôznych, často škodlivých chemikálií. Táto pasta je na rozdiel od nich čisto prírodná.

Na záver už len jedna malá poznámka:

Nezabúdajte na to, že kokosový olej tuhne pri zhruba 24°C. Po umytí zubov je preto možno lepšie ho vyplúť nie do umývadla, ale do koša. Také malé množstvo by nemalo upchať odtokové rúry. Avšak, v prípade jeho vypúšťania vo väčšom objeme alebo pri častejšej frekvencii, by sa mohol začať v rúrach olej usádzať a brániť tak v odtoku vody.

(105)

VÝMĚNA JÍDELNÍČKU UKÁZALA RIZIKA ZÁPADNÍ STRAVY

Dvacet černochů z Pittsburghu a stejný počet černých Afričanů z jihoafrické oblasti Kwazulu si vyzkoušelo, jaké to je konzumovat stravu toho druhého. Britští vědci, kteří pokus organizovali, přitom podle studie v časopise Nature Communications zjistili, jak riziková může být americká strava – pro každého.

Podle výzkumu britské univerzity Imperial College London **mělo nahrazení americké stravy africkým jídlem s vysokým obsahem vlákniny už po dvou týdnech dramatické dopady na zdraví.**

1)

U amerických černochů výrazně poklesla zánětlivost v tlustém střevě, což je jeden z příznaků spojovaných se vznikem rakoviny traktu. Jedinou nevýhodou africké stravy byl větší výskyt plynatosti.

2)

U Jihoafričanů vedla konzumace americké stravy obsahující množství červeného masa a tuků naopak k výraznému růstu zánětlivosti.

„Míra změn nás zarazila. Očekávali jsme, že po změně stravy zjistíme jen pár posunů, výsledný obraz byl však zcela jiný,“ konstatoval šéf studie Stephen O’Keefe.

Při vyšetření před experimentem byl zjišťován i výskyt polypů, z nichž se někdy vyvinou rakovinné nádory. Polypy mělo devět z 20 Afroameričanů – a žádný Afričan. Ti ale konzumovali před pokusem dvakrát až třikrát méně masa a tuků než jejich americké protějšky. Jedli však daleko více ovoce, zeleniny, luštěnin a obilnin. Podle vědců zvyšuje taková strava v těle úroveň butyrátu, tedy soli kyseliny máselné. Té jsou přisuzovány protirakovinné účinky. Po změně stravy přibýlo butyrátu i v těle Američanů. Naopak u nich kleslo množství žlučových kyselin, jež zvyšují riziko rakoviny.

Co se servírovalo

Americká strava pro Jihoafričany: Hovězí klobásky a lívanečky k snídani, hamburger a hranolky k obědu, sekaná a rýže k večeři.

Africká strava pro Afroameričany: Kukuřičné lívance, špenát a červená paprika k snídani, zeleninové „párky“ v kukuřičném těstíčku, smažené brambory a mango k obědu, ibiškovec jedlý, rajčata, kukuřičné vdolky a fazole k večeři.

Jídlo mění střevní bakterie

James Kinross, který při výzkumu sledoval reakci střevní mikroflóry na změnu stravy, zjistil, že po ní došlo ke změně rovnováhy bakterií v tlustém střevu. Podle něj to ukazuje, že různé složení bakterií ve vnitřnostech může mít výrazný dopad na zdraví. Experiment tak mimo jiné vysvětlil, proč strava s vysokým obsahem vláknin snižuje riziko rakoviny.

„Při hledání prevence a léčby rakoviny se můžeme zaměřit na vývoj léčebných postupů, jež se soustřeďují na bakterie,“ řekl britský expert listu The Independent. „Strava, životní prostředí a geny mikrobů budou hrát při určování rizik rakoviny tlustého střeva zřejmě mnohem důležitější roli než individuální lidské geny. Určitě to ukazuje, že náš možný osud není určen jen vrhem genetických kostek při narození. Pravděpodobně mnohem důležitější je to, jak si sami házíte kostkou během celé hry,“ shrnul pro list The Guardian spoluautor studie Jeremy Nicholson.

Už dřívější studie ukázaly, že západní strava může silně zvyšovat nádorová rizika. Výzkumníci, kteří se zaměřili na japonské přistěhovalce na Havaji, zjistili, že už po jedné generaci je stihl výskyt rakoviny stejně častý jako u zbytku populace na těchto amerikanizovaných ostrovech – a výrazně vyšší než v Japonsku.

Rakovina tlustého střeva zabije každý rok na světě 600 tisíc lidí, převážně v západních zemích. U Afroameričanů je podle listu The Guardian riziko onemocnění stokrát vyšší než u obyvatel Afriky. Tento typ rakoviny se proto často bere jako „západácká nemoc“.

(106)

AMALGAM SPOUŠTÍ NEMOCI

Amalgam – jeho rtuť spouští různé nemoci

Neuvěřitelné, ale pravdivé: **Amalgam je starý již 189 let.** Poprvé byl použit v roce 1819 v Anglii, poté v roce 1826 ve Francii a 1933 v USA. Není bez zajímavosti – o 7 let později, tj. v roce 1840, byl v USA předběžně zakázán, a teprve za 15 let, tedy v roce 1855, znovu zaveden po vylepšení jeho receptury a hlavně kvality.

Již roku 1890 varoval toxikolog profesor Lewin před vedlejšími účinky, které mohou vzniknout použitím amalgamu. Téměř neznámá je ta skutečnost, že již roku 1975 byl amalgam zakázán v tehdejším SSSR a o 10 let později v Japonsku.

Roku 1997 se totéž mělo stát také ve Švédsku, ovšem kvůli jeho členství v EU nemohl být tento zákon odhlasován. Platí totiž: Buď všichni členové EU, nebo žádný.

Kromě toho obdrželi všichni zubní lékaři doporučení, aby nepoužívali amalgam jakož ani jiné kovy. O hodně více překvapující bylo sdělení, že ve Stockholmu existuje fond pro náhradu škod, který postižení mohou využít, pokud by se u nich objevily prokazatelné újmy způsobené amalgamem (dopis švédského velvyslanectví v Berlíně ze dne 02.02.2000).

Co je vlastně amalgam ?

Amalgam není nic jiného než slitina rtuti a různých kovů jako je měď, stříbro, cín Nejméně 50 % amalgamu tvoří anorganická rtuť. Před použitím smíchá stomatolog tekutou rtuť se slitinovým práškem a poté následuje odpovídající ošetření. Přestože je starý téměř 190 let, je běžný stále ještě v absolutní většině zubních ordinací.

Proč stále amalgam ?

- Dobře se zpracovává
- Lze jej dobře zahustit, takže vznikne homogenní výplň
- Tato výplň ztvdne a odolává kousání
- Po vyleštění má hladký povrch, který odolává ukládání povlaku
- Je rovněž maximálně odolný vůči obrousování a vymývání.
- (Komise zubních lékařů, 1987)

Potíže způsobované amalgamem

Co nám lékařům však dělá starosti, jsou pacienti, kteří mají četné amalgamové výplně a stěžují si mj. na následující potíže:

- Bolesti hlavy
- Apatie
- Poruchy spánku

- Deprese
- Poruchy paměti
- Závratě
- Třes
- Poruchy zraku a sluchu
- Bolesti pohybového ústrojí
- Svalová slabost
- Změny krevního obrazu
- Náchylnost k infekcím
- Poruchy trávicího traktu
- (alergický) vzhled pokožky (dle Daunderera)

Bylo však zjištěno, že rtuť je obsažena nejen v amalgamových výplních, nýbrž také v jiných materiálech. Spojení se rtutí nalezneme mj. v herbicidech, fungicidech, insekticidech, hnojivech, ochranných látkách semen, v dezinfekčních a konzervačních prostředcích, obsahují jej antiseptika jako masti používané v dermatologii, gynekologii, ale také v ORL, dále se používá v měřicích nástrojích, akumulátorových bateriích, barvivech a při výrobě munice.

Amalgam a rtuť

Vyvstává otázka: Co zapříčiňuje výše uvedené potíže ? Amalgam nebo látky chemického průmyslu ?

Odpověď jsme získali roku 1991 z mezinárodní zdravotní organizace, která zkoumala množství rtuti. Příjem rtuti ze vzduchu, který dýcháme, a z pitné a odpadní vody byl zanedbatelný. V rybách a mořských živočiších bylo naměřeno 2,3 µg/d, norma je do 5, v dalších potravinách 0,3 µg. U zubního amalgamu byly naměřeny výpary rtuti 3,8 až 21 µg/d. Tehdy byla norma u hodnoty 5, dnes je to 3 µg/d. Když jíme, je známo, že je rtuť uvolňovaná ze zubního amalgamu vdechována a jedna její část vede podél čichových nervů přímo do mozku. Jiná část rtuti, která se uvolňuje při žvýkání, je vedena spolu s jídlem do zažívacího traktu, kde je pomocí enzymů přeměněna na organickou rtuť a krví se dostane do vnitřních orgánů, obzvláště do jater.

Důležitá ochrana při vrtání amalgamu

Po zveřejnění této zprávy vydalo dne 1. března 1992 Ministerstvo zdravotnictví směrnice týkající se všeobecného omezení indikací amalgamu v oblasti zubního lékařství. V těchto směrnících bylo uvedeno, že místo amalgamu, který by měl být odstraněn za použití kofrdamu, mohou být použity jiné výplně, např. kov, keramika nebo kompozity. Kofrdam je vysoce elastická gumová blanka sloužící k těsnému uzavření zubních krčků podél dásní, která pacienta při odstraňování nebo vkládání výplní chrání před polknutím amalgamu nebo vdechnutím výparů rtuti.

O největší překvapení se postaral právní lékař profesor Drasch z univerzity v Mnichově roku 1992. Ve svých výzkumech na potracených plodech a mrtvých novorozencích, které zkoumal, resp. pitval, zjistil, že koncentrace rtuti v ledvinách, játrech a mozkové kůře závisí na amalgamových výplních matky. Toto zjištění pro nás bylo více než překvapující, protože jsme do tohoto okamžiku vycházeli z toho, že placenta představuje nepřeklenutelnou ochrannou bariéru před škodlivými látkami ale i alergeny.

V odborné nemocnici na zámku Friedensburg jsme od roku 1994 do roku 1996 zkoumali hladiny rtuti u všech dětí do 2 let, nahlíželi jejich matkám do úst a můžeme tedy potvrdit, že

tyto malé děti měly opravdu ve své krvi rtuť. Množství opravdu záviselo na počtu amalgamových výplní matky.

Doporučené publikace

Existuje bezpočet publikací o vedlejších účincích zubních výplní obsahujících rtuť. Každý zájemce si o nich může přečíst např. v Kielském odborném posudku o amalgamu (lékařská, zvláště toxikologická zjištění v souvislosti s právním posouzením výroby a prodeje amalgamu jakožto materiálu pro zubní výplně). Vypracoval ho profesor Dr. Wassermann, privátní docent Alsen-Hinrichs a M. Weitz z Institutu toxikologie na klinice univerzity Christiana Albrechta v Kielu. Tento posudek byl zadán frankfurtským Státním zastupitelstvím na základě přípravného řízení proti největšímu výrobcí amalgamu, společnosti Degussa AG, které se konalo do května 1996 (spis. č.: 65 Js 17084.4/91). Po uhrazení pouhých 1,2 mil. německých marek bylo řízení zastaveno. Degussa nabídla zubním lékařům, že mohou pacientům s potížemi vyměnit zbývající amalgam za plastové výplně. Kromě toho jsou lékaři povinni provádět rozsáhlé poradenství před tím, než amalgam aplikují.

Velmi zajímavá publikace od K. Warfvingea a dalších z roku 1995 mj. tvrdí: Experimentální výzkumy na myších s výjimečnou citlivostí na rtuť připouštějí závěr, že rtuťové výpary v koncentraci způsobené např. amalgamovými výplněmi způsobují autoimunitní efekty. Toto zjištění je důležité především pro pacienty s kožními nemocemi a alergiemi, protože tyto většinou trpí autoimunitními onemocněními (vitiligo, psoriáza, ...).

Další ukázková publikace je od profesora McDonalda a dalších z roku 2002, ve které byla zkoumána hladina rtuti u 180 zubních lékařů. Jako kontrolní skupina posloužilo 180 jiných akademiků. Výsledek je více než zajímavý: Poté, co vědci od všech osob odebrali zkušební vzorky, ukázalo se, že zubní lékaři mají v těle až 4x více rtuti než zbývající akademikové. Testování stomatologové museli 10x častěji sáhnout po lécích kvůli potížím s ledvinami a počet poruch plodnosti byl 3x vyšší než u jiných akademiků.

Z oblasti německého Tübingen je nám známá terénní zkouška pod názvem „Tübingenská amalgamová studie“. Byla provedena v pracovním kolektivu analytiky životního prostředí na univerzitě v Tübingen pod vedením Dr. Rollera, Dr. Weisse a Dr. Maiera. Provozní test byl proveden u 20.000 osob za účelem zjištění koncentrace rtuti ve slinách. Výsledek: Statistická závislost koncentrace rtuti ve slinách na počtu amalgamových výplní.

Jaké diagnostické možnosti máme k dispozici ?

1. Žvýkačkový test, který byl prováděn na naší klinice rutinně do roku 1997.

Zadání tohoto testu: Kvalita amalgamu.

Jak je test prováděn ? Poté, co pacienti vstanou, jim jsou přesně po dobu 5 minut sbírány sliny do trubičky. Říká se tomu klidová fáze. Poté pacient dostane žvýkačku a během 5 minutového žvýkání žvýkačky jsou mu sliny popět odebírány do trubičky. Zde jde o provokační fázi.

Poté jsou oba vzorky slin podrobeny výzkumu ohledně obsahu rtuti. Je možné zkoumat rovněž stříbro, zlato, chrom, olovo, titan, cín..., což nepovažuji za bezpodmínečně nutné. Po cca 10 až 14 dnech se dostaví první výsledky.

Dva příklady:

U jedné 7-leté pacientky s neurodermitidou, která neměla žádnou amalgamovou výplň, byla rtuť v krvi přesto prokázána. Její matka si během těhotenství nechala chrup spravit amalgamem. U jiného pacienta se vyskytla otrava rtuťí IV. Stupně dle Daunderera. Měli jsme již pacienty, u kterých jsme naměřili i přes 1000 µg/d.

2. Test DMPS příp. DMSA

Zadání tohoto testu: **Zatížení vnitřních orgánů těžkými kovy (detaily později).**

3. Náplastový test ukazuje, zda se vyskytuje přecitlivělost na kovy jako rtuť, amalgam, měď, kobalt, paladium, abych jmenoval jen některé.

4. Existují ještě 2 speciální krevní testy – LTT test transformace lymfocytů a LTT test Elisa.

Zadání tohoto testu: **Důkaz specifických paměťových buněk vůči žadaným kovům.**

Protože se zde jedná o pacienty, kteří trpí autoimunitními onemocněními, měl by být amalgam odstraněn co nejlépe. A to, jak již bylo výše zmíněno, pouze pod podmínkou použití kofrdamu. K tomu je zapotřebí zubní lékař, který toto provádí. Ještě před 5 lety bylo pro pacienty dost obtížné najít takového kolegu, který by kofrdam používal. Jeho použití je velmi nákladné. Musí se pracovat více než pozorně, aby vrtačka nepřišla do kontaktu s gumovou blankou.

Zubním lékařům mohu doporučit následující:

- 1. Odstranění amalgamu pod ochranou kofrdamu a antioxidantů**
- 2. Cement**
- 3. Test DMPS (kyselina dimerkaptopropan-1-sulfonová)**
- 4. Odstranění provizoria (cement)**
- 5. Finální zaopatření (vložky, korunky, můstky, atd.)**

Ad 1. Jak již bylo zmíněno výše, **odstranění amalgamu je třeba provést pod ochranou kofrdamu a odpovídajícího odsávání, a to již během 4 týdnů.** Na příklad nejprve levou spodní čelist, o týden později pak levou horní čelist, pak opět za týden pravou spodní čelist a pak pravou horní čelist. Pod pojmem antioxidantní ochrana rozumíme určité minerály a vitamíny jako zinek, selen, vitamín E, C a betakaroten, které mají tu vlastnost, že na sebe vážou rtuť a jiné těžké kovy, které skončí ve střevě, a spolu se stolicí je vyloučí. V Německu existují kombinované přípravky jako Oxytex, Selviteac, ..., které obdobné substance obsahují.

Ad 2. Je-li to jen trochu možné, použít cement. Při dobrých podmínkách vydrží mezi ½ až 1 ½ rokem.

Ad 3. DMPS - nebo DMSA (kyselina dimercaptopropan-jantarová)

Provedení: Po ránu, jakmile pacient vstane, naplní do trubičky 10 ml ranní moči. Poté se pacientovi vstříkne injekcí buď DMPS příp. DMSA, což upřednostňuji. Mohou být podány také kapsle. Po užití kapsle příp. po použití injekce se pije po dobu 2–3 hodin 1 litr neperlivé vody, na konci se odebere zkušební vzorek moči do trubičky (do 10 ml). Oba vzorky moči se odešlou do speciální laboratoře, kde je zkoumán jejich obsah rtuti. Po cca 10 až 14 dnech je výsledek hotový. Rtuť by měla dosahovat maximálně 5 µg/g Krea. Jedná se zde o speciální přepočty ve vztahu k ledvinovému vylučování. Pokud tato hodnota převyšuje 5, mělo by být DMPS resp. DMSA provedeno ještě jednou.

V Německu jsou četné podpůrné skupiny osob poškozených amalgamem, kam jsem také často zván, abych vedl přednášky. Člověk se zde dozví mnohé o osudu těchto lidí a lituje, že v Německu neexistuje žádný fond pro náhradu škod jako ve Švédsku. Každopádně bylo zjištěno, že po odpovídající detoxikaci pomocí DMPS nebo DMSA může často dojít k více než dramatickému zlepšení zdravotního stavu. Musí být však dbáno na to, aby při detoxikaci nedošlo ke ztrátě žádaných těžkých kovů, protože může být vyloučen také zinek, hořčík nebo měď, takže by se tyto minerály měly nahradit.

Co dělat, když je hodnota rtuti pod 5 ? Svým pacientům doporučuji mj. selenium, merkurium, řasy....

Je mi známo, že jinak zaměření terapeuti po odstranění amalgamu detoxikují pomocí biorezonance, kineziologie, elektroakupunktury, abych jmenoval alespoň některé. Pouze pomocí detoxikace DMPS příp. DMSA je přesně změřeno, co a kolik těžkých kovů je z vnitřních orgánů vylučováno. Teprve poté je možné dle znalostí a zkušeností terapeuta pokračovat v další léčbě pomocí vitamínů, minerálů, řas (vhodná pro detoxikaci je sladkovodní řasa Chlorella)... Proto ta absolutní priorita tohoto druhu detoxikace pomocí DMPS příp. DMSA.

Ad 4/5. Provizorium, tzn. cement, může být odstraněn a teprve pak může následovat finální péče. Vzhledem k tomu, že pracuji s pacienty vysoce alergickými, jakož i s autoimunitními onemocněními, je nezbytné, aby tito pacienti měli pouze ty nejlepší materiály. Čím méně látek ve slitině, tím lépe. Lze doporučit např. Biobond III, který obsahuje 83 % zlata a 16 % platiny. Důležité: Žádná měď, cín, stříbro a paladium. Ještě lepší by byl titan. Pro pacienty, kteří trpí nejmasivnější nesnášenlivostí (syndrom Sicca, MCS), je nejlepší volbou keramika.

Shrnutí – pomozte svému tělu

Jelikož se zabývám pacienty s alergiemi a kožními onemocněními, kteří trpí autoimunitními onemocněními, mělo by být odstraněno vše, co tělu, resp. imunitě, může škodit. V tomto případě je to amalgam.

Svůj příspěvek bych rád ukončit závěrem odborného posudku z Kielu:

Ochrana pacienta před toxickými poškozeními amalgamem byla obětována cíli, a to ponechat amalgam jako rychlý a levný standardní materiál. Rozsah amalgamem způsobených zdravotních škod je znatelný. Právní uznání je naléhavé a nezbytné. (1997 Prof. Dr. Wassermann, privátní docent Alsen-Hinrichs, M. Weitz)

Dr. med. R. Shimshoni

Primář v odborné nemocnici na zámku Friedensburg Leutenberg, Poznámka: Ke dni 1.1.2008 norský ministr životního prostředí zákonem zakázal zpracovávání rtuti v Norsku. Totéž platí i pro amalgam. Zdroj: Ministerstvo životního prostředí, tisková zpráva, zveřejněna 21.12.2007. Zveřejnění v časopise „Hautsache (Kožní záležitost)“ (3/2008) Oficiální orgán švýcarské společnosti zabývající se psoriázou a poruchou pigmentace vitiligo, organizace pacientů s psoriázou a nemocí bílých skvrn.

Zdroj:

<http://www.nejenleky.cz/content/24-amalgam-mozny-spoustecek-ruznych-nemoci>

Jiné zdroje:

<http://www.rizena-detoxikace.cz/zubni-plomby/#.VoULZR9WeXA>

<http://www.muizubar.cz/vyplne.html>

http://www.env-health.org/IMG/pdf/070116_czech_press_release.pdf

Prednáška Dr. Klinghardta a Dr. Muttera o jedoch v nás, slovenské titulky (1, 2 a 3 časť):

<https://www.youtube.com/watch?v=luHq-DsB6Vs>

<https://www.youtube.com/watch?v=VLI271Ue3eM>

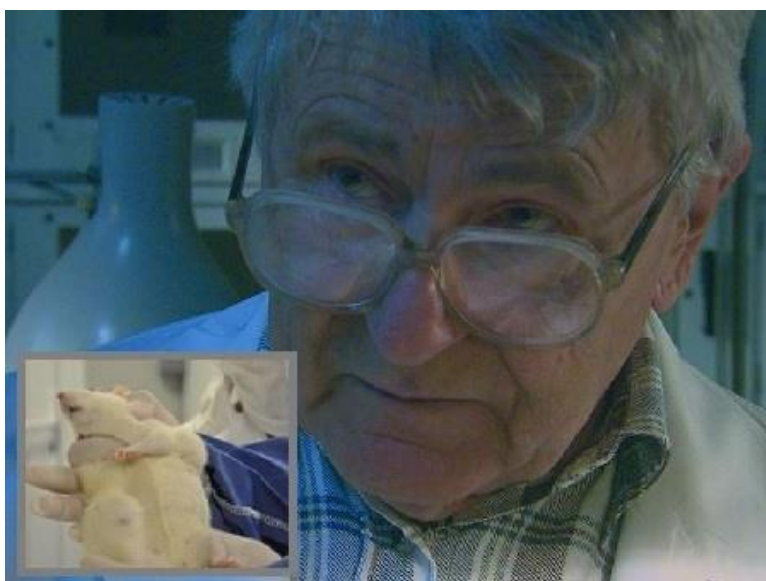
<https://www.youtube.com/watch?v=ulwmgHezbyA>

(107)

GMO ZDROJEM NEMOCÍ

Tajnosti o upravených potravinách: Vedec odhalil šokujúcu pravdu a prišiel o prácu !

Chcú utajiť hrozbu nebezpečných potravín ? Významného britského biochemika Arpáda Pusztai, ktorý ešte v roku **1998** odhalil šokujúcu pravdu o tom, ako geneticky modifikované organizmy (GMO) ohrozujú zdravie človeka, stálo zverejnenie týchto zistení miesto. V publikácii uviedol ako **potraviny s GMO spôsobujú vážne poškodenia orgánov a dokonca aj rakovinu !** V priebehu 24 hodín po odhalení bol rozpustený aj tím, ktorí s ním na výskume spolupracoval.



Arpád Pusztai je považovaný za jedného z najrešpektovanejších a najvzdelanejších biochemikov na svete a v roku **1998** prišiel na to, že **GMO spôsobujú poškodenie orgánov,**

poruchy reprodukcie, dysfunkciu trávenia, zníženie imunity a dokonca aj rakovinu. Pusztai tri roky viedol tím výskumníkov z prestížneho škótskeho Rowett Research Institute (RRI) pri štúdiu zdravotných dopadov nových geneticky modifikovaných zemiakov.

Na veľké prekvapenie mnohých objavil tento tím, že v rozpore s priemyselnou rétorikou v upravovaných zemiakoch spočívala príčina ťažkých zdravotných ťažkostí testovaných potkanov, čo bol fakt, ktorý okamžite prenikol do médií kvôli obavám o zdravie verejnosti. Avšak namiesto toho, aby bol biochemik za hodnotenie geneticky upravených zemiakov pochválený, **bol Pusztai so svojimi kolegami prenasledovaný vládnymi úradmi vrátane britského premiéra Tonyho Blaira.**

Blairov úrad, tajne kontaktoval RRI len pár hodín po tom, čo Pusztai a jeho tím v televízii oznámili výsledky svojej štúdie. **Biochemik bol následne za odhalenie šokujúcej pravdy prepustený a jeho tím odvolaný zo svojho zaradenia v škole.**

Egyptský výskum dospel k podobným výsledkom

Podobný výskum Husseina Kaouda z káhirskej univerzity z Fakulty veterinárnej hygieny urobil taktiež fascinujúce, avšak politicky nekorektné objavy o účinkoch GMO na zdravie človeka. Po tom, čo krmili deväť skupín potkanov rôznymi kombináciami geneticky upravovanej sóje, pšenice, a kanoly, Kaoud so svojim tímom spozoroval, že tieto **genetické jedy blokovali u zvierat normálne funkcie**, čím potvrdil Pusztaiove výskumy.

"Zaznamenal som zmeny v rôznych orgánoch, zmrštenie obličiek, zmeny v pečeni a slezine s objavovaním malígnych častí v tkanivách, a ďalej zlyhávanie obličiek a krvácanie do čriev," povedal Kaoud o účinkoch GMO, ktoré objavil na testovaných potkanoch. **"Dotknuté boli aj funkcie mozgu, schopnosti učiť sa a zapamätať si boli vážne pozmenené."**

Kaoud však zatiaľ za svoje odhalenia odsúdený nebol. Jeho prelomové zistenia **budú čoskoro vydané v rešpektovanom žurnále Neurotoxicology a Ecotoxicology.** Ešte sa však len uvidí, či vedecká komunita, ktorá je pod vplyvom **biotechnologických záujmov – pseudotvôrcov – jašterov z pekiel**, prijme tieto výsledky ako platné, alebo tiež pristúpi k likvidácii reputácie Kaouda a jeho tímu ako trest za porušenie status quo.

(108)

VEŘEJNÉ LEDNICE PROTI PLÝTVÁNÍ POTRAVIN

1)

První VEŘEJNÁ LEDNICE v Česku se otevřela v dvorku literární kavárny MĚSÍC VE DNE v Českých Budějovicích dne 8.10.2015.

Na dvorku Literární kavárny **Měsíc ve dne** stojí **veřejná lednice**. Za tímto projektem stojí dvě studentky Biskupského gymnázia Zuzana Orlová a Johana Prokopová.

„Otevřeli jsme první veřejnou lednici v České republice, abychom se připojili k boji proti plýtvání potravinami,“ uvedla Johana Prokopová. „Třetina vyprodukovaného jídla se znehodnotí nebo vyhodí,“ vysvětlila Zuzana Prokopová a dodala: „Inspirovali jsme se nápadem z Berlína, kde fungují desítky takových lednic.“

Projekt je určen opravdu všem. „Kdokoli může přinést jídlo a opravdu kdokoli si ho může i vzít. Není to primárně sociální projekt určený pro pomoc lidem bez domova,“ vysvětlila Johana.

<http://www.informuji.cz/objekt/2953-literarni-kavarna-mesic-ve-dne/>

V rámci akce „otevírání lednice“ se promítal dokument Z popelnice do lednice, vystoupilo i divadlo studentů Biskupského gymnázia Cylindr.

2)

Plzeň má svou první veřejnou lednici, může do ní každý. Kavárna PERFECT WORLD od 20.12.2015.

Netradiční projekt má za cíl **bojovat proti plýtvání jídlem**. Do lednice má přístup každý, potraviny tam může dávat i si je brát. Inspirace přišla ze zahraničí.

Máte doma potraviny, o kterých víte, že je nespotřebujete a nechcete je vyhodit? Řešením může být takzvaná veřejná lednička. Například v německém Berlíně jsou jich desítky. V Česku jsou ale zatím jen dvě (12.2015) – jedna v Českých Budějovicích a druhá se nově otevřela právě v centru západočeské metropole.

Přebytečné potraviny do veřejné lednice lidé mohou nejen vkládat, aby posloužily někomu jinému, ale mohou si z ní současně i sami cokoli brát. Už během prvního dne provozu se lednici podařilo poměrně zaplnit, většinu obsahu tvořilo ovoce a zelenina. Možností, co do lednice dát, je ale mnoho.

„Čímkoliv nám do té ledničky přispějete, tak to bude dobře. Jenom je potřeba, aby ty potraviny nebyly třeba už prošlé, protože máte zodpovědnost za to, co tam dáte,“ zdůraznila autorka plzeňského projektu veřejné lednice a studentka Lucie Hornová.

Do lednice je sice možné vkládat prakticky jakékoliv jídlo, je ale potřeba současně dodržovat určitá pravidla. Čerstvost potravin je tím základním z nich. Lednička může posloužit každému, kdo bude mít zájem, rozhodně ale není určena jen pro bezdomovce.

„Tehle projekt není primárně dělaný jako nějaká sociální pomoc lidem bez domova. Je to udělané hlavně proto, aby se neplýtvalo potravinami a je super, že tahle lednička nám může umožnit, aby se to nestávalo. Myslím si, že třeba studenti si dost často kupují věci, které jsou balené ve velkých rodinných baleních a nejsou potom schopni je všechny spotřebovat. Na druhou stranu studenti jsou právě ti, kteří si ještě tolik nevydělávají a když si zrovna nechtějí kupovat drahé svačiny, tak si můžou kuknout do ledničky,“ vysvětlila Lucie Hornová.

Podle dostupných statistik lidé v Česku skutečně potravinami plýtvají. Na jednoho Čecha tak vychází přibližně osmdesát kilogramů jídla, které se vyhodí. Veřejná lednice je umístěna prostoru plzeňské kavárny Perfect World, se kterou sdílí i otevírací dobu.

www.perfect-world.cz/kavarna

Lidé tak budou mít do veřejné ledničky přístup ve všední dny od 9:00 do 21:00 hodin a o víkendech od 13:00 do 20:00 hodin.

FRANCOUZSKÁ STUDIE Z ROKU 2009 O PŮSOBENÍ GMO KUKUŘICE A HERBICIDU ROUNDUP

Šokující zjištění: krysám krmeným geneticky upravenou kukuřicí vyrostly obrovské nádory

Krysám krmeným po celý život geneticky upravenou kukuřicí (GMO) a stopovým množstvím herbicidu Roundup vyrostly obrovské nádory, došlo k silnému poškození vnitřních orgánů a předčasnému úmrtí.

Vyplývá to ze závěrů nové francouzské studie z roku 2009, která sledovala dlouhodobý vliv konzumace geneticky upravené kukuřice.

Jedná se o dosud nejdůkladnější studii vlivu GM plodin na zdraví zvířat. Výsledků studie si všímají všechna media, šokovaná fotografiemi krys s několika obrovskými nádory, v některých případech tak velkými, že krysám nedovolovaly dýchat.

Zvířata krmená geneticky upravenou kukuřicí trpěla nádory mléčných žláz a silným poškozením jater a ledvin. Podle francouzských vědců 50 procent samců a 70 procent samic umřelo předčasně ve srovnání s 30, respektive 20 procenty u kontrolní skupiny.

Studie nese název „A Comparison of the Effects of Three GM Corn Varieties on Mammalian Health.“ Byla vydána ve vědeckém časopise International Journal of Biological Sciences. Její abstrakt je možné přečíst zde.

Studie, kterou vedl Gilles-Eric Seralini z francouzské Univerzity v Caen, byla první, která zkoumala dlouhodobý vliv konzumace GMO na zdraví organismu.

Hlavní závěry studie:

- až 50 procent samců a 70 procent samic předčasně zemřelo
- krysy, které pily stopová množství herbicidu Roundup (množství povolené pro zdroje vody v USA) trpěly o 200 až 300 procent zvětšenými nádory
- krysy krmené GM kukuřicí a stopovým množstvím Roundupu trpěly silným poškozením vnitřních orgánů, včetně jater a ledvin
- během studie byly krysy krmeny kukuřicí NK603 vyráběnou společností Monsanto a běžně pěstovanou ve Spojených státech jako krmivo pro dobytek a pro potravinářskou výrobu.

Francouzská vláda již reagovala a požádala zdravotní orgány aby věc dále zkoumaly. Zprávu také zaslala Evropským úřadům s výzvou, aby udělaly vše pro ochranu zdraví obyvatel.

Rusko vydalo v souvislosti s výsledky výzkumu zákaz dovozu geneticky upravené kukuřice. Pokud by následovaly v zákazu další státy, může to pro USA znamenat zásadní ohrožení vývozu.

Studie: <http://www.ijbs.com/v05p0706.htm>

Zdroj: IJBS

SPÔSOBY DETOXIKÁCIE ORGÁNOV

Dočasne kvuli odkazum v článku:

<http://www.lajkit.cz/zivotni-styl/item/320-jak-detoxikovat-kazdy-organ-a-uz-nikdy-nebyt-nemocny-ani-unaveny>

Jak detoxikovat každý orgán a už nikdy nebýt nemocný ani unavený

Všimli ste si, že čoraz viac a viac ľudí, dokonca aj mladých, podliehajú chronickým ochoreniam, rakovine či autoimunitným chorobám? Naše telo je síce za optimálnych okolností dokonalé, no má aj svoje slabé miesta. Jedným z takýchto slabých miest sú toxíny z prostredia, ktoré majú schopnosť poškodzovať naše DNA, čo potom spôsobuje fyzické poškodenia.

Ku genetickým zmenám však môže dochádzať nielen v dôsledku vplyvu toxínov. Spúšťačom dokážu byť aj stres, duševná plytkosť, hormonálne a endokrinné narúšajúce, parazity, vírusy, baktérie, nadbytok cukru, pesticídy, ťažké kovy a podobne.

Totožto, telo a duša sú jedno. Skutočná medicína sa preto musí zameriavať na obe oblasti.

Ako funguje imunitný systém

Imunitný systém je zostrojený tak geniálne, aby bol schopný zneškodňovať a vylučovať z tela toxíny pomocou teploty, hnačky či zvracania.

Ak je však vaše telo vystavené toxínom, síce v malých množstvách, no pravidelne, môže to potom vyvolať autoimunitné ochorenie. Ide o ochorenia, pri ktorých imunitný systém začne nesprávne napádať vlastné tkanivá. Je to preto, lebo neustála prítomnosť toxínov permanentne vybudzuje imunitný systém k akcii.

Mnohé autoimunitné ochorenia sú spúšťané stravou, ako napríklad konzumáciou cukru, lepku z pšenice, pesticídov, ťažkých kovov či geneticky modifikovaných potravín, ktoré vedú k zmene pH vnútorného prostredia. Napríklad, také užívanie antacid (pri pálení záhy) môže zabrzdiť vylučovanie enzýmu pepsín v žalúdku, ktorý je nevyhnutný pre rozkladanie bielkovín na polypeptidy.

Takéto nestrávené bielkoviny potom prenikajú cez steny čriev a následne zalarmujú imunitný systém, ktorý ich považuje za cudzích votrelcov. V tomto bode sa v tele rozvinie zápal. Zápal sú v podstate obranou reakciou tela a zvyčajne trvajú krátko. Avšak, príliš častý výskyt zápalov môže viesť k dlhodobým chronickým ochoreniam.

Autoimunitné ochorenia

Najčastejšími autoimunitnými ochoreniami bývajú:

- leukémia, lupus, hemolytické ochorenia
- nervovo-diabetická a periférna neuropatia
- svalová fibromyalgia a dystrofia

- ochorenia štítnej žľazy a Hashimotova tyreoiditída
- Gravesova choroba
- skleróza multiplex, autizmus
- Guillain-Barrého syndróm (po očkovaní proti chrípke)
- reumatoidná artritída
- ankylozujúca spondylitída, reumatická polymyalgia
- pľúcna Wegenerova granulomatóza
- astma
- ulcerózna kolitída a Cronova choroba
- pankreatitída, cukrovka
- kožné exzémy, psoriáza, vitiligo a scleroderma

Podľa klasickej alopatickej medicíny je odpoveďou na tieto ochorenia imunosupresívna liečba, teda potlačenie imunity namiesto hľadania príčin. Príkladom sú lieky ako Humira alebo Predisone. Takáto liečba je však kontraproduktívna, pretože pri nej potláčame schopnosť nášho tela brániť sa voči cudzím votrelcom. Namiesto odstránenia príčiny len použijeme náplasť, ktorá vyvolá ďalšie neželané vedľajšie účinky. Našťastie, existujú aj čisto prírodné spôsoby, ktoré vám pomôžu detoxikovať celé telo a posilniť (respektíve zoptimalizovať) imunitný systém, aby sa vám každá choroba zďaleka vyhýbala. Tuto už nasledujú konkrétne spôsoby, ako detoxikovať telo a podporiť imunitu.

1) Strava

Orientujte sa na **ŽIVÚ RASTLINNÚ STRAVU – MIXOVANÉ SYROVÉ ZELENÉ LISTY OCHUTENÉ OVOCÍM** – ako základ stravy je najlepším riešením – viz zdroje **VICTORIA BOUTENKO**.

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤAVY – viz zdroje **NORMAN W. WALKER**.



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Nemali by ste konzumovať pšenicu, lepok, sóju, mlieko, spracované a vyprážené potraviny, žiadne druhy geneticky modifikovaných potravín a pokiaľ to je možné, zamerať sa na bio potraviny. Dokonca aj mnohé z predošlých potravín vo svojej prirodzenej podobe nie sú zápalotvorné. Avšak v dôsledku spracovania, pasterizácie a genetických úprav sa z nich stávajú choroby vyvolávajúce potraviny.

Vyhýbajte sa aj látkam ako sú cukor, aspartám, MSG (glutamát sodný), trans-tuky či hydrogenované a stužené rastlinné tuky. Tiež by ste nemali popíjať kofeín a alkohol.

Pre zmenu životosprávy by vám pomohlo, ak by ste si viedli denníček, kde by ste si zaznamenávali všetky jedlá, ktoré ste vylúčili. Na strane druhej, by ste do svojho jedálnička mali zaradiť aj nasledovné potraviny:

- zdravé tuky (kokosový olej, avokádo, olivový olej)
- semená a orechy
- probiotiká (kombucha, bio kefír alebo probiotické doplnky)

Zadovážte si domov **DESTILÁTOR (77) DESTILOVANÁ VODA** alebo **filter založený na reverznej osmóze**, ktorý z vody odstráni znečistenie aj zvyšky liekov, toxíny, ťažké kovy či bakteriálne spóry. Výrazne pomôže **alkalická strava**. Je totiž chudobná na sodík a naopak, bohatá na draslík.

2) Detoxikácia pečene a žlčníka

Na prečistenie pečene a žlčníka sú vhodné nasledovné veci:

- koreň lopúcha
- koreň púpavy
- pestrec mariánsky
- cvikla
- Jeruzalemské artičoky (topinambury)
- cesnak
- kurkuma alebo kurkumín
- fermentované potraviny
- brušné náplaste s ricínovým olejom

Podrobný návod na to, ako používať byliny pre regeneráciu pečene, nájdete TU.

Pri očistení pečene by nemali chýbať ani aminokyselina ornitín a na podporu metabolizmu Lugolov roztok (obsahujúci jód). Do stravy je vhodné aspoň na týždeň začleniť čerstvý mrkvový džús a zelené jablká, ktoré zmäkčia prípadné žlčové kamene a zabránia ich vytlačeniu počas detoxikačnej kúry. Môžete si tiež dať malé štamprlíky olivového oleja zmiešané s citrónovou šťavou a na noc urobiť na brucho v oblasti pečene zábaly s ricínovým olejom. Tento recept zachránil už zopár ľudí pred operáciou žlčníka.

3) Detoxikácia obličiek

Nápomocné bylinky, potraviny a iné látky na prečistenie obličiek zahŕňajú:

- praslička
- zázvor
- vitamín B6
- rastlinný glycerín
- petržlenová vňať

- brusnice
- čučoriedky
- ananás
- medvedica lekárska

Extrémne efektívne dokážu byť aj **vlažná voda s čerstvou citrónovou šťavou** (chrániť si však zubnú sklovinu), **horčík, jablčný ocot a kúpele v epsomskej soli** (síran horečnatý). Zvlášť pozor by ste si mali dávať na **pesticídy**, pretože pri vyššom príjme môžu spôsobiť dokonca aj zlyhanie obličiek.

4) Detoxikácia hrubého čreva

Stolicu by ste ideálne mali mať 2 až 3 krát denne, úplné minimum je 1 krát denne. Vynikajúcim prostriedkom na prečistenie hrubého čreva sú indické egreše. Nenahraditeľné sú tiež kávové klystýry. Ak uprednostňujete tradičnejšie prostriedky, zvýšte príjem vlákniny. Veľmi dobré výsledky dosahuje napríklad psyllium.

Počas očisty hrubého čreva pite veľa čistej vody, šťavu z Aloe vera, kokosový kefír, jedzte dostatok **rastlinnej (najlepšie bio) stravy, zázvoru, cesnaku, feniklu** a prípadne užite občas aj **živočíšne uhlie**, ktoré výborne viaže a odvádza z tela toxíny. Z vitamínov sa zamerajte predovšetkým na **vitamín C** a z minerálov na **horčík**.

5) Ťažké kovy

Podobne, ako už bolo uvedené pri hrubom čreve, veľmi dobrým prostriedkom na odvádzanie ťažkých kovov z tela je **živočíšne uhlie**.

Ďalej sú to:

- koriander
- chlorella
- spirulina
- potraviny s vysokým obsahom síry (kapusta, cibuľa, cesnak a ružičkový kel)

Existuje dokonca aj profesionálne prevádzaná **vnútrožilová infúzna chelácia**. Tú ale musí robiť odborník v zdravotníckom zariadení. Vyhybajte sa aj nepotrebným vakcínam, z ktorých mnohé obsahujú ťažké kovy ako ortuť či hliník.

Ortuť je silný neurotoxín a môže viesť k rozvoju autoimunitných ochorení, poruchám nálad a dokonca aj k mentálnej retardácii. Keď si pôjdete dať ošetriť zuby, vyhľadajte takého zubára, ktorý nepoužíva amalgámové plomby (obsahujú mnohé ťažké kovy), prípadne si radšej priplaťte za biele plomby.

6) Parazity

Dôležité prostriedky na zbavenie sa parazitov zahŕňajú:

- škrupiny z čiernych orechov a zelená orechová šupka
- palina pravá
- klinčeky
- škoricca
- cesnak
- kokosový olej
- živočíšne uhlie

- **kávové klystýry**

Pri klystýroch sa ubezpečte, že použijete bio kávu, destilovanú vodu, sterilné nástroje a počas jeho aplikácie budete ležať na pravom boku 10 až 20 minút. Podrobnejšie o spôsoboch zbavovania sa parazitov sme nedávno písali v článku: 8 bylín, s ktorými účinne vyzabijate všetky vnútorné parazity.

7) Lymfatický systém

Lymfatický systém je v podstate kanalizácia ľudského tela, no na rozdiel od takého krvného systému nemá vlastnú pumpu. Preto, pre uvedenie lymfatickej tekutiny do pohybu musíte byť fyzicky aktívni, chodiť či praktizovať jogu. Pomáha tiež hlboké dýchanie, skákanie alebo suché drhnutie kože uterákom.

No a zabudnúť by sme nemali ani na lymfodrenažné masáže, ktoré tiež dokážu povzbudiť vylučovanie toxínov z tela.

8) Koža

Telové mlieka, mejkap, deodoranty, antiperspiranty a parfémy obsahujú mnohé škodlivé látky ako parabény, BHT alebo ďalšie endokrinné narúšajúce. Tieto substancie môžu viesť k hormonálnej nerovnováhe, endometrióze, fibróze či dokonca až k rakovine. Pre stimuláciu vylučovania toxínov z pokožky je vhodné navštevovať infračervené sauny, stimulovať potenie, robiť si kúpele s epsomskou soľou alebo na sucho šúchať kožu uterákom či kefou.

Mali by ste tiež veľa cvičiť, aby ste tým podporili potenie. Ak ste žena, vyhýbajte sa komerčným a syntetickým hygienickým potrebám, ktoré bývajú vysoko toxické (vločky a tampóny). Namiesto nich použite prírodné náhrady ako sú menštruačné kalíšky alebo bavnené vločky.

Posledný výskum ukazuje, že dostatočná úroveň vitamínu D chráni pred mnohými typmi rakovín. To je obzvlášť dôležité v zime, kedy je nedostatok slnečného svitu, preto by ste si vitamín D mali v tomto období dopĺňať.

Keďže solária nie sú práve najzdravšou voľbou, uprednostnite pobyt na horách a trocha sa tam skúste opáliť.

Záver

O svoje telo a zdravie sa musíte postarať sami, nikto to neurobí za vás. Aby ste obnovili jeho silu a funkcie, musíte sa detoxikovať a pomôcť tak vašim orgánom správne fungovať.

Na to pamätajte vždy, keď vás zastihne choroba a budete sa chcieť vyliečiť.

Prvotnou príčinou chorôb je však váš NEGATÍVNY STAV – to je druh života a voleb v ňom, ktoré každodenne prevádzate.

K získaniu svojho **POZITÍVNEHO STAVU** máte k dispozícii informácie na rozsáhlom webe **www.anjeli-neba.sk** .



co-jist.cz leciva-strava.cz



**TMAVOZELENÁ ROZMIXOVANÁ KAPUSTA
BOHATÝ ZDROJ ŽIVIN**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

ZDRAVÉ OLEJE

Oleje a jejich rozdělení:

1) MINERÁLNÍ OLEJE

Minerální oleje se získávají **z ropy**, mají nulový obsah cenných látek, téměř se nevstřebávají, zůstávají na povrchu pokožky, zanášejí póry, zanechávají pocit mastnoty. Využívají se zvláště v **průmyslu (oleje a maziva), stavebnictví (asfalty) a dopravě (benzín, nafta, kerosin).**

Mají původ v přeměněných MRTVÝCH převážně ROSTLINÁCH (dávne lesy v bažinách, v menší míře zvířatech), která žila v dávnověku před cca 50 – 400 miliony let.

2) RAFINOVANÉ OLEJE

Rafinovaných oleje: Suroviny **rafinovaných olejů** se zpracovávají průmyslovou **rafinací** při vysokých teplotách kolem **90 stupňů Celsia**, vstřebávají se pomalu, využívají se zvláště **v průmyslovém potravinářství**, obsahují jen **malé** množství **vitaminů** a **minerálů**, obsah **bioaktivních látek** je **nizký** a **ztrácí se antioxidanty** následkem použití **vysokých teplot při rafinaci**.

Mají původ v ŽIVÝCH ROSTLINÁCH s bohatým sortimentem výživných látek, které jsou však v drtivé většině negativními lidmi ZNIČENY tepelnými postupy NAD 37 stupňů Celsia – cca 90 stupňů Celsia.

3) PANENSKÉ OLEJE – ROSTLINNÉ OLEJE LISOVANÉ ZA STUDENA

Panenské oleje – Rostlinné oleje lisované za studena a nečistěné se získávají výlučně lisováním při teplotě **max. 37 stupňů Celsia, rychle se vstřebávají, nezanechávají pocit mastnoty, slouží jako ideální nosiče éterických olejů (při aromaterapii), jsou bioaktivní, svým složením se nejvíc podobají tukům lidského těla.**

Mají původ v ŽIVÝCH ROSTLINÁCH s bohatým sortimentem výživných látek, které jsou moudrými lidmi ZACHOVÁNY tepelnými postupy POD 37 stupňů Celsia.

Mohou být stáčené v atmosféře inertního plynu, což zaručuje jejich 100 procentní kvalitu a čistotu. Obsahují všechny řady **OMEGA** nenasycených mastných kyselin, které, obzvláště v dnešní době, naše tělo tolik potřebuje, spoustu vitaminů, prvků a minerálů a to vše v přírodní podobě. **Pro Panenské oleje nepoužíváme kovové lžičky při jezení, ale např. keramické.**

Na kvalitu Panenských olejů má taktéž vliv oblast, kde rostliny žijí – pozor na znečištěné oblasti velkým spadem škodlivin ! Velmi čisté oblasti jsou např. na Sibiři.

Pozor !!!

*)

Někteří nezopovědní výrobci **nedodržují stanovený technologický postup** a při lisování za studena dochází přece jen k **zahřívání** lisovacího nástroje – technologii lisování za studena tito výrobci **nemají** pod kontrolou a **podvádí** – viz info Markus Rothkranz. Je třeba si výrobce **prověřit** v laboratorních analýzách kvality látek těchto Panenských olejů.

**)

Výrobci z Asie často používají na lisování **přepražená semena**, která mají výraznější chuť. Olej tak ale přijde o všechny účinné látky !!!

Rychlejší sušení semen – pražení – je sice pro firmu levnější (např. čínskou), avšak při zničení **většiny výživných látek** !



Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

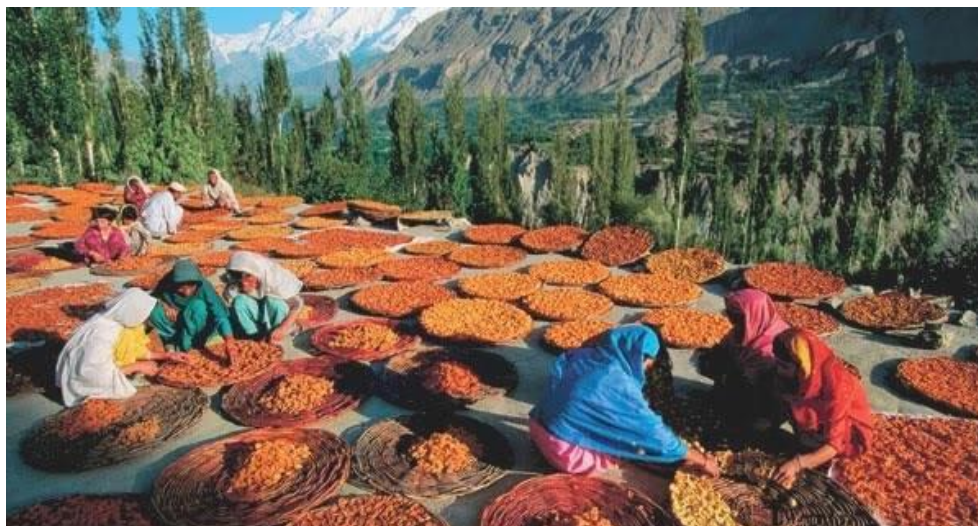
Přirozené sušení semen je sice pro firmu dražší, neboť trvá déle a vyžaduje větší sušárny, avšak při dodržení mezní teploty 37 stupňů Celsia jsou zachovány všechny výživné látky.

Původní – dávnověké – prastaré postupy sušení jsou vidět např. na foto v kapitole (65) **DOŽÍVAJÚ SA 120, RODIA DO 65 A NIKDY NEMAJÚ RAKOVINU – KMEŇ HUNZA.**



Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo.





Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo. Národ HUNZA to ví od nepaměti a suší meruňky a jejich jádra přirozeným způsobem. Žijí ve zdraví 100 - 120 let.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Způsoby použití 100 % za studena lisovaných přírodních rostlinných olejů:

Každý panenský olej má **VNITŘNÍ** a **VNĚJŠÍ POUŽITÍ**. Je jen na vás, který z nich si vyberete, aby vám pomohl při vašich problémech. Účinky těchto olejů jsou uvedeny u každého oleje.

a)

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Jde o velmi účinný DOPLNĚK zdravé výživy, včetně vitariánské stravy. Mnohé oleje používaly dávné civilizace před tisíci lety a dnes je stále používají některé přírodní národy, jako např. národ HUNZA v severním Pákistánu – meruňkový olej z jader meruněk (mají 5x více živin než z jader evropských meruněk) – viz kapitola (65) **DOŽÍVAJÚ SA 120, RODIA DO 65 A NIKDY NEMAJÚ RAKOVINU – KMEŇ HUNZA.**

Způsob užívání rostlinných olejů je velmi podobný. Většinou se doporučuje 1 čajová lžička na lačno 1x až 3x denně před jídlem a po dávce oleje jíst nejdříve za 30 minut, nejlépe 60 minut, olej nepolykat rychle, ale nechat co nejdéle v puse. **Nejúčinnější bývá ráno**, v noci se účinek minimalizuje.

Pozor na dopravu a skladování panenských olejů ! Některé panenské oleje se mají dopravovat a skladovat v chladničce, mají určitou dobu expirace v uzavřené tmavé skleněné lahvičce a kratší dobu expirace v otevřené lahvičce – viz kapitola (5) **NEJKVALITNĚJŠÍ SKLADBA VITARIÁNSKÉ STRAVY** . V případě, že **není dodržena** nízká teplota skladování (včetně dopravy do maloobchodu), **rozpadají** se při zvýšené teplotě dlouhé organické řetězce vitamínů a jiných látek cenných pro výživu vašeho těla !



Biopurus®

2016
1. vydanie

Katalóg olejov

Zdravie človeka je vo veľkej miere ovplyvnené životným štýlom a stravovacími návykmi. Posilňovaním nášho organizmu, neustálym dopĺňovaním a dodávaním potrebných prvkov sa dá predísť mnohým chorobám. Rastlinné oleje lisované za studena a v nich obsiahnuté viacnásobné nenasýtené mastné kyseliny a vitamíny ako napr. A, D, E, F hrajú dôležitú úlohu pri predchádzaní niektorých ochorení a zachovaní nášho zdravia.

Náš organizmus potrebuje a túži po gurmánskych špecialitách pripravených rôznymi spôsobmi. Práve tomu poslúžia rôzne chute olejov, vďaka ktorým sa z jedla stáva neoceniteľná špecialita. Okrem ochucujúcich a trávenie podporujúcich vlastností majú oleje aj liečivé účinky. Pri vyvinutí kolekcie jedlých a šalátových olejov sme zohľadňovali vyššie uvedené fakty. Vďaka týmto olejom každý ľahko a rýchlo zvládne prípravu akýchkoľvek špecialít.

Veríme, že Naše produkty získajú Vašu priazeň a ich použitím podporíme vytvorenie Vašej lepšej životosprávy a zdravších stravovacích návykov.

KATALOG PANENSKÝCH OLEJŮ - OLEJŮ LISOVANÝCH ZA STUDENA



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

b)

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Masáž, či vtírání do pokožky – malé množství oleje vtírejte do pokožky těla, tváře, ale i vlasů. V případě hustějších olejů je můžeme ředit s řidšími oleji. Oleje nezanechávají mastný pocit a velmi dobře se vstřebávají do pokožky.

Péče o pokožku

Pravidelná starost o pokožku – vtíráním do kůže a masážími ji pomáhá správně zvolený olej regenerovat, zachovává její pružnost, obnovuje přirozený tukový filtr. Některé oleje speciálně zlepšují stav při kožních problémech jako např. akné, ekzémy či lupénka, taktéž v případě pokožky poškozené opalováním.

Ošetření nehtů

100 % přírodní oleje pomáhají a posilují nehty. Malé množství oleje si vetřete k pokožce nehtů. Můžete vyzkoušet i zábaly na noc, kdy si ruce bobohatě natřete olejem a zabalíte a na noc oblečete bavlněné rukavice.

Péče o zuby

Oleje pomáhají i při problémech se zuby, léčí afty v ústech. Kokosovým olejem si alespoň 5 minut čistíte zuby – viz např. kapitola (104) **DOMÁCA ZUBNÁ PASTA** výše.

Péče o dětskou pokožku

Rostlinné oleje jsou vhodné i na ošetření dětské pokožky už od prvních dnů vašeho dítěte. Nevyvolávají totiž alergie a neobsahují konzervační či jiné látky. Taktéž se dobře vstřebávají a poskytují jemné pokožce vašeho děťátka přirozenou ochranu.

Naprostá většina lidí používá panenské oleje ke klasické či vegetariánské stravě jako pomůcku k řešení svých potíží. Jen malé procento lidí používá panenské oleje jako velmi kvalitní doplněk k vitariánské stravě, neřeší s ním zdravotní problémy, neboť žádné nemá.

Nabídky Panenských olejů

Z řady firem mohou nabídnout např. firmu **BIOPURUS**:

CZ:

<http://www.biopurus.eu/eshop> – E-SHOP

SK:

<http://www.biopurus.sk/biopurus/eshop/36-1-BIOPURUS-zdrave-oleje> – E-SHOP – **vyhledání oleje a prodej, zde přejdete u konkrétního oleje k více informací odkazem dole.**

<http://www.zdraveoleje.sk/www-zdraveoleje-sk/eshop/4-1-Zdrave-oleje> – **jen informace a vyhledání cca 100 Panenských olejů** (zde není prodej 1.2016)



Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

Druhy Panenských olejů:

Extra panenský

(extra virgin) – je získaný **prvním** lisováním plodiny za studena, neprochází chemickou ani tepelnou úpravou. Je nejkvalitnější.

Panenský

(virgin) – získává se lisováním za studena při teplotě do 37 °C, má nižší kvalitu chuti než extra panenský. Je zdravý a snadno stravitelný.

Účinky Panenských olejů:

1. Na zdraví

Panenské oleje posilují imunitu, dodávají energii, zlepšují paměť, chrání proti rakovině a infarktu, detoxikují a zlepšují stav mnoha orgánů.



Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

2. Na krásu

Pro vysoký obsah bioaktivních látek se používají v nejkvalitnějších pleťových krémech, vlasové a nehtové kosmetice. Pomáhají omladit pleť a působí proti vráskám. Některé zlepšují stav při kožních problémech a také v případě pokožky poškozené opalováním. Další aplikujte při problémech se zuby a aftami v ústech. Doporučuje se: Vmasírujte si malé množství oleje do pokožky těla, obličeje, vlasů či nehtů a nechte 20 minut působit. V případě úst si olej kápněte na prst a alespoň 5 minut leštěte zuby.

Výběr olivového oleje

Olivový olej je jednou z hlavních součástí středomořské stravy, o níž je všeobecně známo, že má ochranný vliv z hlediska kardiovaskulárních onemocnění. Protože některé rostlinné oleje ale obsahují vysoké množství omega-6 mastných kyselin, které může způsobovat záněty, upravují se semena např. světlice barvířské a slunečnice tak, aby byla bohatá na kyselinu olejovou. Profily tuku v těchto upravených olejích ze semen se podobají olivovému oleji, což může spotřebitele mást. Na rozdíl od extra panenského olivového oleje je většina olejů bohatých na kyselinu olejovou stále rafinovaná – zpracovávají se za využití chemie a tepla.

„Mějte na paměti, že když se oleje, a to dokonce i velmi užitečné a zdravé oleje, jako např. olivový extra virgin, zahřejí na velmi vysokou teplotu (nad 160 °C), vznikají toxické látky, včetně akrylamidů, a toxické cyklické monomery, které jsou spojovány s abnormálním ukládáním usazenin v játrech.“ Terry grossman, m.d. zakladatel kliniky frontier medical institute v Denveru.

MAXIMUM LÉČIVÝCH ÚČINKŮ MAJÍ

- **Goji olej**

Olej z kustovnice čínské obsahuje 18 aminokyselin, 21 stopových prvků a mnoho karotenoidů. Dodává energii a omlazuje, udržuje správnou hladinu cholesterolu, posiluje srdce a játra, zlepšuje krevtvorbu, zvyšuje plodnost, mírní vliv menopauzy a ranní nevolnosti v těhotenství, úzkost a stres. Funguje jako prevence rakoviny, pomáhá při chemoterapii.

- **Olej z červené řepy**

Byl lékem již ve starověku. Obsahuje železo, křemík, měď, kyselinu listovou, vitamin C a vitaminy B. Léčí játra a ledviny, je vhodný při nadváze, chřipce a nachlazení, při střevních a žaludečních obtížích, při rekonvalescenci a celkové únavě. Funguje jako prevence rakoviny. Detoxikuje, zlepšuje krevtvorbu, snižuje cholesterol a krevní tlak.

- **Olej z černého kmínu**

Přezdívá se mu „Zlato faraónů“. Používá se jako přírodní antibiotikum již po tisíciletí. Pomáhá při autoimunitních onemocněních, při astmatu, bronchitidě, revmatismu, prochlazení, alergiích, ekzémech, akné a lupénce. Zlepšuje trávení a snižuje krevní tlak. Používá se při léčbě rakoviny a při chemoterapii.

- **Bohatý zdroj vitamínu E**

Rostlinné oleje jsou nejvýznamnějším zdrojem vitamínu E. Surové (panenské oleje) ho obsahují nejvíce. Např. **olej z pšeničných klíčků** obsahuje 1 650 – 3 000 mg/l. K jeho největším ztrátám dochází při rafinaci surových olejů a pak také při smažení a pečení. Oleje opakovaně používané při fritování už téměř žádný vitamin E neobsahují.

- **Cedrový olej**

Vysoká účinnost je při užívání 1 polévkové lžice cedrového oleje denně při východu slunce. Může se užívat také v průběhu dne, ne v noci. 1 čajovou lžičku 30 - 60 minut před jídlem, 2 krát až 3x denně, užívat v délce 40 až 60 dní. Pak udělat přestávku. S polykáním nespěchejte, nechte olej v ústech rozplynout. Olej má příjemnou oříškovou chuť, můžeme ho přidávat do salátů. Nepoužívejte kovovou lžičku. Účinek: **Olej ze sibiřského cedru v minulosti nazývali lékem na 100 nemocí.** Jeho léčebnou sílu uznává nejen lidová, ale také oficiální medicína. Má schopnost zbavovat organismus nečistot, rozpouští a odvádí z těla usazené těžké kovy a soli. Jeho vlastností je, že zvyšuje fyzickou i duševní kondici. Díky svému výjimečnému složení napomáhá při regeneraci tkáně, uklidňuje podrážděný nervový systém, zlepšuje spánek, zlepšuje stav pokožky, ozdravuje komplexně imunitní systém, upravuje složení krve, hladinu cholesterolu, rozšiřuje cévy, blahodárně působí na zažívací trakt, zvyšuje plodnost mužů a celkově normalizuje funkci těla. Cedrový olej podporuje zdravý vývin dětí, proto je velmi prospěšný dětem a těhotným ženám. Cedrový olej je přírodní produkt - nevykazuje nežádoucí účinky, je vhodný pro diabetiky.

- **Může pomoci při:** vředu žaludku a dvanácterníku, chronická gastritida (problémy s vyprazdňováním, tlusté střevo, podpurná léčba rakoviny žaludku a jiné ...
- Schopnost cedrového oleje **regenerovat tkáň** umožňuje obnovení funkcí prostaty, sliznic žaludečního a střevního traktu, ústní dutiny a kůže.
- **Může pomoci při respiračních onemocněních - laryngitida, bronchitida, chřipka, nachlazení** - třeba užívat vnitřně a natírat i na hrudník.
- **Harmonizuje hormonální systém** posiluje endokrinní systém, upravuje činnost štítné žlázy
- **Může pomoci při poruše nervového systému** - poruchy spánku, bolesti hlavy, psychická labilita, deprese

- **Má posilující a tonizující vliv** - posiluje imunitu, zlepšuje krevní oběh, a výrazně odstraňuje únavu !
- Působí příznivě na kožní onemocnění, jako jsou **psoriáza, atopický ekzém a alergické excesy různé symptomatologie** . Krásně uklidní a zvláční pleť a urychluje její hojení. Je vynikající i na popáleniny.
- Výrazně působí na **snížení hladiny cholesterolu**, jako prevence arteriosklerózy a pro úpravu metabolismu organismu (je vhodný pro diabetiky).

Účinky cedrového oleje jsou komplexní.

- **Olej ze sibiřské jedle**

Jedlový olej obsahuje velké množství éterických fytoncidů obsažených především v **bornylacetátu** (nejdůležitější složka jedlového oleje – 38 % celého extraktu, dává oleji charakteristickou jedlovou vůni). Jedlový olej je také bohatý na **terpeny** - sloučeniny rostlinného původu používané při léčebných, preventivních a kosmetických procesech.

Jedlový olej podporuje antibakteriální, antimykotickou a antivirovou léčbu, má antiseptický účinek, usnadňuje vykašlávání a používá se k inhalaci při onemocněních horních cest dýchacích. Doporučuje se také k léčbě revmatismu, zmírňuje zánětlivé stavy a bolesti různého původu. Zvyšuje odolnost organismu, upravuje metabolismus a celkový zdravotní stav.

- **Sacha inchi olej**

Sacha Inchi olej Sacha Inchi je rostlina z peruánské Amazonky, které se pěstují v oblastech džungle, plody mají tvar hvězdy, jasně zelené barvy.

Semena jsou skutečným pokladem přírody. Jsou neobyčejně bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin, nezbytných pro život a zdraví lidí.

Jejich obsah je 93,7 %, takové množství nenajdete v žádných semenatých olejnatých rostlinách. Omega 3 - 48,6 % - 13 x více než losos, Omega 6 - 36,8 %, Omega 9 - 8,3 %.

Kromě nenasycených mastných kyselin obsahuje toto ovoce výživné bílkoviny (33 %), antioxidanty, jód, vitamíny a A E. Olej má uplatnění nejen v lékařství a potravinářském průmyslu, ale také díky velmi příznivým účinkům na lidskou pokožku v kosmetickém průmyslu.

Účinky oleje Sacha Inchi:

Mozek

Srdce

Trávicí trakt a metabolismus

Zánětlivé procesy

Těhotenství a kojení dětí

Nádorová onemocnění

Kůže

Jiné léčivé vlastnosti Sacha Inchi:

Působí jako antioxidant

Reguluje oční tlak a podporuje zrakovou ostrost

Podporuje krevní oběh

Zpomaluje proces stárnutí organismu a pokožku

Posiluje kosti a pomáhá předcházet osteoporóze

Snižuje hormonální problémy žen

Snižuje množství alergenů astmatu

Pomáhá při hubnutí a udržení hmotnosti

Dodává energii a posiluje celý organismus

Pomáhá v prevenci a udržení dobré kondice

Sacha Inchi se osvědčila a má výborné výsledky u dětí s ADHD.

Netradiční oleje

Spektrum nabízených olejů je mnohem širší, než uvádí některé dosud vydané publikace. V současné době se uvažuje o několika nových možnostech. Jako PNT*, tedy potraviny nového typu, byly zatím schváleny jen dva oleje:

- **Olej ze semen Allanblackia**

Jedná se o olej lisovaný ze semen stromu Allanblackia stuhlmannii, rostoucího v tropických deštných pralesích. Jeho využití se předpokládá do žlutých tuků a pomazánek na bázi smetany jako zdravější náhrady za nasycený palmový olej, škodlivý.

- **Hadincový olej**

Ze semen hadince jitrocelovitého. Předpokládá se jeho přidávání do mléčných výrobků, včetně sýrů, do pomazánkových tuků, dresinků, snídaňových cereálií a doplňků stravy a do potravin pro zvláštní léčebné účely a pro hubnutí.

„Za studena lisované oleje, zejména extra virgin, pomáhají při pravidelné každodenní konzumaci výrazně snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Také se podílejí na správné funkci buněčných membrán, čímž pomáhají detoxikaci buněk, zabraňují vzniku zánětlivých procesů, a tím bojují proti vzniku rakoviny a kardiovaskulárních chorob.“ Ing. Radka Burdychová Ph.D., vzdělávací společnost Nutriacademy.

„Vnitřní užívání panenských olejů pomáhá zmírnit vedlejší negativní účinky chemoterapie, harmonizuje životní funkce, vyživuje zdravé buňky a zlepšuje psychiku.“ Martin Boček, vedoucí clientského centra Biopurus.

Olej, nebo opalovací krém ?

Nemáte-li po ruce vhodný opalovací krém s ochranným faktorem proti slunečnímu záření, můžete využít i některé přírodní oleje. Vzhledem k nízkému ochrannému faktoru je nedoporučujeme používat dlouhodobě.

- **Avelanový olej**

Absorbuje široké spektrum UV záření a je často využíván jako základ opalovacích krémů. Vysoká hladina tokoferolů (vitaminu E) působí proti stárnutí pleti. Dokáže eliminovat pigmentové skvrny a bránit jejich dalšímu šíření.

- **Olej z malinových semen**

Má velmi silný protizánětlivý a antioxidační účinek. Je bohatý na vitamin E, který brání stárnutí pokožky a chrání proti UV záření.

- **Olej z karotkových semen**

Bohatý na celou řadu vitaminů včetně betakarotenu. Prodlužuje opálení, je vhodný jako podklad pod opalovací přípravky pro podporu zdravého opálení. Pomáhá předcházet alergickým reakcím na slunce.

První pomoc

- **Chřipka a nachlazení** - Máťový či olej z červené řepy.
- **Bolest zubů a dásní** - Pomůže hřebíčkový olej.
- **Zácpa** - Pomáhá olej z černého rybízu, lněný a šípkový.
- **Bolest svalů** - Svaly uvolní máťový či paprikový olej.
- **Zažívací problémy** - Zázvorový, fenyklový či kardamomový olej.
- **Menstruační bolesti** - Pupalkový, bazalkový nebo estragonový olej.
- **Únava** - Organismus zklidní olej z černého rybízu a také levandulový a cedrový olej.

Do oblasti zájmu se v poslední době dostala také konopná semínka a **olej z konopí**, čemuž pomohl i zákon o legalizaci konopí pro léčebné účely. Olej obsahuje omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, spoustu vitamínů a minerálů, z nichž dominuje hlavně vitamín E.

Sami jste si určitě všimli, že se v poslední době mimo klasického olivového oleje dostaly do popředí i jiné lisované oleje, nejčastěji z různých ořechů a semen, ale i rostlin a plodů. Možná vás to překvapí, ale k dostání na trhu je více jak 100 druhů olejů, z nichž opravdu kuriózní je například jahodový olej, zázvorový olej nebo dokonce brokolicevý olej !

Oleje jako takové jsou převážně s nenasycenými mastnými kyselinami, které jim udávají jejich povahu – tekutost. Výjimkou je např. **kokosový olej**, který obsahuje významné množství nasycených tuků, což mu udává jeho pevnou konzistenci, tak jak ji znáte. Kokosový olej se však vyznačuje ještě jednou vlastností, která ho činí výjimečným – obsahuje mastné kyseliny se středně dlouhými řetězci (MCT - medium chain triglyceride). Tento tuk se velmi ochotně mění na využitelnou energii a méně ochotně ukládá do tukových zásob, což ocení hlavně vytrvalostní sportovci ale i lidé dbající na zdravou životosprávu. Viz výše kapitola (16) **ČO UROBIA S VAŠOU VÁHOU LEN 2 POLIEVKOVÉ LYŽICE KOKOSOVÉHO OLEJA DENNE** a kapitola (104) **DOMÁCA ZUBNÁ PASTA**.

Řada olejů obsahuje také významné množství omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Mnoho lidí se domnívá, že propagovaný olivový olej je bohatým zdrojem omega-3 kyselin – to ale není pravda. **Olivový olej** je bohatý na kyselinu olejovou, což je mono-nenasycená mastná kyselina, která patří do kategorie omega-9. Naopak významným zdrojem těchto prospěšných kyselin je len a z něho vyráběný **lněný olej**, který má spoustu blahodárných účinků a to hlavně na kvalitní zažívání a peristaltiku střev. Jeho jedinou nevýhodou je vysoká náchylnost k oxidaci, musí se tedy uchovávat v tmavé lahvi a nejlépe v ledničce a rychle spotřebovat.



Při výrobě Panenských olejů metodou lisování za studena je nutné dodržet teplotu lisování max. do 37 stupňů Celsia a zároveň lisované rostlinné produkty by taktéž neměly být zahřáté nad 37 stupňů Celsia při sušení, skladování a dopravě, aby byly zachovány výživné látky cenné pro tělo.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz



ZELENINA A OVOCE

- V TOM JE TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ V OBLASTI VÝŽIVY.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

VAKUOVÁNÍ POTRAVIN

Vakuování potravin je účinný způsob uchování potravin díky dočasnému **odstranění kyslíku O₂**, tedy **vzduchu**, v němž kyslík tvoří 23 % hmotnosti a 21 % objemu (hlavní část vzduchu tvoří neutrální dusík N – 75,5 % hmotnosti a 78 % objemu). Kyslík O₂ v ovzduší běžně způsobuje **OXIDACI LÁTEK (redoxní reakce**, při které se mění oxidační čísla atomů, je tvořena 2 poloreakcemi – oxidací, kdy se zvyšuje počet atomů, nebo redukcí, kdy se snižuje počet atomů), čili chemicky reaguje s některými prvky a tím vytváří **sloučeniny, které již nejsou pro lidské tělo stravitelné, tedy znehodnocují potraviny**. Jde hlavně o živé potraviny, těsně po mixování nebo odšťavňování, kdy jsou rozrušené buněčné celulózové stěny původně živých buněk a k jejich tekutému obsahu má přístup vzduch s kyslíkem, a ten ihned chemicky reaguje s mnoha živinami a mění je tak na bezcenné látky z hlediska výživy lidských buněk. **Proto je důležité živé potraviny jíst co nejdříve, hlavně živé ovocné šťávy z odšťavovače, kde hrají roli sekundy a minuty. U mixovaných smoothies se jedná o minuty a hodiny, v chladu a tmě si uchová většinu živin až 1 den (jejich množství ovšem vždy plynule klesá).**

Vakuování potravin můžeme úspěšně využít např. u **sušeného ovoce**.

K vakuování potravin se používají **vakuovačky tvořené nejlépe se skleněnými nádobami a vakuovacím víkem nebo vakuovací fólie** – z nich však mohou do potravin unikat škodlivé látky, např. ftaláty a jiné látky, původně z ropy.

Viz odkazy:

http://www.fotopasti.cz/shop-vakuovani-potravin/1/600/?gclid=Cj0KEQAn8i0BRDur-HV1PCTy4UBEiQAPuFr9PMN8_vXcMHOI8ri8UIZUC3fkR6x6Sx_cDkY7O5tCOoaAu_a8P8HAQ

Zepter:

<http://www.zepterclub.cz/produkty/vacsy-pumpa-se-stojanem>

Jocca:

<https://www.bonami.cz/p/sada-3-misek-s-vakuovou-pumpou-jocca>

status:

<https://www.youtube.com/watch?v=37Ov-lgYvbg>

<https://www.status.si/shop/product/homevac-set/#11975>

concept:

https://www.alza.cz/concept-fresh-va-0020-rucni-bateriova-vakuovacka-d506265.htm?kampan=adpla_produkty_vakuovacky&gclid=Cj0KEQAn8i0BRDur-HV1PCTy4UBEiQAPuFr9Llaj8kxn96bn194JniAQF0DIhJuW7P78FOu4Do6jGUaAjoM8P8HAQ

<http://www.prozdravi.cz/rucni-bateriova-vakuovacka-concept-fresh.html>

PECKA AVOKÁDA

Lidé se většinou při porcování avokáda chlubí tím, jak rychle se dokážou zbavit tvrdého kulovitého semene uvnitř. Jenže ! Právě tento život nového stromu v sobě nesoucí střed avokáda je to nejzdravější, co člověk z celého plodu může pozřít. Obsahuje sedmdesát procent všech živit, antioxidantů a vlákniny celé peckovice.

Avokádo je velmi zdravé a výživné ovoce. Slouží často k výrobě pomazánek a smoothie nápojů. Obsahuje mastné kyseliny, vlákninu, vitaminy a antioxidanty. Málokdo ale ví, že nejvíce těchto látek je v jedlém semeni.

Pecku je potřeba rozčtvrtit ostrým nožem a nasekat na prášek v mixéru. Pak se může přidat do ovocného džusu či smoothie. Chuť je výrazná a s tím musí konzument počítat. Semeno je však doslova elixírem vitaminů, minerálů, rozpustné vlákniny a především antioxidantů.

Semeno se dá také usušit a rozemlít na prášek, který slouží jako přísada do pokrmů či koření. Obsahuje látky snižující krevní cholesterol a potlačující růst bakterií. Díky vysoké koncentraci rozpustné vlákniny může pomoci také se zažívacími potížemi.

Avokádo je plodem hruškovce přelahného, který se pěstuje v tropech a subtropích celého světa.



AVOKÁDO S ROZMIXOVANOU PECKOU



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

STÁT SIKKIM V INDII ZAKÁZAL CHEMII V ZEMĚDĚLSTVÍ

V celé Asii se stává velkým problémem chemické zemědělství, jejíž technologie jsou dodávány nevědomými lidmi ovládanými ještěry z temných světů - pseudotvůrci.

Přesto se Indický stát Sikkim se nadobro rozloučil s hnojivy a pesticidy. Příklon k organickému hospodaření v podhůří Himálaje má kromě zlepšení zdraví místních obyvatel přinést větší zisky pro farmáře i zajistit příliv ekoturistů, kteří zde mohou vařit z místních plodin.

Rozhodování, zda koupit, či nekoupit produkt ekologického hospodaření je již několik dní pro obyvatele indického státu Sikkim minulostí. „Sikkim již dokázal, jak žít v harmonii s přírodou a nyní je vzorem pro rozvoj, který ale zároveň chrání přírodu,“ uvedl podle serveru Huffington Post indický premiér Nárendra Módí.

Farmáři a hospodáři státu Sikkim splňují přísné směrnice Národního programu pro organickou produkci, který uděluje akreditace pro organické farmaření po celé Indii. Součástí směrnic je mimo jiné kompletní vyřazení pesticidů, chemických hnojiv a GMO, tedy geneticky modifikovaných organismů (kompletní směrnice v angličtině najdete [zde](#)).

Pro udělení akreditace farmáři musí při hospodaření také dodržovat postupy vhodné pro lokální ekosystémy, zasazovat se o uchování biodiverzity a bojovat s erozí půdy. Akreditaci podle Press Trust of India obdrželi již všichni farmáři státu Sikkim.

Organická mise

Využívání pesticidů je jedním z největších nešvarů indického zemědělství. Problémem je minimální regulace ze strany úřadů. Na tuto problematiku upozornil tragický případ z roku 2013, kdy ve státě Bihár zemřelo 23 dětí po tom, co se otrávil pesticidy v pokrmu ze školní jídelny. Pesticidy se v posledních letech stále častěji v nadlimitním množství objevují také v potravinách směřujících do indických obchodů.

Úřady státu Sikkim se však před časem rozhodly jít opačným směrem. Premiér regionu Pawan Chamling před dvanácti lety prohlásil, že ze Sikkimu udělá první organický stát Indie. Svůj úkol v rámci programu Sikkim Organic Mission dovedl do zdárného konce i kvůli tomu, že se těší velké oblibě občanů, kteří ho do úřadu zvolili pětkrát po sobě.

Skryté výhody organického zemědělství

Prvním krokem na cestě k organickému hospodaření byl zákaz prodeje pesticidů a syntetických hnojiv. Úřady farmářům vyšly vstříc také pořádáním celé řady seminářů, na které se do Sikkimu sjeli experti na organické farmaření z celé Indie. Příklon k organickému farmaření měl od počátku čistě ekonomické cíle a vydělají na něm také samotní farmáři. Při prodeji organických produktů totiž mají výrazně vyšší marže.

„Jsme malý stát, farmáři zde vlastní velmi málo půdy. Organické farmaření je pro nás ideální volbou, protože můžeme cílit nejen na trhy v Indii, ale také v zahraničí, takže se místním farmářům vrátí větší zisky,“ uvedl indický ministr životního prostředí Brijendra Swarúp pro server The Hindu.

Organické hospodaření regionu přinese také poněkud nečekaný benefit. Úřady totiž počítají s přílivem turistů, kteří se zajímají o produkci ekologicky vypěstovaný plodin. „Turistický sektor

v Sikkimu rozhodně prosperuje i díky našim organickým iniciativám,“ tvrdí Suréš Láma, který provozuje lázně a turistický resort Eco-Paradise.

Škodlivost pesticidů

Vliv pesticidů na přirozené fungování ekosystému a zdraví člověka je většinou nepříznivý, žádoucí je omezené užívání. **Laboratorní studie naznačují, že mnoho pesticidů používaných v dnešní době v rámci EU mohou působit toxicky na vývoj nervové soustavy**, přičemž poškození vývoje mozku může být vážně a nezvratné. Vystavení pesticidům může také zvyšovat riziko **vzniku leukémie u dětí**. Řada pesticidů má schopnost **narušovat hormonální systém člověka i živočichů**.

Mezi nežádoucí důsledky nadměrného nebo nesprávného používání pesticidů patří hynutí včel, kontaminace povrchových vod, **narušení ekosystému nebo jejich kumulace v živých systémech**. Dnes se u pesticidů kromě jejich okamžitých účinků zkoumá i postup jejich degradace a přenosu v potravinovém řetězci.

Jednou lidé pochopí, že chemie v zemědělství není to pravé ořechové, a že zdraví a štěstí jsou cennější než peníze.

(115)

ZBAVENÍ PESTICIDŮ U OVOCE A ZELENINY

Všichni bychom byli určitě nejšťastnější, kdybychom v obchodech mohli nakupovat ovoce a zeleninu pouze se značkou *bio* nebo jen od ověřených prodejců.

Bohužel - kvůli cenám a jiným důvodům - jsme často nuceni kupovat potraviny ze supermarketů, i když víme, že pocházejí z druhé strany planety a jsou ošetřeny postřikem. Ale co kdybychom vám řekli, že všechny ty pesticidy a jedy můžete bez problémů odstranit přímo u vás doma ?

Ano, nakupované potraviny můžete vyčistit a bez jakýchkoli výčitek je můžete sníst, jako by byly z vaší zahrady. Všechno, co potřebujete na tento proces, je **voda, jablečný ocet, citrónová šťáva a soda bikarbóna**.

Postup:

V malé misce smícháte hrnek vody, hrnek jablečného octa, lžičku sody a dvě lžičky citrónové šťávy. Všechny ingredience dobře smíchejte a touto vzniklou směsí potřete vaše ovoce a zeleninu. Nechte směs působit asi 5 minut, potom opláchněte vodou a zkontrolujte, zda jsou čisté.

Podobný trik můžete využít i u bylinek. Jestliže ovoce nebo zelenina obsahuje nějaký ten stonk, nezapomeňte umýt také ten, protože bakterie a pesticidy mohou být přeneseny i prostřednictvím nože při krájení.

(116)

PITNÁ VODA BEZ PŘÍSTUPU VZDUCHU

Protože jsme si vědomi důležitosti pitného režimu v našem životě, mnoho z nás si dává večer na noční stolek sklenici vody pro případ, že by měli v noci žízeň.

Proto všichni, kteří jsme tak učinili jednou nebo tak činíme pravidelně, známe zvláštní chuť vody ve sklenici, když se z ní napijeme ráno po probuzení.

Pitná voda na rozdíl od potravin neobsahuje cukry ani bílkoviny, v nichž se daří mikrobům. Proto je zřejmé, že mikroby za divnou chuť ranní vody ve sklenici nemohou. Do vody ve sklenici naopak velmi snadno proniknou **částičky prachu** nebo **bakterie přenášené vzduchem**.

Voda vystavená působení vzduchu dále **absorbuje oxid uhličitý, jehož malá část se přemění na kyselinu uhličitou**. Jinými slovy, voda vystavená působení vzduchu mění své chemické složení. Při uvolnění jednoho nebo dvou protonů dochází k přeměně kyseliny uhličitě na uhličitany nebo hydrogenuhličitany, čímž se následně mění pH vody ve sklenici. Tyto změny ovlivňují chuťové vlastnosti vody.

Přestože to samozřejmě neznamena, že by voda, která stála na vašem nočním stolku ve sklenici celou noc, byla ráno škodlivá, rozhodně však stojí za úvahu, že **ráno voda obsahuje částičky prachu a bakterie přenášené vzduchem**. Proto až se příště ráno probudíte a budete se chtít napít, **vyskočte z postele, zaběhněte do kuchyně a nalijte si raději sklenici čerstvé vody, anebo si uzavřete pitnou vodu v ložnici do uzavřené nádoby**.

(117)

VICTORIA BOUTENKO ODPOVÍDÁ

Trnava 24.2.2016

Kedy je najlepšie piť smoothie ? Ako kombinovať suroviny pri príprave smoothie ? Aj na tieto otázky ste sa pýtali najpredávanejšej autorky a expertky na surovú stravu Victorie Boutenko, ktorá bola online 24. februára 2015 od 10:00-11:00 v magazíne Vysetrenie.sk.

Ak poznáte slovo smoothie alebo dokonca zelené smoothie pijete, budete určite poznať aj meno Victoria Boutenko. **Odborníčka na surovú stravu prišla tento týždeň na návštevu Slovenska, aby predstavila svoju najnovšiu knihu Zelené smoothie – 7-dňový detox**. Bude mať besedy v kníhkupectvách, autogramiádu a len na jedinom portáli bola online a odpovedala na vaše otázky !

Victoria Boutenko sa hlási k odkazu lekárky Ann Vigmore. Tá propagovala mix z ovocia a zeleniny a inšpirovala aj rodinu Boutenko k tomu, aby sa z nich stala zdravá raw family. Victoria zistila, že predovšetkým listová zelenina obsahuje dostatok bielkovín, že chlorofyl lieči a zelené listy majú nenahraditeľnú úlohu v udržiavaní vnútornej rovnováhy ľudského organizmu.

Zlepšenie zdravia

Manžel Victorie mal artritídu a vysoký krvný tlak. Aj problémy so štítnou žľazou. Victoria trpela srdcovou arytmiou, vážila 127 kilogramov, cítila sa unavená a depresívna. Synovi Sergejovi diagnostikovali cukrovku, dcére Valji astmu. Vtedy si povedali dosť a zmenili životný štýl. začali jesť surovú stravu, pravidelne cvičiť, behať, ale po siedmich rokoch tohto životného štýlu sa niečo stalo – surová strava im už nerobila tak dobre. Victoria hľadala, skúmala a nakoniec **našla jednu skupinu potravín, ktorá najlepšie vyhovuje nutričným potrebám ľudí – a to listovú zeleninu.**

Boutenkovci si začali pripravovať zelené smoothie, experimentovali a sledovali na sebe množstvo pozitívnych účinkov.

Dobry den, moze jest vylucne surovu stravu aj clovek s diagnostikovanou chronickou gastritidou typu A? Dakujem za odpoved. Eva Zatkova Dobry deň, vítame Vás na online diskusie s Victoriou Boutenko. Nemôžem hovoriť za všetku surovú potravu, ale hovorím o listovej zelenine, ktorá obsahuje diétne dusičnany. Dovoľte mi povedať Vám viac o diétnych dusičnanoch - začiatkom 20.storočia sa dusičnany v jedle začali používať ako konzervanty, v 50.rokoch bolo zistené, že dusičnany, ktoré sa používali ako korzevanty spôsobovali rakovinu. V roku 1962 WHO stanovila max.hranicu pre dusičnany v potrave na 222mg/deň pre dospelých ľudí. 1998 traja americkí vedci získali Nobelovu cenu za výskum procesu transformácie dusičnanov v tele na oxid dusíka, a práve oxid dusíka spĺňa v tele veľmi dôležité funkcie, chráni srdce a cievy. Dusičnany sú zdravé jedine v kombinácii s vitamínom C, vtedy nespôsobujú rakovinu. Treba si uvedomiť, že ak prijímate dusičnany napr. v šaláme, môžu byť rakvinotvorné. Ak ich prijímate z listovej zeleniny, v ktorej je s vitamínom C, je to prospešné pre žalúdok, srdce a krv. Preto americké zdravotnícke úrady zvýšili max úroveň dusičnanov 5,5x na deň, oproti európskym pravidlám. Treba podotknúť, že potrebujeme len prírodné dusičnany nachádzajúce sa v rastlinách, ale nie tie z hnojív. Snažte sa konzumovať len ekologické rastliny, kedykoľvek je to možné. Ak si nie ste istí pôvodom vašej potravy, pridajte do nej citrónovú šťavu, či už do smoothie alebo šalátov. Ak však vôbec neprijímate dusičnany, môže sa u vás vyvinúť glaukóm. Ale v prípade, že konzumujete listovú zeleninu, nie ste vystavení riziku glaukónu.

Dobry deň. Chcel by som sa opýtať, či kombinácia jednotlivých surovín dokáže ovplyvniť úbytok, resp. prírastok telesnej váhy. Mám pocit, že odkedy som začal raňajkovať smoothie, tak som pribral. Vedeli by ste uviesť príklady, ktoré suroviny kombinovať, resp. nekombinovať, tak aby sa znížila telesná váha ? Dakujem za odpoved. Miloš

Dobry deň, úbytok/pribúdanie hmotnosti ovplyvňuje množstvo faktorov. Vo väčšine prípade so smoothie schudnete. Nevie, ako by človek po nich mohol pridať, ak do nich nepridáva veľa oleja alebo orechov. Tiež sa stáva, že ľudia, ktorí príliš dlho konzumujú raw alebo sú príliš dlho vegáni, priberú. Lebo telo má akoby obavu, že neprijímate dosť kalórií. Týka sa to najmä žien. Muži sú na tom opačne, tí práve chudnú - keď hovoríme o raw strave.

Dobry deň. Môže sa špenát kombinovať s ovocím? Ak áno s akým? Dakujem za odpoved'.

Určite áno.Treba si uvedomiť, že listy nepatria do tej istej kategórie ako zelenina. Bežná zelenina vždy nejde do kopy s ovocím, ale pri listoch je to iné.

Chcela by som vedieť kedy je najlepšie piť smoothie. Rano alebo cez deň. Poradiť co s čím miešať. Dakujem

Určite by som konzumovala zelené smoothie aspoň 30 minút po alebo pred veľkým jedlom, piť ho treba pomaly, ja radšej smoothie pijem ráno, ale môžete kedykoľvek. rada by som povedala jeden zelený vtip, to, čomu hovoríme listová zelenina sú len listy, teda to, čo si môžete omotať okolo prsta. Okrem tých s trňami :)

Dobrý den, Vaša dcera ma pravdpodobne diabetes 1. Znižila si zelenými potravinami dávky inzulínu, prípadne zlepšila, ak ich mala, komplikácie diabetu ? Dakujem Lucia.

Dobrý deň, bol to môj syn, zelené smoothie podporujú vyrovnanie inzulínu v tele, pretože chlorofyl pôsobí ako inzulín. Lekári dokonca diabetikom niekedy predpisujú chlorofyl ako liek. Nie však každý diabetik trpiaci diabetom 1 sa dokáže zbaviť diabetu, ale každý bude schopný v podstate znížiť množstvo inzulínu. Každý, kto má diabetes druhého typu, ho môže prostredníctvom zelených smoothie redukovať.

Dobrý deň, chcela by som sa opýtať, hovorí sa že smoothi je super, ale ja som zastánca delenej stravy, preto nechápem, čo je dobré na miešani ovocia a zeleniny, a ešte dá sa vydržať na smoothi ako dlho? alebo sa má použiť, ako detox, a potom prejsť na zdravú stravu ? dakujem za odpoveď. Róková

Dobrý deň, listová zelenina nie je v tej istej kategórii ako zelenina. Podľa Herbert Sheltona, ktorý stanovil pravidlá kombinovania, ako aj podľa Ann Wigmore, listová zelenina (listy) sú jediná zelenina, ktorú možno kombinovať s čímkoľvek.

Dobrý deň, chcem sa opýtať ako je to s kombinovaním zeleniny a ovocia v smoothie a čo hovoríte na superpotraviny ? Dakujem za odpoveď.

Dobrý deň, do zelených smoothie používame listy zo zeleniny a neodporúčam pridávať do nich inú zeleninu (mrkva, brokolica, repa, ...), pretože spôsobujú nadúvanie. Čo sa týka superfoods, musíte si dávať pozor, lebo ide o multimiliardový priemysel, povedia vám napríklad, že cherry paradajky sú super v Číne, lebo tam nerastú, a goji sú super v USA, lebo tam nerastú, takisto ovocie noni je superfood v európe, lebo tu nerastie. Ale ak si napríklad dáte čierne ríbezle, získate oveľa viac živín, ako z noni. Zelené smoothie je superfood. Ak budete používať miestne ekologické ingrediencie, nemusíte mať žiadne obavy.

Dobrý deň, mňa by zaujímalo zopár nápadov na kombináciu surovín na smoothie v jesennom a zimnom období. Že vraj nie je dobré pre nás Stredoeurópanov konzumovať exotické ovocie a dovezené potraviny ale z čoho si spraviť smoothie keď teraz tu máme akurát tak jablká a citrusy ktorým tiež moc neholdujem nakoľko mi zakysľujú organizmus. Nechcem každý deň mať na raňajky smoothie z jablák a špenátu. :) Dakujem za odpoveď a prajem pekný deň
Dobrý deň, súhlasím. Keď som začala žiť v Moskve, všimla som si, že aj tam je to tak. Preto som práve teraz vydala knihu Zelené smoothie pre Rusko. Žiaden z receptov v tejto knihe neobsahuje mango, nahradila som mango sladkým tomelom (kaki/kurma), pretože sú v Rusku sú desiatky druhov kurmy v priebehu celého roka, sú lacné, dajú sa dobre kombinovať. Treba nájsť niečo aj v miestnych slovenských trhoch, napríklad jahody. Napríklad môžete využiť aj sušené marhule - ale len také, ktoré sú tmavé. Ak si pridáte tri štyri sušené marhule do smoothie, bude mať hodvábnu konzistenciu. Banány alebo datle sú tiež veľmi dobré. A namiesto toho, aby ste používali len špenát, môžete využiť petržlenové listy, polníček, rôzne listy listového šalátu. V lete vám odporúčam nekupovať listovú zeleninu v obchodoch, ale najmä zo záhrady. A napokon nie je zdravé stále jesť len špenát, ak ho jete 2 mesiace dennodenne, môže vám to ovplyvniť štítnu žľazu.

Dobry den, mozem zacat detox ked kojim 5-mesac u dcerku ? Prosim poradte aj kombináciu zeleniny pri poruche funkcie stitnej zlazy, mam ju zvacsenu uz 19 rokov a rada by som ju vyliečila kedze tabletky to doteraz nedokazali. Dakujem, Daniela.
Dobrý deň. 1. Je absolútne

nevyhnutné, aby ste začali piť zelené smoothie práve počas dojčenia, aby prijímala dcérka luterín - ide o rozvíjanie kongitívnych funkcií mozgu, a magnézia na uvoľnenie, lepší spánok a dobrý rozvoj kostí. Keď budete na detoxe, vylúčené toxíny sa nedostanú do materského mlieka. 2. čo sa týka štítnej žľazy, používajte viac petržlenových listov, polníčku, rukoly, listový šalát. Snažte sa trochu obmedzovať kel, pretože horčík je dobrý na štítnu žľazu, výhody z horčíka sú oveľa väčšie ako množné nevýhody.

Dobrý deň, som onkologická pacientka, podstúpila som operáciu i chemoterapiu, ktorú som ukončila pred 8 mesiacmi. Urobila som úpravy v stravovaní, zaradila som do jedálnička zdravé potraviny a vylúčila z neho tie škodlivé. Začala som piť ovocné smoothie s množstvom ovocia každé ráno. Posledné 2-3 mesiace mi však značne vzrástli onkomarkery, mám ich vyššie ako kedykoľvek predtým. Je možné, že je to množstvom fruktózy, ktorú skonzumujem v ovocných smoothie ? Dobrý deň, áno, mohlo by to byť spôsobené tým. Snažte sa jesť menej banánov, viac jahôd alebo iného bobuľovitého ovocia, čerstvého alebo mrazené. Zaraďte i nesladké smoothie, napríklad poviedky - uhorky, avokádo, citrón, zázvor, kurkumu. A listy petržlenu - bude to veľmi chutné, jedzte to lyžičkou.

Dobrý deň, zaujímal by ma váš názor na zelený jačmeň a chlorelu a ich pridávanie do smoothie a štiav. Naozaj je to také zdraviu prospešné alebo je to len jedna zo "superfoods" alebo marketingový ťah ? Ďakujem za odpoveď.

Dobrý deň, niekedy pridávať jačmeň do smoothie, pridáva to na rôznorodosti., nemám veľmi rada chuť chlorely, tak ju nepoužívam. Ak vám chutia, pokojne ich využívajte. ďakujeme.

Dobrý deň, ďakujem a teším sa na stretnutie. ďakujeme za všetky otázky, a tešíme sa na stretnutie s Vami na akcii dnes o 17,30 v trnavskom Panta Rhei v City Arena.

(118)

JAK SE SÁM VYLÉČIT BĚHEM 15 DNÍ

16.3.2016

<http://www.uspesna-lecba.cz/jak-se-sam-vylecit-behem-15-dni/>

Mike Adams, editor Natural News



Přehodnoťte si své chápání slova „zdraví“

Je skutečně možné se vyléčit za 15 dní ? A navíc bez předepsaných léků, vakcín, chemoterapie nebo operace ? Rozhodně ! Vaše tělo usiluje samo o své uzdravení automaticky, každý jednotlivý den. Jedinou věcí, která je zapotřebí pro vaše tělo, aby se začalo samo uzdravovat, je **odstranit mu bariéry pro uzdravení** – jsou to bariéry, které vás právě v tento okamžik drží zpátky.

A to je důvodem, proč byste měli uvítat tento článek, jehož autorem je **Health Ranger**. Nepůjde tu o žádné omílání tipů na uzdravení, které už dávno znáte – jako například jezte správně, cvičte více, pijte dostatek tekutin a dalších – půjde o úplně nový náhled na to, jak lze uvolnit uzdravující potenciál, který už v sobě máte.

U mnoha lidí lze první bariéru, bránící uzdravení, najít už v jejich myšlenkové definici slova „zdraví“. Mnoho lidí je přesvědčeno, že jejich zdraví je definováno tím, že mají určité krevní testy v předpokládaném rozmezí: např. vaše hladina LDL cholesterolu má být mezi X a Y a váš krevní tlak by měl být nižší, než Z. Také konvenční lékaři mívají tendence hodnotit zdraví tímto způsobem a tím tento nesprávný úsudek šíří dál.

Zdraví ovšem není definováno pouze řadou čísel. Neznamená to pouhé zmenšení velikosti zhoubného nádoru, zatímco pacient nadále chřadne. Zdraví nelze měřit jenom počtem dní, po které je člověk udržován při životě za pomoci přístrojů...

Zdraví znamená přesně to, co jste intuitivně od počátku tušili, než vás začali ovlivňovat a dezinformovat inzeráty výrobců léků, konvenční lékaři, přátelé nebo členové rodiny – **zdraví znamená kvalitu života**.

A co znamená kvalita života ?

Patří k ní schopnost spát v noci, chodit bez bolesti, jíst a těšit se z jídla, mít funkční paměť a dosahovat věcí, které pro vás v životě něco znamenají. Zdraví znamená čas trávený v rodině, procházky po lese, pozitivní myšlení, schopnost zvládat stres a být bez hněvu. Zdraví znamená, že o své tělo pečujete s respektem a prožíváte radostný pocit z toho, jak dobře vám na oplátku funguje. Zdraví znamená pulsující energii, každodenní optimismus a také dostatek sexuální energie (a k tomu ještě mnoho dalšího).

Toto jsou důležité prvky zdraví a dosud žádný z nich nebyl skutečně řešen západní medicínou. Většina z nich dokonce není ani zmiňována v lékařských učebnicích. **Moderní medicína nevěří, že by měla mít zájem o kvalitu vašeho života**. Jestliže máte problém se spaním, pak klasickým přístupem medicíny je prostě přeplnit váš mozek chemikáliemi z léků, které vás donutí ztratit vědomí – to je pak označováno jako „spánek.“ Ale to není opravdový spánek. Nejde o kvalitní spánek, který by přinášel také kvalitní život.

Když tedy chcete dosáhnout opravdu kvalitního života, potřebujete rozšířit své horizonty mimo limity dané laboratorními hodnotami konvenční medicíny a pátrat po tom, co „zdraví“ pro vás opravdově znamená. Neznamená to však, že by laboratorní testy byly neužitečným diagnostickým nástrojem; jen je potřeba být opatrnější před posuzováním zdraví jen podle chemických měření – tyto nemohou být jediným zdrojem odpovědí, podle nichž se pokoušíte dosáhnout zdraví a štěstí ve svém životě.

Pro dnešek bych tedy rád dosáhl toho, abyste popřemýšleli o tom, jak si sami definujete zdraví. Co byste chtěli tento den udělat, jak byste se chtěli cítit nebo jak chcete prožívat den za dnem, aby odpovídaly vašemu konceptu „zdraví“ ?

Jakmile si jednou vytvoříte jasný obraz tohoto elementu, pak zřejmě rychle dojdete k poznání, že farmaceutické výrobky vám nic takového neposkytnou. Skutečná řešení zdraví musí přijít nějakou jinou cestou... měl by to být zdroj, který má blíže ke skutečné definici zdraví, o které intuitivně víte, že má mnohem větší význam.

V následujícím pokračování této série článků se podíváme, jak uvolnit svůj vrozený léčivý potenciál jen změnou rámce vlastní mysli a tak si uvědomit, jak uzdravení ve skutečnosti funguje...

Tělo je ohromující sebeléčivý organismus

Když si uděláte škrábanec na lokti, trocha krve prosákne na povrch, aby se poranění očistilo a bakterie byly vyplaveny. Pak se vytvoří ochranný strup, který brání proti invazi mikroorganismů a kůže má příležitost se pod jeho povrchem zacelit. Odehrává se zde skutečný zázrak: vaše kožní buňky instinktivně rozeznají potřebu se dělit a růst, aby se poranění zacelilo. Vaše DNA je přitom replikována v jádru každé buňky za pomoci té nejúžasnější nanotechnologie, jaké jsme svědky v naší lidské civilizaci.

Během doby, kdy se vaše buňky na poraněném místě množí, je jim krevním oběhem dodávána výživa a stavební materiál, který je pak přizpůsobován velikosti a formě poranění. Pokud bylo vaše poranění vážnější a došlo při něm k poškození krevních cév, je spontánně vyvolán napřed růst nových cév – ty rostou velmi rychle už v průběhu prvních hodin.

Jakmile vaše kožní buňky vyplní volné místo, replikační proces je jemně vypnut – jedna buňka po druhé, aby buňky nepokračovaly v množení nad potřebný rámec – jinak by se z toho stal proces, který by vedl až ke vzniku kožního nádoru. Vaše tělesné buňky vědí přesně, kdy mají růst a kdy přesně růst zastavit a když je pak všechno hotovo, dostali jste dokonalou náhradu kůže, která byla předtím poraněna.

Zcela automatické léčení

Opravdu úžasný na tom není ani tak samotný proces hojení, který je jemně řízen moudrostí vašeho těla; není to ani skutečnost, že vaše tělo má schopnost nahrazovat ztracené buňky – je to hlavně skutečnost, že to všechno se odehrává bez jakéhokoliv vědomého zapojení z vaší strany.

Samoléčení je automatické – jinými slovy řečeno, vy sami nemusíte nasměrovat krev ke zranění, dát povel buňkám k replikaci, odnášet pryč odpadní produkty a rozhodovat o tom, kdy bude zastaven proces replikace. To všechno se odehrává bez vašeho angažování – dokonce i bez vašeho vědomí ! Většina z toho proběhne ve skutečnosti při vašem spánku. Když vaše bdělé vědomí sní, vaše vnitřní tělesná moudrost řídí biochemické procesy a energetické transformace, nezbytné pro obnovení vašich tělesných tkání.

Vy sami nedokážete tento proces zastavit, i kdybyste to chtěli. Můžete zkoušet soustřeďovat svou duševní energii na to, aby se kůže neuzdravovala – stejně to sama udělá. Je to tak proto, že vaše tělo je výkonný sebeléčivý organismus. Léčí se samo automaticky, přirozeně, bez jakéhokoliv uvědomování nebo angažovanosti vědomí. Vaše schopnost se léčit je tak mocná, že sami nedokážete léčivý proces zastavit !

Proč léčení neprobíhá vždy

Pokud je to všechno pravda, proč potom léčení nenastává i v každém dalším případě? Proč

nejste vždy ve stavu dokonalého zdraví? Odpovědí, která vyplyne ze série těchto článků, je že máme tendenci stavět bariéry svému vlastnímu léčení. A že si často chybně vykládáme příznaky nemocí, kterými naše tělo žádá o pomoc a místo toho o ně „pečujeme“ způsobem, který situaci ještě dál zhoršuje.

Většina lidí bývá například chronicky dehydratována, protože nepijí dostatek vody vysoké kvality. A protože voda je životně důležitá pro optimální složení krve, pak v případě, kdy tělu chybí dostatečný příjem vody, začíná tělo dělat opatření ke snižování vodních ztrát. Rozhodující ztráta vody vzniká dýcháním – vodní páry jsou vydechovány po každém nadechnutí. Aby voda zůstala zakonzervována, pokouší se tělo snižovat vodní ztráty vydechováním tak, že stahuje bronchiální průduchy s pomocí vytváření histaminů.

Tyto histaminy omezují dýchání tím, že je činí fyzicky obtížnějším. **Moderní (západní) medicína to diagnostikuje mylně jako „astma“** a pomíjí příčinu v pozadí, kterou často bývá jen prostá dehydratace. A tak místo toho, aby předepsali dostatek vody, která by vyřešila její skrytý nedostatek a ukončila by tělesnou nadprodukcí histaminů, předepisují západní lékaři anti-histaminové léky, které nutí bronchiální průduchy se uvolňovat a usnadnit proudění vzduchu. To však vyvolává jen další dehydrataci a přináší to pacientovi jen těžší stupeň vodních ztrát.

Na tomto příkladu tedy vidíte, jak se tělo pokouší samo léčit, a jak je symptom zvýšené produkce histaminu mechanismem, kterým tělo reaguje, ale tento je nesprávně interpretován západní medicínou a pak se věci ještě zhoršují v důsledku špatné intervence.

Krevní tlak

Dalším názorným příkladem je vysoký krevní tlak. Ten je často vyvoláván tím, co se označuje jako „zkalená krev“ – krev, která je zahuštěná a více viskózní a nemůže volně téci malými tělesnými kapilárami. Aby se zajistila dobrá krevní cirkulace, musí pak srdce pumpovat usilovněji a tím i zvýšit krevní tlak. To je tedy způsob, jak si tělo zajišťuje, aby hustší krev byla přiváděna ke všem tělesným buňkám (protože buňky bez krve umírají a to je špatné).

Zdravá krev by však neměla být příliš viskózní. Měla by plynout volněji, s menším třením. **Pokud je krev náležitě zásobena vodou a vyživována správnými mastnými kyselinami** (obzvláště těmi ze skupiny **omega-3**), srdce pak nemusí pracovat tak tvrdě a tlak krve automaticky poklesne. (Je to podobné, jako když chcete nasát vodu skrz slámku a když chcete stejně sát i med... čím lepkavější a hustší bude med, tím větší úsilí je potřeba k jeho proudění.)

Přírodní zdroje omega-3 bez zátěže nejen rtutí z ryb

Lněné semínko (olej) Chia semínko

Západní medicína vyhodnocuje tento stav naprosto špatně a říká, že „vysoký krevní tlak“ je onemocnění samo o sobě. A tento příznak je pak potlačován léky, které uměle snižují krevní tlak tím, že nutí stěny tepen, aby se uvolnily.

A jak jste možná už uhodli, tento postup ihned způsobuje cirkulační problémy, protože hustá a kalná krev už nemůže dosáhnout ke všem buňkám, které ji potřebují. To je důvodem, proč lidé, kteří užívají léky na vysoký tlak tak často končí u oběhových problémů. Jejich hlavní potíží v podobě „zakalené krve“ zůstává totiž neřešena.

Příznaky, jako je vysoký krevní tlak, jsou způsobem, kterým s vámi vaše tělo komunikuje, aby upozornilo na příčiny, které jsou v pozadí. Ve většině případů, kdy pacienti trpí vysokým tlakem, potřebují tito lidé prostě jen více vody, více živých nutrientů (jako jsou syrové šťávy z rostlin), více omega-3 mastných kyselin a výrazně snížit spotřebu živočišných produktů. **Už v průběhu pouhých 5 dní po zavedení takovýchto změn se krevní tlak znormalizuje, jelikož se krev stane řidší a tekutější a může zase volně proudit cirkulačním systémem.**

Vaše tělo tohle všechno ví. Západní lékaři z toho neznají nic. Vysoký krevní tlak je léčen jako nemoc a není známo nic o tom, co je jeho příčinou v pozadí, která způsobuje tento měřitelný příznak.

Vaše tělo se pokouší neustále léčit samo

Jak „astma“, tak i „vysoký krevní tlak“ jsou jen fiktivní nemoci. Jinými slovy řečeno, neexistují ve skutečnosti jako samostatné a nezávislé nemoci. Jsou to pouze příznaky něčeho jiného, co se vaše tělo pokouší uvést do rovnováhy.

Abyste mohli ve svém těle aktivovat jeho vrozený léčivý potenciál, je potřeba, abyste naslouchali tomu, co po vás tělo skutečně žádá, a poskytl mu tyto věci, místo toho, abyste zasahovali s pomocí chemických léků, operací a toxických terapií, jako je např. chemoterapie.

Západní medicína interpretuje špatně téměř všechny fyziologické příznaky. Jestliže si přejete být zdraví, potřebujete se naučit správné interpretaci zpráv svého těla a dávat je do souladu s pravdivými principy pro uchování zdraví. Potíže s dýcháním tedy například mohou být prostým signálem dehydratace, vysoký krevní tlak může být rovněž signalizovat stejnou příčinu nebo stravu chudou na nezbytné a nenahraditelné (esenciální) výživové složky.

Zhoubné bujení je zase signálem špatné komunikace na úrovni buněk. Tumor je projevem toho, že buňky ve vašem těle nedostávají správný pokyn, kdy se mají přestat dělit. (Příčinou tumoru bývá nepředvídatelná buňka, která se neustále dělí.) Komunikace na buněčné úrovni může být obnovena s pomocí změn ve stravě, životním prostředí, mentálním stavu a přiměřeným pobytem na slunci (kromě dalších opatření).

Proto vezměte na vědomí, že vaše tělo se vždy pokouší léčit samo. „Příznaky“ nemoci často bývají jen prosbou o pomoc, kterou se na vás obrací vaše vlastní biologie. Moudrý pacient naslouchá těmto prosbám, pokouší se porozumět, co znamenají a reagovat na ně zvýšenou péčí o své tělo. Nemoudrý pacient se pokouší umlčet příznaky s pomocí chemických opatření: léků proti bolesti, jiných farmaceutických výrobků, operace nebo dalších zásahů. Západní lékaři nejsou vzděláni na to, aby správně rozlišovali příznaky a navraceli nás do vyváženého stavu. Jsou pouze připraveni na „zvládání příznaků“ (symptom management), což znamená jejich omezování prostřednictvím umělých intervencí.

Proč je každý člověk sebeléčivým zázrakem

Vaše tělo je jeden z nejzáračnějších výtvorů Matky Přírody. Každý vlastníme komplexní nanotechnologii v podobě imunitního systému. Naše neurologická stránka přesahuje možnosti těch nejvyspělejších superpočítačů na světě. V našich smyslech je tak vyspělá technologie, že ani ty největší laboratoře na světě nemají zařízení, které by se vyrovnalo tomu, co je ve vašem nosu.

Váš reprodukční systém je zázrak života; vaše kosti jsou ohromující výtvoři konstrukčního

inženýrství; vaše vnitřní orgány, jako je srdce a játra si v sobě uchovávají svou paměť a emoce. To už se ví, protože příjemci cizích orgánů často přebírají vzpomínky a zkušenosti od svých dárců.

Jinými slovy řešeno, jste zázrakem přírody a vaše tělo má v sobě přítomný tak mocný léčivý potenciál, že jediný způsob, jak byste mohli zabránit svému vyléčení, je zasahovat do něj (například prostřednictvím léků). A smutné je to, že právě takovou věc většina lidí dělá: znečitlivují svá těla léky proti bolesti. Ubíjí svůj imunitní systém chemoterapií. Dávají šoky svému nervovému systému vakcínami, které obsahují záněty vyvolávající chemikálie. Schvalují a používají všechny možné umělé chemikálie, procedury a nepřírozené terapie. To všechno útočí proti léčení. **Z tohoto důvodu zůstávají pacienti neschopní se vyléčit způsobem, který je v jejich vlastních možnostech – automaticky, nevědomky a s nulovým úsilím.**

Pokud tedy skutečně chcete se sami léčit, uvědomte si za prvé, že jste zázračný sebeléčivý organismus. A za druhé si uvědomte, že pokud k léčení nedochází, může to být proto, že jste nevhodně zasáhli do léčivého procesu – třeba nasazením umělých chemikálií nebo jiných prostředků, které drží váš léčivý potenciál ve vězení.

Dosažení zdraví si vyžaduje nechat prostor pro sebeléčení

Zdraví lidé nejsou zdraví jen proto, že jí pouze tu nejlepší stravu a pijí po celý den čerstvé šťávy. Bývají zdraví hlavně díky tomu, že **zabránili otravě svého těla farmaky, umělými sladidly, geneticky modifikovanými potravinami a dalšími průmyslově zpracovanými potravinami.** Vyhýbají se chemikáliím v kosmetice, v hygienických prostředcích, čisticích prostředcích v domácnosti a hnojivech na zahradu. Nekonzumují maso ze zvířat, která byla doslova napumpována hormony a antibiotiky. Vyhýbají se znečištěnému prostředí, jak je jen možné a výsledkem je pak to, že jejich vrozená léčivá energie vždy pracuje pro ně !

Vy máte přesně stejný léčivý potenciál jako třeba já. Vaše tělo je schopno se vyléčit z rakoviny, diabetu, ze srdečního onemocnění a z dalších „vyrobených“ nemocí, pojmenovávaných jako astma nebo vysoký krevní tlak. Vše, co se na vás žádá, je vzít v úvahu léčivý potenciál, který už vlastníte a pak jen zabránit všemu ostatnímu, aby mu to nepřekáželo.

Pokud věříte na Boha a stvoření, pak přijměte myšlenku na to, že vaše tělo je stvořeno podle božího obrazu a to znamená, že jste podobně dokonalá léčivá bytost, jako je On.

Pokud věříte v Darwinismus a jeho evoluční zákony, pak přijměte myšlenku na to, že vaše tělo je výsledkem miliónů let vývoje, které vám daly úspěšnou, prokázanou DNA, která se umí postarat o prevenci proti nemocem – a to už dávno předtím, než vznikla západní medicína a její léky.

Nezáleží na tom, jaký je váš filozofický postoj, ale na tom, zda ještě stále věříte, že vaše tělo je ohromující sebeléčivý organismus. V takovém případě to je dobrá zpráva, protože to znamená, že v sobě stále nosíte zárodek účinného léčení.

Teď jej prostě jen aktivujte !

Jste tím, co do sebe absorbuje

Ve skutečnosti bychom mohli říci, že většina lidí není schopna absorbovat nutrienty, které polykají, takže zůstávají ve stavu podvýživy i navzdory tomu, že si ke stravě přidávají

doplňky, které by jim jinak byly prospěšné. Tito lidé mají tendenci se škrábat po hlavě a divit se, proč všechny ty nutrienty, které polykají, nemají tak pozitivní účinky, které od nich očekávali. Odpověď na tento hlavolam lze nalézt ve zlepšení absorpce těchto nutrientů.

Silná žaludeční kyselina je prvním předpokladem

Propagátoři prodeje tabletek už přesvědčili mnoho lidí o tom, že žaludeční kyselina je škodlivá. Tím, že se odkazují na nemoci, jako je zpětný odtok (acid reflux) nebo GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease) matou spotřebitele, kteří se pak domnívají, že pálení žáhy nebo bolesti žaludku jsou způsobovány velkým množstvím žaludečních kyselin. Avšak pravda je taková, že ve většině (nikoliv ve všech) případech mívají lidé problémy se slabou žaludeční kyselinou a pro správné trávení by potřebovali, aby se její koncentrace zvýšila.

Je snadné si na sobě provést test tím, že s problémovým jídlem spolknete lžičku octa a budete pozorovat, jestli se cítíte lépe nebo hůře. Překvapivě vysoké procento lidí v takovém případě pozoruje zastavení bolesti, která se s takovým jídlem obvykle objevuje. To pak je pádný důkaz, že je oslabená produkce žaludeční kyseliny a že by pomohla silnější kyselina. Ocet je totiž zředěnou kyselinou octovou, která se sice nemůže rovnat přirozené žaludeční kyselině, ale je daleko kyselější než většina potravin nebo nápojů.

Spotřebitelé jsou přesvědčováni inzerenty léků, aby polykali volně prodejné antacidové tablety – přípravky které jsou zásadité, a proto snižují kyselost (a tím i Ph) tekutin ve vašem žaludku.

Co si ale většina lidí neuvědomuje, je skutečnost, že minerály vyžadují ke svému správnému trávení a absorpci kyselé trávicí prostředí. Pokud vám schází silnější žaludeční kyselina, nebude schopni správně absorbovat minerály, i kdybyste jich spolykali sebevíc! To pak může vést k nedostatku minerálů, který se podílí na rozvoji diabetu, rakoviny, chronických bolestí, artritidy a dokonce i srdečních potíží (kromě dalších věcí).

Jak tedy podpoříte svou zdravou produkci žaludeční kyseliny? **Podle mé vlastní zkušenosti nejvíc pomáhá každodenní pití čerstvých zeleninových šťáv – především z celeru a ze zelí.** To značně podporuje zdravý žaludek a významně podporuje zdravou tvorbu kyseliny.

Zelí jako superlék

Trávicí enzymy ze živé stravy

Trávení je velmi komplexním procesem. Vyžaduje biochemické a fyzické procesy, které rozkládají trávené substance na jejich nutriční komponenty. Tento proces bývá významně podporován trávicími enzymy, které jsou přirozeně přítomné v živé stravě (např. z čerstvých, syrových zeleninových a ovocných šťáv).

Tepelná úprava jídel ničí všechny trávicí enzymy. To je jedním z důvodů, proč vařená jídla neprospívají životu, zatímco živá jídla jsou životodárná. Živá strava se na trávení podílí svými vlastními enzymy, podporuje trávicí proces a napomáhá k rozkladu a absorpci živin.

Naproti tomu mrtvá strava, ke které patří i cokoliv pasterizovaného, zatěžuje vaše játra, slinivku a žlučník, protože ty musí vyprodukovat trávicí enzymy navíc, aby byl nahrazen jejich deficit ve stravě. A jelikož mnoho lidí trpí na oslabení funkce trávicích orgánů, mívají potíže s absorbováním i těch nutrientů, které v dobré víře kupují a užívají.

Probiotika

Mnoho lidí trpí vážnou nerovnováhou střevní flóry. Západní medicína zůstává z převážné části udivujícím způsobem ignorantní k důležitosti střevní flóry s ohledem na všeobecné zdraví. Ti, kteří naslouchají holistické medicíně, chápou důležitou roli, kterou tyto vnitřní bakterie působí na naše zdraví. Bakterie ve vašich střevech skutečně tráví a transformují výživné látky ze stravy na jiné živiny, které je tělo schopno lépe využít.

Ve své podstatě jsou probiotika nutriční měniče, které fungují ve vašem těle, produkují nutrienty potřebné pro udržení zdraví. S tím také souvisí skutečnost, že lidé, užívající antibiotika, často zaznamenávají i související potíže s trávením: schází jim užitečné střevní bakterie, které napomáhají k produkci potřebných živin! Je ale snadné napravit tuto nerovnováhu: **Zkuste pravidelně užívat probiotické potravní doplňky.** To obnoví ve vašem trávicím ústrojí přirozený stav užitečných bakterií, který je potřebný.



Jen tak mimochodem: Pokud chcete mít zdravou střevní flóru, **je rovněž důležité snižovat svou spotřebu cukrů ve stravě.** Pokud máte zvýšenou spotřebu cukrů, vaše populace bakterií ve střevech se změní tak, že převáží bakterie závislé na cukru. Hned poté, co upravíte stravování tím, že vyloučíte rafinované cukry, také střevní bakterie na to zareagují a začne převažovat populace nezávislá na cukrech.

Proměna vaší krve

Přemýšlejte o tom: Vaše krev tvoří prostředí, obklopující vaše buňky a dodávající jim všechny potřebné živné látky po 24 hod denně. A nejenže přináší buňkám výživu, ale zároveň slouží pro odvod odpadních látek. Krev je něco jako superdálnice pro výživu a detoxikaci, která propojuje každý orgán (se všemi jeho buňkami) s celým tělem.

Proto je logické, že změny zdravotního stavu jsou velmi závislé na proměnách ve složení vaší krve. Pokud chcete někoho rychle opravdu uzdravit, pak mu stačí dát krev jiného zdravého člověka. **Výzkumem už bylo doloženo, že pokud odeberete krev lidem, jejichž tělo je odolné proti rakovině a tu pak dáte lidem trpícím rakovinou, pak antirakovinné působení krve u nich začne okamžitě fungovat** (projevuje se např. zmenšováním nádorů). Existuje tedy takový pojem, jako antirakovinná krev. A pokud vaše strava obsahuje dostatečné množství protirakovinných složek, podporujete pak tvorbu takové krve i ve svém těle.

Já osobně mívám stravu s mnoha velmi účinnými protirakovinnými složkami, stejně jako většina ostatních veganů. Takovíto lidé by mohli teoreticky pomoci léčit pacienty s rakovinou jednoduše jen tím, že jim dají část své krve. V tom případě by protirakovinné účinky byly okamžité a mocné. Prodávat svou vlastní krev jako lék ovšem není povoleno, takže vydělávat

si tím, že budete zdravě jíst a pak prodávat svou krev po 1 000 dolarů za půllitr není reálné (ačkoliv by se tak mohlo stát, jakmile se trh stane opravdu volným).

Ovšem je tu ještě další omezení pro takovouto myšlenku: přínosy, které může poskytovat darovaná krev, jsou časově omezené. Pokud nemocný příjemce takové krve nezmění svůj životní styl nějakým významným způsobem, antirakovinné účinky „zdravé“ krve budou už v průběhu několika málo dní vyčerpány a nadvládu opět získá vlastní krev, kterou si vytváří každý člověk sám.

A to mě přivádí k důležité otázce: Jak je vaše krev vyráběna? Jak si vaše tělo tvoří svou krev ?

Krevní buňky člověka mívají obvyklou životnost 4 – 5 měsíců. Vaše tělo neustále vytváří novou krev a uvolňuje ji do oběhu, aby prováděla důležitou práci, která spočívá v transportu živých látek, hormonů, vody, chemických zpráv a informací v rámci celého těla.

Krev je vytvářena především ze tří základních složek: z červených krevních buněk (nositelé kyslíku), bílých krevních buněk (imunitní funkce) a z krevní plazmy (tekutý roztok, který přenáší všechno ostatní).

Jestliže je aktuálně zapotřebí zvýšené množství červených krvinek, vaše tělo (při jeho nekonečné léčivé moudrosti) je v první řadě vyplaví ze svých rezervních zásob a ihned začne tvořit nové rezervní červené krvinky. A samozřejmě k tomu musí použít zdrojů, které jsou dostupné: Jsou to hlavně materiály, které zrovna cirkulují ve vaší krvi.

Dochází vám to ? Znamená to totiž, že krevní buňky, vytvořené DNES, a které budou cirkulovat v těle příští 4 měsíce, jsou vyrobeny z materiálu, který přenáší vaše krev právě nyní.

A co je ve vaší krvi zrovna teď ?

Vaše krev je z větší části složena ze složek, které jste snědli, vypili a absorbovali v několika posledních měsících.

Pokud jste si například dnes dopřáli cheeseburger u McDonalda a zapili jej velkou colou, pak krevní buňky, které si vaše tělo dnes vytvoří, budou obsahovat především složky pocházející z tohoto jídla. Pokud si uvědomíte, odkud takový cheeseburger skutečně pochází – vezmete v úvahu všechny ty krutě zabíjená, hormony očkovaná zvířata, čpavkem ošetřené hovězí maso, přečišťovanou bílou mouku v housce, substance z průmyslově zpracovaného sýra a další podobné látky – nebudou vaše nově vytvořené krvinky asi tím, co byste chtěli nechat kolovat ve svých žilách v následujících několika měsících.

Jestliže ale na druhé straně v posledních dnech dbáte na to, abyste pili čerstvé šťávy, nezávadné potraviny a opravdu čistou vodu – hádejte, jaké budou hlavní stavební složky pro vaši novou krev ? Bude to super krev nabitá elementy a vibracemi z dobrých věcí, které jste konzumovali !

Špatná krev vede ke špatnému zdraví. Jejím důsledkem bývají zlost a náladovost a chronické nemoci. Avšak dobrá krev přináší štěstí a zdraví, zlepšuje váš spánek, sex, nálady a schopnosti poznávání. **Dobrá krev je vaší ochranou proti rakovině, udržuje vaše mládí, dodává energii a je zdrojem aktivního léčení na mnoha úrovních.**

Jakmile si to všechno uvědomíte, bude pro vás úplně přirozené vědomě pracovat na tom, abyste si každý den vytvářeli dobrou krev.

Úžasná fakta o vašich červených krevních buňkách.

- Překvapivě červené krevní buňky tvoří až 70 % všech tělesných buněk. Ovšem většina buněk ve vašem těle ve skutečnosti nejsou lidské buňky (jsou to bakterie).
- Už za 20 vteřin jsou červené krevní buňky schopné oběhnout vaším tělem. Stejná buňka vykoná desítky tisíc výletů vaším tělem, při kterých transportuje kyslík, aby nakonec byla recyklována vaším imunitním systémem.
- Červené krevní buňky v lidském těle jsou z molekulárního pohledu podobné buňkám chlorofylu z rostlin.
- Vaše červené krevní buňky jsou produkovány částečně i z cholesterolu. Přestože se výrobci léků pokouší označovat cholesterol za škodící, ve skutečnosti byste bez něj nedokázali přežít !

Blíže se můžete seznámit s překvapující animací červených krvinek v lidském těle třeba na adrese: www.en.wikipedia.org/wiki/File:Erythrocyte_deoxy_to_oxy_v0.7.gif

Jak vyčistit svou krev

Mít dobrou krev znamená především pečovat o její čistotu! Vaše krev je primárně pročišťována vašimi ledvinami a játry, ale některé přídavné „čistící“ funkce jsou zajišťovány také vašimi plícemi (prostřednictvím dýchání) a dokonce i s pomocí vaší kůže.

Zeptejte se někoho, kdo musí docházet na dialýzu a on vám řekne, jak velký je rozdíl v tom, jak lze udržet vaši krev čistou. Vaše ledviny to běžně dělají za vás, ale mnoho lidí má nedostatečnou funkci ledvin, takže ty nedokáží odstraňovat z krve všechny odpadní látky. (A pití podivných limonád je mimochodem jedním ze způsobů, který omezuje funkci ledvin...)

Odtud tedy pramení rady k příležitostným očištěním ledvin a jater. Když tyto orgány fungují hladce a efektivně, pak je krev čistá a to se projevuje na zlepšování zdraví těla i myslí.

Jak si zajistit dobrou krev

Jste svou vlastní krevní bankou. Produkuje a distribuujete všechnu svou krev. Pokud tedy váš život závisí na vaší krvi, nebylo by nejlepší produkovat tu nejzdravější a nejživotadárnější krev, která je možná ?

To je ve vaší moci: Máte vědomou kontrolu nad kvalitami krve, kterou si vyrábíte. Protože je vaše krev vyrobena z toho, co jíte, pijete, dýcháte a absorbujete, jste schopni měnit složení vaší krve tím, že si vědomě vyberete zdravější věci k jídlu, pití, dýchání a tím i k absorbování.

Následuje několik nejdůležitějších ukazatelů pro tvorbu zdravé krve:

Zdravá krev vyžaduje zdravé tuky. Je nutné konzumovat zdravé tuky, aby se tvořily zdravé červené krvinky. To znamená konzumaci zdravých omega-3 mastných kyselin. Ze světa zvířat jsou nejlepším zdrojem podle mého názoru zelené mušle (green-lipped mussels oils), které pochází z původního mořského prostředí v Moxxoru. Z rostlinných zdrojů je to

především lněné semínko, dále pak vlašské ořechy, kokosové ořechy, avokádo, šalvěj španělská a další podobné zdroje.

Lněné semínko

Jsou ještě k dispozici i další kvalitní zdroje, mezi něž patří doplňky z rybího oleje. Jsou lidé, kteří užívají olej z koryšů *Euphausia superba* (krunýřovka krillová), aby pokryli svou potřebu omega-3. Tento jim nabízí někteří výrobci v podobě potravinových doplňků. Zde není uveden kompletní seznam zdrojů omega-3. Je potřeba, aby si každý udělal svůj průzkum a našel to, co je pro něj nejlepší. Čím zdravější omega-3 mastné kyseliny budete mít, tím zdravější bude vaše krev.

Konzumováním škodlivých tuků si zničíte zdraví své krve. Mezi takové tuky patří hlavně tuky s trans-mastnými kyselinami a tuky na smažení.

Pro tvorbu zdravé krve je také rozhodující **dostatek správných minerálů**. Červené krvinky samotné potřebují hlavně železo, ale je nutno si zajistit i dostatek všech stopových minerálů, aby mohl být dopravován k tělesným buňkám. Jestliže vám začnou scházet minerály, jako je vápník, hořčík, zinek a selen, vaše biologické funkce začnou selhávat.

Pro zdravou krev je rovněž potřeba si zajistit dostatek vody. Voda je primární tekutinou pro vaši krevní plazmu – je to rozpouštědlo, které je schopno rozpustit a transportovat všechny možné důležité stavební kameny, mezi které patří i ve vodě rozpustné vitamíny, jako je vitamín C. Bez dostatečného množství vody se vaše krev zakalí – stane se lepivou a mazlavou, takže vaše srdce nebude schopno snadno pumpovat krev do oběhového systému. Usilovné pumpování, potřebné k protlačení krve oběhovým systémem bývá často diagnostikováno jako vysoký krevní tlak.

Lidská krev ovšem potřebuje ještě mnoho dalších složek, které mohou být všechny nalezeny ve stravě orientované na rostliny (včetně proteinů).

Můžete udělat něco, co nedokáže ani moderní věda.

Pokud přemýšlíte o kvalitách vaší krve, které mají zlepšit zdraví, uvědomte si následující překvapivou skutečnost:

Moderní věda nedokáže vyrobit lidskou krev. Ale vy to dokážete.

Už bylo provedeno velmi mnoho pokusů o vyrobení umělé krve. Klinické testy ovšem prokázaly, že umělá krev nefunguje dobře. Ve srovnání se skutečnou krví je schopná transportovat pouze zlomek množství kyslíku a nelze ji použít jako dlouhodobou náhražku. Naproti tomu VY dokážete vyrobit krev, která je daleko pokročilejší, než cokoliv jiného, co vynalezla moderní medicína. Jedinou otázkou, kterou si potřebujete položit, je tato: „Jak kvalitní krev si vytvořím dnes?“

A zítra...? Bude to krev, v níž nebudou nasycené tuky, sladidla, farmaka a proteiny z balastních potravin? Anebo si vyrobíte svou krev bez živého ovoce a zeleniny, omega-3 mastných kyselin a pozitivních energií od Matky Přírody?

Je to vaše volba – pro každý den. Můžete mít dobrou nebo i špatnou krev a zdravotní následky budou pak přímo odrážet kvalitu vaší krve.

Chcete transformovat své zdraví? Transformujte nejprve svou krev a ...a další pozitivní zdravotní důsledky budou automaticky následovat.

S pomocí receptu na živý džus

V tomto příspěvku se zaměříme na pročištění vašeho trávicího traktu a energetizaci buněk s pomocí živých potravin.

Příznivá zpráva pro nabízený recept: pro přípravu šťáv nepotřebujete žádné zařízení. Je zapotřebí pouze míchací nádoba a síťovaný váček používaný pro vytlačování ovoce. Dobrý odšťavňovač je sice užitečný, ale není nutný. Níže vám nabízím recept na výjimečně lahodný džus ze živých surovin, který si opravdu oblíbíte. Používám speciální přísady, které mají pomoci zamaskovat chuť zelených ingrediencí, takže pokud jste už někdy dříve vyzkoušeli čerstvé šťávy a neoblíbili jste si je, věnujte pozornost tomu, co tu uvádím...

Syrové potraviny nabízí možnost odvrátit nemoci a získat trvalé zdraví a nic víc než zahrada je schopná poskytovat čerstvé a živé suroviny. Pokud máte možnost si sami vypěstovat některé suroviny, věnujte tomu svou péči. Jinak je dobré je nakupovat na trhu, kde je nabízí pěstitelé přímo.

Zde je seznam toho, co budete potřebovat (vždy vybírejte organicky pěstované produkty):

- 1 krabička ostružin (použít celé)
- 1 svazek petržele (použít celý)
- 2 – 3 listy kapusty
- 3 velké mrkve
- 2 – 3 stonky celeru
- 2 hrušky

Pokud se vám nepodaří sehnat všechny ingredience, nahradte je něčím podobným. Je ale důležité mít ve směsi nějaké lesní plody. Jsou důležitou součástí pro upravení chuti.

Po úvodní přípravě (oddělení, očištění, umytí) vložte všechny ingredience do odšťavňovače a vyrobte si čerstvou šťávu. Pokud máte jen mixer, pak v něm zalijte všechny složky vodou, důkladně rozmixujte, vzniklou kaši přeložte je do síťovaného váčku a vytlačte pak šťávu ručně. Obě metody vám poskytnou čerstvou šťávu.

Tato šťáva ovšem mívá velmi vysokou potenci, proto je potřeba ji ředit vodou (tzn. Přidat ke šťávě ještě jednou tolik vody). Pokud chcete dosáhnout sladké chuti, je možné přidat trochu stévie.

Zdravotní přínosy čerstvého džusu

- Ostružiny překryjí hořkou chuť některých dalších ingrediencí díky své kyselosti a tím zlepší konečnou chuť. Také se tím umožní ještě lepší využití minerálů ze zeleniny (k absorbování minerálů je potřebné kyselé trávicí prostředí).
- Ostružiny mají rovněž silné protirakovinné účinky pro celý zažívací trakt – počínaje ústy a konče tlustým střevem.
- Petržel je skvělý čistič trávicího ústrojí. Pomáhá eliminovat toxiny a dodává tělu chlorofyl, který je důležitý k pročištění krve a jater.
- Kapusta je účinná proti rakovině. Kromě toho obsahuje rostlinné proteiny a léčivé fytonutrienty.
- Mrkev je primárně použita k oslazení, ale kromě toho obsahuje velkou škálu užitečných nutrientů, z nichž nejvýraznější je betakaroten.

- Hrušky jsou zde hlavně sladidlem. Zjistil jsem, že v nápojích tohoto druhu chutná hruškový džus mnohem lépe než jablečný – ale je na vás, pro co se nakonec rozhodnete. Pokud jste diabetici nebo chcete přece jen omezit obsah cukrů, snižte počet hrušek na jedinou nebo je nahraďte úplně (když si tyto šťávy připravuji ve svém bydlišti v Ekvádoru, nepoužívám vůbec hrušky, ale pouze mrkev). Někteří lidé možná dají přednost i pomerančům, které svou ostřejší příchutí poskytnou lepší celkovou chuť. Můžete si vyzkoušet oba způsoby a pak si vybrat to, co vám víc chutná.

Ke všem přínosům, uvedeným výše, jsou navíc všechny ingredience živé, obsahují nutrienty a energii. Nejsou to mrtvé průmyslově zpracované potraviny – proto poskytují živou energii. To je oprava prostá koncepce: pokud chcete zůstat naživu, konzumujte více živých potravin. Jestli chcete být brzy mrtví, pak jezte více mrtvých jídel.

Vaše tělo vám poděkuje

Záměrem dnešního receptu na čerstvou šťávu je dopřát vám potěšení z její přípravy (pokud o tom ještě mnoho nevíte) a také připravit vaše trávicí ústrojí na příští lekci.

Kolik džusu byste měli vypít ? Pijte jakékoliv množství, které pokládáte za vhodné. Jako minimum doporučuji minimálně 2,5 dcl, ale pokud se vám zdá být polovina dostatečná, je to v pořádku. Jsou lidé, kteří dokáží vypít za den až 2 litry čerstvého džusu ! (Džusové slavnosti)

Zkratky

Nemáte dostatek času na přípravu své vlastní čerstvé šťávy ? Existují zkratky, ale žádná z nich není tak dobrá, jako skutečná **živá a čerstvá šťáva**.

Nedělejte tu chybu, že budete pokládat kupované džusy za čerstvé! Všechny kupované hotové džusy jsou MRTVÉ, pasterizované, vyrobené velkými společnostmi. Žádný takový výrobek není čerstvý, syrový nebo živý. Mívají sice jisté nutriční přínosy, takže neříkám, že jsou bezcenné, avšak blednou při srovnání s čerstvým, syrovým džusem, který si vyrobíte doma.

Tento živý džus můžete pít mezi jídly nebo také v průběhu jídla – prostě v kteroukoliv dobu. Vypijte jej ale brzy po přípravě, protože oxiduje ve velmi krátké době. Nutriční kvalita této čerstvé šťávy je doslova degradována s každou minutou odstavení. V ideálním případě byste jej měli vypít nejpozději 5 minut po přípravě.

Může se vám stát, že pocítíte i „detoxikační“ vedlejší účinky tohoto nápoje – obzvláště když máte relativně nezdravou stravu. Tyto pocity budou ale jen mírné. Jde přece o jednoduchý nápoj z jednoduchých ingrediencí. Nejsou v něm žádné léky ani extrakty. Jde o potraviny, určené pro vaše tělo.

Mým úmyslem není vás nutit, abyste změnili své stravování na veganské nebo vegetariánské. Rozhodněte se sami, co si přejete jíst a jaké k tomu máte vlastní důvody. A pak jen přidejte tento čerstvý džus do svého jídelníčku a sledujte, jak bude účinkovat. Už jen tím, že omezíte pikantní pizzu a limonády, dosáhnete s pomocí těchto čerstvých šťáv znatelných zdravotních účinků.

Pokud by vás to zajímalo, já osobně vypiji kolem 5 dcl tohoto džusu každý den – většina surovin pochází přímo z mé zahrady. Nepoužívám pouze hrušky – místo nich přidávám gel z čerstvých listů aloe vera, kterou tady v Ekvádoru také pěstují. Pěstuji mnoho vlastních

bobulovin, kapustu, mrkev, petržel, brokolici, okurky a další. Celá moje úroda je určena pro výrobu mého džusu.

Čerstvý živý džus je tak významným zdrojem živin a energie, že i pokud nejíte téměř nic po několik dnů za sebou, udrží vás tento nápoj naživu, zdravé a plné energie. To byla přinejmenším i moje vlastní zkušenost.

24-hodinový půst

Teoreticky se to zdá být prosté: zdržet se jakéhokoliv jídla (nebo pití jakýchkoliv jiných nápojů než vody) po dobu 24 hodin. Vaše tělo má uloženo množství kalorií, aby vás zásobovalo po dobu těchto 24 hodin, a **prodleva v trávení dá tělu příležitost plně soustředit své léčivé energie na potřebná místa.**

Upozornění: určitě se ale poraďte se svým naturopatickým lékařem o bezpečnosti půstu. I když je tento pro většinu lidí naprosto bezpečný, neplatí to pro každého. Lidé se zdravotními problémy nebo diabetici by půstu měli věnovat zvýšenou opatrnost, aby si případně neublížili.

Proč půst ?

Půst se používal už v dobách, kdy byla napsána bible a zachoval se až do dnešní moderní doby, kdy pomáhá pročistit a léčit tělo. **Může pomoci detoxikovat vaše játra, ledviny a trávicí ústrojí.** Také vás možná přiměje k tomu, abyste si promysleli své návyky stravování. Pokud máte půst právě 24 hodin a věnujete se mu se zaujetím, budete šokováni tím, kolikrát jen ze zvyku saháte po jídle.

Lidé sahají po jídle ze zvyku při mnoha okolnostech, které nemají co dělat s opravdovým hladem:

- Když se nudí...
- Když pociťují emoční stres...
- Když sledují televizi nebo film...
- Když cestují v autě...
- Když lidé kolem nich konzumují nějaké jídlo...
- Při společenských akcích, na párty nebo na shromáždění..

Zkuste si 24-hodinový půst a sami uvidíte, kolikrát budete ze zvyku sahat po jídle.

To vás poučí o mnoha důležitých věcech, které se týkají vašich stravovacích návyků – a to je také účelem této praktiky. Zvolte si den – přednost se obvykle dává víkendů, kdy se nemá odehrát nic významného – a zachovejte 24-hodinový půst, kdy budete pít pouze vodu.

Když to dokážete, uvědomíte si tři velmi důležité věci:

- Kvůli 24-hodinovému půstu se neumírá. Ve skutečnosti má většina lidí naopak tolik zásobních kalorií, že mohou bez jídla vydržet 30 a více dní.
- Našli jste v sobě sebekázeň a vydrželi nejíst. Něco takového může být milníkem k dosažení sebeovládání.
- Naučili jste se pozorovat sami sebe a zaznamenali jste možná mnoho situací, kdy saháte po jídle jen ze zvyku. To může být mimořádně poučné a může to pomoci reformovat vaše stravovací návyky v budoucnosti.

A na vrcholu toho všeho je samozřejmě fakt, že jste poskytli svému trávicímu ústrojí oddech a podpořili jste rychlejší uzdravování ve svém těle. Možná zaznamenáte některé dopady detoxikace (jako třeba zapáchající dech) nebo změny v hladinách vašich vnitřních energií. To je ale běžná součást procesu půstu a indikuje vám, že půst opravdu účinkuje !

Moje vlastní zkušenosti s půstem

Nedávno jsem držel 90-hodinový půst, pak jsem si 24 hodin dopřál jídlo a následoval další 48-hodinový půst. Zkušenost byla opravdu poučná. Nezaznamenal jsem vlastně žádné negativní vedlejší účinky – asi hlavně díky tomu, že pravidelně konzumuji pročišťující a zdravou stravu. Bývá obvyklé, že čím horší je vaše stravování, tím více vedlejších účinků detoxikace můžete během půstu zaznamenat.

Pokud chcete mít svůj půst přijatelnější a více pročišťující, máte možnost si zvolit způsob, kdy budete pít 2,5 dcl sklenici čerstvé zeleninové šťávy asi uprostřed svého půstu. Když jsem si to sám vyzkoušel, dodalo mi to nejen energii, ale také to velmi zlepšilo čistící účinky půstu.

Samozřejmě bude na vás, jak k tomu budete přistupovat. Také máte naprostou svobodu v tom, kdy se rozhodnete pro půst. Určitě je však vhodné si vybrat nějakou sobotu nebo neděli, kdy si neplánujete nic velkého. Budete z toho mít lepší pocit a stane se z toho důležitý milník na vaší cestě za zlepšením zdraví.

Jakmile za sebou budete mít svůj první 24-hodinový půst, poznáte, že jste schopni si zvolit hladovění v jakoukoliv dobu, kterou si vyberete. Objevíte novou flexibilitu ve vašem stravování. Zjistíte, že dokážete říci NE jakémukoliv jídlu a v kteroukoliv hodinu a nezemřete kvůli tomu na nedostatečný přísun kalorií. Zbavíte se takového strachu a dosáhnete nové úrovně zralosti ve vašem vztahu k jídlu.

Co dělat, když se váš půst nepodaří

Pokud nedokážete absolvovat 24-hodinový půst bez toho, abyste se necítili jako umírající, zřejmě trpíte nějakými vážnými výkyvy hladiny cukru v krvi. Tyto mohou být vyvolány volbou každodenní chudé stravy nebo třeba předepsanými léky – například na psychické poruchy nebo na vyvažování hladiny cukru.

Pokud se vám půst nezdaří, netrapte se tím. Prostě jen věnujte následujících 30 dnů tomu, abyste vylepšili své stravovací návyky a vyhledávali zdravější jídla, obsahující více čerstvých složek a omezili průmyslově zpracované potraviny. Pijte více zdravých a čerstvých šťáv. A pak po 30 dnech zkuste znovu svůj 24-hodinový půst a sledujte, zda se vám jej podaří absolvovat celý.

Pokud se ale budete cítit velmi slabí, nemocní nebo vám bude špatně, je to signálem, že máte půst ukončit a postarat se o nějaké kalorie. Nejde tu o situaci, kdy by platilo, že bez práce nejsou koláče. Půst by měl být snesitelný a nikoliv nebezpečný. Znovu opakuji, že čím je zdravější vaše stravování, tím snadnější obvykle bývá absolvovat půst.

Mám přítele, který se postí 24 hodin každý týden. Je výjimečně zdravý a vypadá na svých 50 let ve velmi dobré kondici. Zním také lidi, kteří se pouštějí do 90denních půstů, při nichž pijí pouze čerstvé zeleninové šťávy.

Já osobně se cítím dobře po 72-hodinovém půstu, zatímco 48-hodinový je nejdostupnější, protože se dá zvládnout za víkend. 24-hodinový půst mi už nedělá žádné starosti.

Ještě před několika lety bych se ani nezabýval myšlenkou na 24hodinový půst. Už jen pomýšlení na něco takového by mě děsilo. Pokud jste na tom momentálně také tak, uvědomte si, co to znamená: Jste otroky jídla – přesně tak, jako jsem byl já !

Půst pomáhá osvobodit vaši mysl z otroctví vašeho přesvědčení, že musíte něco sníst po každých několika hodinách. To vám dává nové možnosti, nové svobody a novou sebekázeň. Znamená to něco mnohem víc, než jednoduše 24 hodin nejíst; týká se to také sebezpozorování a duševního uvědomění. Proč myslíte, že téměř každý významný duchovní člověk v celé světové historii se postil – což bylo součástí jeho duchovního praktikování ? Dělali to proto, že jídlo působí zmatek ve vaší hlavě, zatímco půst ji pročišťuje.

Půst vám poskytuje příležitost očistit pavučiny své mysli od jídla a vidět věci v jasnějším světle.

Ale musím zde doplnit ještě jedno: uvědomte si prosím, že Boha nespatříte už po jednom 24-hodinovém půstu. Když mívali půst duchovní vůdci, často jej dodržovali celé týdny.

Pro dnešek se prostě soustředte na zvolení správného dne, kdy budete dodržovat svůj 24-hodinový půst a pozorovat změny ve své mysli a v těle. Stanete se tak o něco moudřejším, zdravějším a osvícenějším člověkem.

Oddělte se od davu

Jsou to lidé podporující farmaceutický průmysl, rakovinový průmysl, diabetický průmysl a průmysl srdečních chorob. Prostřednictvím svého utrpení a smrti udržují systém oficiální medicíny naživu a ziskový. Pokud vy chcete být zdraví, potřebujete se od takových lidí vyčlenit, abyste byli v bezpečí a své zdraví si udrželi.

Nenásledujte davy na kraji útesu

Široký dav nebývá dobře informovaný, co se týká zdraví. Davová psychologie nám ukazuje, že lidé mívají tendence následovat cokoli, co dělá dav, aniž by je zajímal jakýkoliv důvod kromě skutečnosti, že dav to dělá. Lidská mysl v tom případě uvažuje takto: „Dobrá, když to dělají všichni kolem, musí k tomu mít dobré důvody“. Proto lidé jdou s davem a drží se prakticky všeho tak dlouho, dokud to dav podporuje.

Podle těchto pravidel lidé pijí sladké limonády, stravují se v rychlém občerstvení, pijí pasterizované mléko a dopřávají si průmyslově zpracovaná nevhodná jídla. Jak jen mohou dopadnout ti, kteří pijí dietní limonády a večer co večer u televize jedí popcorn a bramborové lupínky ?

Psychologie davu je tím, co způsobuje, že lidé se nechávají očkovat vakcínami (které nepotřebují) nebo užívají nebezpečné předepsané léky (které jim mohou ublížit nebo je i zabít). Dav jako celek nebývá příliš inteligentní – dokonce ani, když by jeho individuální členové byli sami velmi inteligentní! A pokud následujete spotřebitele ze širokého davu, aniž byste samostatně přemýšleli, můžete pouze očekávat stejné dopady, jaké zažívá dav – degenerativní nemoci, závislost na lécích a úpadek medicíny.

Právě proto dosažení trvalého zdraví znamená distancovat se od širokého davu a v mnoha případech i konat opačně, než on.

Budete zdravější, když budete jednat opačně než dav

Když dav spěchá, aby se nechal očkovat proti umělé a nijak nebezpečné „pandemii chřipky“, jedněte prostě opačně a nenechávejte se naočkovat.

Pokud dav uhání do nějaké sítě rychlých občerstvení, aby si užil smažených kuřat za akční cenu, protože to vyhlásila nějaká komerční televize ve své reklamě, konejte opačně a běžte se napít ovocného koktailu nebo něčeho podobného.

Když se dav tlačí, aby se nechal ozářit z mamografů (které ve skutečnosti samy vyvolávají rakovinu prsu), konejte opačně a nechejte se vyšetřit na mnohem bezpečnějším thermografu (nebo ještě lépe – dejte si dávku zdraví prospěšného vitamínu D a přestaňte žít ve strachu z rakoviny).

Když dav užívá tabletky proti depresi, zvýšenému cholesterolu a vysokému krevnímu tlaku, dělejte opak a užívejte výživové doplňky, které obohacují vaše tělo a neotravují je.

V podstatě sledujte, co konzumenti z davu dělají a vynakládejte vědomé úsilí k tomu, abyste jednali opačně. Bude to vhodné zřejmě ve většině případů.

Nepřeskakujte z jednoho bezmyšlenkového davu do druhého

Pokud to všechno uděláte, dávejte si pozor, abyste nepřeskočili z jednoho bezmyšlenkového davu do dalšího. Jinými slovy, při opouštění širokého davu nezapadejte slepě mezi další dav – i kdyby se třeba označoval jako „zdraví vyhledávající“.

Z mého pohledu byste neměli nikdy následovat dav jen proto, že je davem. Mezi takové patří i davy vyznavačů syrové stravy, jógy, vegetariánství atd. Místo toho přemýšlejte sami za sebe o tom, co je pro vás významné. A pokud jsou pak vaše závěry ve shodě s jejich závěry, je v pořádku se připojit k takové skupině (nebo se zařadit do takového davu), ale přitom stále sledovat realitu kolem sebe. Ujistěte se, že to, co dělá dav, vždy dává smysl i vám osobně a že nebudete zaslepeni stereotypy nějakého jiného davu (buť menšinového).

Davy obvykle nebývají příliš chytré. Ale VY jste chytrí! Máte schopnost samostatného myšlení, schopnost kdykoliv změnit svůj názor, vylepšovat svá rozhodnutí, pozvednout svůj životní styl atd. Procvičujte tyto své schopnosti všude, kde je to vhodné a neobávejte se zkoušet nové stravovací návyky, nové rozvrhy cvičení a nové přístupy v péči o sebe. Vyhledávejte to, co na vás nejlépe působí i bez ohledu na to, zda existuje nějaký „dav“, který by praktikoval stejnou věc.

Bud'te si vědomí svého vlastního individuálního zdraví a jděte za tím, co u vás účinkuje nejlépe a nikoliv za tím, co je populární nebo módní.

Občas si udělejte osobní inventuru

Obzvláště v případě, že stále jdete s širokým davem (takže např. čekáváte ve frontách na očkování), bylo by dobré se občas štípnout a zabývat se zářivými myšlenkami a pokládat si otázky jako „Měl bych tu opravdu být? Dává to skutečně smysl? Je nějaká bezpečnější a přirozenější alternativa, kterou bych měl/a prozkoumat?“

Myslete na to příště, až si budete mít nechat ozařovat tělo na mamografu. „Dává opravdu smysl radiační ozařování mých prsou?“ Samozřejmě že nedává. Lidé to podstupují hlavně

proto, že jdou v jedné řadě s širokým davem. A ten dav je neinformovaný o problematice ochrany zdraví, o ionizačním záření, vitamínu D nebo o prevenci rakoviny.

Budte chytrí. Budte individualitou. Najděte dostatek odvahy, abyste vystoupili z davu a dělali něco jinak, protože je to zjevně mnohem bezpečnější a zdravější.

Přiměřeným pobytem na přirozeném slunečním světle si vaše tělo vytváří vitamín D a vystoupíte tím z davu. Je to ten jeden z dobrých způsobů, jak si zajistit prevenci proti rakovině – a přitom ještě ZADARMO !

Přestaňte si vyrábět nemoc a raději přijměte recept na zdraví

Zdá se to být až příliš prosté: abyste dosáhli trvalého zdraví, přestaňte prostě vyrábět nemoc. Tento koncept ale zní většině lidí cizí: vyrábět nemoc? Proč bych si já měl vyrábět nemoc ?

Uvědomte si, že běžní konzumenti byli vycvičeni medicínským průmyslem k tomu, aby věřili, že nemoc udeří spontánně, bez jakékoliv skutečné příčiny. Jeden den vám nic neschází a další den je vám náhle stanovena diagnóza zhoubného nádoru ! Stane se to jako úderem blesku... (a není to vaše chyba, řeknou vám – není nic, co jste proti tomu mohli dělat)

To je však přesně to, čemu máte podle nich uvěřit. Pravda je ovšem úplně jiná: všechny časté degenerativní choroby – rakovina, diabetes, srdeční nemoci, Alzheimerova nemoc atd. – u všech je zapotřebí mnoha let, než vypuknou. Rakovinný nádor v prsu může potřebovat i 10 a více let, než vyrostе do velikosti, která je rozlišitelná na mammografu. To znamená, že nádor už byl „v růstu“ třeba i desetiletí !

A během této doby si pacient „vyráběl nádor“ v podstatě každodenně.

Tento koncept jsem si vypůjčil od Dr. Thomase Lodiho – skvělého onkologa, který své prezentace nazval „Přestaňte si vyrábět rakovinu.“ (Informace o jeho klinice v Arizoně naleznete na www.anoasisofhealing.com/ nebo se můžete podívat přímo na jeho přednášku na www.youtube.com/watch?v=QKH_bCa_hok.)

Koncept Dr. Thomase Lodiho „Přestaňte si vyrábět rakovinu“ je natolik přesvědčivý a jednoduchý, že jsem si jej vypůjčil pro tento článek a vztáhl jej na všechny degenerativní choroby. Pokud chcete být zdraví, přestaňte si tedy vyrábět nemoc !

Jak bývá nemoc vyráběna

Při čtení tohoto článku bude asi první otázka, kterou si položíte, tato: „Jak zastavím vyrábění nemoci?“

Pro odpověď na takovou otázku potřebujete porozumět především tomu, jak nemoc vznikne. **Všechny nemoci pochází z nerovnováhy v mysli nebo v těle** (mohou mít původ na jednom z těchto míst a pak se rozšířit na druhé).

Nemoc může mít svůj počátek v nedostatečné výživě (například nedostatek vitamínu D) nebo v nestřídmé stravě (třeba příliš mnoho homogenizovaného mléka). Také může být způsobena emočními stavy, jako jsou vztek nebo stres, které se přenesou až do jednotlivých tkání a začínají vytvářet nemoc ve fyzickém těle.

Většina nemocí, které jsou dnes „vyráběny“ v tělech lidí, je vytvářeno prostřednictvím faktorů,

kteřé lze ovlivňovat: co lidé jedí, s jakými chemikáliemi přichází do styku, kolik cvičení si dopřávají, čím zaměstnávají svou mysl, které výživové doplňky užívají atd.

Následují „recepty“, jak si způsobit některou nemoc:

Jak si přivodit diabetes ?

- Pijte hodně nápojů slazených cukrem nebo fruktózou.
- Konzumujte mnoho prázdných kalorií.
- Vyhýbejte se veškerému cvičení. Žijte sedavým životem.
- Pobývejte v místnostech. Vyhýbejte se slunci a přírodě.
- Způsobujte si nedostatek vitamínu D, selenu, zinku a nutrientů z rostlin.

Pokud to budete dělat dostatečně dlouho, začnete si vyrábět diabetes. A nebude to trvat dlouho, než vám diabetes oficiálně diagnostikuje lékař, který vám sdělí něco ve smyslu „jste diabetik.“

Jak přijít k rakovině ?

- Vystavujte se radiaci. (mamografy, CT – vyšetření, rentgeny atd.)
- Konzumujte potraviny způsobující rakovinu, jako je slanina, zpracovaná masa a jídla s chemickými konzervanty.
- Vyhýbejte se všem protirakovinným nutrientům, jako jsou rostlinná strava, léčivé houby, spirulina (sladkovodní zelená řasa).
- Vyhýbejte se slunci, udržujte si deficit vitamínu D.
- Používejte mnoho prostředků tělesné hygieny, které jsou vyrobeny z chemikálií, vyvolávajících rakovinu.
- Žijte životním stylem s velkým stresem.

Dělejte tyto věci dostatečně dlouho a onemocníte na rakovinu. Obdobně existuje recept na každou významnou degenerativní chorobu. Když si tedy chcete vyrobit nemoc, je velmi jednoduché to udělat. Je ovšem šokující, že většina lidí se právě teď nevědomky řídí těmito recepty na vyvolání nemoci !

Žijí totiž životním stylem, který lze označit jako „vytvoř si další nemoc“! Pokaždé, když takový člověk zhltně kus slaniny, sní průmyslově zpracované jídlo nebo použije běžný prostředek osobní hygieny, vytváří si ve svém těle nemoc !

Nemoc se ale samozřejmě neobjevuje ihned. Trvá to mnoho let každodenní otravy těla, než je diagnostikována nemoc. Nedopouštějte se však omylu ohledně původu takové nemoci: vy sami jste si svoji nemoc „vyráběli“ v průběhu mnoha let !

Když tedy lékaři sdělují pacientům, že „nebylo nic, co byste mohli dělat, abyste takové nemoci předešli,“ ve skutečnosti svým pacientům lžou. Samozřejmě že je tu vždy něco, co můžete udělat! Především můžete přestat vyrábět nemoc ještě předtím, než se vám vymkne z kontroly.

Konvenční lékaři to neradi připouštějí, protože by to mohlo pacienty vést k myšlence, že mají možnost ovlivňovat své zdraví. Většina z nich spíše věří VELKÉ LŽI, která říká, že kontrolu nad zdravím mají lékaři nebo že nemoc udeří náhodně a bez příčiny. Proto údajně nemáte kontrolu nad svým vlastním zdravím a jste závislí na západní medicíně, která má nad vaším zdravím převzít odpovědnost.

Jedná se o systém víry, vytvořený k tomu, aby vás polapil do závislosti na oficiální medicíně. Naštěstí máte možnost se sami vysvobodit z tohoto otrockého vztahu ...

Jak si přestat vyrábět nemoc

Každý den, v závislosti na tom, co jíte, pijete, děláte nebo nanášíte na své tělo, se buď přibližujete, nebo vzdalujete od nemoci. Cestou, jak zastavit výrobu nemoci, je přestat se všemi činnostmi, které vás přivádí k nemoci a místo toho usilovat o jednání, které Vás vzdaluje od nemoci (a míří ke zlepšení zdraví).

Jakmile svému tělu dodáte živé a léčivé nápoje, sluneční světlo a pravidelné cvičení, zastavíte všechny nemoci a jejich vyvolávající procesy ve svém těle a naopak aktivujete léčivé procesy, které vás dovedou k celoživotnímu zdraví. A to je způsob, jak začít vyrábět zdraví namísto nemoci.

Čím déle vytrváte při zdravém životním stylu založeném na kvalitních potravinách, nutričních doplňcích, zdravém stravování a vyhýbání se farmaceutickým produktům, vakcínám, běžným prostředkům péče o tělo a dalším jedům, tím rychleji se rozběhne vaše uzdravování! A nejenže dojde k zastavení náběhu nemoci – jakmile vaše tělo jednou dosáhne určité úrovně vitality, začne automaticky dávat nemoci obrácený směr. Jinými slovy, zhoubné nádory v průběhu času doslova mizí, srdeční choroba může být vyléčena, diabetes se možná ztratí, poznávací funkce budou obnoveny. A to je jen několik z mnoha přínosů, které u vás mohou nastat, když se samoléčení rozběhne naplno.

Který recept si zvolíte ?

Jak vidíte, máme tu recept na nemoc a také recept na výborné zdraví – který z nich si zvolíte ?

Většina lidí si neuváženě zvolí recept na nemoc (je to recept, který používají všichni kolem, takže je snadné se k nim přidat). A protože jednají podle tohoto receptu, dostává se jim příslušných výsledků. Proto by také nemoc neměla být překvapující pro žádného, kdo zná tyto recepty. Pokud se řídíte nějakým receptem, dostaví se příslušné výsledky (dobré či špatné).

Je tedy na vás, abyste se rozhodli, kterým receptem si přejete se řídit: Můžete si vybrat z řady různých receptů na nemoc – které obsahují enormní množství nehodnotné stravy, farmak, prostředků osobní hygieny a řůru vakcín – nebo si můžete zvolit dodržování receptu na dobré zdraví. Takový recept bývá založen na rozumné výživě, čerstvém ovoci a zelenině, častém pobytu v přírodě, vystavování se slunci, vybraných potravinových doplňcích, pravidelném cvičení a na vylučování syntetických chemikálií z vašeho těla. Je to jednoduchý, srozumitelný recept, který si může zvolit kdokoliv a kdykoliv.

Leckdy již po krátké době, kdy začnete používat recept na zdraví, začnete pozorovat i první změny. A čím déle se jej budete držet, tím více budou akcelarovat jeho kladné výsledky.

Ptejte se

Pamatujte na zde řečené, až vám příště váš lékař nebo některý profesionál zdravotní péče dá nějakou radu. Poté, co ji dostanete, **zeptejte se sami sebe: „Je to recept na ZDRAVÍ nebo na NEMOC?“**

Pokud ta rada v sobě zahrnuje ozařování, chemoterapii, farmaka, operaci nebo nějaké injekce, nejedná se zřejmě o recept na zdraví. Straňte se jakékoliv rady, která nerezonuje s prostými principy rozumného zdraví... Nenechte se ozařovat. Neotravujte se jedy z chemoterapie. Nenechte si řezat tělo. Neužívejte chemikálie (farmaka), abyste zvládli své tělo. **Podstupujte něco takového jen jako poslední možnost – až poté, co jste vyčerpali všechny ostatní možnosti.**

Samozřejmě pokud utrpíte nějaké poranění, jako je zlomená noha, pak je naprosto v pořádku podstoupit nezbytnou operaci, anestézii nebo jiné prvky akutní lékařské péče. Já rozhodně nejsem proti užitečnosti západní medicíny v případech akutní potřeby. Pokud však jde o dlouhodobé zdravotní návyky, buďte na pozoru před farmaky, mamografy, chemoterapiemi, vakcinacemi a před většinou operací, které jsou ve skutečnosti jen součástmi receptu na nemoc. A pokud si zvolíte takovou cestu, nedivte se pak výsledkům.

Uplatňování receptu na zdraví může mimochodem vyžadovat více sebekázně a zralosti než v případě receptu na nemoc, ale odměna je daleko hodnotnější. Už jen proto, že váš život bude delší. Ale ještě lepší bude to, že ten život bude šťastnější a zdravější v průběhu všech těch let. A není to přesně to, co nás všechny zajímá na prvním místě, pokud jde o zdraví ?

Zde tedy je recept na dokonalé zdraví. Je to recept, který je vám dostupný právě teď a je to stejný recept, který zastaví vaše tělo, aby si nevyrábělo nemoc. Řiďte se tímto receptem na dobré zdraví a ve svém životě budete mít mnohem více radosti.

Trpíte nějakým „přírodním deficitem“? Pokud žijete jako většina lidí v moderní společnosti, trávíte většinu svého dne v místnosti. Pracujete pod umělým fluorescenčním osvětlením, jíte a spíte uvnitř vícebytového domu, do práce dojíždíte v umělém prostředí auta, autobusu nebo vlaku. Jen zřídka se dostáváte ven, a když už se vám to podaří, nejedná se o skutečnou přírodu – nejčastěji jde o nějaký uměle vytvořený park s betonovými chodníky a ošetřovaným trávníkem.

Obávám se, že zřejmě máte přírodní deficit. Znam to dobře, protože jsem v tom také žil. Zřejmě to bylo velice podobné jako u vás – trávil jsem mnoho času venku jako dítě, ale v dospělosti jsem zjistil, že už pobývám stále více hodin v místnosti. Netrvalo to dlouho, než jsem zjistil, že dýchat recyklovaný vzduch v budově a netravit téměř žádný čas v přírodě není dobrým receptem pro celoživotní zdraví.

Dnes je však ze mě „advokát přírody“. Čas strávený v přírodě je už sám o sobě léčivý a především děti bývají bezbranné proti negativním účinkům přírodního deficitu. Ovšem jen málo lidí z oblasti konvenční medicíny uvítá myšlenku, že by příroda byla sama o sobě léčivá, takže výzva k trávení času v přírodě, abyste zlepšili své zdraví, nezískává velkou pozornost.

Já však věřím, že nedostatek času tráveného v přírodě vyvolává depresi, obezitu a dokonce i rakovinu. Skutečně věřím, že příroda je natolik důležitá pro trvalé zdraví, že jsem se rozhodl pro trvalý pobyt v zemi, kde je téměř celý rok počasí jako na jaře, abych právě proto mohl pobývat venku v přírodě každý den celého roku !

Něco takového není na většině míst možné, ale ať už jste kdekoliv, více času v přírodě vám může pomoci k vyléčení. Zde je návod, jak na to.

Jak vám čas trávený v přírodě pomůže k léčení

Sluneční světlo

Sluneční světlo udržuje všechen život na naší planetě. Bez něj by život na Zemi nemohl existovat. Vaše tělo je stvořeno tak, že potřebuje být vystavováno ROZUMNÝM dávkám slunečního záření.

Jak určitě dobře víte, sluneční záření mj. způsobuje, že ve vaší kůži se vytváří vitamín D – snad nejzáračnější nutrient, který byl dosud objeven v dnešním moderním světě. Vitamín D je prevencí proti rakovině, srdečním nemocem i diabetu. Podporuje vyšší hustotu kostí, imunitní systém a je prevencí proti infekčním nemocem – mnohem dokonalejší, než bychom vůbec mohli doufat v případě vakcín. Abyste měli více vitamínu D, pobývejte prostě delší dobu v přírodě !

Zvuky přírody

Přírodní zvuky poskytují samy o sobě léčebnou terapii. Už jen to, že se prostě obklopíte zvuky skutečné přírody, způsobuje vědecky prokazatelné snížení stresové zátěže a krevního tlaku.

Zdá se, že mezi nejúčinnější léčivé zvuky v přírodě patří zvuky vody: vodopády, proud vody v potoce nebo v řece, déšť a bouřka atd. Tento zvuk je možné napodobovat s pomocí zařízení, která přehrávají takové přírodní zvuky ve smyčce (tzn. stále dokola). I když mohou být taková zařízení účinná, nic se stále nemůže rovnat léčivému potenciálu skutečných zvuků, vnímaných přímo v reálném prostředí.

Barvy

Barvy přírody jsou vědecky definované jako světlo různých vlnových délek, dopadajících na sítnici a pak interpretovány mozkiem jako barvy.

Toto světlo různých vlnových délek je v podstatě formou energetické medicíny. Světlo je energie a vaše tělo se pro své zdraví potřebuje vystavovat širokému rozsahu těchto energetických světelných vln. Proto také pozorování rozličných barev květin, rostlin a zvířat patří k léčivému prožitku. Také přitom dochází ke stimulaci mozku, který se stává aktivnějším a inteligentnějším.

Trávení delší doby v přírodě dovoluje vašemu mozku zkoumat velkou rozmanitost přírodní reality a umožňuje mu, aby fungoval na vyšší poznávací úrovni. V kontrastu s tím mívají nechápaví lidé tendence trávit mnoho času v místnosti, kde se scénérie nikdy nemění.

Pohyb

Pobyt v přírodě činí z tělesného pohybu téměř povinnost. Když jste v přírodě, pak se nejčastěji pohybujete chůzí, během, na kole nebo plavete. A protože okolní scénérie bývají krásné, nezdá se vám to být jako cvičení ! Vnímáte to prostě jako potěšení !

Zdravotní účinky každého pohybu bývají ohromné: povzbuzuje se krevní oběh, zvyšuje

hustota kostí a svalová síla, zlepšuje se pružnost, lymfatický oběh a mnoho dalších věcí. Pobyť v přírodě vám k tomu ještě umožňuje užívat si všech těchto přínosů, aniž byste měli pocit, že se přitom musíte tvrdě namáhat.

Vzduch

Existuje velký kvalitativní rozdíl mezi čerstvým vzduchem venku a vzduchem v místnosti. Vzduch v místnosti zpravidla bývá kontaminován chemikáliemi, které se uvolňují ze syntetických materiálů, používaných při stavbě domu a pro vybavení bytu: koberce, nábytek, nátěry, lepidla, barviva atd. K tomu navíc často musíte vdechovat vedle prachu i spóry plísní.

Ovšem vzduch v živém borovém lese (nebo v jakémkoliv lese) bývá rozhodně jiný ! Někteří lidé to přičítají přítomným záporným ionům ve vzduchu, ale je toho mnohem víc. Je něco téměř magického na čerstvém vzduchu v přírodním prostředí: bývá „sladký“ a energizující ! Čím více času budete moci strávit v přírodě, tím více čerstvého vzduchu můžete pojmout do svých plic a těšit se z něj jako z léčivého zážitku.

Dopřávat si „čerstvý vzduch“ je přirozená věc. Každý člověk na planetě intuitivně ví, že čerstvý vzduch je lepší než jakýkoliv vzduch v místnosti. Také žasnete, jak je toto povědomí hluboko zakotveno v lidském mozku ?



Čistička vzduchu Ionic-CARE Triton X6 likvidace prachu, bakterií a plísní

Mikrobi

Západní medicína věří v dogma, že sterilita je bezpečná. Po lidech se chce, aby žili pokud možno ve sterilním prostředí, kde jsou všechny mikroby usmrceny speciálními mycími prostředky, chemikáliemi nebo farmaceutickými produkty.

Avšak pro vaše zdraví jsou určité mikroby velmi důležité! V reálném světě bývá vystavování mikrobům velmi důležité pro zdravou rovnováhu a fungování vašeho imunitního systému. A nejlepším místem, kde se vystavovat těmto mikrobům, je pobyt venku v přírodě !

Když jsem byl dítětem, hrával jsem si ve špíně. Koupal jsem se v rybníce, stanoval jsem na trávě. Dnes by se však mnozí rodiče zděsili, kdyby měli svým dětem povolit pouhý dotyk se špínou nebo ponořit se do neupravené vody v přírodním proudu. Tato až chorobná posedlost

sterilitou je hluboce zavádějící. Vyhledávejte přírodu a neobávejte se kontaktu s reálným světem, přestože to třeba znamená, že si přitom zašpiníte ruce.

Bioenergie

Kromě světla, zvuku, vzduchu a dalších přírodních léčivých složek existuje ještě něco méně hmatatelného: Bioenergie živých systémů. Nějakým způsobem, který vědci dosud nepochopili, živoucí ekosystémy „dobíjí“ lidské tělo a mysl. Čas strávený v přírodě omlazuje váš systém, a když vám život ve městě způsobí pocity vyčerpání, příroda je schopná vám dodat potřebnou energii zpět.

Kouzlo bioenergie v přírodě je závislé na fyzickém kontaktu s přírodou. Procházejte se bosí. Vylezte na strom. Dotkněte se květiny. Lehněte si do trávy. Dotkněte se přírody, jelikož k tomu bylo stvořeno vaše tělo a znovuobnovíte přerušené spojení se samotnou planetou. Někteří lidé tvrdí, že být elektricky „uzemněn“ s naší planetou (prostřednictvím chůze naboso) umožňuje důležitou změnu v podobě omezení „elektrického šumu“, který ovlivňuje vaše zdraví. A co je podstatné pro takové smýšlení: vaši dávní předkové nechodili na výpravy v obuvi Nike. Chodili naboso a byli díky tomu zdravější !

I děti strádají nedostatečným kontaktem s přírodou !

Většina dnešních dětí tráví denní čas v místnostech, baví se u počítačů, herních konzol nebo prostřednictvím sociálních internetových sítí. Jen málo dětí mívá k dispozici příležitost trávit jakýkoliv čas venku v přírodě. Plán „jet na tábor“ během letních prázdnin se už zdá být pro současnou generaci dětí ztracený. Většina dětí už tráví léto v klimatizovaném prostředí, které ovšem bývá velmi zhoubné pro jejich zdraví.

Jedním z největších dávků, které můžete nabídnout některému dítěti, je čas trávený v přírodě. A čím dříve začnete děti seznamovat s radostmi z pobytu v přírodě, tím větší úspěch budete mít, až se s nimi budete dělit o své vlastní zážitky. Má to i tu velkou výhodu, že pokud budete vodit své děti (nebo vnoučata) do přírody, i vy sami si zajistíte také více času v přírodě.

Jedním významným způsobem, jak prodlužovat svůj pobyt v přírodě, je zbavit se závislosti na televizi. Televize je nepřítel přírodního světa, a čím více času stráví děti (nebo dospělí) před obrazovkou, tím méně času mají k dispozici pro pobyt v přírodě. Jakmile je dětem dopřáván dlouhý čas pro vysedávání před televizí, pak ani nechtějí zažívat dobrodružství v přírodě. Jejich celý svět se promění na virtuální a vše probíhá pouze v jejich mozku, vnímajícím jen televizní vysílání.

Především u dospívajících chlapců se stalo, že čas v přírodě byl nahrazen hraním počítačových her. I když na krátkodobém hraní není nic špatného, pokud se tato činnost stane dominantou života dítěte, projeví se to u něj velmi destruktivně. Tyto děti opravdu potřebují trávit více času v reálném světě a méně času ve virtuálních světech.

Míním to docela vážně: často už jsem přemítal nad tím, že by už někdo mohl začít organizovat „tábory v přírodě“ jako výdělečnou činnost, která by vlastně nabízela rehabilitační služby pro dospívající chlapce, závislé na počítačových hrách. Mohl by to už dnes být velmi úspěšný obor podnikání – už jen vzhledem k tomu, jak široce rozšířenou se tato závislost stala.

V každém případě, ať už máte děti nebo ne, trávení většího množství času v přírodě povede

k ohromnému zlepšení vašeho zdraví! Proto se zaměřte na to, abyste se dostávali ven, vystavovali se slunci, dýchali čerstvý vzduch a nabírali si z přírody vše, čeho jste schopni !

Budete pak zdravější, šťastnější, zdatnější a dokonce i inteligentnější, pokud u toho vydržíte !

Očistěte svou kůži od nánosů

Při dalším pokračování této 15-denní série o sebe-uzdravování se tentokrát zaměříme na vyčištění nánosů z vaší kůže. „Nánosy na kůži“ jsou miněny látky, se kterými přichází vaše kůže do kontaktu. A množství těchto věcí vás zřejmě překvapí.

Ale nejprve si pojďme připomenout něco velmi důležitého k celé této problematice. **Výrobci prostředků, se kterými přichází do styku vaše pokožka, mají zájem na tom, abyste uvěřili jejich „velké lži“.** Ta spočívá v tvrzení, že chemikálie, které nanesete na svou pokožku, nebudou absorbovány do vašeho krevního oběhu. A tedy údajně není potřeba dokládat, že takové produkty jsou opravdu bezpečné.

Této lži věří i FDA (americká vládní agentura pro schvalování potravin a léků) a většina příslušníků běžné medicínské komunity: neuznávají absorpční schopnosti kůže a mají sklony tvrdit, že všechny prostředky, kterým vystavujete svou kůži, jsou dokonale bezpečné – dokonce i když obsahují jedovaté chemikálie. (Samozřejmě pak úplně stejní lidé propagují nikotinové náplasti a léky aplikované na kůži, čímž nepřímo uznávají, že kůže chemikálie absorbuje.)

Kolik různých produktů přichází pravidelně do kontaktu s vaší kůží ? Možná budete šokováni, když vezmete v úvahu všechny možné zdroje:

- Parfémy, kolínské a další voňavé výrobky
- Šampóny
- Sprchová mýdla a gely
- Pesticidy použité na váš trávník, které na vás přenáší domácí mazlíčci a vaše děti
- Krémy na pokožku
- Opalovací prostředky
- Kosmetika
- Antibakteriální mýdla na ruce
- Prací prostředky a aviváže (prostřednictvím oblečení)
- Prostředky na mytí nádobí
- Leštidla na nábytek
- Čistící prostředky pro úklid (např. okenní čističe)
- Umělá barviva na oblečení
- Hygienické prostředky pro ženy
- Deodoranty a antiperspiranty
- Holící krémy a prostředky po holení
- Barvy na vlasy
- Masážní oleje a roztoky
- Vlasová tužidla a spreje
- Tetování a dočasné kresby na kůži
- Repelenty proti hmyzu
- Volně prodejné masti: proti svědění, bolesti atd.
- Chlor ve vodě z kohoutku
- Přípravky proti blechám a klíšťatům, přenášené dotýkáním vašich domácích zvířat

Chemikálie způsobující rakovinu

Pokud se budete zajímat o všechny výše vyjmenované produkty, jejichž ingredience přichází do kontaktu s vaší pokožkou, začnete zjišťovat něco velmi znepokojivého: Často obsahují chemikálie způsobující rakovinu !

Průměrný parfém – jen tak pro příklad – obsahuje více než 20 chemikálií, vyvolávajících už jen samy o sobě rakovinu – a tyto nikdy nebývají uváděny na obale. Antibakteriální mýdla bývají zase vyráběna s pomocí chemikálie, podobné nervově toxické chemikálii Agent Orange, která bývala používána jako chemická zbraň ve vietnamské válce.

Barvy na vlasy zpravidla obsahují vysoce toxická chemická rozpouštědla. Běžné prací prostředky jsou vyráběny s použitím chemických vůní, které bývají extrémně toxické a rakovinotvorné. Běžná kosmetika obsahuje nejen rakovinotvorné chemikálie, ale i těžké kovy, jako je olovo. Pesticidy na údržbu trávníku vyvolávají zase vznik Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby...

A seznam by mohl pokračovat dále...

Výrobky dříve uvedené obsahují pravděpodobně více než 10 000 různých syntetických chemikálií a vlastně žádná z nich nebyla dokonale testována nebo schválena jako neškodná pro používání u lidí žádnou státní institucí. Tyto dokonce o mnoha takových chemikáliích ani nevědí, protože výrobci trvají na tom, že potřebují chránit své složení jako „obchodní tajemství“ – a tak dokonce ani některé ingredience neuvádí na obalech.

Zamyslete se na chvíli nad těmito 10 000 chemikáliemi a položte si tuto otázku: „Proč je vlastně nanáším na svou pokožku ?“

Běžní konzumenti se sami otravují

Konzumenty je velmi snadné skrytě ovlivňovat prostřednictvím reklamy. Mě osobně obzvláště vadí propagace kolínské značky „Axe“, která je zacílená na neinformované dospívající chlapce, kteří naivně věří, že nanášení těchto toxických chemikálií k nim magicky přivede houfy sličných žen, které s nimi budou chtít mít sex. To je mimochodem skryté poselství reklamy na kolínskou Axe.

A tak tito teenageři nakupují výrobky Axe, mezi které patří kolínské, deodoranty a šampóny. A přirozeně přitom zapomínají na fakt, že tyto produkty obsahují umělé, syntetické vonné chemikálie, které jsou přímo absorbovány skrz kůži do těla. Žádná z takových chemikálií ovšem nebyla schválena od FDA jako bezpečná pro lidské použití. Avšak mladí muži pokrývají svá těla těmito chemikáliemi bez ohledu na své vlastní zdraví a myslí si, že vůně jako Axe jim zajistí přízeň u žen.

A tato reklama zabírá! Prodeje Axe jdou až do nebes. Spojováním se sexem se dá prodávat cokoli... dokonce i syntetické chemikálie.

Otravujete se sami také ?

Pokud se ale domníváte, že dospívající hoši jsou hloupí, když nakupují takové výrobky, popřemýšlejte o svých vlastních prostředcích osobní hygieny. Kupujete běžný šampón ? Opalovací krém? Tělové mléko ? Kosmetiku ? Které jedovaté výrobky jsou stále ještě ve vaší koupelně, kuchyni nebo v garáži ?

Už jsem navštívil hodně domácností lidí, kteří mi tvrdili, že jsou „velmi zaměřeni na zdraví“. Avšak téměř v každém takovém případě jsem stále znovu zjišťoval, že používají běžné prací prostředky, mýdla, toxické pleťové vody, výrobky určené dětem, atd. Je pro mě nesmírnou vzácností, když vejdu k někomu do domu a nenajdu tam široký sortiment výrobků s karcinogenními látkami.

Lidé otravují sami sebe tím, že na svou pokožku nanášejí syntetické chemikálie. A přitom si neustále myslí, že „pečují a své zdraví“ !

Většina lidí totiž podvádí sami sebe v tom, jak špatně chrání svou pokožku před toxickými, rakovinu vyvolávajícími produkty. Mohou třeba dbát na poměrně zdravé stravování, ale stále ještě vystavují svou pokožku látkám, které škodí jejich mozku, játrům, srdci nebo ledvinám. Z nějakého neznámého důvodu je mnoho lidí, kteří si přesně uvědomují, co vkládají do svých úst, avšak jsou překvapivě nevědomí v tom, jaký bývá obsah věcí, které dávají na svou pokožku.

Záměrem tohoto článku je probudit vaše uvědomění s ohledem na složení produktů, se kterými přichází do kontaktu vaše kůže a pak zaujmout nový přístup, díky němuž vyklidíte všechny toxické výrobky z vašeho domu.

Váš další postup: Co je možné udělat už nyní

Možná to bude znít bláznivě, ale chtěl bych po vás, abyste udělali následující: projděte si celou svoji domácnost, nevynechávejte ani jednu místnost (včetně garáže), dřez v kuchyni, skříňku v koupelně ani další místa. Posbírejte všechny produkty s chemikáliemi a vyhoďte je ven. (Sice tím poškozujete životní prostředí, ale napравíte to tím, že už nikdy nebudete kupovat něco takového...)

Vaší pozornosti by neměla ujít běžná kosmetika, mýdla, šampóny, voňavky, čisticí prostředky, prací prostředky, spreje proti hmyzu, „osvěžovače“ vzduchu apod. Posbírejte je a vyhoďte.

Ale ještě důležitější je učinit rozhodnutí, že už nikdy nekoupíte výrobky tohoto druhu. To je jediný způsob, jak se můžete těšit z dlouhodobého přínosu pro vaše zdraví.

Jakmile budete mít vyklízení za sebou, začněte s detoxikací svého těla od těchto syntetických chemikálií tím, že využijete některé z mnoha prostředků pro tento účel včetně doplňků z chlorelly, mořských řas a dalších. Pijte dostatek vhodných tekutin. Užívejte byliny na pročištění jater, abyste podpořili jejich činnost během celého tohoto procesu.

Už během několika málo dní vaše chemické zamoření začne slábnout díky tomu, že vaše tělo eliminuje chemikálie, které je otravovaly. Po šesti měsících pak může vaše chemické zamoření zeslábnout až o 90 % a sníží se zátěž vašich jater a ledvin a co je hlavní: Velmi snížíte své riziko rakoviny nebo neurologických problémů.

Postupem času se vaše zdraví ještě dál zlepší, protože nebudete už tolik vystavováni syntetickým chemikáliím. Toto opatření v kombinaci se všemi ostatními kroky této 15-denní série pro sebe-léčení významně posílí vaše zdraví a zpomalí nebo i dokonce zastaví rozvoj mnoha různých degenerativních nemocí, jako jsou rakovina, nemoci jater, ledvin nebo Alzheimerova choroba.

Jezte VÍCE, nikoliv méně

Můžete skutečně léčit sami sebe tím, že budete jíst více potravin? Asi se to zdá být podivné, ale v tomto článku, který je 11. dílem naší 15-denní série sebe-léčení, se s vámi hodlám podělit o poznatky o tom, jak může být konzumace více jídla účinným nástrojem pro urychlení přirozeného léčivého potenciálu vašeho těla.

Je tu však samozřejmě jeden háček: nevztahuje se to na konzumování zvýšeného množství nezdravé stravy, zpracovaných nebo v továrně vyráběných potravin. Zvýšený příjem takovéto stravy by samozřejmě pouze podpořil nemoc. Zde bude řeč o zvýšení konzumace některých specifických potravin a superpotravin (superfoods), se kterými vás zde chci podrobněji seznámit.

Hlavním principem tohoto přístupu „vyléčte se tím, že budete jíst více“ je zklidnit se a odložit past nazývanou „vyhýbej se všemu“, která se stává psychickou zábranou pro mnoho lidí, kteří se pokoušejí zlepšit své zdraví. Požadavky na všeobecnou opatrnost se mohou jevit odstrašující a stále se opakují: vyhýbejte se alkoholu, cukru, dietním limonádám, zpracovanému masu, glutamátu sodnému atd. Pro mnohé lidi se tento seznam věcí, kterým se mají vyhýbat, stane tak rozsáhlým, že prostě vzdají jakékoliv snažení po tom, aby byli zdravější.

Proto jsem začal obhajovat naprosto odlišný přístup, který je zaměřen na konzumování zvýšeného množství správných potravin a méně už se starat o všechno ostatní. Mohlo by se to označovat jako vyváženější, uvolněnější přístup ke zdravějšímu životu pro všeobecné publikum.

Jak to ale funguje ? Jak může konzumace zvýšeného množství stravy skutečně pomoci léčit vaše tělo ?

Jak zvýšená konzumace jídel podporuje skutečné léčení

Jaký je princip: existuje fyzický limit množství stravy, kterou dokážete sníst za jeden den. Pokud tedy přidáte určité zdravé potraviny a zaměříte se na dosažení cíle, že budete jíst VÍCE těchto potravin, pak automaticky budete muset něco jiného z vaší stravy omezit, aniž byste se o to museli příliš snažit !

Takže jedním z takových strategických kroků může být úmysl sníst tři kusy ovoce za den; jeden před každým hlavním jídlem. Takže po vás chci, abyste každý den konzumovali tři kusy ovoce, jako jsou jablka, hrušky, broskve, manga, blumy apod. Klíčem ke všemu je však toto: musíte jíst každý kus ovoce PŘED jídlem.

Pokud budete dodržovat tuto strategii, nechci po vás, abyste se starali o to, čemu se máte vyhýbat. Jezte cokoliv, co běžně jíte, avšak přidejte si k tomu každý den tři celé kusy ovoce. (Nikoliv ale sušené ovoce. Musí to být čerstvé a celé ovoce běžné velikosti.)

Důvod, proč tato strategie účinkuje tak dobře na zlepšení vašeho zdraví, je ten, že díky tomu budete mít snahu vytlačit automaticky ze svého jídelníčku méně zdravá jídla, a to bez jakéhokoliv úsilí a bez toho, abyste si dělali starosti, čemu se vyhýbat.

Řekněme například, že máte ve zvyku si dávat každý den jídlo u McDonalda. A že to bývá nejčastěji Big Mac, hranolky a kola jako váš oběd. Pokud při aplikaci principu „jíst více“

budete jíst před takovými jídly u McDonalda jeden kus nějakého čerstvého ovoce, přihodí se dvě důležité věci:

- V ovoci jsou nutrienty, které vám pomohou ochránit se před nezdravými ingrediencemi hotových jídel, polotovarů nebo chemických přísad. (Protože ovoce obsahuje přírodní medicínu.)
- Celý kus čerstvého ovoce zabere určité místo ve vašem žaludku, což urychlí váš pocit zasyčení a způsobí, že jinou potravu přestanete jíst o něco dříve. Možná nejdříve zjistíte, že už nejste schopni dojíst svůj Big Mac s hranolkami. Možná si hned neuvědomíte, proč to tak je, ale pak vám to dojde: „Vždyť já jsem před tímto jídlem snědl čerstvé ovoce!“

Přirozeně doufám, že si pro tento účel opatříte organicky pěstované ovoce, ale i když se vám to nepodaří, i konvenčně pěstované ovoce je lepší než žádné !

Jezte více potravinových doplňků

A zde je další prvek této nové strategie: měli byste sníst hrst potravinových doplňků – každý den a nejlépe v průběhu dopoledne.

Těmito doplňky míním **mikroskopické řasy jako je chlorela, spirulina nebo vitamíny získávané z přírodních surovin**. V průběhu dopoledne byste tedy měli spolykat hrst těchto tablet nebo kapslí a zapít je vodou. Zpočátku je můžete užívat současně s jídlem, abyste své tělo navykli na jejich příjem.

Něco takového vyvolá překvapivou odezvu ve vašem těle: Nezdravé chutě začnou slábnout. Už v průběhu prvních 30 dní možná začnete cítit, že vaše chutě na nezdravé zákusky se vytrácí. Možná už nebudete cítit potřebu si dát sušenky, koblíhy, zmrzlinu nebo smažená jídla, která vás kdysi tolik přitahovala.

Proč to tak funguje ?

Protože mnoho vašich chutí bývá prostě jen biochemickou podobou pláče, kterým volá vaše tělo po výživě – po něčem konkrétním, co mu v ní chybí. A potravinové doplňky dodají vašemu tělu bohatství doplňků, které vám možná chyběly. A jak vaše tělo zjistí, že už mu nechybí důležité minerály a další nutrienty, vaše chutě mohou být automaticky o dost slabší a vy nabudete zpět svou schopnost řídit svá rozhodování o tom, co budete jíst.

A dalším přínosem přitom ještě bude to, že užíváním doplňků se nahradí něco jiného z vaší stravy (protože v průběhu jednoho dne může vaše tělo přijmout jen omezené množství nutrientů). Takže návyk užívat doplňky už po ránu vyústí ve vytlačování něčeho jiného z vaší stravy, aniž byste o to museli usilovat.

Jezte více SKUTEČNÉ soli

Tato rada bude šokovat mnoho lidí. Někteří lékaři se budou zlobit, že to je špatná rada, ale to jen proto, že neuznávají rozdíly mezi skutečnou solí a zpracovanou „čištěnou“ solí. Ta druhá je pro vás nevhodná, zatímco celospektrální sůl vám prospěje !

Průmyslově zpracovaná sůl (zbavená původních přírodních příměsí) způsobuje vysoký krevní tlak a vyvolává nemoci. Na druhé straně původní přírodní celospektrální sůl má právě opačný účinek. Jednou z věcí, které jsem zaznamenal v průběhu let, je to, že chutě na slané dobroty bývají často převlečené chutě na celospektrální sůl.

Když se mi sbíhají sliny na něco dobrého, zjistil jsem, že tyto chutě bývají ve 100% na slané pochutiny, jako jsou oříšky obalované v přírodní soli. Čím více provádíte tělesná cvičení, tím více soli ztrácíte pocením, takže ji potřebujete více nahrazovat. Jako člověk, který pravidelně cvičí a pije hodně čerstvých zeleninových šťáv, připravovaných z plodů vlastní zahrady, jsem přišel na to, že mívám pravidelně solný deficit. Ke své stravě tedy potřebuji přidávat ještě kvalitní přírodní sůl.

Pokud se u vás už projevují příznaky zvýšeného krevního tlaku, nepřidávejte přírodní sůl do vaší stravy, aniž byste se napřed nepostarali, aby v ní nebyla rafinovaná sůl. Proberte si tuto problematiku s vaším naturopatickým lékařem. Pokud je ovšem váš krevní tlak v normálu, pak přidávání přírodní soli do vaší stravy může být všeobecně považováno za naprosto bezpečné.

Každý den pijte míchané nápoje z čerstvých surovin

A zde je poslední položka, kterou byste měli přidat ke své stravě, abyste zlepšili své zdraví: Každodenně pijte míchaný nápoj z čerstvých surovin.

A skutečně nezáleží na tom, v kterou dobu jej budete pít. Najděte si prostě nějaký způsob, jak přidat 2,5 dcl sklenici čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny k vašemu každodennímu příjmu jídla a tekutin. Já mám v oblibě to udělat dopoledne, ale vy si můžete třeba zvolit odpoledne nebo také večer. Někteří lidé tyto šťávy pijí ke snídani.

Všechny ingredience by měly být pouze čerstvé. Mezi nimi by mohly být: celer, okurky, jablka, hrušky, meloun, řepa, kapusta, brokolice, bobuloviny apod. Také můžete do nápoje přidávat přírodní sladidlo, jako je stévie.

Bude však potřeba, abyste si připravili tento nápoj sami. Tím že to provedete, dodáte k vaší stravě velké množství živých nutrientů. Už jen takové obyčejné doplnění každodenního nápoje ze živých surovin vytlačí jiné věci z vašeho jídelníčku, které jsou nezdravé. A stane se tak úplně automaticky, bez jakékoliv skutečné námahy z vaší strany.

Nedělejte však tu chybu, že budete pokládat lahvované pasterizované produkty koupené v obchodě za rovnocennou náhradu skutečných živých produktů. Kvůli pasterizaci tyto nemohou splňovat požadavky na nápoje ze živých ingrediencí. Jsou sice lepší než různé Coca-coly a Pepsi-coly, ale zdaleka ne tak dobré, jako doma připravená šťáva.

Jíst více skutečně zabírá !

Dosud jsme tedy mluvili o potřebě konzumovat více jídla pro zlepšení vašeho zdraví:

- Jezte tři kusy čerstvého ovoce každý den (vždy před každým hlavním jídlem).
- Užívejte denně hrst potravinových doplňků.
- Konzumujte více celospektrální soli (v ideálním případě jako náhradu za rafinovanou sůl).
- Pijte denně šťávu z čerstvého ovoce a zeleniny.

A mějte na paměti, že během toho všeho není potřeba myslet na to, čemu se vyhýbat. Místo toho se budete zaměřovat na to, co PŘIDAT k vaší stravě! Jezte všechno, nač jste normálně zvyklí; a prostě jen přidejte výše vyjmenované kroky do vašeho každodenního stravování.

Poté, co to uděláte, zaznamenáte významné změny ve svém zdraví – i kdyby zbytek vaší stravy nebyl zrovna nejlepší na světě.

Víte, ono totiž není potřeba se zaměřit na věci, které byste neměli konzumovat. Místo toho můžete významně snížit svou stresovou zátěž a prožívat větší radost ze života – jen prostým přidáním dalších věcí k vaší běžné stravě a nechat na vaší tělesné biologii, aby je dobře zužitkovala. Zaměřte se hlavně na to, co přidáváte !

Tento přístup ke zdraví je diametrálně odlišný od toho, co by od vás běžně vyžadoval přísnější dietní režim, který ale účinkuje jen na některé lidi – nikoliv na většinu z nás. Většina lidí bude stále setrvávat u stravování v restauracích nebo se občas zastavovat u rychlého občerstvení nebo v průběhu dne do sebe hodí nějaké průmyslově zpracované jídlo. Přístup, který jsem tu načrtl, dává všem takovým lidem účinný a výhodný způsob výživy, který nahrazuje mnoho nevhodných jídel něčím mnohem lepším.

Sám jsem zjistil, že tento přístup účinkuje dokonce i u velmi zaneprázdněných lidí, kteří bývají pod velkým stresem a nemívají čas myslet na všechny detaily, kterým jídlům a ingrediencím se vyhýbat. Všechno, co je třeba si pamatovat, jsou **čtyři věci pro každý den:**

- Tři kusy čerstvého ovoce
- Hrst potravinových doplňků
- Přírodní sůl se stopovými prvky
- Čerstvá šťáva z ovoce a zeleniny

Bud'te vděční

Až dosud jsme se v této 15dílné sérii zabývali sebeléčením s pomocí mnoha inovativních metod, které vás pomáhají ochraňovat proti ohrožení vašeho zdraví a aktivují váš vnitřní léčivý potenciál, který je ve vás odedávna. V této 12. části si vysvětlíme něco o síle vděčnosti, která dokáže urychlovat vaše léčení ještě více.

Nejde však o nic éterického: jde o velmi reálný léčivý účinek, který je ve vašem těle spouštěn poté, co vyjádříte vděčnost k lidem nebo věcem kolem vás. Tento efekt může být poměřován i biochemicky, ale jeho další stránky jsou dosud mimo dosah vědeckého vyhodnocování. Konečný důsledek je ovšem nevyvratitelný: vyjádření vděčnosti iniciuje mocný léčivý efekt ve vaší mysli i v těle.

Kvůli čemu máte být šťastní ?

Zaujmout postoj vděčnosti však nebývá vždy snadné. Abyste byli schopni opravdově vyjadřovat vděčnost, vyžaduje to na vás přesměrovat se od negativních věcí na takové věci, díky nimž cítíte spokojenost. A jak již víte, je velmi jednoduché zapomenout na vděčnost za všechny ty úžasné věci, které prožíváme každodenně.

Mnozí z nás, kteří žijeme v západní společnosti, máme tendence se zaměřovat na to, co nemáme. Domníváme se, že nemáme dostatek peněz, času, že nenacházíme partnera, jakého hledáme atd. A při takovémto přístupu – který (na rovinu) dominuje v našem každodenním myšlení, pokud nejsme dost opatrní – míváme tendence ignorovat ty úžasné věci, které vlastníme. Takže čím lépe dokážeme udělat krok zpět a přezkoumat to, co prožíváme, co má pro nás cenu, tím více se dokážeme zaměřit na vděčnost a tím více dokážeme urychlit naše vnitřní léčení, které pak bývá důsledkem.

A zde následuje krátký seznam věcí, za které v sobě možná najdete mnoho vděčnosti:

- Vaše zdraví. I kdyby nebylo perfektní, měli byste být vděční i za to zdraví, které máte.
- Vaše rodina.
- Vaše svobody (svoboda slova aj.).
- Vaše inteligence, vědomí a povědomí.
- Vaše vzpomínky! (Život bez vzpomínek by byl bizarní...)
- Sluneční světlo a příroda.
- Jídlo a semena, jedny z mnoha pozoruhodných darů Matky Přírody.
- Vaše práce, obchody nebo kariéra, které jsou zdrojem vašich potřebných příjmů.
- Vaše zvědavost a přání učit se novým věcem.
- Duchovní probuzení, realizace nebo filozofie, kterou se řídíte.
- Vaše domácí zvířata a další živí tvorové kolem vás.

Pokud o tom budete přemýšlet, pak ve skutečnosti je kolem vás velmi mnoho věcí, za které můžete cítit velkou vděčnost – třeba i malá úroda z vašeho truhlíku za oknem, vědomosti o zdraví, které jste nashromáždili studiem a někdy i prostý fakt, že slunce zítra skutečně zase vyjde.

Vyčleňte si alespoň krátkou chvíli na to, abyste pomysleli na všechno, za co jste vděční. Možná vás i napadne věnovat pár minut na to, abyste si k tomu napsali pár poznámek do notesu.

Usedněte do ústraní třeba jen na minutu denně

Rád bych vás pozval, abyste se svým seznamem věcí, za které jste vděční, usedávali každodenně do ústraní třeba jen na jednu minutu. Přitom si projdete svůj seznam, vyjádříte slovy svou vděčnost a z celého srdce poděkujete za ty věci, které máte. Například si nahlas říkejte: „Jsem vděčný/á za zahrádku za svým domkem a za příležitost pěstovat si i tuto malou část svého jídla.“

Už jen pouhá jedna minuta denně ve vás vytvoří postoj vděčnosti, který prosvítí vaši náladu a pozvedne vaše každodenní prožitky, protože vám to dovoluje opakovaně soustředit pozornost na ty věci, které vás těší a dá vám to zapomenout na věci, kterými opovrhujete.

A to všechno, jak jsem naznačil na začátku, bude mít za následek velmi reálné fyzické i biochemické léčivé účinky ve vašem těle.

Jak se vděčnost stává sebe-léčením

Jakákoliv energie, kterou vysíláte k někomu dalšímu se zrcadlí současně i ve vašem vnitřním prožitku. Pokud tedy vyjadřujete k jinému člověku nenávisť nebo podobný pocit, existuje současně i část takové energie, která bývá ve stejném okamžiku vyjadřována vnitřně. Jinak řečeno: nenávidět někoho jiného znamená vystavovat sama sebe negativním účinkům své vlastní nenávisť.

Ale současně také platí, že milovat někoho nebo vyjadřovat mu vděčnost vyvolává zrcadlení této pozitivní energie a ta je pak pociťována také ve vás samotných. Už jen pouhý akt vyjadřování vděčnosti je tedy formou sebe-léčení.

Jako člověk, který v průběhu mnoha let psal jak pozitivní, tak i negativní články, jsem si přesně vědom této funkčnosti. Když píšete negativní (nejčastěji kritické) příspěvky pro NaturalNews, pak energie odrážená zpět je často negativní a ve stejném tónu – obzvláště ze strany těch, co jsou kritizováni. Když však píšete pozitivní články, pak zpětná energie bývá velmi pozitivní.

Možná vám připadá divné, proč tedy stále tvořím i negativní příspěvky. Odpovědí je, že z času na čas se setkávám s takovými nespravedlnostmi, jež jsou natolik extrémní, že cítím potřebu se k nim veřejně vyjádřit – byť za to platím osobní cenu z pohledu zrcadlené negativní energie. I tak jste možná už zaznamenali v několika posledních měsících určitý obrat: stále více článků v NaturalNews nyní bývá orientováno pozitivním směrem, protože takovému psaní už dávám přednost. Když se mi nyní naskytne příležitost psát pozitivní příspěvek nebo kladné hodnocení nějakého produktu, cítím přitom opravdu velkou vděčnost – už jen kvůli této možnosti samotné. A to mi dává rovněž dobrý pocit. Takto tedy praktikuji stejný přístup ke vděčnosti, jaký je popisován v tomto článku.

A co je na tom všem zajímavé, říká nám to i buddhismus: Co se týká sebeuzdravování, pak ve skutečnosti není důležité, jakým směrem vyjádříte svou vděčnost – její pozitivní zpětná vazba a účinky na vaše vlastní uzdravování ji vždy doprovází. Můžete třeba najít kámen na špinavé cestě a vyjádřit mu svou vděčnost a i v tom případě se vám za to dostane zřetelného dobrodiní.

Skutečnost je taková, že máte možnost vyjadřovat vděčnost k jakékoliv věci nebo osobě na světě – dokonce i kdyby taková vděčnost nebyla oprávněná – a stále se vám dostane dobrodiní, pocházející z jejího odrazu, působící na vaše duševní i tělesné uzdravování. A to působí i tehdy, když vyjadřujete vděčnost vůči větším objektům, jako je „život“, „Bůh“ nebo „vesmír“.

Hněv nemůže existovat souběžně s vděčností

Hněv je velmi destruktivní emoce, protože způsobuje stres, zbytečně nutí tělo vytvářet adrenalin a tím uvádí tělo do napětí. Vy se však můžete naučit nahrazovat hněv (nebo jiné negativní emoce) vděčností a tak zjistíte, že hněv nedokáže existovat souběžně s vděčností.

Takovýmto způsobem může vděčnost začít vytlačovat negativní emoce, které možná prožíváte. To ovšem neznamená, že byste měli vším procházet slepě a děkovat za všechno a nerozlišovat chvíle, kdy jsou namísto kriticismus nebo spravedlivý hněv. Čím častěji však dokážete nalézat vděčnost z každodenních situací, tím více bude ona aktivovat vaše vnitřní procesy léčení.

Začněte tedy už dnes a znovuobjevujte věci, ke kterým můžete cítit vděčnost. Vyjadřujte tuto vděčnost buď potichu, nebo verbálně a těšte se z prožitků takovéto pozitivní energie, která je zrcadlena zpět k vám.

Obklopujte se lidmi, kteří vás podpoří

V tomto pokračování našeho seriálu si dovolíme vejít do oblasti, kterou nazývám sociální léčení. Před dvěma lety by mě to ještě ani nenapadlo, ale od té doby jsem poznal, že to, s kým žijete, je stejně důležité (a možná ještě důležitější), než KDE žijete.

Život mezi lidmi zaměřenými na zdraví a plnými energie, kteří jsou neustále soustředění na

uchování zdraví a štěstí, mívá nesmírně mocný vliv i na vás. Takoví lidé dokáží pozvednout vašeho ducha, inspirovat vás k pozitivním změnám a posloužit vám coby zářivé vzory, kterým si přejete se podobat.

To všechno zní pěkně, možná si řeknete, ale co když lidé, kteří jsou kolem vás, nesdílejí s vámi přání žít zdravější život ? To je pak svízelná role: co se dá dělat s rodinou a přáteli, kteří si neustále pěstují poměrně nezdravý životní styl a kteří mívají sklony vás stahovat s sebou ?

To pak bývá těžká práce – a čím bližší vám takoví lidé jsou, tím to může být obtížnější. Klasickou situací, se kterou se setkávám při rozhovory se čtenáři, bývá situace ženy ve středním věku, která se upřímně pokouší přejít ke zdravějšímu životnímu stylu, ale její manžel je druh člověka, který dává přednost pouze masu a bramborům a nechce mít nic společného s nějakými saláty, superpotravinami nebo zdravou výživou.

Co tedy podniknout v takovýchto případech ? Zde vám předkládám ve třech krocích přístup, který byste možná mohli shledat cenným.

TŘI KROKY K LEPŠÍMU ZDRAVÍ LIDÍ KOLEM VÁS

Krok 1: Nechávejte si své cíle pro sebe (alespoň zpočátku).

I kdybyste možná měli plán shodit určitý počet kilogramů nebo překonat určitou nemoc či zlepšit nějakým významnějším způsobem své zdraví, nemusíte to nutně oznamovat lidem kolem vás. Proč? Protože pokud nejdou v péči o zdraví podobnou cestou, okamžitě budou odmítat vaše rozhodnutí nebo vás budou dokonce atakovat za to, že se odvažujete do něčeho takového pouštět. Když si své cíle uchovávejte (zpočátku) jen pro sebe, budete schopni mít příležitost experimentovat s novými volbami ve stravě a v životním stylu a odhalit, jak to na vás působí – bez tlaku kohokoliv, kdo se vám dívá přes rameno a dohaduje se, co to vlastně děláte.

Krok 2: Pokračujte ve svých změnách s postojem, jako by šlo o zábavu.

Začněte prostými změnami ve svém stravování, o kterých si myslíte, že jsou pro vás dobré – a také se pusťte do cvičení, které možná potřebujete – a když se vás někdo zeptá, proč děláte tyto změny, odpovězte pouze: „Protože mě to baví.“ Nebo také můžete říci: „Líbí se mi to!“ A nemusíte nic víc vysvětlovat. Prosté potěšení je dostatečným důvodem.

Krok 3: Buďte příkladem, který jiní obdivují.

Jakmile si zavedete nové návyky do svého života, začnou se v průběhu času dostavovat změny. Možná zaznamenáte zlepšení stavu své pokožky, ztrátu tělesného tuku, více životní energie, zlepšení nálady, omezení příznaků degenerativní choroby aj. Když se tak stane, lidé kolem vás se o tom začnou zmiňovat. Od tohoto okamžiku začnou být i zvědaví, co to vlastně děláte, že to přináší takové výsledky. A pak vám i začnou pokládat otázky jako „Ty teď vypadáš mladší a energičtější. Jak o vlastně děláš – co je to za tajemství ?“

Každý rád slyší nějaké tajemství. Obzvláště pokud se jedná o něco, co přináší zlepšení vzhledu nebo lepší pocity. A vy můžete odpovědět něco jako: „Chceš skutečně znát to

tajemství? Protože je to tak jednoduché a tak snadné a každý to dokáže a ono to skutečně funguje. Víš ale jistě, že to chceš znát ?“

V takové situaci nikdo neumí odolat pokušení dozvědět se nějaké tajemství. Proto se k vám takový člověk nakloní a požádá vás: „Chtěl bych také znát to tajemství !“ A pak už jen můžete do jeho ucha zašeptat něco o přípravě džusů či o každodenních hodinových vycházkách nebo cokoliv podobného o vašem tajemství.

A to jsou situace, kdy lidé mívají tendenci velmi oceňovat informace, o které se s nimi podělíte. Víte, když totiž jen přijdete k nim a bez okolků jim takové věci začnete popisovat, aniž byste počkali, až se napřed zeptají, mohou tím být uvedeni do rozpaků nebo je to rozčílí. Jestliže si ale naopak na vás povšimnou něčeho, co by sami chtěli dosáhnout a protože vás o to požádali, ocení nyní sdělené informace mnohem více. Vytváření dojmu tajemna zde slouží k tomu, abyste nechrlili okamžitě informace na jiné. Jde o to, abyste je přiměli k tomu, aby sami přišli a ptali se – pak buďte připraveni jim poskytnout cenné informace o tom, co vám tak pomohlo, takže i jiní to mohou vyzkoušet sami na sobě.

Pozitivní efekt vlnění

V průběhu času, jak se nový fenomén usazuje do vašeho života a ovlivňuje váš rodinný kruh a přátele, začnete si všimnout efektu pozitivních změn v péči o zdraví i na ostatní kolem vás. A to se zase zpětně projeví v podobě vzájemné podpory s ohledem na zdraví prospěšné volby životního stylu. Možná dokonce najdete některé lidi, u kterých byste nikdy neočekávali, že se budou zajímat o své zdraví, a oni se náhle změní a začnou projevovat svůj zájem.

Možná také shledáte, že lidé, kteří vás zpočátku kritizovali (v případě, že jste jim přímo vysvětlovali své plány), se na vás náhle obrací, jakmile sami potřebují najít nějaké řešení svých zdravotních potíží. Možná se právě vrací od lékaře například s novou diagnózou diabetu nebo s nálezem bulky na prsu. Naprosto neočekávaně se nyní opravdově zajímají o řešení svého problému tím, že pátrají po nových odpovědích. Proto se možná obrátí i na vás s obnoveným zájmem a začnou vám pokládat otázky o zdraví a výživě, které je dříve vůbec nezajímaly. A to bývá vaše chvíle, abyste zazářili jako příklad zdravého, šťastného člověka, který udržuje zdravý životní styl.

Není samozřejmě potřeba, abyste druhé napomínali nebo zavrhovali jejich momentální volby nezdravých potravin. Nikomu není příjemné, když v něm někdo vidí idiota, který jí hot-dogy a pije pasterizované mléko. Ale vy je můžete prostě jen pozvat, aby zkoumali možnost, že by mohli dojít k lepším výsledkům za pomoci dokonalejších voleb. A můžete je také navést určitým směrem, aby věci zkoumali s takovou rychlostí, jež odpovídá velikosti jejich zájmu o takové změny.

To je tedy způsob, jak můžete postupovat, abyste zlepšili péči o zdraví u lidí kolem vás (a takto si kolem sebe vytvořili komunitu členů rodiny a přátel, která vás více podpoří a sama i uvítá vaše vlastní zdraví prospěšné návyky).

Pomýšlíte na přestěhování ?

Je tu ještě jiný způsob, jak povznést své blízké z rodiny a z okruhu přátel: Přestěhovat se do jiného města, které je zdravější.

Já třeba pocházím z oblasti kolem Kansas City, která je známější spíše grilováním než péčí o zdraví, a když zajedu do města, bývá pro mě vždy obtížné najít místa, kde lze koupit čerstvé

ovoce nebo organicky pěstovanou zeleninu. Když jsem před rokem pobýval v Severní Karolíně, zaznamenal jsem tam úplně stejné podmínky. A slyšel jsem, že ani Cleveland není zrovna vyhlášený v péči o zdraví.

Jsou však jiná města jako Miami, New York, Seattle, Portland, Los Angeles, Houston, San Diego, Toronto nebo Santa Fe, která dávají skvělé možnosti k nalezení spousty míst, kde lidé pečující o své zdraví najdou snadno, co hledají. Jestliže máte pocit, že by bylo lépe opustit místo, kde momentálně žijete a chtěli byste se obklopit lidmi, kteří více dbají o své zdraví, pak je všeobecně lepší si to namířit na východní nebo západní pobřeží USA, kde se vyskytují podobné komunity nejčastěji.

Přemístění se do jiného místa může možná znít jako poněkud drastické řešení, ale pokud jste už vyzkoušeli všechny možnosti, vyskytující se v místě, kde momentálně žijete, ale stále máte pocit, že by vám prospěla podpora komunity, která je více sladěna s vašimi cíli, pak přestěhování se jinam může být tím nejlepší řešením ve vašem životě !

Já sám jsem také zjistil, že když se obklopím lidmi, kteří dbají o své zdraví a mají podobné priority, týkající se životního stylu, udělám jednu z nejdůležitějších věcí, abych se také dokázal udržet na této cestě.

Uvažujte tedy i o takové možnosti. Udržujte svou mysl otevřenou i k takové volbě a projděte si všechny možnosti, které vám mohou pomoci se obklopit komunitou, která vás bude podporovat, a budou ji tvořit lidé se životním stylem orientovaným na péči o zdraví. Jakmile se vám podaří obklopit se takovými lidmi, zanedlouho zjistíte, že se stáváte jedním z nich a dostává se vám stejných výsledků, jaké mívají i oni! Změny se u vás začnou projevovat o něco rychleji, pokud žijete ve společnosti zdravých a podporujících lidí.

Sociální léčení účinkuje. A vy můžete učinit vědomé rozhodnutí, abyste jednak pozvedli své blízké kolem vás nebo abyste se přemístili do jiného místa, kde můžete najít více podobně zaměřených lidí, kteří vás podpoří při vašich volbách nového životního stylu. Každopádně z toho můžete vyjít zdravější a šťastnější. Užijte si to !

Těšte se z pohybu v přírodě

V naší 15-dílné sérii jsme se dosud zabývali tématy počínaje výrobou šťáv a pěstováním a konče radami, jak si přestat vyrábět nemoci. Dosud jsme ale nezmínili jeden z prvků, který mívá nejčastěji spojitost se sebeléčením: Jde o cvičení !

Avšak nereptejte: zde nepůjde o nějaké omílání stále stejných nudných věcí, které jste už mnohokrát slyšeli ve spojitosti se cvičením, jako např.: „potřebujete cvičit hodinu denně.“ Místo toho bych vás rád pozval, abyste přemýšleli o cvičení v úplně novém světle... jde tu o nalezení ZÁBAVY ve cvičení !

Z mého pohledu by cvičení nemělo být každodenní dřinou. Pokud z něj máte pocit, že je namáhavé, není s ním něco v pořádku. Mě zajímají způsoby cvičení, které dokonce nebudete ani pociťovat jako cvičení – jde o činnosti, které když po hodině ukončíte, tak si říkáte: „Tomu se také říká cvičení ? Senzace !“

Já skutečně nemluvím o něčem, co by se podobalo dřině u šlapacího mlýnu. Samozřejmě, že šlapací mlýn dokáže spalovat kalorie a dělat zázraky s vaší životní energií a výkonností svalů, ale já to stále pociťuji jako námahu. To je důvodem, proč se pokouším najít alternativní zábavné věci. Pak je nelze ani nazývat tréninkem (WORKout) ale požitkem (FUNout) !

Co je to zábava ?

Když o tom budete přemýšlet, pak nejzábavnější způsob, jak se zabývat cvičením, poskytují metody, které nabídnou vaší mysli něco, na co se může soustředit a co má jiný význam. Je skutečností, že faktor „zábavy“ versus „námahy“, který rozlišujeme u cvičení, má souvislost s vaším SOUSTŘEDĚNÍM. Pokud bude vaše mysl soustředěná na námahu, pak každý krůček cítíte jako stoupání do kopce. Avšak pokud vaše mysl prožívá něco jiného (jako je třeba scenérie kolem vás), pak náhle už vaše námaha nebude středem vaší pozornosti.

Proto je opravdové tajemství nenamáhavého, radostného cvičení až tak neuvěřitelně prosté, že je možná shledáte i zábavným. Jde o tři krátká slova, ve kterých je obsažena celá moudrost a zkušenost, jak učinit cvičení zábavným: cvičte v přírodě. Dokonce ani není důležité, jaký druh cvičení pak děláte, pokud je to venku – v přírodě. Tam můžete kráčet, jezdit, skákat, plavat, šourat se, tlačit, táhnout, valit se, zvedat, klouzat, plachtit nebo dělat cokoli dalšího, co zahrnuje pohyb vašeho těla po dobu asi jedné hodiny.

Procházejte se po městském parku nebo pěšinou v přírodě. Házejte si s přítelem létající talíř. Pinkejte balónem přes síť nebo si zahrajte nějakou hru ve skupině na kusu trávníku. Přeskakujte přes švihadlo na chodníku nebo se houpejte na větvi stromu.

Nezapomínejte, jak si hrát

Opravdu vám takové věci zní bláznivě ? Jednou z věcí, kterých jsem si u dospělých všiml, je to, že příliš mnoho dospělých už zapomnělo, jak si hrát jako děti. Všichni jsme si uměli hrát jako děti, když jsme byli ještě malí, že ano ? Ale když jsme vyrostli, už si nemyslíme, že je „dospělácké“ se zapojovat do her na chodníku nebo v parku. Ale podle mého názoru se potřebujeme znovu naučit, jak si hrát jako děti, protože „hraní“ je tím nejlepším způsobem, jak se věnovat cvičení a nepocítovat je jako námahu.

To je způsob, jak jsem našel hodně zábavy v hraní, které slouží jako cvičení. Rád jezdím na akrobatickém kole po chodníku nebo pěstuji hry na trávě. Hřiště v mém okolí bývají opatřena všemožným užitečným vybavením, které mohou často používat i dospělí: od šplhání po laně až po houpání se na „opičí tyči“, jak jsme si zvykli to nazývat.

Součástí úspěšného návyku hraní je pochopitelně oddělení se od širokého zástupu lidí. Je potřeba si oblíbit činnosti, které přináší zdraví a radost – bez ohledu na to, co si ostatní lidé se svým omezeným myšlením o tom asi říkají. Jen proto, že oni zapomněli jak si hrát, přece vy nemusíte omezovat svou radost kvůli jejich nedostatku představivosti. „Oddělení se od davu“ je samostatným bodem 7. dílu této série. Připomenout si jej můžete v článku Jak se sám vyléčit během 15 dní – Oddělte se od davu.

Pokud se otevřete svým možnostem, zdroje radosti lze nalézat kdekoli kolem vás v přírodě. Můžete se také učit různé cirkusové kejkle, procházet se po trávě s vaším psem nebo vyrážet do exotických přírodních míst.

Já sám provádím mnoho takových věcí pravidelně. Moje cvičení mi vždy přináší radost... a nikdy mi nepřipadá jako námaha. I když tělocvičny mohou být skvělým místem, kam zajít (hlavně v zimě), nebývají mou první volbou při hledání zábavy. Proto také doporučuji každému, aby se řídil následujícími třemi prostými kroky při vyhledávání radosti pro své cvičení:

- 1) Vycházejte ven. Vaším hřištěm ať je příroda.
- 2) Naučte se hrát a bavte se !
- 3) Hrajte si pravidelně a využívejte množství variant.

Samozřejmě také neposlouchejte lidi, kteří se neumí bavit, kteří vás odsuzují. Nebudte tak snobští, těžkopádní, povznesení jako lidé, kteří zapomněli na prosté radosti ze hry venku.

Lidičky, do života patří i přestávky! A vy si můžete dopřát takovou přestávku každý den, Vyjděte prostě ven, radujte se, znovu se naučte hrát a vyměňte trénink za požitek !

Naslouchejte informativním příznakům vašeho těla

V tomto pokračování seriálu zaměříme svou pozornost dovnitř. Povíme si, jak se naučit naslouchat svému tělu a porozumět tomu, co se nám skutečně pokouší sdělit. V medicíně se termín „příznak“ používá hlavně na něco, co je špatné. Lékaři mluví o „příznacích onemocnění“ a pak předepisují chemikálie, které mají takové příznaky potlačovat. Když máte bolesti, předepisují vám léky na její zmírnění. Když vám zjistí vysoký krevní tlak, předepisují jiné chemikálie, aby vám tlak uměle snížili.

Tato praxe zjišťování a následného potlačování příznaků se nazývá „konvenční medicína“.

Co když je ale celý tento přístup chybný ? Co kdyby příznaky byly dary, spíše než kletbami ? Co kdyby sdělení, která předávají, ve skutečnosti obsahovala důležitou informaci o vašem zdraví ?

A to je přesně to, co se zde můžete naučit (pokud už to neznáte): příznaky jsou jako poslové... jsou prosbami těla o pomoc. A když se naučíte, jak naslouchat těmto poselstvím a nepotlačovat je, může to být klíčem k odemčení vašeho největšího léčivého potenciálu.

Předepsané léky otupují vaše tělo i mysl

Lékaři konvenční medicíny byli vyškoleni k tomu, aby příznaky potlačovali, rušili nebo ničili. Tito lékaři nepovažují příznaky za holistickou (celostní) součást vašeho léčebného procesu, ale ony tím přesně jsou.

Když si například při sportu vymknete kotník, vaše tělo vám vyšle bolestivé poselství. Toto poselství obsahuje důležitou informaci: „tato část těla je poraněná. Nepoužívej ji, dokud se to nezahojí.“ Pokud dbáte na tuto zprávu, poskytnete svému kotníku čas na uzdravení. Až se stane vyléčeným a schopným dalšího používání, bolest se vytratí. Od té chvíle jej lze opět bezpečně zatěžovat.

V této souvislosti je bolest inteligentním regulátorem vašich aktivit. Dokáže vás přimět k tomu, abyste se vyhnuli dalšímu poranění. Ale léky na ztišení bolesti otupují bolest a uměle blokují bolestivá poselství. Dovolují vám pokračovat ve hře i se zraněným kotníkem až k bodu, kdy si zřejmě způsobíte další poranění, které může vyústit k ještě větší újmě a možná i trvalému poškození, které už nepůjde vyléčit.

To je důvod, proč je bolest něčím, čemu je potřeba naslouchat – a ne ji ignorovat. Ale bolest není jen jediným poslem, kterému byste měli věnovat pozornost...

Co vám sděluje vaše kůže a nehty

Vaše pokožka je rovněž nositelem informací. To, co se děje na kůži bývá odrazem toho, co se odehrává ve vnitřních orgánech. Jestliže máte například na tváři akné, pak se stejné potíže odehrávají i ve vašem trávicím ústrojí. Akné na tváři signalizuje potřebu upravit své stravování, alespoň na čas vyřadit všechny živočišné produkty (mléčné výrobky, maso aj.) a uskutečnit detoxikaci s pomocí rostlinné stravy.

Pokud máte kůži suchou, svědivou nebo šupinkovatou, je to zjevný signál vašeho nedostatku omega-3 mastných kyselin a možná i dalších klíčových vitamínů nebo nutrientů. Zvyšte proto svůj příjem omega-3 s pomocí rybího tuku nebo rostlinných zdrojů, jako je především čerstvě drcené lněné semínko a přidejte do své stravy i jiné superpotravin, aby se vyrovnaly vitamínové deficity, které možná máte.

O vašem zdraví toho mohou hodně napovědět také nehty: znetvořené a bezbarvé nehty poukazují na chronické výživové deficity minerálů a určitých vitamínů. Pokud se na vašich nehtech objevují brázdy, praskliny, vyblednutí nebo další příznaky, zajděte si co nejdříve k naturopatickému lékaři. Nehty na prstech totiž indikují to, co probíhá ve zbytku těla, protože nehty samy z těla vyrůstají. Pokud máte nutriční manko nebo chronické potíže s tělesnými orgány, projeví se to i na vašich nehtech.

I váš jazyk dokáže sdělit mnoho informací o vašem zdraví. Léčitelé praktikující tradiční čínskou medicínu (TCM) využívají diagnóz podle jazyka a pulsu, aby stanovili příznaky a vodítka k tomu, co se odehrává s vašimi vnitřními orgány. Diagnóza podle jazyka bývá obdivuhodně přesná: jazyk, který je bezbarvý, má hlenový povlak nebo má po stranách hluboké brázdy či další charakteristické znaky, přímo ukazuje na problémy s vašimi játry, ledvinami, plícemi nebo s trávicím ústrojím.

Pokud vás to zajímá, vyhledejte některého léčitele TCM a nechte si udělat diagnózu podle jazyka a pulsu. Je smutné, že praktikující TCM v USA mívají v tomto ohledu velmi opatrný přístup a obávají se vyslovit jakoukoliv lékařskou diagnózu, protože mají strach z uvěznění jako následku zásahu státních lékařských autorit. V takové Číně vám ale zkušený praktikující TCM dokáže sdělit mnohem více o vašem zdraví už jen na základě jednoduché diagnózy a dozvíte se tak věci, které na Západě odhalí snad jedině metoda magnetické rezonance.

Co vejde dovnitř, musí vyjít i ven

Abyste dokázali zaznamenávat co nejlépe příznaky vašeho těla, pozorujte všechno, co odchází z vašeho těla:

- Zapáchá váš tělesný pot ? Pokud ano, vaše strava je nečistá: příliš mnoho mléka, másla a masa.
- Máte zapáchající dech ? Stejný problém: nečistá strava nebo špatné trávení.
- Je vaše stolice příliš tvrdá, měkká nebo vypadá nezdravě ? Poradte se s naturopatem – zdravý vzhled vaší stolice indikuje zdravý stav vašeho trávení.
- Zapáchá nezvykle vaše moč ? Po konzumaci např. chřestu to bývá samozřejmé, ale běžně by vaše moč neměla mít pronikavý zápach. Pokud se tak stane, jděte za naturopatickým lékařem a požádejte jej o radu.
- Pozorujete na sobě občas hyperventilaci (tzn., že vaše dýchání je rychlejší nebo hlubší) ? To může být signálem příliš kyselinotvorné stravy. Nebo to signalizuje stav předtím, než vypukne naplno diabetes. Poradte se o tom s naturopatem.

To, co opouští vaše tělo, totiž bývá velmi přesná indikace toho, co se odehrává uvnitř. Věděli jste, že dříve praktičtí lékaři ochutnávali moč svých pacientů ? Už jen z pouhého ochutnání moči byli schopni určovat diagnózu, například cukrovku – moč byla sladká.

Je ovšem jasné, že v dnešní době klasičtí lékaři už nebudou ochutnávat vaši moč. Místo toho ale vaši moč promění na drahou tekutinu, protože do vás napumpují plno léků, preparátů a dalších nákladných farmaceutických produktů, které vy musíte vylučovat se svou močí a tak doslova splachovat své peníze do kanálu.

Naslouchejte svým žádostem

Vaše tělo vám rovněž napovídá, co mu schází prostřednictvím žádostí. Bývají to nepatrné nevědomé informace, které vás přimějí k tomu, abyste jedli to, co vaše tělo potřebuje. Většina lidí ovšem chybně interpretuje takové žádosti a končí to tak, že konzumují něco špatného, co jejich zdraví ubližuje, namísto aby vyhověli skutečné žádosti svého těla.

Vezměme si příklad, kdy vaše tělo žádá o sůl – o skutečnou sůl, nikoliv zpracovaný chlorid sodný, který se nachází v nezdravé stravě – možná dostáváte nutkání dát si solené pochoutky. Ale takové nutkání bývá často žádostí o celospektrální sůl. Zkuste si raději dát nějaké čerstvé ořechy posypané plnohodnotnou mořskou solí a uvidíte, zda to vaši žádost uspokojí.

Chuť na čokoládu může často být žádostí vašeho těla o hořčík. Vaše tělo vám posílá informaci: "Dopřej si více hořčíku!" ale vaše vědomá mysl chybně usoudí, že prostě potřebujete více čokolády. Hlavní problém spočívá v tom, že většina zpracované a v obchodě nabízené čokolády dnes bývá nadměrně upravovaná a zbývá v ní zpravidla už jen málo hořčíku. Kupujte si opravdovou čokoládu, pokud chcete, aby obsahovala minerály, které se v ní předpokládají.

Ztěžuje si vaše tělo na nedostatek vody ?

Dehydratace může způsobovat všemožné příznaky, které bývají často chybně diagnostikovány jako jiná onemocnění. Chronická dehydratace se může jevit jako následující příznaky nebo nemoci: astma, vysoký krevní tlak, hlad, potíže s ledvinami, srdeční problémy nebo zácpa.

Pravidelné pití zvýšeného množství vody (a vyhýbání se odvodňujícím nápojům, jako jsou např. sladké limonády) může být řešením skutečné příčiny, která stála v pozadí. Už v průběhu několika dnů, týdnů nebo měsíců pak můžete zaznamenávat mizení takových příznaků.

Co bývá skryto za příznakem ?

Pokud se chystáte na pravidelné preventivní vyšetření u klasického lékaře, můžete se dozvědět docela užitečnou diagnózu, vztahující se ke specifickým příznakům. Západní lékaři bývají docela dobří v určování toho, co se s vámi děje podle povrchních příznaků, přestože nemají ani tušení o tom, jaké jsou skryté příčiny.

Pokud tedy obdržíte od západního lékaře nějakou diagnózu, často bývá možné si tento výsledek vzít s sebou domů a udělat s ním něco užitečného. Takže když vám například váš lékař sdělí, že máte vysoký krevní tlak a doporučí vám začít užívat toxické léky, pak nejlepší

věcí, kterou můžete v tom případě udělat pro své zdraví, je roztrhat recept a navštívit naturopatického lékaře, požádat jej o radu, co dělat se skrytými příčinami vašeho vysokého tlaku, než abyste se pokoušeli něco řešit umělou cestou s pomocí chemických léků.

Šance bývá vždy k dispozici – lidé mívají často různé nutriční deficity (jako třeba nedostatek omega-3), které jsou kombinovány s dehydratací a špatnými stravovacími návyky. Nápravou těchto tří faktorů lze často dosáhnout odeznění příznaků zvýšeného tlaku. Váš konkrétní případ může být samozřejmě odlišný, proto se určitě poraďte s naturopatem o tom, co je ve vašem případě nejvhodnější.

Využívejte příznaku jako informace

Nikdy se nenechte zmást a neužívejte léky, které mají zamaskovat příznaky. Používejte příznak jako vodítko k tomu, abyste odhalili skutečné základní příčiny, které lze napravit s pomocí přírodních prostředků. To je přístup, jak byste mohli naslouchat svému tělu a interpretovat si jeho informace užitečným způsobem, který vás povede správným směrem ke skutečnému zdraví.

Jinými slovy řečeno: Zamaskování příznaků je dětský, nedospělý přístup k medicíně. Ale naslouchání a poučení se z příznaků k tomu, aby mohl být využit rozumnější přístup k léčbě, bývá typický pro inteligentního dospělého člověka. Který přístup se rozhodnete používat ?

Originál: NaturalNews.com

(119)

POKLADNIČNÝ BLOČEK JE NEBEZPEČNÝ

Prichádzame s nimi do kontaktu po zaplacení nejakého nákupu alebo keď dostaneme potvrdenie z bankomatu. Je to úplne bežná vec, nad ktorou sa nikto ani len nepozastaví, že by mohla ohroziť naše zdravie. Pokladničný bloček však podľa vedcov nie je úplne najbezpečnejší. Ako je to možné ?

Nebezpečné pre naše telo ?

Každý deň ich dostávame, no ani netušíme, že môžu byť toxické! Na prvý pohľad tomu ťažko uveriť, no **doklad z registračnej pokladne obsahuje veľké množstvo chemikálií, ktoré narúšajú tvorbu hormónov.** Podľa autorov štúdie sú účty z pokladne vytlačené na papieri, ktorý je pokrytý tenkou vrstvou, ktorá obsahuje **nebezpečnú látku Bisfenol A (BPA).**

Táto látka **zvyšuje riziko výskytu rakoviny prsníka v neskoršom veku a tiež spôsobuje úbytok spermií u mužov.** Dokonca má i negatívne účinky na fungovanie imunitného systému. Spája sa tiež s vyšším rizikom astmy, srdcových chorôb a obezity. Bežne sa nachádza v plastoch a plechovkách, používa sa pri ich výrobe. **Jeho koncentrácia sa strojnásobuje v tele už dve hodiny potom, čo ste ho dostali do svojich rúk !**

Že nejde o nezmysel svedčí štúdia, uverejnená v časopise JAMA. Vedci sledovali úroveň BPA v moči pred a po tom, čo účastníci výskumu držali v rukách účty z pokladne. Hladiny BPA vyskočili z priemerných 1,8 mikrogramov na liter pred začatím experimentu na 5,8

mikrogramov len o niekoľko hodín neskôr. Hladiny BPA dosiahli svoj vrchol 8 hodín po zrealizovaní výskumu, dosiahli až 11,1 mikrogramov !

Ako sa preventívne chrániť ?

Netreba však robiť paniku, keďže vo väčšine prípadov neprichádzame do kontaktu s veľkým množstvom dokladov z pokladní, ktoré by mohli poškodiť naše zdravie. Napriek tomu **je nutné po prijatí bločku umyť si ruky**. Obzvlášť pozor by si mali dávať **zamestnanci pri pokladniach, ktorí neustále manipulujú s účtami**. Vystavenie BPA môže byť pre nich nebezpečné. Riziko však môžu minimalizovať nosením **nitrilových rukavíc**. Štúdia ukázala, že tí, ktorí nosili tieto rukavice, mali len mierne zvýšenú hladinu BPA.

Predchádzajúce štúdie dokonca ukázali, že hladina BPA v moči sa zvýšila až o 20,8 mikrogramov na liter u tých, ktorí jedli polievku z konzervy.

(120)

AKO ŠKODÍ KÚSOK PIZZE

Milujeme jej vôňu, chuť, avšak kalórie už menej. Preto je jedným z najobľúbenejších jedál na svete. Aj keď každý vie, že pizza patrí medzi nezdravé fastfoody, jednoducho jej nevedia odolať. Má i jeden kus talianskej špeciality nejaké dôsledky pre naše telo ?

Po každej konzumácii naše telo určitú potravinu spracuje. Veľmi však záleží na tom, o čo konkrétne ide. Môže sa totiž stať, že namiesto správneho trávenia sa začne doslova boj o zdravie.. **TELO S „OTRAVINOU“ BOJUJE !**

ČO SA DEJE, AK ZJEME JEDEN PLÁTOK PIZZE ?

Prvých 10 minút po konzumácii pizze

Prvé sústo aktivuje centrum potešenia v mozgu, ktoré sa znižuje, akonáhle prestanete jesť. Slinné žľazy uvoľňujú enzýmy, ktoré pomáhajú pri premene sacharidov na cukor v tele.

Po 10 až 15 minútach

Cukor sa dostane do krvi. **Cítite sa unavení a máte pocit nadúvania v žalúdku**. Pokiaľ kúsok pizze zjete veľmi rýchlo alebo sa v ňom nachádzajú určité látky či zlúčeniny, na ktoré ste citliví, môže vám zle tráviť a výsledkom je plynatosť.

Po 15 až 20 minútach

Väčšina sacharidov sa premení na cukor, pankreas nefunguje tak, ako by mal. Rýchlo sa začne vylučovať inzulín, ktorý ukladá prebytočný cukor. Ak ste zjedli viac ako 1 plátok pizze a bunky už uložili maximum, prebytok cukru zostane v krvi. **Zvýšená hladina cukru v krvi môže spôsobiť mnoho kardiovaskulárnych problémov** a taktiež ťažkostí s krvným obehom. Cukor skončí v pečeni a premení sa na tuk.

Po 30 minútach

Telo prestane vylučovať grelín, hormón hladu a **vy sa cítite spokojní a sýti**. Hladina triglyceridov v krvi sa zvyšuje a má negatívny vplyv na ľudí, ktorí už majú zdravotné problémy a zvýšené množstvo tuku v krvi.

Po 45 až 60 minútach

Krvný tlak sa mierne zvýši a negatívne ovplyvní ľudí s problémami so srdcom. Hladina leptínu je veľmi vysoká a vy na jedlo ani len nepomyslíte. V tomto období **budete mať oveľa viac energie**.

Po 2 až 4 hodinách

Po niekoľkých hodinách sa hladina cukru v krvi stabilizuje, hladina krvného tlaku sa zníži a hormón hladu sa zvyšuje. **Hladina triglyceridov naďalej kolíše, takže je dobré zjesť niečo s nízkym obsahom tuku**.

Ak aj netrpíte žiadnym zdravotným problémom, nedoporučujeme vám ani občas si pochutnať na kúsku pizze, lebo vám ublíži, ako zistili vedci. Ešte horšie je to v prípade, ak konzumujete väčšie množstvo tejto talianskej špeciality a k tomu aj pravidelne.

V skutočnosti je aj malé množstvo takýchto potravín škodlivé, lebo zaťažuje vaše telo v dlhodobom účinku a vašim bunkám nedáva nič hodnotné.

Tieto jedlá vám ochotne dodávajú Sily temna – pseudotvorci z Temných svetov, ktorí sa napájajú na ľudské energie – vibrácie bolesti a trápenia, ktorými sa krmia.

Preto dobrým riešením je ZBAVIŤ SA TAKÝCHTO JEDÁL, teda VYSLOBODIŤ SA Z ICH ZÁVISLOSTI, trebárs aj postupnými krokmi.

(121)

ČERVENÁ ŘEPA – CVIKLA

Červená repa môže byť vo všeobecnosti popísaná ako zdravá a vo svojej podstate jedinečná zelenina.

Jej nutričné hodnoty sú viac-menej rovnaké bez ohľadu na to, či ju jete surovú alebo varenú (až na niektoré vitamíny ako napríklad vitamín C).

Túto zeleninu dokonca často používal už Hippokrates na liečbu rôznych ochorení.

Dlhé roky sa červená repa využíva na liečbu ochorení krvi, ako napríklad anémia či nedostatok železa, pretože toho má červená repa veľmi veľké množstvo.

V skutočnosti je po cesnaku hneď druhou zeleninou s najvyšším obsahom železa. Vzhľadom na množstvo, v akom sa cesnak a červená repa konzumujú, ju môžeme kludne zaradiť na prvé miesto.

Okrem toho, červená repa obsahuje aj veľa jódu. Z bežnej zeleniny ho má viac iba kel. Je tiež známa tým, že stimuluje metabolizmus a dodáva telu potrebné výživné látky, hlavne antioxidanty.

Teraz sa už ale poďme bližšie pozrieť na jej liečivé účinky.

Prečo zaradiť červenú repu do svojho jedálneho lístka ?

1. Červená repa bojuje s oxidatívnym stresom a poškodeniami, ktoré spôsobujú voľné radikály. Za to sú zodpovedné hlavne látky ako betalainy a polyfenoly.
2. Posilňuje steny krvných ciev a kapilár, za čo vďaka vysokému obsahu vitamínov skupiny B.
3. Červená repa je bohatá na kyselinu listovú a draslík – chráni srdce, ďalej horčík posilňujúci kosti, fosfor a železo – zvyšujú produkciu energie a napokon jód, ktorý zabezpečuje biosyntézu hormónov štítnej žľazy.
4. Vitamíny B12 a kyselina listová podporujú tvorbu červených krviniek.
5. Kyselina listová ďalej regeneruje a omladzuje telo tým, že stimuluje tvorbu nových buniek.
6. Pigment betalain detoxikuje telo a odvádza z neho toxické látky.
7. Betacyaníny v červenej repe majú silný protirakovinový účinok prostredníctvom utlmovania množenia rakovinových buniek.
8. Vysoký obsah vlákniny podporuje dobré trávenie a vstrebávanie živín.
9. Červená repa urýchľuje metabolizmus. To je veľmi nápomocné hlavne pre ľudí snažiacich sa schudnúť, ale aj pre športovcov, ktorí potrebujú veľa dostupnej energie.
10. Vstrebávanie vitamínu D z jedla je oveľa efektívnejšie za prítomnosti látok z červenej repy.
11. Červená repa sa ukázala ako účinná potrava na prevenciu demencie a ostatných neurodegeneratívnych ochorení.
12. Červená repa obsahuje viac pektínu ako jablko či mrkva. Pektín je v tele zodpovedný za viazanie a odplavovanie ťažkých kovov a rádioaktívnych látok. Pektín tiež predchádza vzniku iných ochorení, zamedzuje šírenie škodlivých baktérií v črevách a má tiež silné protirakovinové účinky, hlavne u leukémie.

Záver

Ako vidíte, liečivé vlastnosti červenej repy sú naozaj všestranné.

Tak ako, presvedčili sme vás o výhodách konzumácie červenej repy ? Ak stále nie, tak na záver uvedieme ešte zopár jej vlastností.

Tak napríklad znižuje zlý cholesterol, znižuje vysoký krvný tlak, prečisťuje a regeneruje pečeň, zlepšuje mozgové funkcie, má antisklerotické účinky a zefektívňuje metabolizmus tukov.



**MIXOVANÉ SYROVÉ TMAVOZELENÉ LISTY OBSAHUJÍ
TISÍCE VÝŽIVNÝCH LÁTEK PRO BUŇKY LIDSKÉHO TĚLA.
NEJVÍCE JICH MAJÍ LISTY ČERVENÉ ŘEPY (Victoria Boutenko).**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz



**ČERVENÁ ŘEPA CZ - CVIKLA SK
OBSAHUJE MNOHO ZDRAVÝCH LÁTEK A LISTY JICH MAJÍ MNOHEM VÍCE NEŽ
KOŘEN A DOKONCE NEJVÍCE ZE VŠECH JEDLÝCH LISTŮ - VICTORIA BOUTENKO**



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Cviklou proti Alzheimerovej chorobe

Cvikla obsahuje látku, ktorá dokáže ochrániť nervové bunky.

Cvikla známa aj ako červená repa pomáha v boji proti Alzheimerovej chorobe. Najnovší výskum odhalil, že túto schopnosť má zlúčenina betanín. Tá dodáva repe červenú farbu a zároveň spomaľuje hromadenie škodlivých proteínov v mozgu.

Výskumníci z floridskej univerzity sa zamerali na chemické reakcie, ktoré zodpovedajú za vznik ochorenia.

Práve betanín účinkuje proti nim a zabraňuje poškodeniu. Škodlivé reakcie nezastavuje úplne. Znižuje však oxidáciu, a tým celý proces spomaľuje.

Podľa vedcov sú ich zistenia iba prvým krokom vo vývoji skutočného lieku s obsahom betanínu. Dúfajú, že výskumy budú pokračovať.

Bunky na celý život

Najväčším problémom pri demencii je to, že nervové bunky - neuróny, sa neobnovujú. Človek s nimi musí prežiť celý život a ich schopnosť zbavovať sa toxínov či opravovať poškodenia rokmi klesá.

K poškodeniu mozgu dochádza, keď sa proteíny beta-amyloidy pripoja ku kovom, ako je železo alebo meď. Následne sa viažu do zhlukov, ktoré oxidujú a ničia neuróny.

Predchádzajúce výskumy tiež naznačujú, že šťava z červenej repy zlepšuje okysličovanie mozgu a zlepšuje tým kognitívne výkony.

Milióny nových prípadov

Každý rok pribudne vo svete 10-miliónov nových prípadov Alzheimerovej choroby. Aj keď postihuje prevažne starších ľudí, výnimkou nie sú ani mladšie ročníky.

Zo začiatku sa rejavuje výpadkami krátkodobej pamäti, problémami s pozornosťou, rečou či myslením.

V neskorších štádiách má človek ťažkosti s vykonávaním bežných každodenných činností.

Ochorenie okrem pacientov komplikuje život aj ich rodinným príbuzným, pretože v určitom štádiu vyžadujú pacienti nepretržitú starostlivosť. Väčšina z nich žije osem až desať rokov od jej diagnostikovania.

Červené zdravie na tanieri - Cviklový nápoj

Recepty nájdete v knihách od Victoria Boutenko:

ZELENÁ PRE ŽIVOT – CZ, ZELENÁ PRE ŽIVOT – SK

12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ – CZ , 12 KROKOV K SUROVEJ STRAVE – SK

ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLUCE VE VÝŽIVĚ – CZ , ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLÚCIA VO VÝŽIVE – SK

(122)

ČERSTVÉ ŠŤÁVY A ZDRAVÍ

...aneb proč odšťavňovat ?

1. Tělo si vezme ze šťáv 4x více vitamínů a vstřebá je do 15 minut

Jíst ovoce a zeleninu v celku je samozřejmě přínosné, ale pokud zařadíte do svého jídelníčku také čerstvé šťávy, **brzy na sobě pocítíte úžasné změny**. Šťáva je totiž nejlépe stravitelnou podobou vitamínů, jakou do sebe můžete dostat.

Je to proto, že při odšťavňování se od šťávy oddělí nerozpustná vláknina, která brzdí a omezuje vstřebávání vitamínů. A proto si tělo dokáže vzít ze šťávy až 4x více vitamínů, než když sníte ovoce a zeleninu v celku – jinými slovy **ze šťávy získáte až 68 % vitamínů, zatímco z celých plodů jen 17 %**.

Vstřebávání zároveň proběhne velmi rychle. Toho se dá využít, pokud například potřebujete zahnat počínající nachlazení. Místo obvyklých prostředků v podobě léků vypijete pár sklenic šťávy a váš **imunitní systém zabojuje proti bacilům už za 15 minut**.

Sklenice pomerančového džusu je zas skvělým nakopnutím do nového pracovního dne a probudí vás víc než káva nebo energy drink.

Nemusíte se ale bát, že byste přišli o všechnu prospěšnou vlákninu – ve šťávě totiž zůstane její rozpustná forma, která má také pozitivní vliv na zdraví, ale na rozdíl od nerozpustné vstřebávání vitamínů neomezuje.

Dokonce je studiem dokázáno, že se **člověku snáze hubne**, pokud do jídelníčku přidá víc potravin s obsahem rozpustné vlákniny. S pravidelným pitím šťáv si proto můžete po čase všimnout, že **jste štíhlejší, aniž byste se o to nějak zvlášť snažili**.

2. V ovoci a zelenině je čím dál méně vitamínů

Poměrně šokující informace přinesl výzkum, který provedl institut ve Švýcarsku. V tomto výzkumu bylo porovnáváno množství vitamínů a minerálů u několika druhů ovoce a zeleniny v roce 1985, 1996 a 2002. Výsledky jsou uvedeny v tabulce níže:

Potravina	Zkoumaná složka	Stav složky v mg/100g potraviny v roce			Rozdíl mezi roky	
		1985	1996	2002	85-96	85-02
Brokolice	vápník	103	33	28	-68%	-73%
	kyselina listová	47	23	18	-52%	-62%
	hořčík	24	18	11	-25%	-55%
Fazole	vápník	56	34	22	-38%	-51%
	kyselina listová	39	34	30	-12%	-23%
	hořčík	26	22	18	-15%	-31%
	vitamín B6	140	55	32	-61%	-77%
Rajčata	vápník	14	4	3	-70%	-78%
	hořčík	27	18	14	-33%	-48%
Mrkev	vápník	37	31	28	-17%	-24%
	hořčík	21	9	6	-57%	-75%
Špenát	vápník	62	19	15	-68%	-76%
	vitamín C	51	21	18	-58%	-65%
Jablka	vitamín C	5	1	2	-80%	-60%
Banány	vápník	8	7	7	-12%	-12%
	kyselina listová	23	3	5	-84%	-79%
	hořčík	31	27	24	-13%	-23%
	vitamín B6	330	22	18	-92%	-95%
Jahody	vápník	21	18	12	-14%	-43%
	vitamín C	60	13	8	-67%	-87%

Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittellabor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)

Hladina vitamínů a minerálů v čerstvých plodech se během 17 let razantně snížila. Na vině je hlavně zhoršující se životní prostředí. Znamená to, že **dnes musíme pro splnění denních doporučených dávek vitamínů sníst daleko více ovoce a zeleniny než v roce 1985.**

I to představuje další důvod k odšťavňování. Jen málokdo totiž zvládne den co den sníst **orientačně cca 1 kg čerstvých plodů** (ovoce a zelenina by měly tvořit asi polovinu našeho celkového denního příjmu potravin).

Proč si pan Semínko pořídil odšťavňovač ?

Protože v ovoci a zelenině už dávno není tolik vitamínů, jako v roce 1985, a bez odšťavňovače by jich musel sníst vagon !

3. Vitamíny jsou stěžejní pro udržení psychické pohody

Téměř každý je denně v menším či větším stresu, sem tam spěchá, nebo je úzkostný, rozčilený či smutný, protože ho potkala nepříjemná událost. **Kdykoli se tělo ocitne ve stresu, začnou se rychleji spotřebovávat zásoby vitamínů A, B, C, E, ale i zinku, hořčíku, selenu nebo betakarotenu.**

Například už jen **15 minut silného napětí stačí k tomu, aby se v těle úplně spotřeboval vitamín C**. I proto se někteří odborníci kloní k tomu, abychom denně přijímali cca 250 mg vitamínu C namísto oficiálně doporučených 60 mg. 60 mg totiž nemůže pokrýt potřeby člověka, který denně chodí do práce nebo do školy, stále někam spěchá, řeší problémy, stará se o děti, nebo třeba i více sportuje.

Co se stane, když tělu trvale chybí vitamíny ? Nejenže jste více ohroženi nemocemi, ale **kromě únavy** na sobě v první řadě **pocítíte psychickou nepohodu**. Budete více podráždění a i běžné starosti vás snáze rozhodí. Například tvorba serotoninu je přímo závislá na přítomnosti vitamínu C.

Člověk, který jí málo ovoce a zeleniny, se vlastně ocitá v bludném kruhu. **Přichází o zásoby vitamínů a minerálů, protože se stresuje a je stresovaný stále více, protože nemá dost vitamínů a minerálů**. Proto ti, kteří začali s čerstvými šťávami, často brzy zaregistrují, že se cítí o poznání lépe.

4. Vitamíny předcházejí nemocem a dokonce je léčí

Když navážeme na předchozí bod, psychická nepohoda společně s únavou jsou jedněmi z prvních příznaků, že tělu chybí vitamíny. **Pocit stresu** ale není problémem jen proto, že nejste v pohodě. **Je problémem hlavně pro imunitní systém, který se kvůli stresu postupně vyčerpává**.

Naše obranyschopnost zkrátka není konstruována na tak silný a každodenní stres, jaký v současném světě zažíváme, a **jednoho dne se to zákonitě projeví** – najednou trpíte vysokým krevním tlakem, různými záněty, bolestmi kloubů, nebo vás na stará kolena potká rakovina. Vlastně není vůbec náhodou, že zrovna rakovina je tak častým onemocněním.

Asi pro vás nebude žádným tajemstvím, že **vitamíny představují naprostý základ zdraví**. Pokud jich má tělo dostatek, snáze odolá nejen obyčejnému nachlazení, ale právě i civilizačním a dalším vážnějším nemocem.

Jestliže vás začínají zlobit jakékoli zdravotní potíže, nebo už nějaký ten rok berete různé léky, podívejte se na svůj talíř. **Ovoce a zelenina by měly tvořit min. polovinu denního příjmu potravin**. Spousta lidí si dá za den třeba jen jedno jablko a zeleninovou oblohu k obědu, někdy ani to ne.

Jak jste na tom vy ? Pokud se vám nechce jíst ovoce a zeleninu s každým jídlem, **odšťavňování je ideální cestou, jak pokrýt denní potřebu vitamínů snáze**.

Máme spoustu ohlasů od lidí, kteří pravidelně pijí šťávy, a tak **víme, jak zázračně mohou zapůsobit**.

Děti, které bývaly každou zimu nemocné, jsou najednou celý rok zdravé. Pacient s komplikovanou lupénkou se po měsíci pití šťáv cítil daleko lépe a po několika měsících se viditelně zlepšil i stav jeho pokožky. **Ženě s rakovinou**, které lékaři nedávali mnoho nadějí, **se po 9 měsících se šťávami zmenšil nádor o polovinu** a navíc byla schopná i po chemoterapiích normálně fungovat.

Pan Semínko je pořád nemocný...

...léky mu nezabírají a navíc za ně vyhazuje spoustu peněz. Tak si jednoho dne zapne internet a zjistí, co mu pomůže !

5. Díky šťávám do sebe dostanou vitamíny i odpůrci ovoce a zeleniny

Pomeranč je moc kyselý, mrkev hořká, jablko mdlé... Patříte mezi ty, kteří si v požívání ovoce a zeleniny zrovna moc nelibují? Nebo vaše děti? Pak zkuste odšťavňovat.

Vymačkaná šťáva často chutná i těm nejzatrzelejším odpůrcům ovoce a zeleniny, protože z ní mizí kyselost i hořkost a hlavně – **vypít dvě sklenice je jednodušší**, než se nutit do konzumace ovoce a zeleniny s každým jídlem.

Skvělé je, že se šťávami do sebe dostanete i méně oblíbené (zato ultrazdravé) suroviny, jako je špenát, salát nebo třeba červená řepa – stačí je smíchat s jablečnou nebo hruškovou šťávou a hned se pro spoustu lidí stanou poživatelnými.

Podívejte se na naše tipy, jak dostat do dětí ovoce a zeleninu.

6. Šťávy pro každý den

Kromě prevence nemocí a psychické nepohody jsou šťávy skvělou zásobárnou energie pro úspěšné zvládnutí každého dne, protože dokáží celkově revitalizovat. Je to nejen díky vitamínům, ale i díky tomu, že šťávy **šetrně čistí organismus (detoxikují)**, a to už při **pouhých dvou deci denně**. Mají očistný účinek i na vaše střeva.

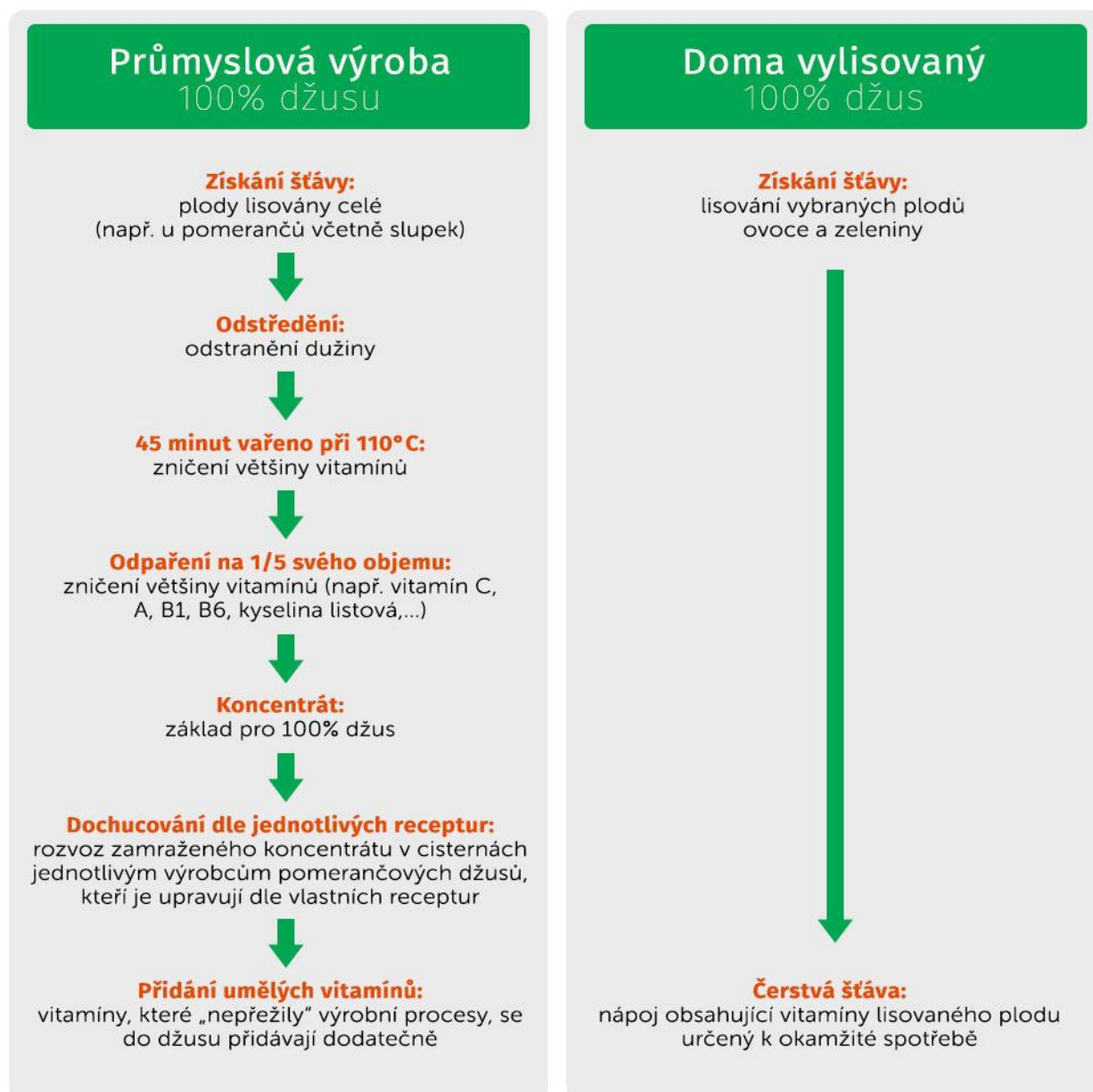
Přitom nemusíte hned odšťavňovat zelené listí, pokud na něj nemáte chuť – začněte třeba s jablky a mrkví, zkoušejte různé kombinace, experimentujte, objevujte nové chutě. Klidně se může stát, že **plodina, kterou normálně nestrčíte do pusy, vám ve šťávě velmi zachutná**.

Odměnou pravidelného pití šťáv vám bude **větší pohoda i rostoucí energie** – práce i další činnosti vám půjdou lépe od ruky, **dokonce vám to bude lépe myslet**. Spousta příznivců šťáv také uvádí, že jim stačí méně hodin spánku, nebo že se cítí docela svěží, i když v noci skoro nespali. Tím vás samozřejmě nenabádáme, abyste šidili spánek :), ale je to další důkaz toho, že šťávy skutečně velmi navyšují energii. Dejte proto šťávám šanci a uvidíte sami!

Proč 100% krabicový džus není totéž, co čerstvé ovocné a zeleninové šťávy?

Možná si říkáte, proč odšťavňovat ovoce a zeleninu doma, když si mohu téměř v každém obchodě koupit 100% krabicový džus. Srovnáváte nesrovnatelné! Pouze čerstvě vylisovaná šťáva nám dodá potřebné živiny, které naše tělo potřebuje. Šťávy prodávané v obchodech jsou pasterovány, čímž jsou dokonale zničeny živiny, které jsou důvodem, proč šťávu vlastně konzumujeme.

Podívejte se, jak výroba 100 % džusu probíhá:



Chcete vědět víc ? Podívejte se na oblíbené dokumenty !

První vynikající dokument Hungry For Change odhaluje mnohá šokující tajemství o stravování, hubnutí a potravinářském průmyslu. Dozvíte se, co příště v supermarketu koupit a čemu se naopak vyhnout, jaké přídatné látky jsou nebezpečné, jak číst etikety nebo jak krotit svou závislost na některých potravinách. Dále zjistíte skutečnou pravdu o light potravinách a co se skrývá za označením „bez cukru“. Co je vlastně tuk a jak se ho zbavit nadobro ? Jaké detoxikační metody jsou nejučinnější a jak při nich postupovat ? Jak jíst, abyste měli zářivé oči, zdravou pleť i vlasy ? Dokument ukazuje také reálné proměny životů reálných osob na základě změny jídelníčku. Na film (v AJ) se můžete podívat [zde](#).

Trailer: Hungry for change (Hlad po změně)

Druhým dokumentem, který doporučujeme ke zhlédnutí, je Food Matters (Na jídle záleží). Dokument popisuje, jaká souvislost je mezi stravou a konkrétními nemocemi a na spoustě příkladů dokazuje, jak moc je správná výživa důležitá pro naše zdraví. Dále se otevřeně zabývá otázkou, proč jsou v dnešním světě účelově potlačovány informace o léčení nemocí

prostřednictvím hodnotné stravy – jak jinak než z důvodu zisku, který vynáší klasická léčba léky. Celý film můžete zhlédnout online [zde](#) (v AJ).

Trailer: Food Matters (Na jídle záleží)

Film Fat, Sick and Nearly Dead (Tlustý, nemocný a téměř mrtvý) je dokument o Joe Crossovi, který se rozhodl radikálně změnit svůj životní styl a chystá se na mnohadenní džusový půst. Během půstu cestuje po Americe, potkává různé lidi a šťávy si připravuje v kufru vlastního auta. Celý film je ke zhlédnutí [zde](#) (v AJ).

Trailer: Fat, Sick and Nearly Dead (Tlustý, nemocný a téměř mrtvý)

Následující ukázka z dokumentu FOOD, Inc. (Potraviny a.s.) otevřeně ukazuje, jak funguje dnešní potravinářský průmysl. Uvidíte poněkud frustrující cestu potravin z polí a stájí až ke spotřebiteli. Dokument se zároveň zamýšlí nad tím, proč je hamburger levnější než brokolice a kam to logicky vede. Na celý dokument v češtině se můžete podívat [zde](#).

Trailer: Food, Inc. (Potraviny a.s.)

Věděli jste, že na světě jsou neziskové organizace, které léčí rakovinu a mnoho dalších nemocí, jako je například cukrovka, lupus, atd. pomocí ovocných a zeleninových šťáv ? Věděli jste, že ozařování, chemoterapie a polykání prášků není jediným možným řešením léčby nemocí ? Pokud se chcete dozvědět více, pak si rozhodně pusťte ukázkou níže (v AJ).

Dokument předkládá historii léčby rakoviny i fakta, jak "rakovinový průmysl" důsledně potíral a potírá jakékoliv způsoby léčby, které by mohly být alternativou k chemoterapiím, ozařování a operacím. Ve druhé části dokument ukazuje, jak může být rakovina vyléčena s pomocí správné výživy a přírodních doplňků. Celý film je možné zhlédnout s CZ titulky [zde](#).

Trailer: Healing Cancer From Inside Out (Léčba rakoviny zevnitř ven)

Pro další informace ohledně alternativní léčby rakoviny doporučujeme web [Gersonova institutu](#)

Acid vs. Alkaline (Kyselost vs. Zásaditost)

Poslední video Acid vs. Alkaline (v AJ) pojednává o hodně diskutovaném tématu – zakyselení organismu. V několika minutách vám ukáže, jak hodnota Ph u jednotlivých potravin ovlivňuje fungování našeho těla. Několik změn ve vašem jídelníčku může rozhodnout o zdraví nebo nemoci, či dokonce o životě nebo smrti.

Acid vs. Alkaline – Any Questions ?

<https://www.youtube.com/watch?v=7ceJI2Cnz1w>

Zdroj:

<https://www.eujuicers.cz/zdravi-a-cerstve-stavy.html>

DLHOVEKOST TEMPLÁROV

Aké bolo tajomstvo dlhého života templárov ? Odpoveď je jednoduchá. Vedci prišli na to, že za tým bola strava. Kvôli kvalitnej potrave žili dvakrát tak dlho ako ich súčasníci. Čo konzumovali ?

Podľa výskumu štyroch talianskych vedcov vďačili príslušníci stredovekého vojensko-rytierskeho rádu za svoju na vtedajšiu dobu mimoriadnu dlhovekosť hygienickým a stravovacím predpisom, ktoré stanovil Bernard de Fontaine - málo mäsa a veľa zeleniny, tiež rýb, syra, olivového oleja a čerstvého ovocia. Ide vlastne o modernú diétu, ktorá bola akousi predchodkyňou stredomorskej stravy, píše taliansky denník La Repubblica.

Žili o 40 rokov dlhšie, než bol priemerný vek ich súčasníkov, oproti priemerným 35 rokom bežných ľudí žili templári 75 rokov. To, čo bolo jedným z tajomstiev templárov, teraz zrejme odhalil výskum, pri ktorom vedci bádali v starých dokumentoch a zisťovali spôsob ich stravovania, to, **akú pozornosť venovali hygiene pri stole, ale aj kvalite a rôznorodosti pokrmov, ktoré zahŕňali málo mäsa a veľa zeleniny, čerstvého ovocia a rýb.** *"Táto diéta umožnila templárom, príslušníkom jedného z najznámejších rytierskych náboženských rádov kresťanstva, aby sa v mnohých prípadoch dožili vyše sedemdesiatich rokov. Vysvetlenie možno hľadať v pozitívnych účinkoch, ktoré mala táto strava na črevnú mikrobiotu. Táto strava bola oveľa zdravšia než to, čo sa v stredoveku jedlo. Bol to prírodný zdroj probiotík, ktoré majú pozitívne a ochranné účinky na črevnú mikrobiotu,"* vysvetľuje Francesco Franceschi z rímskej polikliniky Gemelli, spolu s kolegami Robertom Bernabeim, Giovannim Gasbarrinim a Peterom Malfertheinerom, autorom výskumu nazvaného Diéta templárov: Ich tajomstvo dlhovekosti ?

Strava - zbraň proti chorobám

Vedci skúmali dobové dokumenty a preukázali, že práve strava týmto mníchom a zároveň vojakom pomáhala žiť oveľa dlhšie, než bol **vtedajší priemerný vek, ktorý sa pohyboval medzi 25. až 45. rokmi.** V stredoveku bola podľa štúdie strava bohatá na tuky a kalórie. Bohatší ľudia jedli veľa mäsa a najrozšírenejšou chorobou vtedy bola dna, obezita, cukrovka a vysoká úroveň cholesterolu a triglyceridov. **"Strava templárov, ktorá bola veľmi moderná, akási predchodkyňa stredomorskej diéty, bola zbraňou proti všetkým týmto chorobám,"** tvrdí Franceschi.

"Templári jedli mäso len dvakrát týždenne, trikrát týždenne mali zeleninu ako hlavný chod, často konzumovali ryby a pili vodu s pomarančovou šťavou. Do vína, ktoré napokon pili veľmi striedmo, zase pridávali dužinu z aloe, ktorá má antiseptické a fungicídne účinky, veľmi dôležité v krajinách s horúcim púštnym podnebí," dodáva.

Dlhovekosť - znak templárov

"Dlhovekosť bola charakteristickým znakom templárov. Podľa historických dokumentov zomrel Hugues de Payens ako 66-ročný a posledný veľmajster templárskeho rádu Jacques de Molay mal 67 rokov, keď bol popravený, a to po siedmich rokoch väzenia. V tej dobe bola táto dlhovekosť označovaná za božský dar, ale v skutočnosti to bol výsledok stravovacích a hygienických pravidiel, ktoré stanovil Bernard de Fontaine," hovorí Franceschi.

Templárski rytieri dodržiavali základné hygienické pravidlá, ktoré umožňovali vyhnúť sa šíreniu infekcií - pred jedlom si museli umývať ruky, refektár musel byť vždy uprataný a obrusy museli byť vždy čisté. Templári mali zakázaný lov, ale venovali sa chovu rýb, ktoré vo veľkom konzumovali spolu so syrmí, čerstvým ovocím a olivovým olejom. **"Templári považovali morské plody za vynikajúcu náhradu mäsa, a tak získavali omega-3 nenasýtené mastné kyseliny. Súdime, že stravovacie návyky môžu byť vysvetlením mimoriadnej dlhovekosti templárov,"** uzatvárajú autori štúdie.

(124)

RUSKÍ DOMÁCI ZÁHRÁDKÁRI NAKRMIÁ POLOVICU KRAJINY

Ruskí záhradkári sú nezávislí od nadnárodných potravinových korporácií. Pestovanie plodín má tradíciu, ktorá siaha hlboko do minulosti.

- **Ruskí záhradkári sú nezávislí od nadnárodných potravinových korporácií**
- **Ich záľuba v pestovaní potravín siaha do minulosti**
- **Záhradkári zásobujú potravinami polovicu Rusov**

Zatiaľ, čo väčšina populácie sveta vrátane Slovenska je závislá na potravinách od nadnárodných korporácií, ruskí záhradkári sú absolútne sebestační. A nielen to! Dokážu zásobiť potravinami viac ako polovicu z vyše 140 miliónov obyvateľov Ruska.

Kde pramení táto schopnosť drobných poľnohospodárov ? Ako píše stránka naturalhomes.org, Rusi majú čosi v krvi, čo ich jednoducho núti dopestovať si vlastné jedlo. Táto ich túžba siaha hlboko do minulosti a vypláca sa im dodnes.

Dokazujú to aj staršie údaje z roku 2011, ktoré hovoria, že až 51 percent plodín vypestovali malí záhradkári na svojich chalupách (dačach) na dedinách. Zbytok - 49 percent - potom dodávajú veľké podniky.

Pri detailnejšom skúmaní údajov zo štatistík však zistíme ďalšie zaujímavé skutočnosti. Napríklad záhradkári dodávajú na trh až 80 percent ovocia a bobúľ, 66 percent zeleniny a dokonca až 80 percent zemiakov.

Podobná situácia je aj na trhu s mliekom. Veľkí výrobcovia mliečnych výrobkov odoberajú od súkromníkov až 50 percent domáceho mlieka.

Ruská vláda vyšla záhradkárom v ústrety. V roku 2003 vydala zákon o záhradkárstve, ktorý **dovoľuje občanom venovať sa záhradkárstvu na verejných pozemkoch zadarmo**. Rozloha takýchto pozemkov sa obvykle pohybuje v rozmedzí od 0,89 až 2,75 hektára.

Súkromné pestovanie plodín má aj iné kladné stránky. Na rozdiel od priemyselnej výroby tak nepoškodzuje **životné prostredie** a nie je také náročné na **spotrebu vody**. Veď až 70 percent svetovej spotreby vody pripadá na poľnohospodárstvo a to narušuje pôdne ekosystémy až 40-krát rýchlejšie.

Rusi sú vďaka ich obľúbenému koníčku nezávislí od nadnárodných spoločností, ktoré ovládli

celosvetový potravinový systém. Například len v Petrohrade najdete na každém rohu malý obchodík alebo stánok, kde si môžete vybrať ovocie aj zeleninu od výmyslu sveta.

Keď prídete niekde na návštevu, prvé, čím vás ponúknu, je tzv. Okroshka s chlebom. Je to vlastne zmes zeleniny zaliata smotanou, ktorá sa konzumuje za studena.

Slováci pěstujú na zahrádkách dokonca i pstruhy:
<https://www.youtube.com/watch?v=phRLwd6n1G8>

Češi říkají: **Zahrádka je 3. pilíř důchodového systému:** <http://www.bydleti.cz/.../257-zahrada-3-pilir-duchodoveho...>

Nejvíce se mi líbí ten ruský vynález. Vysoké záhony. Mám jich doma 5.
http://www.jakbydlet.cz/clanek/448_jak-pestovat-melouny.aspx

www.prirodne-zahrady.sk , www.bio-ekozahrady.sk

(125)

RUSKO JAKO NOVÁ BIO VELMOC

Sankce Rusku paradoxně pomohly. TTIP má přivést jedovaté a geneticky změněné potraviny na naše stoly. Pesticidy ohrožují i plodnost. Vypukne válka ? Obava, která v posledních měsících a letech napohled nečekaně zaměstnává většinu dlouhodobě ukolébávané veřejnosti nejen v naší zemi.

Jenže: ve válce už dávno jsme. A ne jen jedné. Nevybuchují v ní sice zatím bomby, ulicemi nejezdí tanky - to se zatím děje jen poměrně nedaleko od nás. Propaganda však už dlouho vede válku o naše vědomí a rozhodování. A mnoho lidí netuší, že již dlouho jsme uprostřed "tiché studené války", kterou potravinářský průmysl vede proti našemu zdraví. A není vlastně žádným překvapením, že fronty probíhají v podobných souřadnicích jako bojové linie té viditelné studené války.

Bojiště Země

Významným bojištěm je proto Evropa. Na jedné straně fronty jsou nadnárodní koncerny a armády tak či onak na jejich výplatních páskách, na druhé občané - spotřebitelé - povětšinou netušící, že se vlastně vůbec něco nebezpečného děje. Mám teď na mysli pesticidy, jejichž zbytky konzumujeme poslední dobou téměř v každé potravine, a GMO, geneticky ovlivněné potraviny - nebezpečné "hračky", často upravené právě na míru lepšímu používání pesticidů. Kdo by si byl před pár lety pomyslel, že i zahradničení může být ve skutečnosti podvratná činnost? "Nepřátelské" Rusko má přitom paradoxní štěstí: vzhledem ke stále ještě (proti Západu) relativní chudobě a obrovské rozloze zemědělské půdy, na které "sedí", se dost možná brzy stane hlavním světovým producentem, vyvázejícím čisté potraviny, nezasazené různými GMO a jinými "libůstkami". A sankce, uvalené v rámci "nové studené války", mu stejně paradoxně v tomto ohledu (a vlastně i v dalších) spíše prospěly, než ublížily.

ČR zato takové štěstí nemá: naše politické elity se chvějí s těmi ovládajícími Evropskou unií mezi dvěma extrémami - diktátem amerického "spojence" a poměrně silným hlasem lidu spotřebitelského, který glyfosáty a další jemnútky jaksi stále více odmítá. Totéž ovšem nelze říci o zemědělcích.

Vyspělý český chemický průmysl... v našem jídle

Za totality, se tradoval vtíp: "Proč máme u nás víc blondýn na sto tisíc žen, než v Maďarsku? No protože máme vyspělejší chemický průmysl." Blondýny stranou - faktem je, že čím západněji člověk směřuje, tím více chemie kolem sebe v půdě i zemědělských produktech (těch rostlinných i živočišných) nachází.

Amerika je v tomto smyslu skutečným "rájem" - pro producenty hnojiv, postřiků a pro agrobyznys obecně. V "zemi svobody", která si v lepších časech tolik zakládala na svobodě tisku, platí už nějakou řádku let takzvaný "ag-gag", tedy náhubkový zákon, týkající se velkých podnikatelů v zemědělství. Novinářům není dovoleno ani vidět, ani fotografovat jejich výrobní linky.

Především se toto "ochranné opatření" nejsvobodnější země světa ovšem týká masného průmyslu. Důvod? Jak poznamenal jeden americký komentátor: "Kdyby Američané věděli, co jedí, stali by se v okamžiku vegetariány." Agroprůmysl si dokonce minulý rok prosadil zrušení oznamovací povinnosti na prodávaných baleních masa. Důvodem, podle zasvěcených, je to, aby mohl dovážet levné a nekvalitní maso především ze zemí třetího světa. "Hmota" se samozřejmě posléze upraví a "navoní" tak, aby byla v podobě masa k jídlu...

Ale nejde zdaleka jen o maso. Parafrázovat známý komentář můžeme tak, že kdyby Američané věděli, co jedí, přešli by pravděpodobně na "pránickou výživu" - nebo se masově odstěhovali východním směrem. Podobně je na tom totiž "Impérium" i s GMO potravinami: Amerika je přímo zemí zaslíbenou, v níž se extrakty z geneticky upravené kukuřice a sóji nacházejí téměř v každém jídle, prodávaném bez nálepky "organic" nebo "home grown".

Čtete ZDE: Podvod zvaný TTIP: Pokus potají přijmout zničující pakt s USA vrcholí. Za záchranu dolaru máme položit na stůl své zbývající peníze a obětovat zdraví. Je za tím i Andrej Babiš? Čtete ZDE: Andrej Babiš pěstuje „superřepku“, zatímco krysy tiše umírají na rakovinu. Vládne nám „firemní hnutí“ MonsANtO ? Už i Princ „Bilderberg“ Charles „opatrně nesouhlasí“.

Evropská polovičatost

Evropská unie, tradičně posedlá různými regulacemi a zákazy (především v oblasti zemědělství), stojí tak někde na půli cesty. Rozhodně se neodvažuje vzepřít "Hodnému Strýčku Samovi" - to bylo zřejmé loni na jaře, kdy se odhalil skandál z roku 2013: Evropská komise tehdy měla zveřejnit nová kritéria přístupu na trh, která by z užívání v EU vyřadila jedenatřicet různých pesticidů, podezřelých z negativních vlivů na lidské zdraví, v tomto případě především štítnou žlázu. Nestalo se. Americká delegace, vyjednávací obchodní megadohodu TTIP, se o to už postarala.

Na druhou stranu ovšem v Unii mají velké slovo různé "nazelenalé" lobby. A tak se "snaží" - například nedávno zakázaly dva pesticidy, Amitrone a Isoproturon, které se od 30. září nebudou smět na území EU používat. Jde o první zákaz látek, jejichž používání může narušit činnost štítné žlázy. Oba pesticidy samozřejmě nejsou "slavné" jen tím - mimo jiné zasahují i oblast reprodukčního zdraví (mohou způsobovat neplodnost) a patří mezi rakovinotvorné. A že nejsou jen "akademickou hříčkou", dokazují čísla: například v roce 2014 se isoproturonu, který kromě lidských štítných žláz likviduje také vodní organismy, "nasprejovalo" v českých a moravských zemích 94 tun...

Organická májová revoluce

Paradoxní ruský zázrak v tomto spojení ještě více překvapí. Bývalá obilnice Evropy se totiž už od 70. let 20. století, za generálního tajemníka Brežněva, zvolna měnila v dovozce americké pšenice. V devadesátých letech, za časů prezidenta Jelcina, byla absurdní proměna dokonána: Rusko se stalo hlavním odbytištěm nebezpečného "průmyslového jídla" ze Západu.

Přišlo tak o jednu z největších konkurenčních výhod, které mělo. I za těžkého socialismu totiž lékaři, kteří jezdili do ruských nemocnic na stáže, konstatovali pro ně nepochopitelnou věc: "chudá" ruská populace byla lépe živěná, než česká. V Rusku se totiž stále pěstovala (a jedla) tradiční, docela zdravá jídla. Jenže pak se párkrát neurodilo a bylo vymalováno. Petrodolary putovaly do Spojených států, které rády v rámci "velké obilné loupeže" (jak byla celá akce později nazvána) vyvážely silně dotované obilí na (tehdy ještě) sovětský trh. A že se po převratu během běsnění pro vše "západní" nic nezměnilo, je asi jasné.

Přesto jedno zůstalo: Relativní nepromořenost trhu i půdy chemikáliemi. Jak konstatuje William Engdahl ve výborné analýze, nazvané "V Rusku zuří organická revoluce", za totality mělo totiž to "štěstí", že co vyrobil chemický průmysl, putovalo při relativní chudobě země pouze jako surovina do průmyslu chemického, nikoli do půdy - a tedy jídla.

Od okamžiku nástupu Západem dnes nenáviděného prezidenta Putina, započal dramatický obrat. Engdahl popisuje, že Putin dokázal přesměrovat Rusko během o něco více než desetiletí i v této oblasti (k velké nelibosti západních korporací) až na druhý konec pomyslného spektra. "I před vypuknutím krize s americkými sankcemi, tedy v letech 2011-13 Rusko exportovalo průměrně 23 milionů metrických tun (mmt) obilnin ročně. Rusko, Ukrajina a Kazachstán společně zajišťovaly 19 % světového přeshraničního obchodu s obilím a 21 % vývozu pšenice, čímž sesadily z trůnu bývalého největšího exportéra, USA." Reálně tak "hrozí", že se Rusko stane "velmocí organických potravin".

Válka na zahradě

Sankce nový ruský trend paradoxně ještě podpořily: Namísto toho, aby zemi potopily, popostrčily v podobě "protisankcí" domácí zemědělskou a potravinářskou produkci. Při loňském projevu ke Státní dumě se prezident Putin vyjádřil, že jeho cílem je naprostá soběstačnost země v potravinové oblasti do roku 2020. To by ovšem samozřejmě byla další ťafka do tváře "Impéria", jehož dominance kromě jiného závisí i na globálním systému obchodních smluv.

Kdo si myslí, že podobná ujednání jsou jen abstraktním cárem papíru, který neovlivňuje životy "obyčejných lidí", může se na celou záležitost podívat z trochu jiného pohledu: totiž z hlediska toho, co si denně dáváme do úst. Skandál z roku 2013 dává jasně najevo, jak tragicky je "megasmouva" TTIP provázaná se zájmy všemocného chemického průmyslu. A proč za ni nedávno (4.2016) v Německu prezident Obama tak naléhavě loboval.

Poslední kosmetické "regulace" Evropské komise jsou výjimečně docela příznivé - ale skutečná bitva zuří dál a EU se ji rozhodně vyhrát nechystá. Můžeme ve válce tak velkých zájmů vůbec něco dělat? Ano. Jako u všeho i zde platí, že můžeme začít alespoň malými "drobnostmi". Třeba nehnojit doma na zahrádce chemií a nelikvidovat plevel jedovatými glyfosáty.

Kdo by si byl před pár lety pomyslel, že i zahradničení může být ve skutečnosti podvratná činnost?

Odhalení TAJEMSTVÍ NAŠICH DÁVNÝCH PŘEDKŮ VE ZDRAVÉM STRAVOVÁNÍ najdete v 10 knihách ZVONÍČÍ CEDRY RUSKA, Vladimír Megre, Anastasia. (Např. Světelná knihovna – Ostatní zdroje www.andele-nebe.cz).

NAŠI DÁVNÍ PŘEDKOVÉ ŽILI ZCELA ZDRAVĚ BEZ NEMOCÍ A VE ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍ, A NA NIKOHO NEOTROČILI.

„Vědci“ z univerzit vám to nikdy neřeknou, naopak vám budou neustále masově lhát, že pocházíme z primitivních předků – pralidí. Aby lidé nemohli žít zdravě a šťastně – nikdy. Většina lidí jim na to skočila, menšina ne.

To je skutečný důvod tohoto velkého obelhávání a manipulování mas lidí na planetě Zemi.

(126)

TAJNÉ DOKUMENTY O DOHODE TTIP: OHROZUJE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE AJ ĽUDÍ

www.ttip-leaks.org
www.greenpeace.org

Holandská pobočka organizácie Greenpeace zverejnila tajné dokumenty o rokovaniach USA a EÚ o obchodnej dohode známej ako Transatlantické obchodné a investičné partnerstvo (TTIP). Vyplýva z nich, že pripravovaná dohoda popiera mnohé medzinárodné princípy ochrany životného prostredia a spotrebiteľov.

Dohoda TTIP by mala odstrániť niektoré zostávajúce prekážky v obchodovaní medzi EÚ a USA a vytvoriť najväčšiu zónu voľného obchodu na svete. Ešte pred zverejnením celého tajného dokumentu o pripravovanej dohode informoval nemecký denník Süddeutsche Zeitung, že má približne 250 strán. Dokumenty podľa denníka poskytujú dôkladný pohľad na rokovaciu taktiku Spojených štátov.

Dokument, ktorý zverejnila organizácia Greenpeace, sa nachádza na stránke www.ttip-leaks.org. Môže si ho prečítať každý, čo je podľa Greenpeace atribútom demokracie, ktorá potrebuje transparentnosť.

Občania sa musia prispôbiť snahám korporácií o zisky

„Tieto dokumenty dokazujú, že občania USA a Európskej únie sa budú musieť prispôbiť snahám korporácií o zisky. Je čas na to, aby sa rokovania zastavili a diskusia sa začala odznova a transparentne. Ochranu životného prostredia nesmieme chápať ako prekážku v obchode a v biznise, ale ako záruku nášho zdravia a zdravia ďalších generácií,“ uviedla koordinátorka kampane Jedlo pre život Katarína Nikodemová z Greenpeace Slovensko.

Bez mechanizmov na ochranu životného prostredia

Greenpeace apeluje, že dohoda ignoruje dlhodobé mechanizmy na ochranu životného prostredia.

V žiadnej kapitole pripravovanej dohody nie je zakotvené Všeobecné pravidlo udeľovania výnimiek. Toto takmer 70-ročné pravidlo obsiahnuté vo Všeobecnej dohode o clách a obchode (GATT), umožňuje regulovať obchod „v záujme ochrany zdravia ľudí, živočíchov a planéty“ alebo „ochrany vyčerpatelných prírodných zdrojov“. Vynechanie tohto pravidla napovedá, že obom stranám ide o vytvorenie právneho režimu, ktorý uprednostňuje zisk pred týmito hodnotami.

V textoch TTIP nie je žiadna zmienka o ochrane klímy. Práve naopak. Obsahuje návrhy, ktoré by napríklad vylúčili reguláciu dovozu palív s vysokou uhlíkovou stopou, napríklad ropy získanej z dechtových pieskov. Z prístupu USA vidno, že podkopáva aj preventívne mechanizmy na environmentálnu ochranu, týkajúce sa napríklad kontroverzných chemikálií, ktoré môžu narušiť hormonálny systém.

Autá za geneticky modifikované potraviny

Washington podľa dokumentov napríklad hrozí, že zablokuje exportné úľavy pre európsky automobilový priemysel. Chce tak prinútiť EÚ k väčšiemu odberu amerických poľnohospodárskych produktov. USA vraj tiež namietajú voči európskym princípom ochrany spotrebiteľov, ktoré teraz obyvateľov EÚ chránia pred geneticky modifikovanými potravinami či mäsom s rastovými hormónmi.

Úrad nemeckého vicekancelára a ministra hospodárstva Sigmar Gabriele, ktorý sa na rokovaníach podieľa, dnes uviedol, že pravidlá pre predaj geneticky upravených potravín sa nezmenia. Povedal tiež, že takéto potraviny budú musieť byť naďalej jasne označené a že ochranné a zdravotné štandardy pre ľudí, zvieratá i prostredie nebudú TTIP nijako spochybnené.

Rokovania bez občianskej spoločnosti

Z dokumentov takisto vyplýva, že korporácie sa môžu zúčastňovať na rozhodovacom procese o zmluve, zatiaľ čo občianska spoločnosť mala len veľmi obmedzený prístup k rokovaniam. Uniknuté dokumenty naznačujú, že Európska únia nebola úprimná, pokiaľ ide o vplyv priemyslu na rokovania.

Rokovania o voľnom obchode sa začali už pred takmer tromi rokmi, verejnosť má však o ich skutočnom obsahu k dispozícii len veľmi málo informácií. Kým EÚ svoje návrhy zverejňuje, USA zachovávajú svoje postoje v tajnosti. Aj kvôli tomu proti plánovanej dohode protestujú milióny ľudí, upozorňuje denník Süddeutsche Zeitung.

Podpredseda EP: Geenpeace robí z komára somára

Podpredseda Európskeho parlamentu Alexander Graf Lambsdorff podľa DPA kritizoval senzačný tón správ, ktoré o uniknutých dokumentoch informovali. Celú záležitosť vníma ako robenie z komára somára.

Denník Süddeutsche Zeitung podľa Lambsdorffa nepísal o TTIP objektívne a svoje titulky navyše spojil s takými časťami textu, ktoré potom v celkovom kontexte hovoria o úplne niečom inom. Spomenul napríklad varovanie pred geneticky modifikovanými plodinami, o ktorých však v texte nie je ani slovo. Na to však Süddeutsche Zeitung upozornil s tým, že sa používa termín moderné poľnohospodárske postupy, ktorých súčasťou je zrejme aj genetická manipulácia.

Merkelová považuje uzavretie dohody za dôležité

Bavorský premiér a predseda vládnej Kresťanskosociálnej únie (CSU) Horst Seehofer podľa denníka Süddeutsche Zeitung vyhlásil, že budúcnosť plánovanej dohody TTIP úplne závisí od transparentnosti a ochrane spotrebiteľov.

„Kým TTIP nebude transparentná, nedám k nej ako predseda strany súhlas,“ povedal Seehofer, ktorého CSU tvorí s Kresťanskodemokratickou CDU kancelárky Angely Merkelovej stranícku úniu. „Záleží mi na zachovaní vysokých spotrebiteľských štandardov,“ dodal.

Merkelová podľa svojho hovorca Steffena Seiberta naďalej považuje uzavretie obchodnej dohody za veľmi dôležitý krok. Hovorca dodal, že rovnaký názor zastáva aj zvyšok vlády.

Otázky a odpovede o dokumentoch

Aké dokumenty boli zverejnené ?

Sú to návrhy, ktoré boli získané pred 13. kolom rokovacích rozhovorov, ktoré sa koncom apríla konali v New Yorku. Publikované dokumenty sú takzvané konsolidované texty, ktoré podľa šéfa úniového vyjednávacieho tímu Ignacia Garcíu Bercera aj eurokomisárky pre obchod Cecilie Malmströmovej odrážajú rokovacie pozície oboch strán, nie však výsledok rokovaní.

Koľko dokumentov bolo uverejnených ?

Na internete dalo Greenpeace k dispozícii 248 stránok. Hnutie tiež uviedlo, že sú to zhruba tri štvrtiny všetkých zatiaľ konsolidovaných textov.

Čím sú dokumenty zaujímavé ?

Rokovací proces kritici označujú za málo transparentný, pretože je k nemu len málo informácií. Kým Európska únia svoje návrhy k rokovaniam zverejňuje, USA zachovávajú svoje postoje v tajnosti. Zverejnením konsolidovaných textov sa tak názory a pripomienky Washingtonu dostali na verejnosť.

Aké sú prvé hodnotenia zverejnených dokumentov ?

Z textov podľa Greenpeace vyplýva, že ochrana práv i zdravia spotrebiteľov a tiež dosiaľ vysoké úniové štandardy ochrany životného prostredia utrpia na úkor obchodných ziskov a záujmov korporácií. V tejto súvislosti sa spomínajú aj takzvané geneticky modifikované potraviny, ktorých regulovaný predaj by mohla dohoda uvoľniť. Bercero aj Malmströmová však akékoľvek zmiernenie pravidiel ochrany spotrebiteľa odmietajú a trvajú na tom, že EÚ v tejto záležitosti žiadne zmiernenie noriem a predpisov nepripustí.

Boli dokumenty pred zverejnením upravované ?

Greenpeace z kópií odstránilo všetky identifikačné znaky odkazujúce na zdroj, ktorý texty hnutiu poskytol. Greenpeace tvrdí, že so samotným obsahom nijako nemanipulovalo a že nemenilo ani grafický štýl a rozloženie textu na stránke.

Sú zverejnené texty pravé ?

Greenpeace tvrdí, že áno, z bezpečnostných dôvodov ochrany svojho zdroja však neposkytne originály. Texty pred ich publikovaním preverovali a porovnávali s inými

existujúcimi dokumentmi aj novinári z nemeckého denníka Süddeutsche Zeitung a tamojších televíznych a rozhlasových spoločností NDR a WDR.

(127)

ČO NAJVIAC NIČÍ NAŠE ZUBY ?

Mnohí si ničíme zuby sami, a to dennodenne. Nevedomky prostredníctvom našich návykov, ktoré na prvý pohľad vôbec ani nemusia vyzerat' nezdravo. [Dr. Tariq Idrees zubár z vychýrenej zubnej kliniky v Manchestri](#) definoval niekoľko úplne jednoduchých chýb, ktoré dokážu naše zuby vážne poškodiť.

Okrem nápojov a jedál sú to aj iné záležitosti:

1. Plávanie

– plávanie v bazénoch s chlórovou vodou môže poškodiť náš úsmev. Chlór totiž spôsobuje eróziu zubnej skloviny. Samozrejme, na to, aby sa to odzrkadlilo na našich zuboch by sme museli plávať pravidelne. Už za 34 týždňov však môžeme mať výrazne citlivejšie zuby a badateľný nárast erózie zubnej skloviny. Pri plávaní v bazénoch by sme teda mali mať zatvorené ústa.

2. Pitie vína

– víno raz za čas je skvelým relaxom, ale zuby obaľuje kyselinou, ktorá môže spôsobiť zahŕňvanie zubov. Hrozno je kyslé ovocie, a to samo o sebe je pre zuby negatívom. Platí tiež, že biele víno je kyslejšie ako červené a šumivé víno je ešte horšie, pretože plyn v ňom pôsobí rovnako ako kyselina. Mimoriadne zlé je z týchto dôvodov prosecco.

Znalci a degustátori vína prvý hlt vína dokonale poprevaľujú na jazyku, čo je podľa zubného odborníka to najhoršie, pretože ničivé kyseliny sa dostanú do každej štrbinky a ku každému zubu.

3. Teplá voda s citrónom, čaj a káva

– vysoký obsah kofeínu v čaji a káve môže spôsobiť hnitie zubov. Káva spôsobuje navyše sucho v ústach, čo zvyšuje náchylnosť ku vzniku zubného kazu. Preto sa po káve nezapodme napiť vody, prípadne vypláchnuť si ústa.

Čaj i káva tiež môžu spôsobiť nevzhľadné škvrny na zuboch, čaj dokonca ešte viac, pretože tanín v čaji silnejšie farbí. Škvrny na zuboch po káve vznikajú pri pití 5 až 6 šálok denne. Navyše škvrny od kávy neprenikajú do samotnej skloviny, postihujú len biofilm na zuboch. Voda s citrónom je modernou zdravou alternatívou ku káve a čaju, ale z hľadiska zdravia zubov nie je o nič lepšia. Prečo? Pretože môže spôsobiť ťažkú eróziu zubnej skloviny.

4. Žutie kociek ľadu z nápojov

– krehkosť a nízka teplota kociek ľadu môže skutočne spôsobiť prasknutie zubnej skloviny. Mikroskopické trhlinky v povrchu skloviny následne vedú k väčším problémom so zubami. Drvený ľad je menej škodlivý ako väčšie kocky, ktoré tak s obľubou hryzieme.

5. Sušené ovocie

– isté obdobie sa považovalo za zdravé obohatenie jedálnička. Lenže to tak vôbec nie je. Väčšina sušeného ovocia totiž obsahuje veľké množstvo cukru, ktoré nášmu zdraviu ani zubom neprospeje. Hrozienka, brusnice, mango, ananásy v sušenom stave sú pre naše zuby doslova hrozbou. Najškodlivejšie je, keď ich držíme v ústach.

6. Kefky s tvrdými štetinami

– niektorí si myslia, že čím tvrdšia kefka, tým čistejšie zuby. Je to však dvojsečná záležitosť – ostré tvrdé štetiny môžu uškodiť sklovinu i ďasnám. Rovnako aj prehnané čistenie zubov, veľký tlak na ne môže uškodiť. Stačí čistiť zuby dvakrát denne. Pozor, k poškodeniu zubov môže dôjsť i vtedy, ak si čistíme zuby do 30 minút po konzumácii perlivého alebo kyslého nápoja. Zuby by sme si nemali umývať ani hneď po jedle, počkajme aspoň hodinu, aby sliny neutralizovala kyseliny.

7. Piercing na jazyku a perách

– môže sa zdať sexy a zaujímavý, ale zdraviu našich zubov rozhodne neprospeje. Tým, že pri jedle dochádza ku stretu piercingu so zubami, nie je zriedkavé ich poškodenie.

8. Používanie zubov ako nástroja

– nedá sa nám otvoriť fľaša, či balenie čohosi ? Keď nemáme nič po ruke, ani dostatok sily v rukách, často problém riešime zubami. Môžeme si ulomiť kus zubu, ale aj ho zlomiť. Zuby nie sú kliešte ani otvárače, nie sú na to stavané. Chráňme si ich !

(128)

7 SUPERPOTRAVÍN PRE VAŠE ZUBY: BUDÚ VĎAKA NIM BELŠIE A ZDRAVŠIE

Pre žiarivý úsmev a najmä zdravý chrup nestačí len pravidelná ústna hygiena. Rozumné je skombinovať túto starostlivosť aj so správnou stravou, ktorá pôsobí ako prevencia pred zubným kazom a posilňuje zubnú sklovinu. Niektoré potraviny majú navyše bieliace účinky a váš chrup tak bude podstatne atraktívnejší.

Jahody

Dobrú službu vám urobia ich drobné zrníčka. Tie totiž pôsobia ako piling na zuby. Pomáhajú vám zbaviť sa nepríjemného povlaku na zuboch a tým zamedzujú tvorbe zubného kazu. Navyše vďaka nim budú zuby belšie, pretože práve toto usádzanie na ich ploche spôsobujú ich žltý nádych. Mali by ste jesť radšej čerstvé plody, pretože v kompótoch sa už nachádza cukor, ktorý by im mohol naopak škodiť.

Mrkva

Ale taktiež len v surovom stave. V tomto prípade ide o to, že mrkva je dobre pevná a pri jej chrúmaní si zároveň vyčistíte aj ťažko dostupné miesta medzi zubami. Zároveň tak posilňujete aj zubnú sklovinu a vďaka vitamínom je následne chrup pevnejší. Taktiež to pomáha aj ďasnám, ktoré sa takýmto spôsobom jemne očisťujú od nečistôt.

Zelená listová zelenina

Najlepšie sú tie šaláty, ktorých listy majú tmavú zelenú farbu. Tie obsahujú kyselinu, ktorá odstraňuje povlak na zuboch. Najvhodnejší je v tomto prípade špenát, ktorý navyše posilňuje aj zubnú sklovinu.

Jablko

To pôsobí vynikajúco aj na ďasná. Dokonca ak máte predispozíciu na paradentózu, pomáha ich uchovať v lepšej kondícii a krčky zubov sa nebudú tak skoro odhaľovať. Jablko môžete použiť aj v prípade, že nemáte so sebou zubnú kefku a pastu. Pri jeho konzumácii sa vďaka jeho konzistencii a šťave zbavíte zvyškov jedla a ošetríte tak zubnú sklovinu.

Zeler

Pokiaľ je vám nepríjemné konzumovať samotnú zeleninu, mali by ste si zvyknúť niekedy požuť aspoň čerstvú vňať. Zeler má totiž silne dezinfekčné účinky a vďaka tomu vynikajúco ošetruje celú ústnu dutinu. Dokonca ak máte zapálené ďasná alebo bolestivé zuby, dokáže pomôcť aj s týmto problémom.

Zelený čaj

Pôsobí ako prevencia pred paradentózou a môžete ho použiť aj v prípade, že vám už ďasná krvácajú častejšie. V prvom prípade by ste ho mali piť, aby sa do tela dostal dostatok vitamínov a látok, ktoré pomáhajú utlmiť tento problém. No keď už máte problém výraznejší, snažte sa silným čajovým odvarom vyplachovať ústa každé ráno a večer. Utlmuje to zápal a zastavuje krvácanie.

(129)

6 ZPŮSOBŮ, JAK Z TĚLA DOSTAT NECHVALNĚ ZNÁMÝ NEUROTOXIN FLUORID

Fluorid sodný se řadí mezi neurotoxiny, stejně jako arsen, olovo, nebo rtuť. Zde je šest způsobů, jak fluorid z těla vyplavit.

Již roky debatují odborníci o tom, zda je fluorid sodný pro lidské tělo toxický. V malých dávkách může chránit před zubním kazem, nicméně neexistuje příliš důkazů, že zlepšuje zdraví, pokud je přijímán s potravou. Podle nejprestižnějšího lékařského časopisu The Lancet se jedná o neurotoxin stejně jako arsen, olovo, nebo rtuť.

Protože ho však konzumujeme ve vodě, určitých potravinách a běžných zubních pastách, výzkumníci se domnívají, že tato přísada přispívá k celosvětové „pandemii vývojové neurotoxicity“, která má za následek postižení jako ADHD, dyslexii a další mozkové poruchy.

Podle studie Harvardské univerzity z roku 2013 mají děti v oblastech se zvýšeným obsahem fluoridu ve vodě „výrazně nižší IQ“ než tam, kde jsou dávky fluoridu menší. Přes všechny tyto studie se však fluorid ve Spojených státech přidává do více než šedesáti procent pitné vody,

což je vzhledem k tomu, že se fluorid sodný kdysi používal jako jed na krysy, velmi znepokojující.

Protože se tento toxin v těle ukládá, mohou se po čase projevit zdravotní komplikace, jako například fluoróza – nadměrný příjem fluoridových solí. Je tedy pro každého důležité očistovat své tělo od zlovolného toxinu.

Poznámka: Můžete zažívat abstinenční příznaky jako bolesti hlavy, slabost, či bolesti, jedná se však o znamení, že z těla odchází cizí látka. Pijte velké množství vody a držte se následujících šesti kroků:

1) Dostatek jódu

Jód je důležitým prvkem pro normální fungování buněčného metabolismu, zejména pro hormony štítné žlázy. Fluorid se díky němu z těla odlučuje močí. Jód je ve velké míře obsažen v mořských řasách, brusinkách, selských jogurtech, bramborách, jahodách a bílých fazolích.

2) Víc bóru

Bor je další prvek, který vám pomůže s očistou od fluoridu. Vyskytuje se ve většině semen, v datlích, sušených švestkách, medu, brokolici, banánech a v avokádu.

3) Jezte tamarind indický

Toto africké ovoce se používá jako koření v ayurvédské medicíně. Může se podívat ve formě tinktury nebo čaje.

4) Zvyšte příjem hořčíku a vápníku

Mnoho lidí trpí nedostatkem hořčíku, jelikož moderní zemědělské metody z půdy tento minerál odčerpaly. Je to však důležitý prvek, který zajišťuje syntézu živin v buňkách a zabraňuje vstřebávání fluoridu. Společně s vápníkem odstraňuje fluorid z kostí a zubů, čímž tělu usnadňuje jeho vylučování. Oba prvky se snadno doplní konzumací dostatek listnaté zeleniny, ořechů, semen, ryb, fazolí, celozrnného pečiva, avokáda, selského jogurtu, banánů, sušených plodů a hořké čokolády.

5) Velká očista jater

Nejdůležitějším krokem na cestě k detoxikaci je očista jater. Protože se fluorid přirozeně v těle nevyskytuje, může se podle některých zdrojů ukládat v játrech. Pijte po ránu vodu s citronem a konzumujte potraviny, které podporují činnost jater, jako například česnek, kurkumu, citron, limetky a avokádo, a usnadníte tak tělu zbavit se těžkých kovů a toxinů.

6) Jděte do sauny

Sauna výborně prospívá detoxikaci těla. Dbejte však na zajištění dostatek tekutin, abyste předešli dehydrataci. Pokud máte zdravotní problémy, pobyt v sauně konzultujte se svým lékařem.

ČÍŇAN AKTIVNĚ PROŽIL 256 LET

256-LETÝ STAŘÍK PŘED SMRTÍ PROMLUVIL A ODHALIL SVĚTU ŠOKUJÍCÍ TAJEMSTVÍ DLOUHOVĚKOSTI

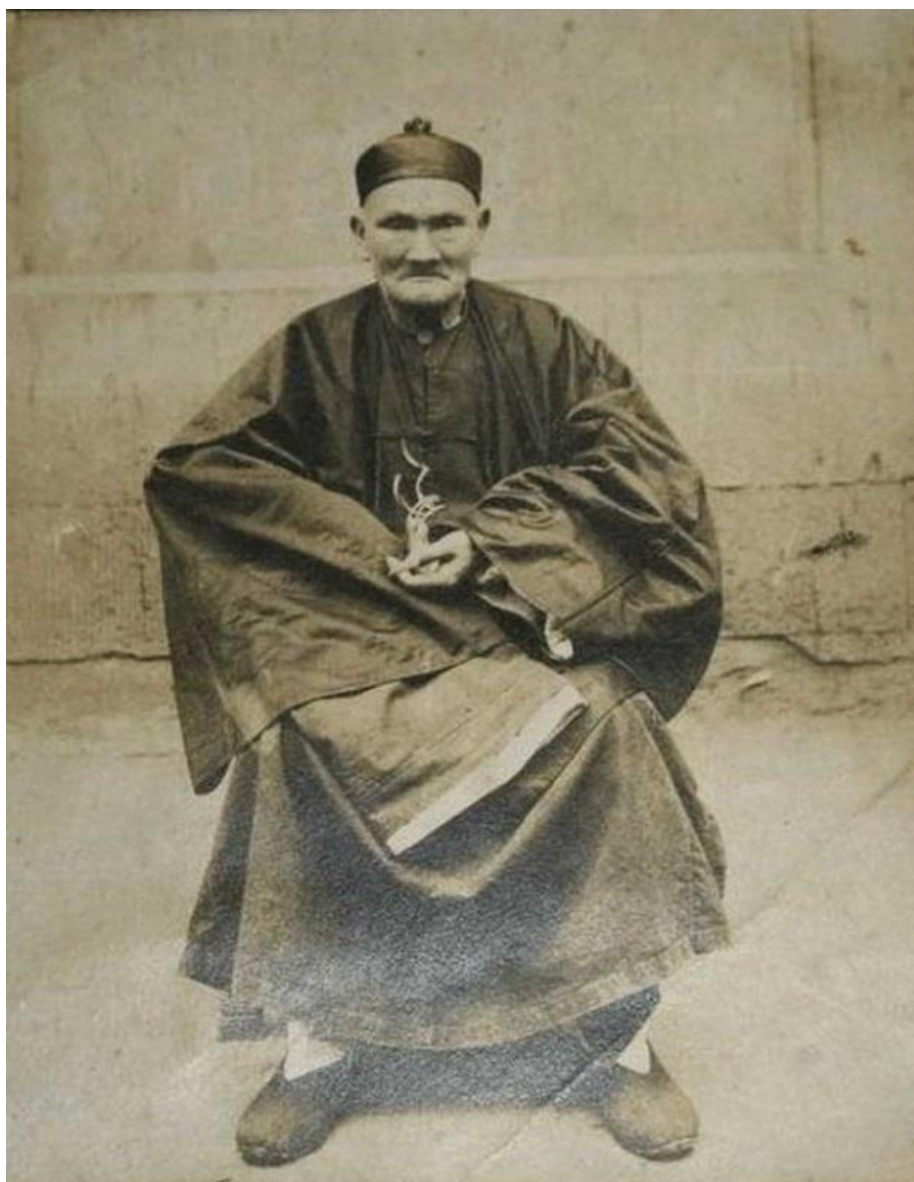
Kdo je nejdéle žijícím člověkem na světě ? Seznamte se s Li Čing-Juenem, mužem, který žil neuvěřitelných 256 let ! Není to výmysl ani pohádka, vážně.

Podle článku v New York Times z roku 1930 objevil Wu Čung-čieh, profesor Univerzity v Čengdu, císařské záznamy z roku 1827, blahopřející Li Čing-Juenovi k jeho stopadesátým narozeninám a později i listiny s gratulací k dvoustým narozeninám z roku 1877.

V roce 1928 zpravodaj New York Times napsal, že mnoho starců ze sousedství, kde bydlel i Li, tvrdilo, že si ho pamatují z dětství kdy byl Li již dospělým mužem a znali se s ním jejich dědové.

Li Čing-Juen údajně začal s lidovým léčitelstvím již v deseti letech, kdy začal sbírat léčivé byliny v horách a dozvěděl se i o jejich účincích na dlouhověkost. Necelých čtyřicet let se živil pouze bylinami, například kustovnicí čínskou a divokým ženšenem, které zapíjel rýžovým vínem. V roce 1749, ve věku 71 let narukoval do čínské armády jako lektor bojových umění. Říkalo se o něm, že byl ve své komunitě zbožňován; prošel **dvaceti třemi manželstvími** a zplodil **přes dvě stě dětí**.

Podle toho, co se vypráví v jeho provincii, byl Li gramotné dítě a do svých deseti let navštívil Kansu, Šansi, Tibet, Annam, Siam a Mančurii, kde sbíral **byliny**. V této aktivitě pokračoval prvních sto let svého života. Poté se dal na prodej bylin, které pro něj sbírali jiní. Prodával **linghzi (lesklokorku lesklou), goji (kustovnicí čínskou), divoký ženšen, he shou wu (rdesno mnohokvěté) a gotu kola (pupenečník asijský) a další byliny, které také spolu s rýžovým vínem tvořily jeho stravu.**



ČÍŇAN LI ČING-JUEN SE AKTIVNĚ DOŽIL 256 LET, FOTO Z ROKU CCA 1930



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

Nebyl jediný

Podle jednoho z jeho následovníků potkal Li ještě staršího, pět set let starého muže, který ho učil cvičení Qi Gong a zásadám zdravé výživy, které mu pomohly prodloužit život do nadlidských rozměrů. Co nás však tento Mistr dlouhověkosti ještě může naučit kromě cvičení Qi Gong a zásad stravy bohaté na byliny ?

A co třeba tohle: Na své smrtelné posteli pronesl Li tento svůj slavný výrok: „Učinil jsem vše, co jsem na tomto světě učinit měl.“ Jsou tato mírumilovná slova klíčem k jednomu z největších tajemství dlouhého a bohatého života ? Zajímavé je, že v západním světě jsme často vedeni věřit, že stárnutí je cosi, s čím musíme bojovat pomocí strojů vybavených špičkovou technologií a nejmodernějšími léky.

Tajemství dlouhého zdraví

Na otázku, jaké je tajemství jeho dlouhověkosti, Li odpověděl:

„Udržuj své srdce tiché, sed' jako želva, kráčeš čile jako holub a spi jako pes.“

Tuto radu dal Wu Pej-fuovi, válečníkovi, který si Liho pozval do svého domu, aby se naučil tajemství nesmírně dlouhého života.

Li tvrdil, že **tajemstvím jeho neuvěřitelné dlouhověkosti jsou vnitřní mír a klidná mysl spojené s technikami dechových cvičení. Velkou roli samozřejmě sehrála i jeho strava.** Je však fascinující, že nejdéle žijící člověk v dějinách přikládá svůj vysoký věk **rozpoložení své mysli.**

Proč je tak těžké tomu uvěřit ?

Pro západní svět, kde je průměrná délka života mezi sedmdesáti a pětadesáti lety, je představa člověka žijícího déle než sto let přehnaná. Myšlenka na někoho, kdo by se dožil více než dvě stě let, už je krajně podezřelá. Proč však nemůžeme uvěřit, že se lidé mohou dožít tak vysokého věku ?

Nesmíme zapomenout, že někteří lidé na tomto světě nepracují do úmoru od devíti do pěti, nežijí ve stresu z dluhů, nedýchají znečištěný vzduch ve městě, pravidelně cvičí, neživí se rafinovanými cukry, moukou a nekonzumují žádné potraviny ošetřované pesticidy, zkrátka nepřežívají na typické západní stravě.

Nestravují se tučnými jídly, sladkými dezerty a geneticky modifikovanými potravinami. Žádná antibiotika, žádný alkohol a žádný tabák. Nejen, že ze své stravy úplně vyřadili nezdravé jídlo, které si tak často dopřáváme my, ale navíc se živí superpotravinami a bylinami, které na naše orgány a imunitní systém působí jako steroidy.

Svůj volný čas také tráví v přírodě dechovými cvičeními a meditací, technikami, které prokazatelně zlepšují duševní, fyzické i emoční zdraví. Nekomplikují si život, mají dostatek spánku a spoustu času tráví v přírodě na slunci. Když se nám dostane šance relaxovat na slunci, okamžitě pookřejeme a říkáme tomu „dovolená“. Představte si, že byste takhle strávili celý život v horách a spojte to s dokonalou duchovní, duševní i fyzickou pohodou.

Není žádných pochyb, že pokud bychom všichni praktikovali to, co víme, že bychom měli, dožít se stovky by bylo běžné. Pokud se budeme ke svému tělu chovat správně, kdo ví, kolika let se můžeme dožít ?

(131)

VITAMÍNOVÁ BOMBA V ROSTLINÁCH ZA PLOTEM

Přemýšleli jste už o tom, že letos zkusíte místo tradičních, takzvaných kulturních druhů pěstovat a sklízet něco jiného ? Pokud ano, sáhněte kromě mrkve, cibule či rajčat po rostlinách, které se často za zeleninu ani nepovažují, přitom překvapí skvělou chutí a dokonce i větším množstvím vitamínů než jejich vyšlechtění příbuzní.

Nový sortiment zeleniny nutně nemusí přicházet ze šlechtitelských stanic, které nabízejí stále větší, chutnější a odolnější druhy. Jde to i naopak. Věděli jste, že rostliny, které kdysi byly považované za obtížný plevel, jsou vlastně zdravé vitamínové bomby ? Stačí se podívat za

plot vaší zahrady a určitě najdete plno poměrně netradičních náhrad za kulturní zeleninu. Ta prodělala během několika desetiletí šlechtění a mezidruhovému křížení, při němž přišla o část své zásoby vitamínů a minerálních látek. V původních druzích však stále zůstávají. A nejen v nich. Plnohodnotnou náhradou se mohou stát i okrasné trvalky nebo letničky. Vyzkoušejte je, možná vás překvapí nejen výbornou chutí, ale také minimálními nároky na pěstování.

Kopřiva jako náhrada špenátu

Z méně tradičních druhů listové zeleniny je poměrně známý mangold, na stanoviště poměrně nenáročný druh, který nabízí opakovanou sklizeň, za mírného počasí má schopnost přezimovat a hradě nahradí listový špenát. Ovšem to je jen jedna z mnoha rostlin, kterou se dá špenát nebo salát nahradit. Rozhlédněte se po zahradě nebo louce. Možná ani netušíte, kolik kolem vás roste chutných druhů, které se hodí pro tepelné zpracování, do studené kuchyně nebo na přípravu či ochucení polévek. Kopřivu (*Urtica dioica*) už asi zkusil jako součást tradičního velikonočního pokrmu nebo náhradu špenátu kdekdo. Ale ještě zdravější a chutnější může být obtížný plevel – bršlice kozí noha (*Aegopodium podagraria*). Na zahradě ji určitě najdete, daří se jí totiž skoro všude. Zapomenutý také zůstává dřívě běžně konzumovaný merlík všedobr (*Chenopodium bonus-henricus*), kterému se také říkalo planý špenát. Merlík si můžete na zahradu přinést z volné přírody. Pro přípravu pokrmů pro dva lidi vystačí dvacet rostlin, které neustále obrůstají novými listy.

Ochutnejte okrasnou zahradu

Nadšenci nedají dopustit na jedlé květiny, kterými lze zajímavě dozdobit pokrmy nebo je použít jako hlavní složku pro výrobu zeleninových jídel. Některé jsou totiž opravdu chutné, a navíc i výjimečně zdravé. Květy lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*) se přidávají do zeleninových salátů, dochucují se jimi polévky a zavařená poupata nahradí kapary. Vyzkoušeli jste někdy květy denivky (*Hemerocallis*)? Pokud ne, určitě je přidejte do listového salátu. Jako náhrada brambor poslouží rostlina s podzemními hlízkami, která patří do rodu slunečnic. Jde o topinambury (*Helianthus tuberosus*), rostoucí i v poměrně chudé půdě. Kdysi se v některých zahradách pěstovaly díky svým sytě žlutým okrasným květům jako trvalka, ačkoliv jejich hlavní bohatství se skrývá v půdě několik centimetrů pod povrchem.

Mezi jedlé rostliny patří i některé letničky. Možná jste již někdy slyšeli poměrně nevšední název ačokča neboli paprikookurka. Jde o jednoletou popínavku známou pod latinským názvem *Cyclanthera pedata*, u níž se zvláště cení zajímavý charakter růstu, atraktivní listy a samozřejmě také chutné plody podobné drobným paprikám, které se konzumují čerstvé i tepelně upravené.

Rostliny si snadno předpěstujte ze semen v květináčích nebo sazenice koupíte ve specializovaných obchodech. Dobře rostou v kypré, na živiny bohaté půdě dobře zásobené vodou.

V hlavní roli šťovík

V zahraničí se můžete na některém z farmářských trhů setkat se svazky šťovíku. Ačkoliv se to může zdát nepravděpodobné, tyto rostliny jsou považovány za chutnou zeleninu vhodnou k dochucení polévek nebo do salátů. Vyzkoušejte třeba šťovík kyselý (*Rumex acetosa*). Na výrobu různých závitků lze doporučit listy česneku medvědího (*Allium ursinum*). Této rostlině se daří v lužních lesích, ale stejně dobře roste v mírně vlhké zahradní půdě v polostínu. Perfektní náhradou cibule kuchyňské je vytrvalá cibule zimní (*Allium fistulosum*), jejíž listy se dají sklízet i během zimy. Pokud se na sběr některých planě rostoucích rostlin vydáte do

přírody, vždy sbírejte pouze ty, které bezpečně poznáte. Stejně tak je konzumujte nejdříve po menším množství, abyste včas odhalili případné alergie.

Další zajímavé druhy netradiční zeleniny:

Sanguisorba minor

– krvavec menší – jedlé listy

Pulmonaria officinalis

– plicník lékařský – jedlé listy

Rheum rhabarbarum

– rebarbora – jedlé řapíky listů

Borago officinalis

– brutnák lékařský – jedlé květy

Portulaca oleracea sativa

– šrucha zelná portulák – jedlé listy

Allium cepa proliferum

– cibule prorůstavá – jedlé listy a cibulky

Valerianella locusta

– kozlíček polní – jedlé listy

www.floranazahrade.cz

(132)

KEĎ CHLADNIČKA ŠKODÍ:

TOTO OVOCIE A ZELENINA V SKUTOČNOSTI NEPATRIA DO CHLADU !

Každý chce, aby potraviny, ktoré si domov prinesie, vydržali čo najdlhšie a nestratili chuť i vôňu. Chladničku považujú za vhodný spôsob, ako to dosiahnuť. Avšak, nie vždy môže byť tou najlepšou voľbou !

Zelenina a ovocie sú potraviny, ktoré väčšina automaticky ukladá do chladničky. Pritom mnohé z nich ničí chlad! Ktoré z nich patria do špajze alebo na kuchynskú linku ?

Banány

Ak budete banány uchovávať v chladničke, nečudujte sa, že ich z nej stále vyťahujete s hnedými škvrnami. **Chlad totiž narúša tkanivo šupky.** Ak by ste ich nechali napr. na kuchynskej linke, pri izbovej teplote by vydržali až štyri dni. Pozor však na priame slnečné žiarenie. Najideálnejšie miesto je pre ne tmavá a chladnejšia špajza. To isté platí aj pre mango a ananás.

Melón

Je skvelým osviežením hlavne počas horúcich dní. Aj preto ho mnohí zvyknú dávať do chladničky. V tomto sladkom ovocí nájdeme množstvo vitamínov, minerálnych látok a hlavne antioxidantov, o ktoré ho však pripravujete, pokiaľ je vystavený studenému vzduchu.

Cibuľa

Chlad jej neprospieva. Hrozí, že vám ľahko splenivie a zmäkne. Preto je lepšie suché a tmavé miesto, pokojne aj s nižšou teplotou ako je izbová. Dosiahnete tak vynikajúcu chuť i vôňu.

Uhorky

Patria medzi najčastejší druh zeleniny, ktorý putuje do chladničky. Bohužiaľ, pripravujete sa tým o jej chuť a arómu. Navyše, v chlade sa táto vodnatá zelenina rýchlo kazí.

Citróny

Týka sa to nielen citrónov, ale aj iných citrusových plodov. **Citrónom, pomarančom a grapefruitom vyhovujú mierne izbové teploty, pričom by mali byť na vzduchu v miskách alebo košíkoch.** Aj po rozkrojení patria na kuchynský pult, kde vydržia aj týždeň.

Paradajky

Studený vzduch ničí tiež paradajky ! **Spomaľuje ich dozrievanie a vedie k strate chuti.** Ak ich skladujete v chladničke, mení sa ich vnútorná štruktúra a po čase sa stanú múčnatými. Aby mali nejakú chuť, mali by ste ich skladovať v sklenenej miske v komore alebo je skvelým miestom kuchynská linka, kde by boli uložené pri izbovej teplote. Na druhej strane, veľmi záleží na tom, aké paradajky sú kúpené v obchode. Vždy je lepšie siahnuť po tých v záhrade..

(133)

AK BUDETE JESŤ PEČENÉ ZEMIAKY 4-KRÁT TÝŽDENNE, OČAKÁVAJTE TIETO ZMENY !

Málokto by vedel prehlásiť, že nemá rád zemiaky. Väčšina ľuďí ich miluje na všetky spôsoby – pečené, hranolčeky, pyrė.. Odborníci však dvíhajú varovný prst a upozorňujú pred ich konzumáciou ! **Obzvlášť, ak sú zemiaky pečené, varené alebo vo forme kaše !**

Výborne chutia a sú skvelou doplnkovou prílohou k mäsu. O zemiakoch vieme, že obsahujú väčšie množstvo sacharidov, preto sa neodporúča ich konzumácia vo večerných hodinách. V opačnom prípade by mohla ublížiť našej postave.

Výskumníci však tentokrát nemajú na mysli škodlivosť zemiakov z hľadiska zhadzovania kilogramov. Celkove by mohli byť zlé pre naše zdravie ! Ich konzumácia štyrikrát týždenne môže prispieť k ochoreniu, ktoré spôsobuje mŕtvicu a infarkt !

Je tu jediná štúdia, ktorá identifikovala zemiaky ako hlavný zdroj hypertenzie, teda vysokého krvného tlaku. Vedci uviedli, že našli súvislosť medzi vyšším príjmom pečených, varených zemiakov, hranolčekov a zemiakovým pyrė a zvýšeným rizikom hypertenzie. Aj keď štúdia upozorňuje, že ženy sú viac ohrozené, postihnuté sú obe pohlavia. Preto sa odporúča nahradiť ich tak často, ako je možné, zeleninou s nižším obsahom škrobov, čo vedie k zdravšiemu stravovaniu. Zaujímavé je, že **nebol nájdený žiaden vzťah medzi konzumáciou zemiakových lupienok a zvýšeným riziko vysokého krvného tlaku.** Na druhej strane, vedci nemerali príjem soli u ľuďí, ktoré by mohli ovplyvniť ich zistenia.

O zemiakoch sa v minulosti hovorilo ako o potravinách, ktoré celkovo príliš neškodia, len si treba dávať pozor na ich **množstvo**. Je pravda, že obsahujú aj vlákninu, ktorá je prospešná pre náš organizmus a podporuje trávenie. Aj keď s tým odborníci súhlasia, **zemiaky by sme nemali príliš často zaradiť do jedálneho kvôli vyššiemu glykemickému indexu, čo sa týka hlavne varených zemiakov**. Tvrdia, že postpradiálna hyperglykémia, ku ktorej dochádza zaťažením organizmu potravinami s vysokým glykemickým indexom, sa spája s endoteliálnou dysfunkciou, oxidačným stresom a zápalom – teda so všetkými potenciálne významnými mechanizmami, ktoré prispievajú k rozvoju hypertenzie.

Vedci prišli na tieto výsledky výskumom, do ktorého sa zapojilo 187-tisíc mužov a žien v troch rozsiahlych štúdiách v USA. Pozorovali zdravie tých, ktorí jedli zemiaky štyri alebo viackrát týždenne s tými, ktorí si ich dopriali len raz za mesiac. Tí, ktorí si pochutnávali často na zemiakoch, mali zvýšené riziko vysokého krvného tlaku.

Zemiaky sa oplatia nahradiť za ostatnú zeleninu, ktoré neobsahujú škrob – znížime tak riziko ochorenia srdca min. o 7 %.

(134)

ZMENOU KLÍMY JE NAŠE JEDLO VIAC JEDOVATÉ, VARUJE ODBORNÍČKA

Extrémne počasie zvyšuje v našej strave toxíny. Ak vysoké teploty ešte porastú, je pravdepodobné, že sa tento problém začne zhoršovať. O riziku zvýšenia toxínov počas globálneho otepľovania varovala v správe o životnom prostredí OSN.

Problém sa bude zhoršovať, keď sa dlhodobé priemerné teploty zvýšia o viac ako 3 stupne Celzia, tvrdí to pre nemeckú stanicu Deutsche Welle expertka Jacqueline McGladeová.

„Jedným z hlavných záverov je, že rastliny sa prírodným suchám či povodňami prispôbia, aby prežili. To má za následok hromadenie toxínov, ktoré ich robia pre ľudí a zvieratá nechutné, ba až škodlivé,“ ozrejmla.

Rastliny bežne produkujú množstvo bielkovín a ďalšie prospešné živiny. V extrémnych podmienkach však reagujú na počasie rôznym spôsobom.

Pre veľké dažde zničia sýpky

Vývin jačmeňa, kukurice, prosa a veľkých plodín sa v extrémnom počasí začína spomaľovať. V ich vnútri nie je potom možná premena niektorých chemických látok. Jednými z nich sú dusičnany. Vo veľkom množstve môžu pri jedení spôsobovať otravu.

„V plodinách sa nachádzajú aj ďalšie nebezpečné chemikálie, napríklad kyanovodík. Môže sa nachádzať v ľane, kukurici a v plodinách, ktoré konzumujú ľudia v chudobných oblastiach sveta,“ tvrdí McGladeová.

Je tu aj ďalší extrém. Na miestach, kde sú záplavy, výrazne rastú huby a plesne. Kvôli nim nedávno vo východnej Afrike museli spáliť sýpky s kukuricou a obilninami. Hrozilo, že by sa nakazené pri spotrebovaní dostali napríklad do chleba.

„Toxické plodiny spôsobujú nervové poruchy,“ varuje odborníčka z OSN. „Sťažujú ľuďom dýchanie a môže dôjsť až k uduseniu. Tehotným ženám môžu tieto problémy spôsobiť potrat.“

OSN dostala správy, že užitie plesňových jedov – alfatoxínov a tiež kyanovodíka spôsobovalo v chudobných regiónoch smrť. „Došlo k tomu vo východnej Afrike,“ varuje expertka. „Obávame sa, že ak budeme jesť tieto nekvalitné potraviny, môže to viesť k vzniku rakoviny, poškodeniu plodu a rastu detí, ale aj k strate imunity,“ dodala.

Najviac postihnutí môžu byť chudobní ľudia

V menej rozvinutých krajinách je boj s touto situáciou problematický, no tamojšie opatrenia sú aj tam schopné včas varovať a ochrániť obyvateľstvo.

„Najviac postihnutí môžu byť chudobní poľnohospodári a pestovatelia jednej plodiny. „4,5 miliardy ľudí v rozvojových štátoch sú už teraz vystavení nekontrolovanému množstvu toxínov. Ako spotrebitelia by sme mali vyvíjať tlak na dodávateľov v potravinárskom odvetví. Ak globálna teplota stúpne o viac ako tri stupne, situácia sa zhorší. Farmári by sa podľa nej mali pokúsiť vyšľachtiť odolné plodiny bez hromadenia rôznych škodlivých dusičnanov či kyanovodíka.

Nebezpečné klimatické zmeny môžu vraj v najhoršom prípade spôsobiť stav, že až 70 % poľnohospodárskej produkcie bude ovplyvnených veľkým dažďom alebo extrémnym suchom. „Musíme si byť vedomí, že tento jav vystavuje potenciálne toxíny pre miliardy ľudí,“ dodala McGladeová.

(135)

ŽIVOT BEZ OBALŮ

Méně je někdy více. Člověk může zredukovat i to, o čem si myslí, že potřebuje, říká propagátorka života bez obalů

Bea Johnsonová je světoznámá propagátorka Zero Waste, životního stylu bez obalů.

Do Česka přijela přednášet o tom, jak propojit tuto filozofii s běžným životem - kde začít a jaká pravidla dodržovat.

Její rodina ročně vyprodukuje odpad, který se vtěsná do jedné zavařovačky.

Dva a čtyřicetiletá rodačka z Francie Bea Johnsonová se svojí rodinou nakupuje už šestým rokem veškeré zboží naprosto bez obalů. Že tahle asi metr šedesát vysoká, štíhlá a elegantní dáma určitě musí žít někde daleko v divočině, kde si obdělává a sklízí vlastní pole, si ale rozhodně nemyslete. Johnsonová bydlí dokonce v srdci jedné z nejbohatších zemí Spojených států – v kalifornském San Francisku.

"Žiji v jednom z nejmarnotratnějších míst na světě, a přesto jsem se naučila žít tak, abych svůj odpad zredukovala na minimum," říká žena, která společně s manželem a dvěma dětmi vyprodukuje jen jednu zavařovací sklenici odpadků za rok. Do Česka přijela přednášet o tom, jak se dá se životem bez obalů, tzv. Zero Waste, začít a hlavně jak si takový životní styl udržet.

Co člověka přiměje k tomu, že se rozhodne tak radikálním způsobem změnit svůj život ?

U nás to bylo postupné. S rodinou jsme žili na předměstí San Franciska, chtěli jsme se přestěhovat, ale než jsme našli to správné místo, museli jsme rok bydlet v malém bytě, kam jsme si vzali jen zlomek našich věcí. Najednou jsme si uvědomili, že dokážeme žít jen se zlomkem toho, co obvykle máme, a taky nám došlo, že pokud má člověk méně věcí, o které se stará, má více času na to, věnovat se svým koníčkům a přátelům. Nakonec jsme se rozhodli kompletně změnit náš život a já v jednom dokumentu poprvé narazila na termín Zero Waste. Tehdy to ještě nikdo neznal a mě začalo zajímat, jak člověk může začít žít tak, aby neprodukoval žádný odpad.

A kde má tedy člověk začít ?

Musí se odhodlat. Když jsem s tím začínala já, žádný návod na to, jak žít, aniž by člověk produkoval jakýkoliv odpad, neexistoval. Já jsem to proto hned ze začátku brala hodně doslova a zkoušela jsem všechno – začala jsem si mýt vlasy pouze jedlou sodou, rtěnku jsem nahrazovala tím, že jsem si rty potírala kopřivami. Dokonce jsem si pekla vlastní chleba a dělala vlastní sýr. Bylo to ale časově náročné, a když člověk zároveň pracuje, takhle fungovat prostě nemůže. Pokud jsme chtěli s rodinou žít bez odpadků po zbytek života, museli jsme si vytvořit nějaký jiný systém. Takže místo toho, abych si vše dělala sama, začala jsem pro zboží chodit do běžných obchodů, ale plastové sáčky jsem vyměnila za skleněné dózy a plátěné pytlíky.

I tak v tom spousta lidí vidí určitě časové omezení. Podle vás tedy toto životní nastavení s prací skloubit jde ?

Určitě. U mě ale došlo k tomu, že se můj životní styl postupně stal i mojí prací. Začala jsem psát blog, knížky, o Zero Waste přednáším a radím lidem, jak takhle mohou žít a jak mají postupovat, když chtějí otevřít obchod s produkty bez obalů. Teď mě třeba čeká dvacet různých přednášek v deseti zemích, takže je to rozhodně práce na plný úvazek.

Přece jen speciálních obchodů, které prodávají zboží bez obalů, zatím není moc. Co když má člověk k dispozici pouze supermarket, kde je všechno běžně zabalené v plastových fóliích, může i tak začít žít jako Zero Waste ?

Já žiji v Kalifornii, kde je ročně nejvíce vyhozených odpadků na hlavu v celých Spojených státech. Takže tady si na nějakou udržitelnost potrpí jen málokdo. Proto jsem se také musela naučit nakupovat v běžných obchodech, tudíž věřím, že to vážně jde. Člověk si jen musí najít systém, který mu vyhovuje. Já už dnes mám svůj oblíbený obchod, kde mají spoustu věcí volně nebo v bedýnkách. Ale přece i v běžném supermarketu si normálně nabíráme nebalené pečivo, ovoce i zeleninu. Pro uzeniny i sýry si kromě lednic můžeme zajít i ke speciálnímu pultu, kde je může řezník místo do papíru dát zákazníkovi do vlastní nádoby.

Takže jednoduše stačí v obchodě dodržovat nějaká základní pravidla.

Přesně tak. Člověk se hlavně musí naučit odmítat věci, které mu svět běžně nabízí – třeba plastové sáčky. Vždyť si v nich jídlo jen přineseme domů a hned je vyhodíme. Pokud chci žít bez odpadků a šetřit životní prostředí, tak si prostě příště vezmu do obchodu plátěný pytlík. Spousta lidí samozřejmě namítne, že například mouku, cukr nebo obiloviny člověk na váhu jen tak nesežene. Lidí, kteří chtějí žít bez odpadků, je ale čím dál víc, a tak mohou být iniciativní a navzájem se podpořit. Třeba požádat obchodníka ve své ulici, aby začal takové

zboží prodávat, nebo si mohou zkusit obchod sami otevřít. Bezobalových prodejen stále přibývá, a to jen díky tomu, že je vidět, že takový životní styl veřejnost opravdu zajímá.

Musela jste kvůli bezobalovému životu nějak upravit svůj jídelníček ?

Pokud se takhle rozhodnete žít, jste samozřejmě omezený v tom, že si vybíráte jiné věci než ty, co se dají koupit zabalené. Naučíte se vybírat trochu jiné potraviny, ale rozhodně neplatí, že by vám něco chybělo – naopak člověk zjistí, že si může dopřát mnohem kvalitnější věci. Pomerančový džus máme třeba vždy čerstvý, a to si pak člověk ten z krabice znovu nedá. V naší lednici jsou stejné věci jako ty, které v ní mají naši přátelé – rozdíl je jen v tom, že my je tam máme vyskládané ve vlastních nádobách.

Život bez odpadu ale nezahrnuje jenom jídlo, jak to je v případě oblečení ?

Pokud chce člověk žít bez odpadu, rozhodně musí pochopit i to, že může zredukovat i věci, o kterých si myslí, že je potřebuje. Tím, že se naučíme být skromní, totiž hrozně rychle zjistíme, že se bez spousty věcí obejdeme a třeba nám vůbec nechybí. Tady opravdu platí, že méně někdy znamená více – méně věcí obnáší méně starostí a takový životní styl vám rozhodně nikdo na světě nezakáže. A zrovna v módě se dá chovat udržitelně úplně jednoduše – já třeba nosím jen to, co opravdu potřebuji, nové věci si pořizuji jen místo těch, které jsou už zničené, a vše nakupuji výhradně v second handu. Myslím si, že by to na mě ale rozhodně nikdo nepoznal.

Přednášíte v různých částech světa. Daří se vám držet svoji "bezobalovou" víru, i když tolik cestujete ?

Je to o dost jednodušší, než by se zdálo. Prostě s sebou nosím plátěný pytlík a termohrnek, a pokud nedostanu jídlo přímo na talíři, jednoduše si ho nabírám do nich. Někdo může samozřejmě namítnout, že proti mému přesvědčení stojí už samotný fakt, že jsem do Evropy přiletěla letadlem. Ale bohužel připlavat se sem nedá (smích). Přiletěla jsem sem ale s tím, že mě tu čekají přednášky na dvaceti konferencích a navštívím rodinu ve Francii, takže když už někam takhle vyrazím, rozhodně z toho chci vytěžit co možná nejvíce.

Na svém blogu tvrdíte, že díky svému životnímu stylu ušetříte až 40 procent výdajů. To jenom proto, že kupujete věci bez obalu ?

To je jen jedna věc. Patnáct procent ceny každého výrobku je obal, takže když si člověk koupí věc v obalu, který hned vyhodí, doslova vyhazuje peníze z okna. Další věcí je, že se člověk opravdu naučí, že mu stačí nakupovat méně věcí, a dává si pozor na to, aby se nekazily. Šetříme i díky tomu, že některé věci už prostě nekupujeme a nahazujeme je takovými, které se dají použít opakovaně. Třeba papírové ručníky nebo kapesníky se dají jednoduše vyměnit za látkové. Také využíváme hlavně solární energii a rozhodli jsme se dojet až tak daleko, že si budujeme čističku vody, abychom mohli recyklovat i ji.

Nechybí vám přece jen něco z věcí, na které jste byla dřív zvyklá ?

Snad každý se mě ptá, jestli na tom, že si 'zakazujeme' kupovat věci v obalech, je něco deprimujícího. Kdyby takový život byl deprimující, nežijeme tak. Jistě jsou věci, které už nekupujeme – například chipsy. Znamená to ale, že bychom je nejedli? To rozhodně ne, vždyť si můžeme udělat vlastní. Samozřejmě když jsem u někoho na návštěvě a on mi třeba takové brambůrky nabídne, neodmítnu je jen proto, že je koupil v obalu, a respektuji, že ostatní lidé mají jiný životní styl, stejně jako oni respektují mě. Naopak když jsem u někoho na návštěvě, tak si takové neřesti doslova užívám, protože si to běžně nedopřávám.

**Nemáte pocit, že by kvůli tomuto životnímu nastavení o něco přicházely vaše děti ?
Přece jen asi vidí, že to v jiných rodinách chodí trochu jinak.**

To si rozhodně nemyslím. Moc nad tím, kolik domácnost produkuje odpadu, má hlavně ten, kdo nakupuje. A jelikož jsem to já, tak je celé to přemýšlení na mně a moje děti si ten rozdíl často ani neuvědomují. Dokud mají ráno na stole své oblíbené cereálie, odpoledne si mohou dát svou oblíbenou sladkost a mohou domů kdykoliv pozvat své přátele na svačinu, tak jsou to šťastné děti.

O Zero Waste blogujete, máte spousty fanoušků. Je ale někdo, kdo se třeba k vašemu životnímu stylu staví nechápavě ?

Vegani (smích). Většinou to právě nejsou lidi, kteří by žili 'normálně', ale spousta lidí, kteří jsou do ekologie nadšení, nás kritizuje za to, že se snažíme tvářit jako ti 'nejzelenější' žijící lidé na světě. Ale my si rozhodně na nic takového nehrajeme a už vůbec nechceme lidem říkat, jak mají žít. Každý má právo chovat se tak, jak je mu to nejpohodlnější. A my jsme prostě jen zjistili, že to pro naši rodinu je právě život bez obalů. Lidem, kteří by tak chtěli žít také, chceme jen ukázat, jak na to.

Jde to i jinak: Z české prodejny Bezobalu si potraviny odnesete pouze ve vlastní nádobě

Zero waste je životní styl, který nabádá k tomu, aby se lidé naučili produkovat co nejméně odpadu.

Průměrná česká rodina ročně vyprodukuje okolo tuny odpadků.

V prodejně Bezobalu se to ale rozhodli změnit, potraviny vám zabalí jedině do vlastních nádob.



PRODEJNA POTRAVIN BEZ OBALŮ



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

KONZUMÁCIA OVOCIA A ZELENINY POMÁHA PROTI DEPRESIÁM A DEMENCIÍ

Zvýšená konzumácia ovocia a zeleniny je pravdepodobne spojená s pocitom väčšej spokojnosti so sebou samým a s nižším nebezpečenstvom vzniku depresie aj demencie. Je známe, že konzumácia minimálne piatich porcií ovocia a zeleniny denne pomáha v boji proti rôznym chorobám, ale len málo štúdií sa doteraz zaoberalo súvislosťami medzi výživou, pocitom spokojnosti a dobrým duševným zdravím.

Aby sme sa dobre cítili a boli duševne v pohode, nestačí zjesť denne oných päť porcií ovocia a zeleniny, ako sa odporúča, ale skôr sedem až osem, pričom jednou porciou sa rozumie 80 gramov. Britskí vedci z Warwickej univerzity pri svojom výskume sledovali takmer 80-tisíc náhodne vybraných osôb. Za použitia matematických a štatistických metód analyzovali odpovede účastníkov štúdie, ktorí odpovedali na veľmi podrobné otázky týkajúce sa stravovacích návykov, zdravotného stavu, pocitu spokojnosti či, naopak, depresie.

Pokiaľ ide o pocit spokojnosti a duševného zdravia, vyšiel najavo silný vzťah medzi množstvom skonzumovaného ovocia a zeleniny, a to nezávisle od ďalších okolností, či už demografických, sociálnych, alebo ekonomických, napísal francúzsky denník Le Figaro.

„Štatistický efekt ovocia a zeleniny bol prekvapením,“ uvádza jedna z autoriek štúdie, profesorka Sarah Stewardová-Brownová z Warwickej univerzity. „Vedci zaoberajúci sa skúmaním spokojnosti berú len veľmi málo do úvahy, ako sa pacient stravuje,“ dodáva. A zdôrazňuje, že tieto výsledky sú len predzvesťou ďalšieho výskumu a že budú potrebné ďalšie štúdie, aby tieto súvislosti boli potvrdené a spresnené.

Podľa Pascala Barbergera-Gateaua z francúzskeho výskumného ústavu Inserm 897 už mnohé štúdie ukázali, že konzumácia zvýšených dávok ovocia a zeleniny je spojená s nižším rizikom vzniku demencie u starých ľudí.

„Len málo štúdií sa však zaoberalo dosahom výživy v priebehu detstva či v strednom veku. Niektoré však ukázali, že dieťa, ktorému bolo podávané veľa ovocia a zeleniny, ako aj doma varených pokrmov, malo v štyroch rokoch celkový intelligenčný kvocient (IQ), verbálne IQ a pamäťové schopnosti vyššie než deti s iným stravovacím režimom,“ upozorňuje Barberger-Gateau.

KOKOSOVÝ OLEJ A SODA BIKARBONA NA TVÁŘI

Část vaší denní hygieny je využívání určitého prostředku na mytí vaší tváře, abyste si udrželi čistou a zdravou pokožku.

Mnoho prostředků na boj proti akné, na exfoliačnost a také i masky využívají malé kuličky, aby pomáhaly „leštit“ pokožku tím, že odstraní vrstvy mrtvé kůže, zatímco obsahují krémové a čistící prvky, které ji pomohou zvlhčovat a upravovat.

Místo utrácení mnoho peněz za produkty, které ani nemusí fungovat na vaší pokožce, si můžete vytvořit přírodní krém u vás doma jen ze dvou ingrediencí, které již pravděpodobně máte:

Kokosový olej a soda bikarbona.

Nejen že jsou tyto dvě ingredience snadno dostupné, jsou také vysoce efektivní v ošetřování problematické pokožky.

Na rozdíl od chemických a toxických ingrediencí v běžně kosmetice, tyto dvě ingredience jsou bezpečné pro vaši pokožku a jsou také jedlé. Toto je hlavní důvod, podle kterého byste měli hledat produkty na ošetřování největšího orgánu vašeho těla, zevnitř i zvenku.

Když jsou smíchány spolu, tyto dva produkty fungují velmi dobře při léčení akné, zrudnutí, zjizvení a při odstraňování nadbytečné špíny, oleje a při odstraňování mrtvé kůže. Výsledky jsou dechberoucí.

Soda bikarbona je často využívána například: K pečení, jako leštící činidlo, pro hluboké čištění a deodorační činidlo pro domácí použití.

Může zaměnit mnoho tvrdých a toxických domácích čističů a poskytnout excelentní výsledky. Je také využívána v kosmetice (například v zubních prostředcích a deodorantech).

Jedná se o přírodní řešení krásy, které je také velmi efektivní v ošetřování akné. Velmi často je Ph příčinou, proč se takové pokožkové onemocnění vyskytují. Soda bikarbona může být využita na korekci pokožkového Ph a tím pádem i na léčení těchto náhlých kožních onemocněních.

Kokosový olej má antibakteriální, léčící a zvlhčovací účinky, které upravují, vyživují a zklidňují pokožku. Je to mnohem jemnější produkt než soda bikarbona, a po smíchání obou produktů kokosový olej vyrovnává tvrdost sody a finální produkt je tím pádem bezpečný i pro ty nejjemnější pokožky. Můžete použít jakýkoliv přírodní kokosový olej, ale panenský kokosový olej, který byl prolisovaný za studenta, vykazuje lepší výsledky.

Použití

Budete potřebovat pouze dvě ingredience:

- **kokosový olej**
- **soda bikarbona**

Abyste zjistili kolik potřebujete z každého, nejprve musíte zjistit jaký je typ vaší pokožky a jaký chcete výsledek.

1)

Pro citlivější pokožku použijte poměr kokosového oleje a jedlé sody 2:1

2)

Pokud potřebujete něco jako Exfoliator, použijte poměr 1: 1

Vše, co musíte udělat, je smíchat tyto ingredience dohromady a aplikovat finální produkt na vaši pokožku, suchou či mokrou.

Můžete ji nechat na tváři pár minut jako masku pro ještě hlubší upravení nebo si ji jednoduše opláchněte s teplou vodou jemnými kruhovými pohyby.

Je dobré si někdy smíchat i malou dávku v momentě kdy ji potřebujete. Zkuste si tuto jednoduchou, levnou a efektivní léčbu pro problematickou pokožku a zjistěte, jestli to stojí za to.

(138)

VEDCI VARUJÚ PRED CHEMICKOU A GMO STRAVOU

Vedci varujú: Čoskoro budú z polovice detí autisti ! Vinníkom je strava

Na vine sú geneticky modifikované potraviny, na ktoré je detský žalúdok veľmi citlivý. Aké choroby nám ešte hrozia ?

Americká profesorka Stephanie Seneffe sa venuje spojitosti autizmu s geneticky modifikovanými potravinami už dlhé roky. „Ak sa budú tieto potraviny aj naďalej používať v rovnakej miere ako dnes, do roku 2025 bude jedno z dvoch detí trpieť autizmom,“ vyhlásila rázne na nedávnej konferencii.

Problém je v čreve

Prejavy autizmu podľa nej úzko súvisia s účinkami toxického glyfosfátu – chemickej látky, ktorá sa používa na postreky pri geneticky modifikovaných potravinách. Tie sú totiž veľmi odolné voči bežným postrekom. Glyfosfáty okrem iného spôsobujú ochorenia žalúdka a čriev, obezitu, ochorenia srdca, depresie, neplodnosť či Alzheimerovu chorobu. A čoraz častejšie sa spomína práve autizmus. Základným problémom je, že glyfosát narušuje črevnú mikrobiálnu rovnováhu, zvyšuje priepustnosť čriev a tým aj riziko potravinovej alergie a celiakie, ktoré autizmus často sprevádzajú. Deti s autizmom zvyknú trpieť nedostatkom zinku, železa a mitochondriálnymi poruchami, ktoré súvisia s vysokými dávkami chemickej látky v tele.

Umytie nepomôže

K najznámejším geneticky modifikovaným plodinám patria sója, kukurica, repka, bavlna a cukrová repa. Majú vložený gén, ktorý im umožňuje prežiť inak smrteľné dávky herbicídov. Farmári preto používajú oveľa viac postrekov, ktoré sa v rastlinách ukladajú. Najhoršie je, že sa ich nedá zbaviť ani dôkladným umytím plodov. Glyfosfáty nájdete aj v nápojoch a cukrovinkách sladených kukuričným sirupom, ďalej v niektorých obilninách a čipsoch. Nedávna štúdia ukázala, že tehotné ženy žijúce v blízkosti fariem, na ktorých sa používajú chemické postreky, majú až o 60 % vyššie riziko, že sa im narodí dieťa s autistickou poruchou.

(139)

CHEMIE SE DO CIGARET PŘIDÁVÁ KVŮLI ZÁVISLOSTI

Stará známá věc, ale přesto stojí za připomenutí. V tabákovém kouři se nachází více než 4000 chemických látek, přičemž nejméně 69 z nich je karcinogenních. Nutno

dodat, že nevznikají spalováním samotného tabáku, ale především chemikálií, které se do cigaret přidávají. Proč ?

ABY DOCHÁZELO K RYCHLEJŠÍMU NÁSTUPU ZÁVISLOSTI, ZEJMÉNA U MLADÝCH LIDÍ !

Seznam **599 přísad schválených vládou USA** pro použití při výrobě cigaret by měl znát každý kuřák. Oficiálním se stal až v roce **1994**, do té doby byl **dlouho držen v přísné tajnosti od 60. let**, kdy byl zahájen jejich vývoj. Na jeho sestavení pro Ústav zdravotnictví a sociálních služeb vlády Spojených států se podílelo 5 hlavních amerických tabákových společností, a sice:

**American Tobacco Company
Brown a Williamson
Liggett Group, Inc.
Philip Morris Inc.
R.J. Reynolds Tobacco Company**

Všechny tyto složky jsou schválené **úředníky** jako běžné přísady do potravin. Ovšem má to háček – **nikdo je netestoval, co se děje při jejich spalování.**

Bohužel hořením cigarety se jejich vlastnosti zcela mění, samozřejmě k horšímu. Vzniká více než 4000 chemických sloučenin, přičemž 69 z nich jsou karcinogenní.

Z neznámějších můžeme jmenovat například **oxid uhelnatý, oxidy dusíku, vodíku, kyanidy a amoniak**. Třiačtyřicet karcinogenů jsou v hlavním proudu kouře, vedlejším anebo v obou. Níže uvedený seznam není sice úplný, ale pro názornost, co do sebe kuřák vpravuje a posléze čím své okolí zamořuje, zcela postačující.

- Acetanisole
- Acetic Acid
- Acetoin
- Acetophenone
- 6-Acetoxydihydrotheaspirane
- 2-Acetyl-3- Ethylpyrazine
- 2-Acetyl-5-Methylfuran
- Acetylpyrazine
- 2-Acetylpyridine
- 3-Acetylpyridine
- 2-Acetylthiazole
- Aconitic Acid
- dl-Alanine
- Alfalfa Extract
- Allspice Extract, Oleoresin, and Oil
- Allyl Hexanoate
- Allyl Ionone
- Almond Bitter Oil
- Ambergris Tincture
- Ethyl Oleate
- Ethyl Palmitate
- Ethyl Phenylacetate
- Ethyl Propionate
- Ethyl Salicylate
- Ethyl trans-2-Butenoate
- Ethyl Valerate
- Ethyl Vanillin
- 2-Ethyl (or Methyl)-(3,5 and 6)-Methoxypyrazine
- 2-Ethyl-1-Hexanol, 3-Ethyl -2 -Hydroxy-2-Cyclopenten-1-One
- 2-Ethyl-3, (5 or 6)-Dimethylpyrazine
- 5-Ethyl-3-Hydroxy-4-Methyl-2 (5H)-Furanone
- 2-Ethyl-3-Methylpyrazine
- 4-Ethylbenzaldehyde
- 4-Ethylguaiacol
- para-Ethylphenol
- 2-Methyltetrahydrofuran-3-One
- (Methylthio)Methylpyrazine (Mixture Of Isomers)
- 3-Methylthiopropionaldehyde
- Methyl 3-Methylthiopropionate
- 2-Methylvaleric Acid
- Mimosa Absolute and Extract
- Molasses Extract and Tincture
- Mountain Maple Solid Extract
- Mullein Flowers
- Myristaldehyde
- Myristic Acid
- Myrrh Oil
- beta-Napthyl Ethyl Ether
- Nerol
- Neroli Bigarde Oil
- Nerolidol
- Nona-2-trans,6-cis-Dienal

- Ammonia
- Ammonium Bicarbonate
- Ammonium Hydroxide
- Ammonium Phosphate Dibasic
 - Ammonium Sulfide
 - Amyl Alcohol
 - Amyl Butyrate
 - Amyl Formate
 - Amyl Octanoate
- alpha-Amylcinnamaldehyde
 - Amyris Oil
 - trans-Anethole
- Angelica Root Extract, Oil and Seed Oil
 - Anise
 - Anise Star, Extract and Oils
 - Anisyl Acetate
 - Anisyl Alcohol
 - Anisyl Formate
 - Anisyl Phenylacetate
- Apple Juice Concentrate, Extract, and Skins
- Apricot Extract and Juice Concentrate
 - 1-Arginine
- Asafetida Fluid Extract And Oil
 - Ascorbic Acid
- 1-Asparagine Monohydrate
 - 1-Aspartic Acid
 - Balsam Peru and Oil
 - Basil Oil
- Bay Leaf, Oil and Sweet Oil
 - Beeswax White
- Beet Juice Concentrate
 - Benzaldehyde
- Benzaldehyde Glyceryl Acetal
 - Benzoic Acid, Benzoin
 - Benzoin Resin
 - Benzophenone
 - Benzyl Alcohol
 - Benzyl Benzoate
 - Benzyl Butyrate
- 3-Ethylpyridine
 - Eucalyptol
 - Farnesol
 - D-Fenchone
- Fennel Sweet Oil
- Fenugreek, Extract, Resin, and Absolute
 - Fig Juice Concentrate
 - Food Starch Modified
 - Furfuryl Mercaptan
- 4-(2-Furyl)-3-Buten-2-One
 - Galbanum Oil
 - Genet Absolute
- Gentian Root Extract
 - Geraniol
 - Geranium Rose Oil
 - Geranyl Acetate
 - Geranyl Butyrate
 - Geranyl Formate
 - Geranyl Isovalerate
 - Geranyl Phenylacetate
- Ginger Oil and Oleoresin
 - 1-Glutamic Acid
 - 1-Glutamine
 - Glycerol
- Glycyrrhizin Ammoniated
- Grape Juice Concentrate
 - Guaiac Wood Oil
 - Guaiacol
 - Guar Gum
 - 2,4-Heptadienal
- gamma-Heptalactone
 - Heptanoic Acid
 - 2-Heptanone
 - 3-Hepten-2-One
 - 2-Hepten-4-One
 - 4-Heptenal
 - trans -2-Heptenal
 - Heptyl Acetate
- omega-6-Hexadecenlactone
 - gamma-Hexalactone
 - Hexanal
- 2,6-Nonadien-1-Ol
- gamma-Nonalactone
 - Nonanal
 - Nonanoic Acid
 - Nonanone
- trans-2-Nonen-1-Ol
 - 2-Nonenal
 - Nonyl Acetate
- Nutmeg Powder and Oil
- Oak Chips Extract and Oil
 - Oak Moss Absolute
- 9,12-Octadecadienoic Acid (48%)
And 9,12,15-Octadecatrienoic Acid (52%)
 - delta-Octalactone
 - gamma-Octalactone
 - Octanal
 - Octanoic Acid
 - 1-Octanol
 - 2-Octanone
 - 3-Octen-2-One
 - 1-Octen-3-Ol
 - 1-Octen-3-Yl Acetate
 - 2-Octenal
 - Octyl Isobutyrate
 - Oleic Acid
 - Olibanum Oil
 - Opoponax Oil And Gum
- Orange Blossoms Water, Absolute, and Leaf Absolute
 - Orange Oil and Extract
 - Origanum Oil
- Orris Concrete Oil and Root Extract
 - Palmarosa Oil
 - Palmitic Acid
 - Parsley Seed Oil
 - Patchouli Oil
- omega-Pentadecalactone
 - 2,3-Pentanedione
 - 2-Pentanone

- Benzyl Cinnamate
- Benzyl Propionate
- Benzyl Salicylate
 - Bergamot Oil
 - Bisabolene
- Black Currant Buds Absolute
 - Borneol
 - Bornyl Acetate
 - Buchu Leaf Oil
 - 1,3-Butanediol
 - 2,3-Butanedione
 - 1-Butanol
 - 2-Butanone
- 4(2-Butenylidene)-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One
- Butter, Butter Esters, and Butter Oil
 - Butyl Acetate
 - Butyl Butyrate
- Butyl Butyryl Lactate
- Butyl Isovalerate
- Butyl Phenylacetate
- Butyl Undecylenate
- 3-Butylidenephthalide
 - Butyric Acid]
 - Cadinene
 - Caffeine
- Calcium Carbonate
 - Camphene
 - Cananga Oil
- Capsicum Oleoresin
 - Caramel Color
 - Caraway Oil
 - Carbon Dioxide
- Cardamom Oleoresin, Extract, Seed Oil, and Powder
- Carob Bean and Extract
 - beta-Carotene
 - Carrot Oil
 - Carvacrol
- 4-Carvomenthenol
 - 1-Carvone
- Hexanoic Acid
- 2-Hexen-1-Ol
- 3-Hexen-1-Ol
- cis-3-Hexen-1-Yl Acetate
 - 2-Hexenal
- 3-Hexenoic Acid
 - trans-2-Hexenoic Acid
- cis-3-Hexenyl Formate
- Hexyl 2-Methylbutyrate
 - Hexyl Acetate
 - Hexyl Alcohol
- Hexyl Phenylacetate
 - 1-Histidine
- Honey
- Hops Oil
- Hydrolyzed Milk Solids
- Hydrolyzed Plant Proteins
- 5-Hydroxy-2,4-Decadienoic Acid delta-Lactone
 - 4-Hydroxy-2,5-Dimethyl-3(2H)-Furanone
- 2-Hydroxy-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One
- 4-Hydroxy -3-Pentenoic Acid Lactone
 - 2-Hydroxy-4-Methylbenzaldehyde
- 4-Hydroxybutanoic Acid Lactone
 - Hydroxycitronellal
- 6-Hydroxydihydrotheaspirane
- 4-(para-Hydroxyphenyl)-2-Butanone
 - Hyssop Oil
- Immortelle Absolute and Extract
 - alpha-Ionone
 - beta-Ionone
 - alpha-Irone
- Isoamyl Acetate
- Isoamyl Benzoate
- Isoamyl Butyrate
- Isoamyl Cinnamate
- Isoamyl Formate, IsoamylHexanoate
 - Isoamyl Isovalerate
 - Isoamyl Octanoate
- 4-Pentenoic Acid
 - 2-Pentylpyridine
- Pepper Oil, Black And White
 - Peppermint Oil
- Peruvian (Bois De Rose) Oil
- Petitgrain Absolute, Mandarin Oil and Terpeneless Oil
 - alpha-Phellandrene
- 2-Phenethyl Acetate
 - Phenethyl Alcohol
 - Phenethyl Butyrate
 - Phenethyl Cinnamate
 - Phenethyl Isobutyrate
 - Phenethyl Isovalerate
- Phenethyl Phenylacetate
 - Phenethyl Salicylate
- 1-Phenyl-1-Propanol
 - 3-Phenyl-1-Propanol
 - 2-Phenyl-2-Butenal
 - 4-Phenyl-3-Buten-2-Ol
- 4-Phenyl-3-Buten-2-One
 - Phenylacetaldehyde
 - Phenylacetic Acid
 - 1-Phenylalanine
- 3-Phenylpropionaldehyde
 - 3-Phenylpropionic Acid
 - 3-Phenylpropyl Acetate
 - 3-Phenylpropyl Cinnamate
- 2-(3-Phenylpropyl)Tetrahydrofuran
 - Phosphoric Acid
 - Pimenta Leaf Oil
- Pine Needle Oil, Pine Oil, Scotch
- Pineapple Juice Concentrate
 - alpha-Pinene, beta-Pinene
 - D-Piperitone
 - Piperonal
- Pipsissewa Leaf Extract
 - Plum Juice
- Potassium Sorbate
 - 1-Proline
- Propenylguaethol

- beta-Caryophyllene
- beta-Caryophyllene Oxide
- Cascarilla Oil and Bark Extract
 - Cassia Bark Oil
 - Cassie Absolute and Oil
- Castoreum Extract, Tincture and Absolute
 - Cedar Leaf Oil
- Cedarwood Oil Terpenes and Virginiana
 - Cedrol
- Celery Seed Extract, Solid, Oil, And Oleoresin
 - Cellulose Fiber
- Chamomile Flower Oil And Extract
 - Chicory Extract
 - Chocolate
 - Cinnamaldehyde
 - Cinnamic Acid
- Cinnamon Leaf Oil, Bark Oil, and Extract
 - Cinnamyl Acetate
 - Cinnamyl Alcohol
 - Cinnamyl Cinnamate
 - Cinnamyl Isovalerate
 - Cinnamyl Propionate
 - Citral
 - Citric Acid
 - Citronella Oil
 - dl-Citronellol
 - Citronellyl Butyrate
 - Citronellyl Isobutyrate
 - Civet Absolute
 - Clary Oil
- Clover Tops, Red Solid Extract
 - Cocoa
- Cocoa Shells, Extract, Distillate And Powder
 - Coconut Oil
 - Coffee
- Cognac White and Green Oil
- Isoamyl Phenylacetate
 - Isobornyl Acetate
 - Isobutyl Acetate
 - Isobutyl Alcohol
 - Isobutyl Cinnamate
 - Isobutyl Phenylacetate
 - Isobutyl Salicylate
- 2-Isobutyl-3-Methoxypyrazine
- alpha-Isobutylphenethyl Alcohol
 - Isobutyraldehyde
 - Isobutyric Acid
 - d,l-Isoleucine
- alpha-Isomethylionone
 - 2-Isopropylphenol
 - Isovaleric Acid
- Jasmine Absolute, Concrete and Oil
 - Kola Nut Extract
- Labdanum Absolute and Oleoresin
 - Lactic Acid
 - Lauric Acid
 - Lauric Aldehyde
 - Lavandin Oil
 - Lavender Oil
- Lemon Oil and Extract
 - Lemongrass Oil
 - 1-Leucine
 - Levulinic Acid
- Licorice Root, Fluid, Extract and Powder
 - Lime Oil
 - Linalool
 - Linalool Oxide
 - Linalyl Acetate
 - Linden Flowers
- Lovage Oil And Extract
 - 1-Lysine]
- Mace Powder, Extract and Oil
 - Magnesium Carbonate
 - Malic Acid
 - Malt and Malt Extract
 - Maltodextrin
- Propionic Acid
 - Propyl Acetate
- Propyl para-Hydroxybenzoate
 - Propylene Glycol
 - 3-Propylidenephthalide
- Prune Juice and Concentrate
 - Pyridine
- Pyroligneous Acid And Extract
 - Pyrrole
 - Pyruvic Acid
- Raisin Juice Concentrate
 - Rhodinol
- Rose Absolute and Oil
 - Rosemary Oil
 - Rum
 - Rum Ether
 - Rye Extract
- Sage, Sage Oil, and Sage Oleoresin
 - Salicylaldehyde
- Sandalwood Oil, Yellow
 - Sclareolide
 - Skatole
 - Smoke Flavor
 - Snakeroot Oil
 - Sodium Acetate
 - Sodium Benzoate
 - Sodium Bicarbonate
 - Sodium Carbonate
 - Sodium Chloride
 - Sodium Citrate
 - Sodium Hydroxide
 - Solanone
 - Spearmint Oil
- Styrax Extract, Gum and Oil
 - Sucrose Octaacetate
 - Sugar Alcohols
 - Sugars
 - Tagetes Oil
 - Tannic Acid
 - Tartaric Acid

- Copaiba Oil
- Coriander Extract and Oil
 - Corn Oil
 - Corn Silk
- Costus Root Oil
- Cubeb Oil
- Cuminaldehyde
- para-Cymene
- 1-Cysteine Dandelion Root Solid Extract
 - Davana Oil
- 2-trans, 4-trans-Decadienal
 - delta-Decalactone
 - gamma-Decalactone
 - Decanal
 - Decanoic Acid
 - 1-Decanol
 - 2-Decenal
- Dehydromenthofuro lactone
 - Diethyl Malonate
 - Diethyl Sebacate
 - 2,3-Diethylpyrazine
 - Dihydro Anethole
- 5,7-Dihydro-2-Methylthieno(3,4-D) Pyrimidine
 - Dill Seed Oil and Extract
 - meta-Dimethoxybenzene
 - para-Dimethoxybenzene
 - 2,6-Dimethoxyphenol
 - Dimethyl Succinate
- 3,4-Dimethyl-1,2 Cyclopentanedione
- 3,5- Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione
 - 3,7-Dimethyl-1,3,6-Octatriene
 - 4,5-Dimethyl-3-Hydroxy-2,5-Dihydrofuran-2-One
- 6,10-Dimethyl-5,9-Undecadien-2-One
 - 3,7-Dimethyl-6-Octenoic Acid
 - 2,4 Dimethylacetophenone
- alpha,para-Dimethylbenzyl Alcohol
 - alpha,alpha-Dimethylphenethyl
- Maltol
- Maltyl Isobutyrate
- Mandarin Oil
- Maple Syrup and Concentrate
- Mate Leaf, Absolute and Oil
- para-Mentha-8-Thiol-3-One
 - Menthol
 - Menthone
- Menthyl Acetate
 - dl-Methionine
 - Methoprene
- 2-Methoxy-4-Methylphenol
- 2-Methoxy-4-Vinylphenol
- para-Methoxybenzaldehyde
- 1-(para-Methoxyphenyl)-1-Penten-3-One
- 4-(para-Methoxyphenyl)-2-Butanone
- 1-(para-Methoxyphenyl)-2-Propanone
 - Methoxypyrazine
 - Methyl 2-Furoate
 - Methyl 2-Octynoate
 - Methyl 2-Pyrrolyl Ketone
 - Methyl Anisate
 - Methyl Anthranilate
 - Methyl Benzoate
 - Methyl Cinnamate
 - Methyl Dihydrojasmonate
 - Methyl Ester of Rosin, Partially Hydrogenated
 - Methyl Isovalerate
 - Methyl Linoleate (48%)
- Methyl Linolenate (52%) Mixture
 - Methyl Naphthyl Ketone
 - Methyl Nicotinate
 - Methyl Phenylacetate
 - Methyl Salicylate
 - Methyl Sulfide
 - 3-Methyl-1-Cyclopentadecanone
 - 4-Methyl-1-Phenyl-2-Pentanone
 - 5-Methyl-2-Phenyl-2-Hexenal
 - 5-Methyl-2-Thiophene-carboxaldehyde
- Tea Leaf and Absolute
 - alpha-Terpineol
 - Terpinolene
 - Terpinyl Acetate
- 5,6,7,8-Tetrahydroquinoxaline
 - 1,5,5,9-Tetramethyl-13-Oxatricyclo(8.3.0.0(4,9))Tridecane
 - 2,3,4,5, and 3,4,5,6-Tetramethylethyl-Cyclohexanone
 - 2,3,5,6-Tetramethylpyrazine
 - Thiamine Hydrochloride
 - Thiazole
 - 1-Threonine
 - Thyme Oil, White and Red
 - Thymol
 - Tobacco Extracts
 - Tochopherols (mixed)
- Tolu Balsam Gum and Extract
 - Tolualdehydes
- para-Tolyl 3-Methylbutyrate
 - para-Tolyl Acetaldehyde
 - para-Tolyl Acetate
 - para-Tolyl Isobutyrate
- para-Tolyl Phenylacetate
 - Triacetin
 - 2-Tridecanone
 - 2-Tridecenal
 - Triethyl Citrate
 - 3,5,5-Trimethyl -1-Hexanol
- para,alpha,alpha-Trimethylbenzyl Alcohol
 - 4-(2,6,6-Trimethylcyclohex-1-Enyl)But-2-En-4-One
 - 2,6,6-Trimethylcyclohex-2-Ene-1,4-Dione
 - 2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl Methan
 - 4-(2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl)But-2-En-4-One
 - 2,2,6-Trimethylcyclohexanone
 - 2,3,5-Trimethylpyrazine

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Acetate • alpha,alpha Dimethylphenethyl | <ul style="list-style-type: none"> • 6-Methyl-3,-5-Heptadien-2-One • 2-Methyl-3-(para-Isopropylphenyl) | <ul style="list-style-type: none"> • 1-Tyrosine • delta-Undercalactone |
| <ul style="list-style-type: none"> Butyrate • 2,3-Dimethylpyrazine • 2,5-Dimethylpyrazine • 2,6-Dimethylpyrazine • Dimethyltetrahydrobenzofuranone <ul style="list-style-type: none"> • delta-Dodecalactone • gamma-Dodecalactone • para-Ethoxybenzaldehyde • Ethyl 10-Undecenoate • Ethyl 2-Methylbutyrate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Acetate • Ethyl Acetoacetate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Alcohol • Ethyl Benzoate • Ethyl Butyrate • Ethyl Cinnamate • Ethyl Decanoate • Ethyl Fenchol • Ethyl Furoate • Ethyl Heptanoate • Ethyl Hexanoate • Ethyl Isovalerate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Lactate • Ethyl Laurate • Ethyl Levulinate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Maltol • Ethyl Methyl Phenylglycidate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Myristate • Ethyl Nonanoate • Ethyl Octadecanoate <ul style="list-style-type: none"> • Ethyl Octanoate | <ul style="list-style-type: none"> Propionaldehyde • 5-Methyl-3-Hexen-2-One • 1-Methyl-3Methoxy-4-Isopropylbenzene <ul style="list-style-type: none"> • 4-Methyl-3-Pentene-2-One • 2-Methyl-4-Phenylbutyraldehyde <ul style="list-style-type: none"> • 6-Methyl-5-Hepten-2-One • 4-Methyl-5-Thiazoleethanol • 4-Methyl-5-Vinylthiazole • Methyl-alpha-Ionone • Methyl-trans-2-Butenoic Acid <ul style="list-style-type: none"> • 4-Methylacetophenone <ul style="list-style-type: none"> • para-Methylanisole • alpha-Methylbenzyl Acetate • alpha-Methylbenzyl Alcohol <ul style="list-style-type: none"> • 2-Methylbutyraldehyde • 3-Methylbutyraldehyde • 2-Methylbutyric Acid • alpha-Methylcinnamaldehyde <ul style="list-style-type: none"> • Methylcyclopentenolone • 2-Methylheptanoic Acid • 2-Methylhexanoic Acid • 3-Methylpentanoic Acid • 4-Methylpentanoic Acid <ul style="list-style-type: none"> • 2-Methylpyrazine • 5-Methylquinoxaline | <ul style="list-style-type: none"> • gamma-Undecalactone <ul style="list-style-type: none"> • Undecanal • 2-Undecanone, 1 <ul style="list-style-type: none"> • 0-Undecenal <ul style="list-style-type: none"> • Urea • Valencene • Valeraldehyde • Valerian Root Extract, Oil and Powder <ul style="list-style-type: none"> • Valeric Acid • gamma-Valerolactone <ul style="list-style-type: none"> • Valine • Vanilla Extract And Oleoresin <ul style="list-style-type: none"> • Vanillin • Veratraldehyde • Vetiver Oil • Vinegar • Violet Leaf Absolute • Walnut Hull Extract <ul style="list-style-type: none"> • Water • Wheat Extract And Flour • Wild Cherry Bark Extract • Wine and Wine Sherry <ul style="list-style-type: none"> • Xanthan Gum • 3,4-Xylenol <ul style="list-style-type: none"> • Yeast |

Zdroj: <http://www.tricountycessation.org>

Všechny tyto složky jsou schválené úředníky jako běžné přísady do potravin.

Dnes, v roce 2016, se tyto „běžné přísady“ masově dávají do všech průmyslových potravin, aby U LIDÍ NA NICH VYVOLÁVALY ZÁVISLOST !

Množství přísad se neustále zvyšuje !

Všechny přísady do potravin vytvářeli a neustále tvoří **pseudovědci ve vysokých školách – univerzitách se souhlasem a podporou úředních vlád**. Domnívají se mylně, že konají dobro. Ve skutečnosti provádí zlo.

Neustále zhoršující se zdravotní stav mas lidí dokazuje pravý opak, avšak zjevně je to tyto pseudovědce nezajímá. **Postádají lásku k bližním, jsou bezcitní a bez životní moudrosti.**

Všechny tyto látky dodali loutkolidem na planetě Zemi ještěři z pekel metodou dálkového ovládní jejich pseudomysli 90-ti procentně ovládaných loutkolidí, kterých je cca 95 % populace lidstva na planetě Zemi.

Skutečnou ochranou před těmito pseudopotravinami s přísadami od ještěřů z pekel, je **NEPOUŽÍVÁNÍ TĚCHTO VĚCÍ A NEDÁVÁNÍ JICH DO SVÝCH TĚL ANI NA SVÁ TĚLA !**

To je skutečná výhra nad všemi těmito pekelníky, kteří se tak se svými šílenými produkty mohou akorát tak vyfotit.

(140)

NAŠE VIBRACE A MYŠLENKY OVLIVŇUJÍ, JAK BUDE FUNGOVAT NAŠE DNA

DNA, česky DNK je zkratka pro deoxyribonukleovou kyselinu. Je to složitá makromo-lekula, která je nositelem genetické informace u všech živých organismů a ve své struktuře má zakódovaný program pro vývoj a vlastnosti každého organismu.

Za pomoci rentgenové krystalografie bylo zjištěno, že její molekula má tvar stočeného žebříku a nachází se v jádru buněk. Její strukturu můžeme popsat jako dvě nosné linie šroubovice, tvořené fosfátovou skupinou a deoxyribózou, mezi nimi jsou příčky tvořené čtyřmi nukleovými bázemi – guaninem a cytosinem nebo thyminem a adeninem (G,C,T,A), které jsou základními částmi nukleových kyselin. Jejich posloupnost je základem genetické informace – genomu organismu. I když existence DNA byla známá již od roku 1869, její strukturu odhalili až v roce 1953 Watson a Crick, laureáti Nobelovy ceny.

Celá molekula je mnohonásobně stočena, aby se při průměru kolem dvou nanometrů a délce v rozvinutém stavu až 3 metry vešla do chromozómu v jádru buňky. Dvě vlákna spirály DNA jsou kolem sebe stočena šest set milionkrát v každé lidské buňce. Protože většina buněk se neustále dělí a tím se organismus regeneruje, musí se dělit i DNA. Děje se to tak, že žebřík se podélně rozpůlí a ke každé polovině se doplní druhá půlka šroubovice, takže původní informace je zachována.

Ze čtyř prvků A,C,T,G, které jsou jako bity genetické abecedy, vznikají kombinací tří z nich tzv. triplety, kterých může být $4^3 = 64$. Jsou to v podstatě znaky genetického písma. Je neuvěřitelné, že tento systém kódování je podobný, jako tisíce let starý čínský věštecký systém I-ťing, kde triplety jsou tvořeny třemi čarami buď celými nebo přerušenými, kterých může být $2^3 = 8$ druhů a složením dvou vzniká hexagram, kterých je $2^6 = 64$.

Podobný způsob se používá u počítačů, kde byl původně byte (bajt = znak) složen z 8 bitů se stavy 0 a 1, pak jsme přešli na 16-ti a 32-bitové znaky a současné Windows pracují dokonce se 64 bity. Co je důvodem neustálého zvyšování počtu bitů ? Operační systém počítače

musí být totiž schopen přidělovat adresu velkému množství znaků v operační paměti, 32 bitový operační systém dokáže zadat adresu, která je dlouhá 32 bitů. Každý bit má pouze dvě hodnoty, z toho plyne, že máme k dispozici $2^{32} = 4\,294\,967\,296 = \text{cca } 4 \text{ GB}$ adres. To znamená, že 32 bitový operační systém nemůže adresovat více než 4 GB operační paměti. Pokud máme 64-bitový operační systém, můžeme v budoucnosti používat miliardkrát více paměti. Například 64-bitové Windows mohou používat až 192 GB RAM.

Srovnáme to s lidským mozkem, který obsahuje 50 – 100 miliard neuronů, považujeme-li každý za jednu adresu, má kapacitu 50 – 100 GB, takže nutně musí mít právě 64-bitový operační systém a tím je právě DNA s dostatečnou adresovatelností. Mozek tedy není nic jiného, než adresovatelná biologická paměť, bohužel programátor se skrývá kdesi ve vesmíru. Z těchto analogií vyplývá, že lidské tělo je v podstatě jako mechanismus z organických sloučenin, jehož součástí jsou orgány, složené z buněk a ty z atomů organických sloučenin.

Od počítače se lišíme pouze tím, že naše stavební materiály jsou organické látky, počítač je z anorganických látek. Lidské tělo obsahuje téměř všechny prvky z Mendělejevovy tabulky, obsažené v různých druzích buněk a tkání. Tělo je nejsložitější a nejdokonalejší mechanismus ve Vesmíru, zatím nic složitějšího nebylo objeveno. Je to dokonalá chemická laboratoř, produkující tisíce chemických sloučenin z toho, co přijímáme z potravy a energie z vesmíru.

Je zřejmé, že základní elementy hmoty – atomy prvků, lze kombinovat nespočetným způsobem, který mnohonásobně převyšuje počet všech atomů v celém vesmíru. Avšak pouze jen některé kombinace jsou přípustné a smysluplné. Dokážete-li si představit skutečně velká čísla, uvedu, že odborníci vypočetli, že životně důležitý enzym inzulin je jedinou možnou kombinací aminokyselin z 10^{66} možností (10 a za ní 66 nul). Porovnáme-li to z počtem atomů v lidském těle, odhadovaným na 10^{28} , vidíme, že je to číslo skoro o 40 řádů větší.

Jako se slovo skládá z písmen, každá bílkovina v těle se skládá z aminokyselin, kdy pořadí aminokyselin v řetězci bílkoviny označujeme jako její primární strukturu nebo také sekvenci. Z 20 aminokyselin, které se vždy vyskytují v lidském organismu, může v případě jednoduchého proteinu, složeného ze 100 aminokyselin, vzniknout 20^{100} (tj. asi $1,3 \cdot 10^{130}$) rozdílných primárních proteinových struktur. Z toho vyplývá, že existuje daleko větší teoretické množství různých bílkovin, než je jich obsaženo ve všech živých organismech.

Konkrétní úsek DNA, který vykonává nějakou funkci se nazývá gen. Člověk má asi 20000 takovýchto genů, tvořících genetický kód, který je zapsán ve spirále DNA. Mimochodem, když jsme operovali s velkými čísly – počet všech atomů, které by vyplnili známý vesmír o poloměru asi 15 miliard světelných let se odhaduje na 10^{128} . Počet všech možných podob genu, který má 1000 bází (příček žebříku) je 10^{602} , tedy číslo, které již nemá nikde v přírodě ekvivalent. To je jen další důkaz pro absolutní nemožnost vzniku života náhodně a vývoje nových druhů za pomoci náhody. Je to matematicky vyloučeno ! Genetická informace je tedy složitý smysluplný a jednoznačný program, pro vznik živého organismu.

Jiný než živý organismus totiž nemá smysl. Náhodný vznik organismu není možný, proto je vždy nutný nějaký tvůrce, který ho vytvoří na základě své představy o jeho funkcích. Množství kombinací zde dává předpoklady pro vznik jakéhokoli i nepředstavitelného organismu. Z pohledu duality je hmota a energie jen jinak popsany základní element struktury všeho ve vesmíru. Podle způsobu pozorování lze například jednotku světla – foton, popsat jako vlnu i jako částici. Analogicky je možné každou hmotu považovat za projev vlnění určité frekvence, podle níž můžeme rozlišovat hmotu jako pevnou nebo jemnou – běžnými smysly nezachytitelnou, kterou však někdo také dokáže vidět. U lidského těla a dalších

živých organismů se tato „jemná hmota“ projevuje jako aura, složená z biofotonů – částíček vlnění různé frekvence, vycházejícího z buněk.

Pokud je lidské tělo a tedy i DNA jen strukturovaná energie, je logické, že na principu rezonance lze jednotlivé buňky ovlivňovat jiným zářením. K tomu se hodí jak podněty hmotné, jako je zvuk, nejlépe hudba, krystaly a jiné přírodní vyzařující vibrace (stromy, byliny, zvířata), tak nehmotné, jako jsou myšlenky. Důkazem toho je např. ovlivnění stavu nemocného modlitbami jeho blízkých, nebo pouhou autosugescí. Všechny tyto druhy působení lze považovat za kvantovou manipulaci, protože působíme přímo na vlnovou podstatu hmoty, na její základní částice, na rozdíl od hmotné manipulace, jako je chemické nebo fyzikální působení, např. chemické léky a ozařování. Do nehmotné manipulace bych zařadil většinu léčitelských metod a homeopatií.

Jak praví Bible, že na počátku bylo slovo, je možné tvrdit, že toto slovo je informací, na jehož základě byla zakódována DNA. DNA řídí veškerý metabolismus nejen chemicky, na základě Tvoří nás slovaaminokyselin, ale i elektromagneticky za pomoci kvant na úrovni mezibuněčné komunikace. Jedním z nejdůležitějších poznatků výzkumu biofotonů bylo zjištění, že záření buněk není stejného druhu jako třeba světlo žárovky, ale je v němž je obsaženo mnoho vlnových délek. Biofotony, které přijímáme s čerstvou potravou, nezmizí, nýbrž jsou přeneseny na naše tělo a rezonují s jeho vlastními biofotony. Každá potravina přenáší energii a informace na naše tělo. Dobrá potravina má schopnost aktivně zlepšovat stav našeho organismu. Špatná potravina naopak přenáší špatnou informaci. To znamená, že informační obsah potravin je podstatným kritériem pro kvalitu stravy. My to obvykle vnímáme tak, že nám něco chutná a něco ne, podle momentální potřeby těla. Protože bylo prokázáno, že DNA má strukturu jazyka, je možné, že tělesné funkce můžeme ovlivňovat i slovy či hudbou, a dokonce i nevyšlovenými myšlenkami. Jak známe z praxe, toto je vrcholem bezkontaktního léčení nebo jiného vzájemného působení mezi lidmi, rostlinami, živočichy i nerosty.

Vlastnosti DNA zkoumali ruští vědci Garjajev a Poponin, kteří tvrdí, že DNA je ovlivňována vyzařováním spirálovitě rotující (torzní) energií z éteru, která je podstatou přenosu informace z jemnohmotných struktur. Tyto vlny jsou identické s energií myšlenek, které jsou v podstatě informací vázanou na nějaký nosič. Jejich zdrojem jsou jemnohmotná energetická těla všech objektů, morfogenetické pole a bytosti všech dimenzí. DNA pak v podstatě funguje jako počítačový procesor který má některé zakódované instrukce (geny) aktivní a jiné zablokované, ale spustitelné nějakým podnětem. Praktickým výsledkem jejich bádání byl důkaz, že člověk může svým vědomím spustit léčebné a jiné fyziologické procesy na buněčné úrovni. Tím bylo také dokázáno, že DNA není po celý život neměnná, ale lze ji modifikovat na základě celé řady vlivů, podobně jako u počítačů se stále zdokonaluje software.

Protože DNA je nositelem důležité informace o tom, jaké procesy mají probíhat v organismu, je zřejmé, že při každém porušení nebo zkreslení této informace dojde k různým poruchám, které nazýváme chorobami. Na to jsou ovšem naprogramovány příslušné mechanismy, nazývané obranyschopnost organismu, které se snaží chorobný stav normalizovat. Problém lékařské vědy je v tom, že se za použití různých chemických látek, které přidáváme do organismu choroba neodstraní nebo se stav ještě zhorší. Tělo ví, jak se má léčit a my mu v tom nesmíme bránit, ale musíme se snažit podporovat přirozené mechanismy, na což stačí mnohdy jen cílená informace ve formě homeopatie nebo alternativních léčitelských metod.

Zvláštní kapitulu představují chronická onemocnění nebo dědičné choroby, které jsou způsobeny trvalým poškozením DNA. Zde může pomoci jen přeprogramování DNA. K tomu mohou sloužit kupodivu i tradiční šamanské metody, třeba působení zvuku různých bubnů a chrastítek. Tak dojde zpravidla k aktivaci blokových sekvencí v DNA a odstranění příčin

poruchy. Podobný proces nastává zřejmě i při tzv. harmonizaci čaker, které řídí správné proudění energie a informací v organismu.

Všechno je energie. Ohledně hmoty Einstein jednou poznamenal: „Všichni jsme se pletli. Co jsme nazývali hmotou, byla energie, jejíž vibrace byly tak snižené, že byla vnímatelná smysly. Žádná hmota není.“

Tato skutečnost, která je nyní potvrzována kvantovou vědou, byla známá již starověkým Hindům, protože používali termínu mája, jímž označovali iluzi, pokládanou za skutečnost. Představa, že vše je energií nebo vědomím, se přímo týká lidské biologie. Zastaralý materialistický pohled na tělo jakožto biologický stroj, který může být poháněn energií, ale jinak je od ní vlastně odloučen, postupně ustupuje nevyvratitelným důkazům, že i my sami jsme manifestacemi inteligentní energie.

Teorie morfické rezonance biologa Ruperta Sheldraka hovoří o tom, že buněčná bioluminiscence funguje jak na úrovni osobní tak nadosobní. Nejen, že je každý jedinec přes buňky, jako vysílače a přijímače biofotonů „napojen do kosmické sítě“, ale zdá se, že do sítě je napojen i celý náš druh – kde lidé, jako jednotlivé buňky dohromady tvoří jeden komplexní biologický celek – lidstvo. Toto prohlášení bylo podloženo výzkumem týmu ruských vědců-genetiků v čele s dr. Pjotrem Garjajevem. Na podobném chápání vesmíru (zahrnujícím i jeho lidské obyvatele) je založeno mnoho domorodých učení, pojímajících vesmír jakožto jedinou živoucí bytost inteligentně pospojovanou jako nějaký živý organismus. Totéž je také planeta Země, jako bytost Gaia.

V současné době toho o DNA víme více než kdykoli v dřívější historii, díky úsilí projektu „Human Genome Project“, který popsal kompletní strukturu lidské DNA a zmapoval její triplety a geny. Jeden z nejvíce zarážejících a šokujících objevů finální struktury lidského genomu byl v tom, že v lidské DNA bylo nalezeno asi 30,000 genů. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, v podstatě si s naší DNA povídáme a ona si povídá s námi. Je fascinující hloubat nad tím, že původ jazyka může být v podstatě připisován DNA. Řeč genů je daleko starší než jakýkoliv lidský jazyk. Tím mám na mysli, že předcházela všem jazykům. „DNA gramatika“ posloužila jako vzor pro vývoj lidské řeči. Příkladem je Sanskrt, jeden z nejstarších známých jazyků. V Indii a jihovýchodní Asii má sanskrt podobnou úlohu jako řečtina a latina v Evropě. Sanskrtská abeceda má 46 znaků, tedy stejně jako je chromozomů, které jsou rozděleny do skupin podle způsobu a místa vyslovování.

A je tu další zajímavá shoda: **Harmonická rezonance Země (Schumannova frekvence)** byla změřena přibližně v 8 cyklech za sekundu. Frekvenční rozsah elektrické aktivity mozku, které dosahujeme ve stavech hluboké relaxace (alfa rytmus) je také kolem 8 Hz. Je tato shoda pouhou náhodou? Možná, že to vysvětluje, proč se cítíme tak osvěžení, jsme-li obklopeni lesem, horami či vodou a jsme ovlivněni touto frekvencí.

Starověké civilizace věřily, že každá duše má svou vlastní hudební frekvenci, něco jako individuální zvukový otisk v každé buňce těla. Má se za to, že v pradávné Atlantidě se tomuto zvukovému otisku říkalo „wam“, neboli hudba duše. V jeskyních Atlantidy rozeznávaly léčitelské kněžky wam jednoduše tím, že uhodily na příslušný křišťálový krystal a tím vytvořily rezonanční tón, který navrátil jedince zpět k harmonii. První tibetští mistři vyvinuli způsob reprodukce a uchování wam vytvořením posvátných nástrojů, mezi které patří dordže, zvon a tibetské mísy, laděné na různé frekvence..

Můžeme mít za spolehlivě prokázané, že zvuk a jakékoli jiné vibrace energie, ovlivňují naši fyzickou i duševní pohodu. Tělo je schopno samoléčby, geneticky naprogramovaným nástrojem, skrývajícím se v DNA. To co tělo bezprostředně ovlivňuje jsou i naše myšlenky,

protože představují energii, nesoucí informace. Nejdůležitější pro zdravý život je tedy **pozitivní myšlení a láska ke všemu stvořenému.**

(141)

TAJEMSTVÍ TOXICKÝCH SÁČKOVÝCH ČAJŮ. TOTO NEBEZPEČÍ VÁS ČEKÁ PŘI KAŽDÉM ŠÁLKU ČAJE ...

Šálka čaju je pre mnohých synonymom relaxu a zdravia. Veď čaje majú aj rôzne liečivé účinky a dokážu pomôcť pri mnohých problémoch. No vedeli ste, že ak si zalievate čajové vrecúško naplnené voňavou a zdravou čajovou zmesou, nemusí to byť v skutočnosti až také zdravé ?

Problémom by mohli byť totiž čajové vrecúška. Asi vás nikdy nenapadlo zaoberať sa touto drobnosťou, veď kto by už len premýšľal o potenciálnej škodlivosti čajového vrečka ? Žiaľ, niektorí výrobcovia neváhali a neváhajú pridávať do čajových vrecúšok plast. A tak si nevedomky milióny ľudí na celom svete vlastne so šálkou chutného a zdravého čaju zalievajú aj nebezpečný plast, ktorý môže celé pozitíva čaju zmeniť na zdravotné riziko.

Asi netreba príliš veľa písať o škodlivosti plastových fliaš a nádob na jedlo. Z plastov sa môžu do jedla a nápojov uvoľňovať nebezpečné látky ako napríklad bisfenol A, ftaláty a mnoho ďalších. Veľa škodlivých látok z plastov sa uvoľňuje práve pri vyššej teplote, čo je pri zalievaní čaju samozrejmosťou.

Plasty a chemické látky v nich môžu u ľudí spôsobovať nebezpečné hormonálne zmeny, prispievať k neplodnosti, dokonca niektoré z nich majú i rakovinotvorné účinky. Často sú plasty obsiahnuté napríklad v dnes tak populárnych pyramídových vrecúškach, ktoré by mali paradoxne zaručiť lepšiu chuť čaju.

Keďže plasty, navyše zalievané vriacou alebo veľmi horúcou vodou, iste nepatria k zdraviu prospešným veciam, napadne nám, že lepšou voľbou budú vrečka na čaj z papiera. Avšak ani tu nemusí byť pravda až taká ružová. Papierové vrecúška bývajú často potiahnuté (kvôli lepšej pevnosti a ako prevencia roztrhnutia) látkou s názvom epichlórhydrín. Táto látka sa pri styku s vodou stáva karcinogénnou, takže jej použitie v čajových vrecúškach je dosť nešťastným riešením...

Ani plastové, ani papierové vrečka na čaj ? Tak čo teda vlastne máme piť ? Je určite lepšie vyhýbať sa vrečkám s obsahom plastov, aby sme predišli možným zdravotným rizikám. Avšak pri papierových vrečkách nemusia byť všetky naozaj zlé. Ideálne by bolo, ak by výrobcovia na obaloch čajov uvádzali informáciu aj o zložení čajových vrecúšok, čo však nebýva ani zďaleka pravidlom.

Možnosťou je skúsiť si pýtať takéto informácie priamo od výrobcu, i keď ťažko povedať, či bežný zákazník v tomto smere uspeje. Poslednou z možností, ak si chceme vychutnávať naozaj zdravý čaj bez obáv o zdravie, je zamerať sa na sypané čaje. Je s nimi možno trochu viac práce a nie je to také pohodlné, no určite sa tak vyhneme prípadným rizikám v spojitosti s nebezpečnými čajovými vrecúškami.

VIDEO ZVNÚTRA TOVÁRNE MÁ ODHAĽOVAŤ ŠOKUJÚCU PRAVDU O RYŽI: TAKTO SA VYRÁBA, JETE UMELÚ HMOTU !

PEKING 11.2016 - Video má byť dôkazom, že ryža v skutočnosťou žiadnou ryžou nie je. Číňania ju vraj vyrábajú z umelého materiálu, ktorý len vybrúsia do požadovaného tvaru, aby oklamali zákazníkov.

https://www.youtube.com/watch?v=Vu_R3SYDwec

Milovníci ryže, majte sa na pozore; nasledujúce video má totiž dokazovať, že továrne v Číne vyrábajú túto pochúťku pochádzajúcu z Ázie zo zmesi bielej umelej hmoty a zemiakov. Na záberoch vidno, ako jeden pracovník fabriky napĺňa takouto hmotou zariadenie, ktoré z nej následne vytvorí zrnká falošnej ryže. Tá sa potom postrieka ryžovou vôňou a zmieša s malým množstvom pravej ryže, aby rozdiel nebol až taký nápadný.

Čína údajne falošnú ryžu vyrába už roky. Podľa novinára, ktorý pracuje pre kanál Blue Ocean Network, až deväť z desiatich ton každoročnej produkcie ryže je falošných. Správa z roku 2011 uvádza, že **"konzumácie troch misiek plastickej ryže je rovnaké, ako keby ste zjedli jednu igelitovú tašku"**.

Falošná ryža sa má vyvážať do susedných krajín ako Vietnam či Thajsko. Podľa nepotvrdených správ už viacerým ľuďom spôsobila zdravotné problémy, pretože telo plast, ktorý ostane tvrdý aj po varení, nedokáže spracovať a rozložiť.

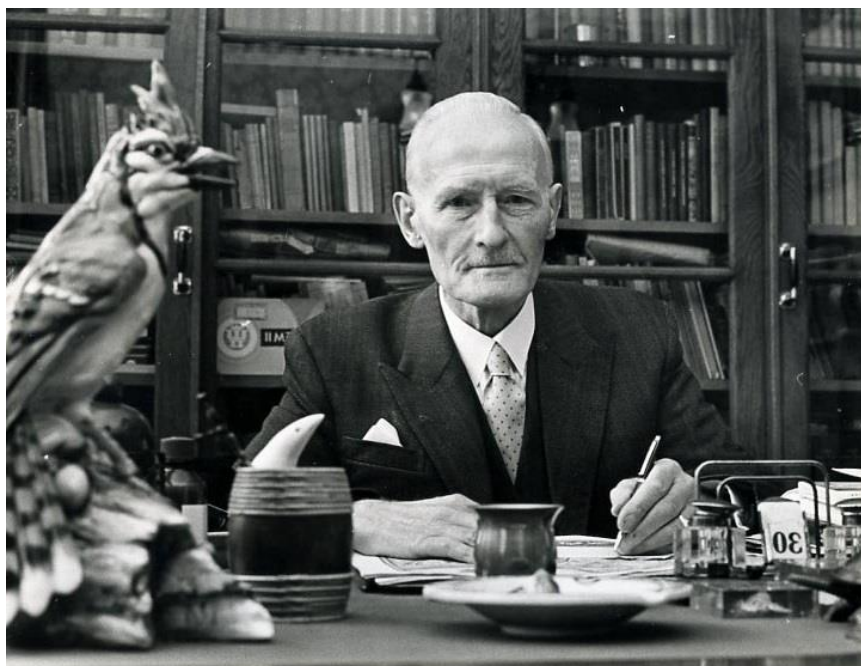
Spoločnosť MNC Media zverejnila príbeh dvadsaťdeväťročnej Dewi Septianiovej, ktorá kúpila šesť litrov ryže v stánku na trhu na Jáve. Chcela z nej urobiť ovsenú kašu, no namiesto toho ryža stuhla. I tak ju ale zjedla, načo sa jej, sestre a synovcovi urobilo zle. Dotyčné trhovisko preto polícia uzavrela a ryžu odviezla na testovanie do Národnej agentúry pre kontrolu liečiv a potravín. Testy preukázali, že ryža obsahovala stopy polyvinylchloridu (PVC). Iné analýzy vykonané verejnými zdravotníkmi úradmi (ktoré mohli byť podplatené) zase naopak žiaden syntetický pôvod ryže nedokázali.



UZNANÁ JAKO OFICIÁLNY SPÔSOB LIEČENIA RAKOVINY

Známý holandský lekár, Dr. Cornelis Moerman, ktorý zomrel v roku 1988 vo veku 95 rokov, niekoľko desaťročí bojoval s rakovinou. Vyvinul svoje metódy liečenia rakoviny, ktorými poprel základné princípy klasickej medicíny.

TEÓRIA MOERMANA bola uznaná v roku 1987 Ministerstvom zdravotníctva Holandska po jeho ohromujúcom uzdravení chorých, ktorých už odmietla oficiálna medicína. Prísna štátna komisia jasne zaprotokovala vyliečenie 115 ľudí zo 150 chorých na rakovinu. Ostatným sa uľavilo. Veľkú podporu Dr. Moermanovi preukázal dvojnásobný laureát Nobelovej ceny Linus Pauling z Kalifornie a laureát Nobelovej ceny G. Domak. Obaja nazvali jeho teóriu a praktickú metódu liečenia správnu výživou „veľkým prielomom v riešení problému rakoviny“.



LÉKAŘ Dr. CORNELIS MOERMAN

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Najdôležitejší prvok pri metóde Moermana je terapeutická výživa pri onkologickom ochorení. **Sú zadokumentované informácie o úplnom vyliečení z rakoviny IBA KONZUMOVANÍM SUROVÉHO OVOCIA A ZELENINY.**



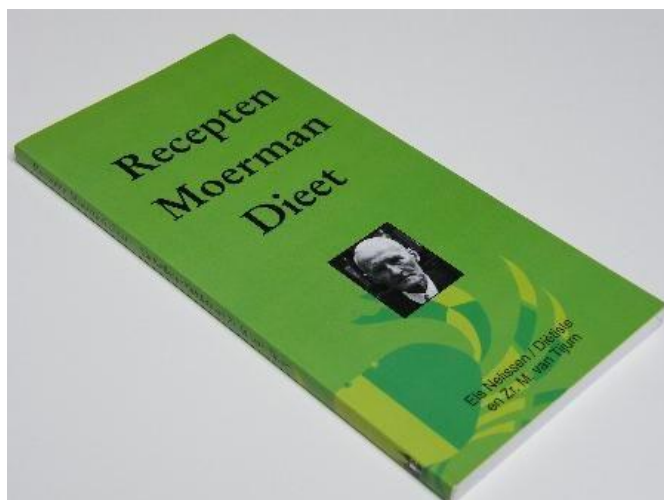
co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

„Minulý týždeň mi robili biopsiu a žiadne nádorové bunky neboli nájdené. Nedá sa vyjadriť, aký som šťastný. Jedol som takto: V priebehu dňa som pil nefiltrovanú zmes štiav podľa Broysa, od 1,5 l do 2 l za deň. Večer som jedol surovú zeleninu, ako tekvicu, karfiol, reďkovku a iné. Pil som nálevy z bylín a šípok. Tak som sa stravoval niekoľko mesiacov. Ku koncu som mal štiav dosť, tak som jedol jednoducho zeleninu ako cviklu, mrkvu, kapustu, tekvicu a niekedy jablká. Všetko surové.“

Príčiny všetkých 400 druhov rakoviny sú zväčša známe. Je to napríklad nezdravý zdravotný štýl, nesprávne jedlo, toxíny, atď. Väčšina ľudí konzumuje jedlo, ktoré je viac jedlé pre rakovinové bunky ako pre normálne. Konzumovaním monosacharidov a bielkovín živočíšneho pôvodu krmíme naše onkologické bunky, ktoré sa neustále vytvárajú v každom organizme a ktoré sú ničené našim imunitným systémom. Pokiaľ je imunitný systém v poriadku, aj organizmus je zdravý. Všetky úspešné liečby rakoviny obmedzujú sladkosti a bielkoviny. Odmietnutie monosacharidov a živočíšnych bielkovín, na ktoré sme zvyknutí, spôsobujú pocit hladu, únavu a bolesti hlavy.

Po prechode na prírodnú rastlinnú výživu sa postupne zdravie zlepšuje, zlepšuje sa krvný obraz, ustupuje bolesť a metastázy sa začínajú rozptyľovať. Rakovina je živá, preto je možné ju zabiť, zadusiť hladom, ale iba samotným vlastníkom, žiteľom tohto nádoru. Metóda Moermana iba učí pacienta, ako má zabiť svoju rakovinu.

Brenda Kobb, ktorá sa vyliečila z rakoviny cestou 100 % surovej stravy píše knihy a vedie centrum pre surovú stravu v Atlante. Na internete je veľa príbehov ľudí, ktorý sa týmto spôsobom vyliečili z rakoviny. Existuje aj veľa výskumov na danú tému. Americká akadémia vied súhlasí, že diéta s veľkým obsahom surovej zeleniny a ovocia chráni pred rakovinou. Je len potrebné dbať na to, aby ovocie a zelenia boli bez chémie a toxínov, pretože v tom prípade sa môže rakovina aj podporiť.



Kniha **RECEPTEN MOERMAN DIET**
LÉKAŘ Dr. CORNELIS MOERMAN



co-jist.cz leciva-strava.cz

(144)

MARGARÍNY JSOU ZDRAVOTNÍ RIZIKO

Všechno, co bychom měli vědět o transfigurovaných tucích.

Oč jde a jak to začalo..

Transfigurované mastné kyseliny (anglicky trans-fats) jsou určité druhy nenasycených tuků (mohou být mono-nenasycené nebo poly-nenasycené).

Transfigurované tuky se v přírodě vyskytují v nevelkém množství v masu a mléčných produktech. Tyto přirozené látky ale nepředstavují žádný problém.

Transfigurované tuky z regálů v obchodech s nimi ovšem nemají mnoho společného. Jsou vytvořené průmyslově částečnou hydrogenací rostlinných olejů a živočišných tuků. Tento chemický proces byl vyvinut na počátku 19. století a první výrobek zpracovaný touto metodou poprvé přišel do prodeje v roce 1911 pod názvem Crisco.

Na rozdíl od přirozených nejsou transfigurované tuky potřebné, a také nejsou právě prospěšné zdraví. Konzumace transfigurovaných tuků pětkrát zvyšuje riziko koronární srdeční choroby. Zdravotníci proto celosvětově doporučují omezení spotřeby transfigurovaných tuků na stopová množství. Transfigurované tuky získané částečnou hydrogenací olejů jsou obecně považovány za mnohem horší než přirozené. co-jist.cz

A teď je to zajímavé...

Margarín byl původně vyroben jako krmivo, po němž měli rychle přibývat krocani. Ty ale místo toho zabíjel. Ovšem lidé, kteří předtím vložili do výzkumu všechny své peníze, chtěli, aby se jim vrátili, a tak dali hlavy dohromady a uvažovali, co udělat, aby je dostali zpět.

Původně to byla bílá hmota bez chuti a zápachu, takže do ni přidali žluté barvivo a umělou příchut', a začali to lidem prodávat místo másla.

Tak co, chutná ?

ZNÁTE rozdíly mezi transfigurovanými tuky (margaríny) a máslem ?

- Obojí má stejné množství kalorií.
- Máslo má, při 8 gramech oproti 5 gramům v margarínu, o něco více nasycených tuků.
- Máslo podporuje vstřebání mnoha dalších živin z jiných jídel.
- Máslo má spoustu nutričních výhod, zatímco margarín jen pár a to ještě přidaných chemiky ! Máslo chutná mnohem lépe než margarín a může povznést chuť ostatních jídel.
- Máslo tu je po staletí, ale margarín méně než 100 let.

A teď o transfigurovaných tucích....

Margaríny obsahují velmi mnoho transfigurovaných mastných kyselin (některé přes 50 % ... a ví někdo, CO je těch zbývajících 50 % ?)

- Podle poslední studie Harvard Medical, může konzumace margarínů, ve srovnání s těmi, které konzumují stejné množství másla, zvýšit počet onemocnění srdce u žen o 53 %.
- Zvyšují celkový cholesterol a LDL (to je ten škodlivý cholesterol) a snižují HDL cholesterol, (prospěšný cholesterol).
- Až pětinasobně zvyšují ohrožení rakovinou.
- Snižují kvalitu mateřského mléka.
- Snižují odpověď organismu na antigen (imunita).
- Snižují odezvu těla na inzulín.

Ale co je nejhorší

Margarínu chybí pouze jediná MOLEKULA – aby z něj byla 100 % umělá hmota !!!

To poslední by samo o sobě mělo postačit k tomu, aby se soudný člověk ihned a do konce života vystříhal konzumace jakékoli formy „umělých jedlých tuků“, a čehokoli jiného, co prošlo hydrogenací.

Transfigurované tuky jsou nepřirozené, a proto je tělo nikdy nemůže strávit a spotřebovat ve formě energie. Ale ani správně vyloučit. Hromadí se v něm, lepí se na buňky, které dusí. Ucpává to arterie, ztučňuje játra a bez ohledu na tělesnou námahu nebo cvičení s tím nic neuděláte. Takže mrtvice, infarkt, selhání jater nebo ledvin nebo rakovina číhají hned za rohem.

Nevěříte ? Zkuste tohle:

Kupte vaničku umělého jedlého tuku, otevřete to a nechte někde venku ve stínu nebo v garáži. Po několika dnech pozorování si povšimnete několika věcí:

- nepřiblíží se k tomu žádní hlodavci, žádný hmyz, ani otravné octomilky, ba ani švábi;
- ani po letech se to nezkaží a nezačne jinak páchnout;
- nemá to žádnou výživnou hodnotu, takže to nic nebude žrát a nic na tom ani v tom neporoste;

- dokonce i plísně a mikroorganizmy se tomu vyhnou (a to už je co říct !!).

Proč to nic živého nechce ? Protože to je z 99.99 % plast, který život zabíjí !!

Co takhle rozpustit si na pánvi kelímek od jogurtu a namazat si to na topinku ? Ne ? Tak proč jíte margaríny ?

Pamatujte: COKOLI zabíjí život, zabíjí i VÁS jen pomaleji.

Poznámka lékaře nakonec

Konečně to nějaký chemik napsal. Rád bych k tomu dodal, že pokud vyšetřují pacientky s podkožními lipomy a celulitidou na ultrazvuku, shodně odpovídají, že jí pouze umělé tuky, že žijí „zdravě“. Po pravdě, s takto zdravě žijícími ženami je vhodný jen čistě profesionální kontakt. Jejich tělesné schránky totiž připomínají živoucí mumie.

Kdyby kdysi zvýšili příjem těchto umělých tuků v jídelníčku některých komunistických prominentů, byli by dokonale nakonzervováni, takže by se k posmrtnému uchování jejich pozůstatků nemusela stavět nákladnou technikou vybavená mauzolea. (MUDr. Studnička)

Vliv margarínu na lidský organismus

Většina odborníků na výživu dnes prohlašuje, že obyčejné máslo je lepší – pokud ho jíme s mírou. Není pochyb o tom, že máslo je přírodní produkt, zatímco margaríny musí být vyráběny složitým technologickým procesem a nejsou tedy přírodním tukem. Margarín by zůstal bez vydatné pomoci barviv a jiných přísad nevábnu šedivou hmotou. Do másla, na rozdíl od margarínu nemusí být vitamíny přidávány uměle. Máslo obsahuje přírodní vitamíny, ze kterých jsou nejdůležitější A a D. Vitamin A je potřebný pro dobrý zrak a zdravou pokožku a navíc je důležitý antioxidant. Vitamin D podporuje vstřebávání vápníku, důležitého prvku pro zdravé kosti a zuby.

Tak. Teď už to víte ! A povězte to přátelům ...

Pochopitelně, jde o informace pro tu **většinu lidí**, která se stravuje **mrtvou stravou**.

Lidé jedící **vysoký podíl či zcela živou stravu** se nemusí margaríny či máslem zabývat, maximálně máslo jako okrajový a spíše vyjimečný doplněk ve stravě, ale principiálně není potřeba, neboť v živé stravě, např. avokádu, je vyborných tuků dost.

(145)

STARÉ SLOVENSKÉ JEDLÁ

Viete, ktoré je typické slovenské jedlo ? Halušky to nie sú.

U našich starých rodičov mäsové jedlá nedominovali, mäsa jedli veľmi málo, napr. mäsová polievka sa varila iba v nedeľu v 30. – 40. rokoch 20. storočia.

Na raňajky zahustená polievka alebo kaša, na obed kúsok chleba a večer spolu celá rodina sadala k stolu k teplej večeri. Ako konzumujeme jedlo a stolujeme dnes ?

Ktorú polievku údajne dennodenne jedával aj Juraj Jánošík ? Nebola to šošovicová, fazuľová, ani kapustnica – ale demikát. Že vôbec netušíte, čo to demikát je ? Vedzte, že to je tradičný a mimoriadne chutný slovenský pokrm z bryndze.

A také bryndzové halušky napríklad ani nie sú slovenským pokrmom. Ktoré jedlá sú teda súčasťou našej tradičnej kuchyne a ktoré u nás len zdomácnili ?

Polievka zo žihľavy ?

Etnologička Katarína Nádaská sa dlhé roky venuje ľudovým zvykom a tradíciám. Pozrela sa aj na dejiny slovenskej kuchyne.

„Kedysi sa jedlo len dvakrát denne. Deň sa začal sýtymi raňajkami, aby ľuďom stačila energia na ťažkú manuálnu prácu. Druhýkrát sa rodina stretla za stolom pri teplej večeri. Teplý obed bol výsadou mešťanov až do polovice 20. storočia,“ hovorí Katarína Nádaská.

Jedálny lístok našich predkov závisel najmä od lokálnych a sezónnych potravín, ktoré si vypestovali. Skromný ale nebol.

V kuchyni sa v minulosti využívali najmä repa, žihľava či šťavel. Z týchto, dnes už predovšetkým kýmnych plodín, naši predkovia varili polievky aj prívarky.

„Veľmi ma teší, že za posledných desať rokov sa mnoho ľudí vracia k tradičnej kuchyni a opäť objavujú krásu starých jedál,“ konštatuje etnologička.

Úhrabky, pražmo aj kaša

Dejiny kulinárstva v tradičnej slovenskej ľudovej kultúre etnologička zachytáva v knihe Rok v slovenskej ľudovej kuchyni, s podtitulom Farby, chute a vône Slovenska.

Čo je teda skutočne tradičným slovenským pokrmom ?

„Jedno z najstarších jedál bolo pražmo – teda pražené obilie, ktoré si vedeli pripraviť aj deti na vatre. Obľúbenými boli kaše, ktoré sa robili na slano aj na sladko. Postupne sa do jedálničky dostali aj strukovinové kaše,“ hovorí Nádaská.

Nenahraditeľnou surovinou našich predkov bola aj kapusta. Na tú boli odborníkmi najmä na Kysuciach.

„Kysuce boli hornatý a málo úrodný región, kde sa darilo najmä kapuste a zemiakom. Práve tieto dve potraviny vedeli pripraviť na stovky spôsobov tak, aby si k stolu sadali s chuťou k tomu jedlu,“ hovorí etnologička.

K obľúbeným na Kysuciach patrili aj dodnes populárne úhrabky, teda v podstate halušky s kapustou, posypané slaninkou.

Tradičné halušky ?

Halušky ponúkame zahraničným turistom ako naše najznámejšie jedlo, s hrdosťou si na ňom pochutnávame aj my. Halušky však „nevymysleli“ starí Slovania – iba u nás zdomácnili.

Dostali sa k nám počas valašskej kolonizácie. Priniesli ich so sebou valasi, ktorí sa usadili najmä na strednom Slovensku.

„Zemepáni prizvali valachov z dnešného Rumunska a Balkánu, aby ich ovce spásali naše kopce. Okrem kultúry mali svoje odevy, valašky a opasky, ktoré prenikli aj do nášho národného odevu,“ vysvetľuje Katarína Nádaská.

Keďže väčšiu časť roka žili v horách, živili sa produktmi oviec. Pili žinčicu, jedli syr a bryndzu. Práve valasi pripravovali halušky zo zemiakového cesta a dávali na ne bryndzu.

„Halušky sa považujú za slovenskú klasiku, hoci ňou v skutočnosti nie sú. Ale zľudovali,“ hovorí etnologička.

Od kaše k fastfoodu

Kedysi sa jedlo dvakrát denne, postupne meštianska spoločnosť zaviedla teplé obedy, dnes sa odporúča jesť až päťkrát za deň, ale v menších množstvách. To, ako jedlo jeme, sa tiež výrazne zmenilo.

Nemáme čas. Na obed máme zväčša 30-minútovú obednú prestávku, často jeme po stojačky, narýchlo, z plastových obalov a hľadiac do telefónov.

Tradícia spoločného usadenia za stôl sa vytráca. Kedysi sa ľudia stretávali pri spoločnom jedle každý večer. Dnes už by sme len ťažko našli rodinu, ktorá dokáže každý deň zosúladiť svoj program kvôli večernému stolovaniu.

„Naše tradície spoločného usadenia za stôl ako rodiny alebo spoločenstva, by sme nemali opúšťať. Kedysi bola tradícia stretnúť sa pri teplej večeri. Dnes s tým máme veľký problém. Je na každom z nás, aby sme si zachovávali aspoň nedeľné obedy,“ myslí si Nádaská.

(146)

ÚRADY USA PRÁVE SCHVÁLILI GM ZEMIAKY, ČO POTLÁČAJÚ ĽUDSKÉ GÉNY

29.11.2016

Ministerstvo poľnohospodárstva USA práve schválilo dve geneticky upravené odrody zemiakov, vytvorené s použitím dvojreťazovej RNA.

Koncom minulého týždňa schválilo americké Ministerstvo poľnohospodárstva dva nové kmene geneticky upravených zemiakov.

Tieto zemiaky vytvorené spoločnosťou J. R. Simplot boli navrhnuté tak, aby odolali zemiakovej plesni. Ide o rastlinné ochorenie, ktoré je známe vďaka tomu, že v 19. storočí v Írsku spôsobilo zemiakový hladomor.

Zemiaková pleseň však dodnes predstavuje veľký problém pre poľnohospodárov po celom svete a aj to bol dôvod, prečo boli navrhnuté tieto geneticky upravené zemiaky.

Spoločnosť Simplot uvádza, že ich GM zemiaky sú menej náchylné na pomliaždenie, obsahujú menej čiernych škvŕn a majú predĺženú schopnosť uskladňovania, aj keď tieto vyjadrenia neboli vedecky potvrdené.

Predtým, ako budú tieto zemiaky uvedené na trh, musí ich preskúmať americký Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA), a tiež schváliť americká Agentúra pre ochranu životného prostredia (EPA).

Podľa odhadov budú tieto procesy ukončené v januári 2016 a GM zemiaky na trh oficiálne vstúpia na jar v roku 2017.

Aké nebezpečenstvo prinášajú nové GM zemiaky

Hoci sa pri GM plodinách často využíva genetická transformácia rekombinantnej DNA a podobné technológie, tieto zemiaky predstavujú prvý rastlinný produkt vytvorený s použitím novej technológie, ktorá predstihuje experimentálnu fázu.

Táto technológia, ktorá je známa ako dvojreťazová RNA, reprogramuje a potláča gény organizmu. V podstate sa malá molekula RNA vloží do zemiakových buniek, ktorá reprogramuje a potlačí gény v určitých dráhach.

No vedci po celom svete sú si vedomí, že tieto „skrížené“ molekuly RNA sa môžu zachytiť v ľudskej DNA, čím reprogramujú a potláča gény u ľudí, ktorí konzumujú tieto GM zemiaky. Potvrdili to aj iné štúdie, ako je napríklad štúdia z roku 2012, ktorá odhalila, že dvojreťazová RNA sa môže prenášať z rastlín na človeka a živočíchy prostredníctvom jedla.

Okrem toho môže dvojreťazová RNA potlačiť gény iných organizmov, ktoré by prišli do kontaktu s GM zemiakmi, ako sú včely.

Štúdia z roku 2013 odhalila, že dvojreťazová RNA zmenila vyjadrenie viac ako 1400 génov u včiel a na 10 % zmenila celý ich genóm (súbor chromozómov, v ktorom sú lokalizované dedičné vlohy).

K zmenám vyjadrenia génov došlo v čase, keď boli včely vystavené jednej ihle s obsahom dvojreťazovej RNA.

Postihnuté gény sa zapojili do dôležitých vývojových a metabolických procesov spojených s RNA a prenosom, ako sú hormonálny metabolizmus, imunita a schopnosť reagovať na vonkajšie podnety a stres.

Čo ďalej zistili vedci

Iní vedci a dotknutí občania si tiež všimli, že dvojreťazová RNA nachádzajúca sa v zemiakoch postihla niekoľko zložitých dráh, najmä tie, ktoré spôsobujú odolnosť voči nákaze a iné.

To znamená, že tieto modifikácie by mohli na seba vzájomne pôsobiť a spôsobovať nové prekvapujúce vedľajšie účinky.

Rovnako jedna z látok potlačila dôležitú úlohu dvojreťazovej RNA pri chemickom zložení a jej absencia má negatívny vplyv na schopnosť bojovať proti škodcom.

A to je niečo, čo by bolo pre spoločnosti zaoberajúce sa predajom pesticídov oveľa viac prospešné ako pre samotných spotrebiteľov.

Prečo aj napriek potenciálnemu nebezpečenstvu a takému veľkému počtu neobjasnených skutočností dostali tieto zemiaky zelenú ?

Odborníci z Ministerstva poľnohospodárstva USA a agentúry EPA vo svojom vyjadrení hovoria, že súčasná kontrolná kapacita nie je schopná vyjednávať s dvojreťazovou RNA. Ak je to pravda, prečo boli rastliny vytvorené s použitím tejto technológie schválené ?

Úprimne povedané to vyzerá tak, že je to ďalšia ukážka amerických regulačných agentúr, ktoré sa klaňajú priemyselnému poľnohospodárstvu, a nútia tých, ktorí nevedomky konzumujú GM zemiaky, aby sa stali pokusnými morčatami v tomto nezákonomnom a neregulovanom experimente.

Zdroj: deprogramyourself.org

(147)

AKO SI VYPESTUJETE VLASTNÉ ČUČORIEDKY (DOKONCA AJ UPROSTRED ZIMY)

Vedeli ste, že okrem iných zdravotných prínosov **vás čučorietky (borůvky – cz) chránia pred stratou pameti?**

Štúdia z roku 2012 odporúča, že konzumácia jednej porcie čučoriedok týždenne spomaľuje kognitívny pokles o niekoľko rokov.

Jedným z možných vysvetlení, s ktorým prišla štúdia z roku 2013 pri pokusoch na myšiach, je, že **čučoriedky by mohli chrániť mozog tým, že ODSTRÁŇUJÚ TOXICKÉ BIELKOVINY, ktoré sa v ňom nahromadili.**

Máme ešte ďalšie dobré správy... čučoriedky si pomerne ľahko dokážete vypestovať sami.

6 jednoduchých krokov pre vypestovanie čučoriedok:

1. Výber vhodného miesta a príprava pôdy

Aby ste si vypestovali vlastné čučoriedky, potrebujete slnečné miesto s vlhkou pôdou, kde sa nenachádza burina. Voda je veľmi dôležitá pre vypestovanie čučoriedkových kríkov, pretože si vyžadujú neustálu vlhkosť, čo znamená, že vodu potrebujú mať k dispozícii kedykoľvek.

V prípade, že pôda nie je riadne odvodnená, alebo je odvodnená len čiastočne, budete musieť vytvoriť vyvýšené záhony. Ak nemáte záhradu, alebo bývate v byte, môžete použiť terasovitú nádobu.

Pri vysádzaní čučoriedok v záhrade potrebujete plochu v priemere asi 76 cm a 30 cm hĺbku pre každú rastlinu. V prípade domáceho pestovania v črepníku, ten by mal byť rovnako hlboký.

Vykopte dieru na danom mieste, odstráňte tretinu alebo polovicu pôdy a aplikujte do nej rovnomerné množstvo navlhčenej rašeliny.

Ak ste si nachystali vyvýšené záhony, aplikujte naň rovnomerné množstvo rašeliny a kôry (uistite sa, že ste nepoužili céder alebo sekvoju) a zasadte čučoriedky. Ak sa chcete dozvedieť viac o pestovaní čučoriedok, môžete navštíviť miestne záhradné centrum.

2. Rozmiestnenie kríkov tak, aby boli od seba optimálne rozostúpené

Pre silné podrasty potrebujete medzi kríkmi nechať priestor 61 až 76 cm alebo 1,8 m pre individuálny čučoriedkový ker. Ak si plánujete vytvoriť riadky, priestor medzi nimi musí mať 2,4 až 3 m.

3. Výsadba

Čučoriedkové kríky vysádzajte na jar alebo na jeseň. V niektorých častiach sveta môžu byť vysádzané v každom ročnom období.

Ak ste si kúpili rastlinky v kvetináči, opatrne ich z neho vyberte a ku koreňom pridajte vrstvu kôry. Navrstvite ju do hrúbky asi 1,5 cm. Spevnite dobre pôdu okolo koreňa a následne pridajte nejakú pôdu.

Na záver sa uistite, že ste pôdu dobre poliali.

4. Mulčovanie

Najlepšie varianty pre čučoriedky sú piliny, kompostová kôra, narezaná tráva a kyslé hnojivo.

Keďže čučoriedky majú plytké korene, získajú z nich množstvo živín. Len 5 až 10 cm vrstva skyprenej pôdy im dodá dostatok vlahy, obmedzí výskyt buriny a dodá im organické látky.

Tento proces je potrebné vykonať každý rok. Uistite sa, že nepoužívate piliny z cédro alebo sekvoje.

5. Strihanie

Strihanie je rozhodujúce pre čučoriedkové kríky, aby ste sa vyhli nadmernému plodeniu, ktoré môže viesť k malým plodom. Keď kríky začnú rásť, uistite sa, že korene sú dosť silné predtým, ako zarodia ovocie.

Odstráňte väčšinu kvetov, keď sa objavia. Ak kríky pravidelne prerezávate, budete mať silnejšie a zdravšie rastliny.

Tipy na prerezávanie:

Odstráňte nízke porasty okolo spodnej časti kríka.

Očistite ich od mŕtveho dreva

Odstrihnite krátke a sfarbené vetvy

Vyčistite 1/3 až 1/2 dreva od kríka

6. Hnojenie

Z organických hnojív si môžete vybrať **kýmnu múku** alebo **hnojivo Cotton Seed Powder**, ktoré sa pri pestovaní čučoriedok veľmi osvedčili. Iné hnojivá by sa nemali používať, pretože by mohli kríky poškodiť.

Zdroj: barenaturaltruth.com

(148)

92 ZÁSADITÝCH POTRAVÍN, KTORÉ VÁM PRINAVRÁTIA STRATENÉ ZDRAVIE

Správne hodnoty pH v tele sú nevyhnutné pre naše zdravie.

Ak chceme, aby naše telo správne fungovalo, naše pH by malo mať hodnotu asi 7,4, čo sa považuje za zásadité prostredie.

Zvýšená industrializácia viedla k zvýšenému ukladaniu CO₂, čím došlo k zníženiu pH v oceáne z 8,2 na 8,1, čo má negatívny vplyv na morský život. Rovnako pH pôdy ovplyvňuje minerálny profil konzumovaného jedla.

Základom zásaditej stravy sú živiny pochádzajúce z prírodných potravín a zeleniny. Tento druh stravy je veľmi prospešný.

V nasledujúcej časti vám prinášame **zoznam zásaditých potravín**, ktoré môžete zaradiť do svojho jedálnička:

Ľanové semená

Ľanové semienka majú protizápalové vlastnosti a sú vysoko zásadité. Okrem toho sú bohaté na vitamín E a vlákninu.

Extra panenský olivový olej

Extra panenský olivový olej je plný vitamínu E a mononenasýtených tukov. Môžete ho pridať k akémukoľvek jedlu.

Bobuľovité ovocie

Bobuľovité ovocie obsahuje antioxidanty a vlákninu, čo z neho robí jedno z najzdravších druhov ovocia.

Melón

Melóny majú schopnosť hydratovať telo a detoxikovať tráviace ústrojenstvo vzhľadom k svojmu obsahu vlákniny a vody. Sú veľmi zásadité.

Mangold

Mangold má antibakteriálne, antivírusové a antioxidantné vlastnosti. Je tiež veľmi zásaditý.

Iné zásadité potraviny, ktoré môžete zaradiť do svojho jedálneho lístka

K vyššie spomenutým zásaditým potravinám môžete zaradiť aj nasledovné:

Zásaditá zelenina
Zelená horčica
Cibuľa
Huby
Paradajky
Zelená repa
Baklažán
Karfiol
Červená repa
Paštrnák (vysoko glykemický)
Kapusta
Zeler
Sladké zemiaky
Žerucha
Mrkva
Brokolica
Lucerna
Pšeničné klíčky
Tekvica
Paprika
Jačmeň siaty
Hrášok
Red'kovky
Kvaka
Morská zelenina
Púpava
Jedlé kvety
Fermentovaná zelenina
Cesnak
Zelená fazuľa
Zelený hrášok
Chlorella
Špenát
Uhorka
Kel
Spirulina
Klíčky

Zásadité ovocie

Mandarínka
Paradajka
Tropické ovocie
Umeboshi slivky
Červený melón
Sušené datle
Sušené figy
Hrozno
Grapefruit

Žltý melón
Citrón
Limetka
Jablko
Marhuľa
Avokádo
Banány (vysoko glykemické)
Melón cukrový (Kantalup)
Čerešne
Kokos, čerstvý
Pomaranč
Broskyňa
Hruška
Ananás
Rebarbora

Zásadité bielkoviny

Tempeh (fermentovaný)
Tofu (fermentované)
Mandle
Proso
Gaštany

Zásadité korenie a pochutiny

Morská soľ
Miso
Tamari
Všetky bylinky
Horčica
Zázvor
Škorica
Kari
Čili paprička

Iné zásadité potraviny

Jablčný ocot
Zelené džúsy
Zeleninové šťavy
Čerstvé ovocné šťavy
Melasa
Probiotické kultúry
Peľ

(149)

BAREVNÁ ZELENINA POSILUJE MOZEK A BRÁNÍ STÁRNUTÍ

Konzumace barevné zeleniny může snížit riziko vzniku demence

Konzumace ovoce a zeleniny je bezesporu velmi důležitá. To je fakt, o kterém by mělo vědět už malé dítě. Nicméně vědci nyní zjistili, že tyto potraviny nejenže zásobují tělo vitamíny a minerály, navíc mohou být prevencí degenerativních onemocnění v pozdějším věku.

Nový výzkum naznačuje, že potraviny jako mrkev, kedlubna a například i sladké brambory, by mohly být účinnou prevencí demence u starších lidí. Konzumace sytě barevných potravin totiž podle vědců může posílit fungování mozku u seniorů.

Za vším stojí podle vědců látka zvaná karotenoid, kterou výše zmíněná pestrobarevná zelenina obsahuje. Ta má podle průzkumu na mozek posilující vliv. Konzumováním karotenoidů se paměť posiluje a lépe se orientuje na úkoly.

Zapomínání je přirozený proces stárnutí

Výzkumníci z Univerzity v Georgii použili funkční MRI technologie, aby prošetřili, jak velká dávka karotenoidů ovlivňuje mozkovou činnost. Zkoumali mozkovou aktivitu více než 40 dospělých ve věku 65 až 86 let. Zjistili, že jednotlivci s vyšší úrovní luteinu a zeaxantinu (karoteny) nepotřebovali tolik mozkové aktivity k tomu, aby dokončili zadaný úkol.

Lidé s nižší úrovní karotenů museli použít větší úsilí, aby si některé zadané věci zapamatovali. Vedoucí výzkumu Cutter Lindberg pro Dailymail řekl, že jde o přirozený projev stárnutí.

„Změna stravy, přidání doplňků do výživy a zvyšování úrovně karotenů mohou být jednou z několika strategií, jak pomoci vytrénovat mozek k lepší výkonnosti.“

Všeobecně prospěšná zelenina

Z výzkumu vyplynuly také značné rozdíly v testech, co se týče hladiny karotenoidů. Nyní mají vědci za úkol otestovat, jaké konkrétní druhy zeleniny obsahující karotenoidy mohou zvýšit kognitivní funkce.

Už předchozí výzkum dané univerzity byl úspěšný. Ukázal, že zařazení mrkve do jídelníčku může snížit riziko rakoviny prsu až o 60 %. Jiné studie prokázaly, že zmíněné karoteny lutein a zeaxantin mohou posílit zdraví očí a zpomalit zhoršení kognitivních funkcí.

Samozřejmě, vědci z univerzit mohli zkoumat blahodárné účinky zeleniny a ovoce na zdraví člověka již min. 100 let (mají na to všechny podmínky), ovšem dnes jim již mnoho alternativních lidí háže na hlavu tyto poznatky podle vlastních, ale i jiných zkušeností národů přírodních anebo nebeských. Dnes tomu říkáme VITARIÁNSTVÍ – mixované či odšťavněné surové tmavozelené listy, zelenina, ovoce – bez tepelné úpravy – RAW, kde jakýkoliv vyšší podíl zeleniny a ovoce nad průměrných 7 % (velmi nízký podíl stravy a špatná celková strava způsobující nemoci a stárnutí) způsobuje razantní zlepšení zdraví a to i ve starším věku.

(150)

PŠENIČNÝ CHLIEB: PŠENIČNÉ BRUCHO, CHOROBY A DEBILITA



11. 2016

Súčasná pšenica je škodlivá. Žiaľ, pšenica je v našej potrave takmer všadeprítomná.

Iba málokto vie, ako veľmi toto zlatožlté zrnko poškodzuje zdravie a spôsobuje nadváhu. Pretože v druhej polovici 20. storočia bolo obilie geneticky upravené do takej miery, že s pôvodnou »prapšenicom« už nemá takmer nič spoločné.

Ráno chlieb s medom, na obed porcia cestovín ako príloha, medzičasom sladký koláčik a na záver ešte obložené chlebíky. Takto žiaľ vyzerá každodenná strava u nejedného z nás.

O tom, že si vlastne ubližujeme, vie iba málokto. Problémom je nielen množstvo uhľovodíkov, ale aj veľké množstvo pšenice, ktorá sa skonzumuje. Čo je na pšenici problematické? Je celozrnný pšeničný chlieb zdravší ako biely chlieb? Aké sú alternatívy k pšenici?

Súčasná pšenica sa biochemicky značne líši od pšenice, ktorú sme jedli pred 50 rokmi.

Za posledných 5 desaťročí poľnohospodárstvo pšenicu vo veľkom rozsahu krížilo, s cieľom zvýšiť úrodu a zlepšiť jej vlastnosti. Vôbec sa však nemyslelo na to, ako zmena biochemických štruktúr pšenice dokáže ovplyvniť ľudské telo.

Dnešná pšenica je úplne iná ako pšenica spred 50 rokov, pretože súčasná pšenica obsahuje rozličné antivýživné látky a glutén s biochemickými odlišnosťami.

Pšeničné gluténové proteíny sa postupným krížením značne zmenili. V istom experimente kríženia bolo v jednom štepe identifikovaných 14 nových gluténových proteínov, ktoré predtým v materskej rastline pšenice neboli prítomné.

To znamená, že moderná pšenica obsahuje nové „cudzie“ gluténové proteíny, na ktoré sa humánna tráviaca sústava zatiaľ neadaptovala. To je jeden z dôvodov, prečo sa za posledných 50 rokov tak masovo rozšírila celiakia, autoimunitné ochorenie s úplnou intoleranciou na glutén.

Pšenica obsahuje antivýživné látky

Ďalším dôvodom, pre ktorý sa oplatí zriecť sa obilia, sú obsahované antivýživné látky, ktoré dokážu poškodiť naše zdravie. Medzi ne patria inhibítory proteázy, kyselina fytová a glutén. Pre samotnú rastlinu tieto látky majú zmysel, pretože napríklad lektíny a glutén slúžia ako ochrana pred škímením. Pre rastlinu je dôležitá aj kyselina fytová, pretože viaže minerálne látky, ktoré zasa slúžia klíčku vo fáze rastu ako potrava.

Pre ľudí a aj ďalšie cicavce sú však tieto látky škodlivé. Glutén napríklad zvyšuje aj priepustnosť stien čreva a uľahčuje tak prienik škodlivín do tela, ktoré potom dokážu vyvolať imunitnú odpoveď. Kyselina fytová viaže minerálne látky, ktoré už nie sú viac pre telo dostupné a inhibítory proteázy zasa blokujú trávenie proteínov.

Pšenica má podobné návykové vlastnosti ako opiáty

Pšenica obsahuje zlúčeniny, ktoré sa nazývajú „exorfíny“. Tie majú na mozog podobný efekt ako nejedna droga. Ten vysvetľuje aj to, prečo sa niektorí ľudia jednoducho nedokážu zriecť svojho milovaného chleba, cestovín alebo koláčov.

Terapia prechodom na stravu bez gluténu zlepšuje autizmus

Aké dôsledky na mozog môžu mať gliadín z pšeničných a kazeín z mliečnych výrobkov, ukazujú výsledky vyšetrení autistických detí. Podozrenie týmto smerom vyslovil už v 1960-tych rokoch americký neuropatológ Dr. F. C. Dohan. Prvé vedecké dôkazy nasledovali v roku 1981 zo strany nórskeho vedca Karla Reichelta, ktorý preukázal stopy opioidných peptidov v moči autistických detí.

Liečbou prechodom na stravu bez gluténu a kazeínu dosiahol Reichelt tak u autistov ako aj u schizofrenikov výrazné zlepšenie príznakov.

Priveľa pšenice môže vyvolať akné

V západnej kultúre má 95 % 16- až 18-ročných vyrážky a akné. Sporadicky máva vyrážky a akné dokonca aj 50 % dospelých nad 25 rokov.

Kultúry ako ostrovania na Papue-Nová Guinea, poľovníci a zberači v Paraguaji, domorodci z oblasti rieky Purus v Brazílii, africkí Bantovia a Zuluovia, obyvatelia japonského ostrova Okinawa a kanadskí Eskimáci sú však od nepekných akné uchránení.

Pšenica zvyšuje zápalové reakcie

Keď sa pšeničné lektíny dostanú do krvi, môžu sa rozšíriť v celom tele a zachytiť sa na orgánoch ako srdce, pľúca, podžalúdková žľaza alebo mozog. Telo sa bráni a útočí na lektíny a tým aj na vlastné tkanivá. Vznikajú zápaly, a riziko chorôb ako artróza, reuma, Alzheimer, srdcový infarkt, rozptýlená skleróza, diabetes a rakovina rastú – zvyšuje sa aj riziko autoimunitných ochorení.

Pšenica spôsobuje poruchy tvorby svalstva

Športovci potrebujú na špičkový výkon dobre vytvorené svalstvo a dobrú hormonálnu regeneráciu. Keďže pšeničné lektíny negatívne ovplyvňujú aj tvorbu svalstva a hormonálnu regeneráciu, športovci a starší ľudia by konzum pšenice mali znížiť.

Pšenica útočí na štruktúry kĺbov

Pšeničné lektíny sa viažu na telový N-acetylglukosamín, ktorý je potrebný na výstavbu štruktúr kĺbov. N-acetylglukosamín naviazaný na pšeničný lektín telo už nedokáže použiť. Tak dochádza k problémom kĺbov a úrazom v športe.

Mimochodom: konzum pšenice by mal obmedziť aj ten, kto na liečbu artrózy a bolestí kĺbov užíva glukosamín, aby telo dokázalo tieto doplňujúce živiny kompletne použiť na tvorbu nových štruktúr. Preto je v rámci stratégie liečby artrózy dôležité okrem iného obmedziť konzum pšenice.

Pšenica oslabuje imunitný systém

Pšeničné lektíny menia štruktúru imunitných buniek a oslabujú ochranu pred spúšťačmi chorôb. Pšeničné lektíny poškodzujú aj takzvané mikroklky, miesta príjmu živín v čreve. Telo tak cez črevo prijíma menej výživných látok – rovnako sa zhorší aj črevná bakteriálna flóra. Vysoký konzum obilia vedie vo všeobecnosti aj nedostatku vitamínu D. Vitamín D je však tiež veľmi dôležitý pre zdravý imunitný systém. Kto býva v zime častejšie chorý, mal by sa vyhýbať pšenici a iné obilné výrobky jesť iba s mierou.

Pšenica zvýši hladinu cukru v krvi

Keďže pšenica rovnako ako každá iná obilnina obsahuje mnoho uhľohydrátov, ktoré sa v tele rozkladajú na glukózové cukry, vysoký konzum pšenice spôsobí ustavičné návaly krvného cukru a inzulínu. Ak je strava celé roky z veľkej časti založená na cukre a pšenici, telo si vybuduje rezistenciu voči inzulínu a inzulín vytvorený telom viac nepôsobí. Dôsledkom je chronické zvýšenie hladiny krvného cukru a inzulínu. Chronicky zvýšený inzulín zapína zápalové gény, ktoré zasa dokážu spúšťať zápalové choroby ako sú Alzheimer, artróza alebo diabetes.

Je celozrnný pšeničný chlieb zdravší ako biely chlieb?

Celozrnný chlieb nezvýši hladinu krvného cukru tak rýchlo, ako biely chlieb. Celkové zvýšenie hladiny krvného cukru je však žiaľ rovnako vysoké. Takže na vrátenie krvných parametrov do normálu nemá zmysel jednoducho prejsť na celozrnné výrobky.

Prínosom celozrnného chleba by boli iba vyšší obsah balastných látok, vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Celozrnný chleba na pšeničnom základe má tú nevýhodu, že s ním sa prijme do tela ešte viac lektínu podporujúceho zápalové procesy, ako s bielym pšeničným chlebom.

Aké sú alternatívy k pšenici ?

Vo všeobecnosti by sme namiesto pšeničných príloh (cestoviny, chlieb) mali jesť **viac zeleniny a šalátu**. Pomôže aj **prechod** z pšeničnej múky na alternatívne múky s nižším obsahom lektínu.

Sú to napríklad proso, quinoa, amarant (láskavec), špalda, farro a ovos. Keďže ražné lektíny sú takmer rovnako agresívne a nezničiteľné, ako pšeničné lektíny, namieste je iba striedma konzumácia ražných výrobkov.

Zdroj:

lupocattivoblog.com/2016/09/26/krebs-mag-weizen-was-sind-die-alternativen-zu-weizen/

Netreba zabúdať ani na kontamináciu pšenice a vlastne už všetkých rastlín a vody rakovinovým glyfosátom a inými chemiami.

Odšťavněním zeleniny a ovoce zůstává 90 % chemie v odpadu a jen 10 % ve šťávě (Norman W. Walker).

O škodlivosti pšenice:

1)

Kniha **MOUČNÝ MOZEK** od David Perlmutter a Kristina Lobergová.

2)

NORMAN W. WALKER

Průkopník vitariánské stravy v západním světě, jehož zkušenosti následně používají masy lidí. 5 knih – **OMLÁDNĚTE , TLUSTÉ STŘEVO BEZ ZÁCPY , ZÁŘÍCÍ ZDRAVÍ , ZDRAVÍ A SALÁT , ZELENINOVÉ ŠŤÁVY**

3)

VICTORIA BOUTENKO

3 knihy – **ZELENÁ PRO ŽIVOT , 12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ , ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLUCE VE VÝŽIVĚ**

PŠENIČNÉ POTRAVINY byly během posledních 10 000 let úmyslně pseudovyvinuty pro loutkolidstvo **PSEUDOTVŮRCI – ještěry z pekel**, aby lidem ničily zdraví a dožívali se kratičkého věku **namísto zdravě a šťastně tisíce let, jak žili jejich dávní předci v Nebi a též žijí Andělé v Nebi**. Žádný samovývoj, jak vás masově obelhávají ještěři z pekel přes své ovládací struktury. Ničením zdraví způsobují lidem nemoci a ty produkují **útrpné – negativní – hrubovibrační energie, kterými se pseudotvůrci – vaši ovládači, žíví**.

Pseudotvůrci loutkolidem kratičký život programují a zajišťují mnoha způsoby, pšeničné potraviny je pouze jeden z nich (nikoli jediný). Kratičký život cca 70 let a v posledních cca 30 letech s mnoha zdravotními problémy neumožňuje loutkolidem odhalit svůj 90 % ovládací – negativní stav a řešit jej – to je jeden z důvodů kratičkého a útrpného, často otrockého života loutkolidů na planetě Zemi. **Viz též 7 knih NOVÉ ZJEVENÍ na www.andele-svetla.cz .**

Řešením je vlastní – individuální ZMĚNA NEGATIVNÍHO STAVU NA POZITIVNÍ STAV – DUCHOVNÍ CESTA na www.andele-nebe.cz .

(151)

RÝŽE OBSAHUJE MNOHO ARSENU

Vědci varují (až dnes 1.2017, dříve nevarovali): Nesprávná příprava rýže vám může způsobit vážné zdravotní problémy

Rýži lidé považují za prospěšnou a zdravou potravinu, která je lehce stravitelná, nezpůsobuje plynatost a neobsahuje cholesterol. Navíc neobsahuje lepek a proto je vhodnou potravinou pro lidi s celiakií. Jak ale ukázaly nové experimenty, při běžném vaření může rýže svému konzumentovi způsobit řadu závažných problémů včetně srdečních onemocnění, cukrovky a rakoviny.

Vědci varují, že miliony lidí po celém světě se vystavují nebezpečí tím, že **nesprávně vaří rýži**. Nedávné experimenty totiž ukazují, že nejběžnější způsob vaření rýže – tedy prosté vaření, dokud se voda nevypaří - může vystavit ty, kteří ji jedí, nebezpečí.

Takto upravená rýže totiž může obsahovat stopy jedovatého arsenu, kterým je rýže kontaminována v důsledku používání průmyslových toxinů a pesticidů.

Tato chemická látka bývá spojována s řadou zdravotních problémů včetně srdečních chorob, cukrovky a rakoviny, stejně jako s problémy s vývojem. I když se obecně předpokládá, že stopy arsenu zmizí, pokud se rýže uvaří, odborníci nyní varují, že se tak stane pouze tehdy, když je rýže namočené přes noc ve vodě.

Andy Meharg, profesor biologických věd na Queens University v Belfastu, testoval pro pořad BBC „Věřte mi, já jsem doktor“ tři způsoby vaření rýže aby zjistil, zda způsob přípravy tohoto pokrmu může změnit množství arsenu v jídle.

Při prvním způsobu profesor Meharg použil k jejímu uvaření poměr dvou dílů vody na jeden díl rýže, kdy se voda v průběhu vaření vypařila – tedy běžně užívanou metodu. V takto uvařené rýži objevil největší množství arsenu.

Naproti tomu, když použil pět dílů vody na jeden díl rýže a přebytečnou vodu vylil, byla hladina arsenu téměř o polovinu nižší. Při třetím způsobu, kdy byla rýže namočená přes noc, klesly hladiny toxinu o 80 procent.

Nejbezpečnější způsob vaření rýže proto je namočit ji přes noc, poté propláchnout, dokud voda není čirá, a pak ji vařit v hrnci s poměrem pět dílů vody na jeden díl rýže. Není to ovšem důvěryhodný postup !

Podle výzkumu kanálu Channel 4 a Institutu pro bezpečnost potravin ve světě asi 58 procent výrobků z rýže ve Velké Británii obsahuje příliš velké množství arsenu.

(152)

SLUPKY ČESNEKU ZPOMALUJÍ STÁRNUTÍ

Putují u vás slupky z česneku rovnou do koše ? Chyba. Po přečtení následujících řádek možná vyhazování slupek bude ve vaší domácnosti minulostí.

Je neuvěřitelné, co všechno česnekové slupky dokáží. Nejen samotný česnek je plný výživných látek, ale i jeho slupka prospívá lidskému organismu.

Ve slupce se nacházejí unikátní léčivé látky. Jednou z nich je bioflavonoid quercetin. Patří mezi vitaminy P, má vliv na zpomalování stárnutí, posiluje regeneraci tkání a také chrání tělo před toxiny. Konzumovat bychom tedy pravidelně měli nejen česnek, ale i jeho slupku !

Aby však slupka plnila svůj účel, neměla by být poškozena škůdci. Měla by být čistá a lesklá. Slupku vysušte a pak rozemelte na prášek pomocí mlýnku na kávu. Prášek dejte do skleněné nádoby s uzavíratelným víkem. Následně si můžete dělat zdraví prospěšný extrakt. Jednu plnou lžici zalijte 250 ml vroucí vody, přikryjte a nechte přes noc.

Během dne pak pijte připravený nápoj. Dělejte tak po dobu jednoho měsíce. Dejte si přestávku 10 dní a opakujte. Tento nápoj normalizuje fungování ledvin, srdce, zvýší imunitu a odstraní z těla škodlivé látky.

O česnekových slupkách a jejich léčivých vlastnostech věděli již před pěti tisíci lety v Číně a slupky čínští lékaři využívali jako lék.

(153)

ANTIOXIDAČNÍ DOPLŇKY STRAVY LIDEM ŠKODÍ

Doplňky stravy tělu spíše škodí, tvrdí vědci

Polykat v pilulkách to, co má organismus získat přirozenou cestou, způsobí ochabnutí jeho obranyschopnosti. Antioxidační doplňky stravy mohou urychlit stárnutí a zvýšit riziko předčasného úmrtí, zjistila studie čínských vědců.

Mnozí lidé pravidelně polykají antioxidační doplňky stravy (obsahující například vitaminy A, E, C či zinek a selen), které podle tvrzení výrobců přispívají ke zlepšení kondice pokožky, zraku a také imunity. Molekuly antioxidantů totiž snižují aktivitu kyslíkových radikálů, které mohou způsobovat patologické procesy v organismu.

Jenomže podle studie vědců z Čínské akademie věd v Pekingu tyto potravinové doplňky tělu ve výsledku spíše škodí. Tělo se totiž oxidantům dokáže bránit samo, vysvětlila Čchen Čchang listu The Daily Mail.

Tato schopnost se stárnutím zhoršuje, řešením však není brát doplňky, které oxidanty vylučují, ale posílit tento přirozený mechanismus. Ten musí být stejně jako svaly udržován v aktivitě, musí tedy pravidelně a aktivně odstraňovat oxidanty.

Zlenivělé tělo

Kvůli antioxidačním doplňkům ovšem tělo „zleniví“, přirozené funkce ochabují, což organismus celkově oslabí například v odolnosti proti rakovině či srdečním nemocem. Zejména lidé, kteří berou potravinové doplňky již od mládí, si vytvářejí režim, jímž narušují přirozené obranné mechanismy.

„Stále více dvacetiletých bílých límečků (kancelářských pracovníků) bere antioxidační doplňky. Musí s tím přestat,“ zdůraznila lékařka.

Již v roce 2014 švédská studie ukázala, že antioxidační doplňky zřejmě přispívají k rakovině, protože „vypínají“ gen omezující vznik této nemoci.

Multivitaminy nenahradí hodnotnou stravu

Jiná nedávná analýza zveřejněná v časopise Journal of the American Medical Association dospěla k závěru, že brát doplňky obsahující rybí olej jako zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin ničemu neprospívá.

K tomu, aby byl rybí olej skutečně prospěšný, by ho lidé museli konzumovat v takovém množství, že by to vyvolávalo různé vedlejší účinky, jako například zápach z úst, říhání, nevolnost, křeče či krvácení z nosu.

Miliardový byznys

Další, tentokrát australská studie nedávno zpochybnila účinnost multivitaminů. „Potřebujete hlavně kvalitní stravu. Peníze za multivitaminy jen vymočíte do záchodové mísy,“ upozornil doktor Kena Harvey z katedry epidemiologie a preventivní medicíny z Univerzity Monash v Melbourne.

Nakupovat multivitaminy tak prospívá hlavně společnostem, které je vyrábějí, uzavřel. Je to obří a velice výnosný byznys, v němž se točí i pod vlivem reklamní masáže miliardy.

(154)

ARZÉN, KADMIUM, ORTUŤ A HLINÍK L'UŽOM ŠKODÍ

Jedy v potravinách: Arzén v ryži, hliník v sladkostiach, toxické kovy v zelenine ?

Pozor na to, čo vkladáte pri nákupe do košíka ! Každá mamička chce dopriať svojej rodine len to zdravé a tak si dnes často všimame už aj popisky na potravinách. Lenže nie vždy je na nich uvedené naozaj všetko, čo daný výrobok obsahuje.

Britská televízna stanica Channel 4 priniesla zaujímavé výsledky svojho skúmania o kovoch obsiahnutých v bežne konzumovaných potravinách. Závety znejú desivo - mnohé potraviny, ktoré bežne konzumujeme, môžu obsahovať nebezpečné kovy. Kadmium, ortuť, hliník, arzén či olovo nie sú ničím výnimočným. Kde všade sú ?

1. ARZÉN

Arzén ako smrteľný jed poznáme možno z historických napínavých románov. Málokto z nás vie, že do minulosti vôbec nepatrí, ale i dnes ho môžeme nájsť vo svojich nákupných košíkoch či na tanieroch. Kde ? Napríklad v ryži, ryžových výrobkoch, mäsli, dokonca aj vo výživách a potravinách, určených pre deti. A nie vždy ide len o zanedbateľné množstvá. Prečo ?

Ryža sa pestuje v krajinách ako sú India a Bangladéž, vo vlhkom vodnatom prostredí. Arzén sa zvyčajne nachádza v pôde a vlhké prostredie ho z nej uvoľňuje, nasiakne ho voda a z nej následne ryža, ktorá sa v nej pestuje.

Problém je v tom, že aj keď existujú prísne predpisy pre koncentráciu arzénu v pitnej vode, takéto PREDPISY NEEXISTUJÚ PRE OBSAH V POTRAVINÁCH. I keď v krátkodobom horizonte nie sú koncentrácie arzénu v pitnej vode toxické, ŽIADNE DLHODOBÉ VÝSKUMY NEBOLI REALIZOVANÉ.

Odrodou ryže, ktorá absorbuje najmenej arzénu je basmati. Tiež je vhodné ryžu dobre prevariť, pretože týmto spôsobom sa z nej dostane až 80 percent arzénu. Kľúčom

k úspechu je ryžu pred varením dôkladne prepláchnuť, variť ju v čo najväčšom objeme vody a po uvarení opäť prepláchnuť vriacou vodou.

Viz článok (151) výše: **Nejbezpečnejší spôsob vaření rýže je namočit ji přes noc, poté propláchnout, dokud voda není čirá, a pak ji vařit v hrnci s poměrem pět dílů vody na jeden díl rýže.**

2. KADMIUM

Kadmium sa prirodzene vyskytuje takmer vo všetkej zelenine a celozrnných produktoch, pretože sa nachádza v pôde. Tento prvok je karcinogénom a tiež toxickou látkou, hromadí sa v obličkách a v dlhodobom horizonte môže spôsobovať ochorenie obličiek a ich poškodenie.

Je šokujúce, že ak zjete istý objem kadmia v zelenine, polovica z neho bude vo vašom tele viac ako 40 rokov – bude sa skrývať v obličkách a pečeni. Profesor biologických vied z Queen University v Belfaste Andy Meharg podľa denníka Daily Mail tvrdí: „Je iróniou, že ľudia, ktorí žijú najviac zdravo, respektíve sa o to snažia, sa stravujú vegetariánskou stravou, a práve tá často obsahuje najvyššie hodnoty kadmia.

Podobne ako v prípade arzénu, **aj tu iba kvalitná príprava jedla môže obmedziť jeho hodnoty. Zbaviť sa kadmia nám pomôže dôkladné umývanie zeleniny a jej lúpanie, pretože veľká časť pochádza z pôdných častíc a lepí sa na vonkajšiu stranu produktu.**

3. ORTUŤ

Ortuť sa v priebehu mnohých priemyselných a ťažobných procesov dostáva do mora a tým pádom má vplyv na morské plody a ryby. Akonáhle tento kov raz spotrebujú ryby, neskôr ich zjedia väčšie a tie zas iné väčšie, tak sa ortuť neustále v telách rýb hromadí a u tých najväčších dosahuje najvyššie hodnoty.

Z tohto dôvodu obsahujú žralok, mečiar a tuniak najväčšie množstvo ortuti a môžu mať škodlivý vplyv na vývoj plodu a tiež na vývoj dieťaťa. U dospelých sa zvýšená konzumácia tejto látky prejavuje depresiou, trasom, nespavosťou, bolesťami hlavy, ale tiež zmenami osobnosti.

Ortuť sa ako väčšina ťažkých kovov hromadí najmä v obličkách a v pečeni. Spomínané ryby by sme nemali konzumovať častejšie ako raz do týždňa.

4. HLINÍK

Tušíte, že v sladkostiach sa môže nachádzať hliník ? Obsahujú ho najmä potravinárske farbivá, ale nájdeme ho aj vo vode. Veľmi vysoké hodnoty hliníka sa nachádzajú v sypanom čaji. Keďže čajovník sa pestuje v kyslých pôdach, ktoré obsahujú relatívne vysoké úrovne hliníka, hliník je uložený v jeho listoch.

Prebytok hliníka sa ukladá v celom našom tele – veľká časť v mozgu. Žiaľ, práve takto prispieva k vzniku neurodegeneratívnych ochorení ako sú Alzheimerova a Parkinsonova choroba, roztrúsená skleróza a podobne.

A viete, že každú minútu sa v rámci celého sveta recykluje približne 113 200 hliníkových plechoviek ? Podľa názoru profesora chémie na Keele Univeristy neexistuje bezpečná hladina hliníka v tele a líši sa pri každom jednotlivcovi – je špecifická pre každého jednotlivca. **Najdôležitejšie je vyhnúť sa spracovaným potravinám a kupovať čerstvé. Vyhnime sa**

nápojom v hliníkových plechovkách a nekupujme ani nápoje v kartónových škatuliach, ktoré obsahujú vrstvu hliníkovej fólie.

(155)

TŘETINA LIDÍ NEMÁ DOSTATEK HOŘČÍKU

Hořčík - magnézium je čtvrtým nejhojnějším minerálem v našem těle, jehož hlavní funkcí je aktivovat více než 300 enzymů, které regulují nejdůležitější metabolické procesy. Bohužel naše tělo si hořčík ani další minerály neumí samo vytvořit, a proto jeho hladina úzce souvisí s tím, kolik jej dokážeme do těla přijmout v rámci stravy.

Ze statistik Státního zdravotního ústavu jasně vyplývá, že se tak děje nedostatečně, hořčíku přijímáme zhruba o 20 % méně, než je doporučená denní dávka.

Ne vždy se tak děje jen kvůli nízkému obsahu tohoto prvku v potravinách, ale také vlivem špatné úpravy potravy, nezdravého životního stylu spojeného s konzumací velkého množství tuků a cukrů, které zhoršují vstřebání a biologickou dostupnost hořčíku. K jeho deficitu v lidském organismu přispívá také vysoký příjem kofeinu a alkoholických nápojů, vysoká stresová zátěž a znečištěné vnější prostředí.

V těle člověka vážícího zhruba 70 kilogramů je přibližně 25 až 35 g hořčíku, z čehož je kolem 60 % vázáno v kostech, dalších 40 % hořčíku je obsaženo uvnitř buněk měkkých tkání, jako jsou svaly, játra a červené krvinky. Mimo buňky se v našem těle nachází jen naprosté minimum tohoto minerálu, asi 1 %.

Hořčík má nezastupitelnou úlohu ve všech procesech probíhajících v organismu. Působí antistresově, antitoxicky, protialergicky i protizánětlivě. Uklidňuje nervový systém, působí pozitivně na srdeční rytmus, je nutný pro tvorbu ochranných látek. Hraje obrovskou roli v procesech srážení krve, v činnosti střev, žlučníku a močového měchýře.

U mladistvých a dospělých je denní potřeba přibližně 300 až 400 mg hořčíku. Existují však některé skupiny, u nichž je dostatečnému množství hořčíku potřeba věnovat mimořádnou pozornost. Patří k nim například těhotné a kojící ženy, sportovci a lidé s fyzicky náročným zaměstnáním, lidé s psychickou zátěží či stresem a ženy v menopauze.

Velmi významný deficit hořčíku byl shledán u 6 % postmenopauzálních pacientek, nedostatek středního stupně dokonce u 36 % pacientek.

Důsledky nedostatku hořčíku

Nízká hladina hořčíku v těle na sebe nejčastěji upozorňuje svalovými křečemi v nohou. Tento minerál totiž působí na svaly relaxačně. A pokud podáváme fyzické výkony, ať už při práci, či sportu, pak si musíme hladinu hořčíku hlídat. Kromě jiného je totiž potřebný i pro tvorbu energie, na to nesmíme nikdy zapomínat.

Nedostatek hořčíku se také projevuje nespavostí, únavou a zhoršenou funkcí centrálního nervového systému. Právě v mozku, který je metabolicky jedním z neaktivnějších orgánů

v těle, je koncentrace hořčíku velmi vysoká. Hořčík je nepostradatelný při přenosu nervových impulzů, jeho přísun pomáhá předcházet únavě, vyčerpání a stresu.

Vědci prokázali také souvislost mezi hladinou hořčíku v těle a civilizačními chorobami, jako jsou infarkt, mrtvice, obezita, cukrovka i rakovina. Tato onemocnění samozřejmě nezpůsobuje nedostatek hořčíku, ale může mít na jejich rozvoj značný vliv. Řada mezinárodních studií například prokázala, že lidé trpící cukrovkou mají mnohem nižší hladinu hořčíku v těle, nedostatkem hořčíku doslova trpí až 38 % ze všech cukrovkářů. Hořčík je totiž jedním z nejdůležitějších prvků v metabolismu cukrů a inzulínu. Nedostatek hořčíku způsobuje těžší průběh cukrovky a diabetických komplikací, které se s ní pojí (např. diabetická nefropatie).

Epidemiologické studie také dokazují poškození kostí a rozvoj osteoporózy u premenopauzálních žen.

Ideální zdroje hořčíku

Jednou z cest, jak se chránit před projevem nedostatku hořčíku, je pravidelné každodenní pití přírodní minerální vody bohaté na hořčík, což již prokázalo několik vědeckých studií. Vhodný typ minerální vody je charakterizován vedle zvýšeného obsahu hořčíku a draslíku také nízkým obsahem sodíku – to je řešení pro většinu lidí s běžnou nezdravou stravou, ve které hořčík prakticky chybí a podíl zeleniny s ovocem je velmi málo – jen cca 7 % .

V případě ŽIVÉ STRAVY má člověk bohatý zdroj hořčíku.

V živé přírodě se s hořčíkem setkáváme ve všech zelených rostlinách, protože je součástí chlorofylu nezbytného pro fotosyntézu. Obsah hořčíku ve šťavnatých zelených listech bývá ale často přeceňován. Ve skutečnosti není tak vysoký, protože tyto části obsahují maximálně 1 % chlorofylu. Navíc v případě půdy s nedostatkem hořčíku trpí jeho nedostatkem i rostliny, což se projevuje charakteristickým žloutnutím listů.

Množství hořčíku obsaženého v potravinách se proto značně liší v závislosti na jejich původu a typu zpracování.

Mezi potraviny s vysokým obsahem hořčíku patří **luštěniny, pšeničný klíček, kakao, sója a jáhly**, ale také **kešu** či **para ořechy**. Naopak velmi nízký obsah hořčíku je v tucích a cukru.

(156)

DVA DRUHY HMOTNÉ STRAVY A JEJÍHO TRÁVENÍ



ALEXANDER MICHAJLOVIČ UGOLEV

Teorie Adekvátního stravování

Objev Membránového trávení

3 - úrovněová činnost trávení:

Dutinové trávení, membránové trávení a vstřebávání

2 druhy trávení:

1. **Samotrávení, autolýza** – rozpuštění mikroflórou, symbiontní trávení pomocí mikroorganismů. Poskytuje kromě energie i výživu buňkám těla. **Stravou jsou živé potraviny nezahřáté nad 43 stupňů Celsia.** U lidí je živá strava jen cca 7 % celkové stravy a je jen malý počet lidí, kteří mají živé stravy velký podíl ve své stravě, tento počet se zvětšuje - 5.2017.

2. **Vlastní trávení** – zabezpečuje spíše záchrannou funkci než trávení. Je náročné na vlastní trávicí systémy těla, poskytuje tělu sice energii, ale neposkytuje příliš výživy buňkám těla – buňky těla jsou podvyživené, často onemocní a stárnou. Stravou jsou mrtvé potraviny zahřáté nad 43 stupňů Celsia. U lidí je dnes nejrozšířenější jeho velký podíl, zato v dávnověku bylo vlastní trávení jen vyjimečně při extrémních životních podmínkách.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

ALEXANDER MICHAJLOVIČ UGOLEV

Teorie Adekvátního stravování

Objev Membránového trávení

3 – úrovněová činnost trávení:

Dutinové trávení, membránové trávení a vstřebávání

2 druhy trávení:

1. **Samotrávení, autolýza** – rozpuštění mikroflórou, symbiontní trávení pomocí mikroorganismů. Poskytuje kromě energie i výživu buňkám těla. **Stravou jsou živé potraviny nezahřáté nad 43 stupňů Celsia.** U lidí je živá strava jen cca 7 % celkové stravy a je jen malý počet lidí, kteří mají živé stravy velký podíl ve své stravě, tento počet se zvětšuje – 5.2017.

2. Vlastní trávení – zabezpečuje spíše záchrannou funkci než trávicí. Je náročné na vlastní trávicí systémy těla, poskytuje tělu sice energii, ale neposkytuje příliš výživy buňkám těla – buňky těla jsou podvyživené, často onemocní a stárnou. Stravou jsou mrtvé potraviny zahřáté nad 43 stupňů Celsia. U lidí je dnes nejrozšířenější jeho velký podíl, což odpovídá jejich negativnímu stavu, zato v dávnověku bylo vlastní trávení jen výjimečně při extrémních životních podmínkách.

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ DLE UGOLEVA – 3 VIDEA, SK titulky:

Teórie správneho stravovania – Vedec Ugolev, časť.1

<https://www.youtube.com/watch?v=Eg21TURfiyk>

Teórie správneho stravovania - Vedec Ugolev, časť.2

<https://www.youtube.com/watch?v=29cOesLMHXA>

Teórie správneho stravovania - Vedec Ugolev, časť.3

<https://www.youtube.com/watch?v=Osj--9ekWCk>

V roku 1958 uskutočnil **Alexander Michajlovič Ugolev** prevratný vedecký objav – objavil **membránové trávenie** - univerzálny mechanizmus rozloženia stravy na elementy, ktoré sú následne vhodné na absorpciu (vstrebávanie). Doložil **trojúrovňovú schému činnosti tráviaceho systému** (dutinové trávenie – membránové trávenie - vstrebávanie), **teóriu pôvodu vonkajšieho a vnútorného vylučovania, teóriu tráviaco-transportného dopravníka, metabolickú teóriu regulácie apetitu.** Ugolevov objav **trávenia pri stene čreva (nazývaného aj kontaktným)** je udalosťou svetového významu, ktorá zmenila predstavy o trávení ako o dvojfázovom procese na **proces trojfázový**; zmenila stratégiu aj taktiku diagnostiky a liečenia v gastroenterológii.

«**Teória adekvátneho stravovania**» bola novým prínosom do teórie stravovania, významne dopĺňujúcim klasickú teóriu «**vyváženého**» stravovania ohľadom ekologických a evolučných špecifík fungovania tráviacej sústavy. Podľa «teórie adekvátneho stravovania», tuky, bielkoviny, uhľovodíky a celkový kalorický obsah stravy nie sú základnými ukazovateľmi jej hodnoty. **Skutočná hodnota stravy sa javí v jej schopnosti samotrávenia (autolýzy) v žalúdku človeka a zároveň v jej vhodnosti byť potravou pre tie mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v črevnom trakte a dodávajú nášmu organizmu potrebné látky. Podstata teórie spočíva tiež v tom, že proces trávenia potravy je na 50% podmienený enzýmami, obsiahnutými v samotnom produkte. Žalúdočná kyselina len «štartuje» mechanizmus samotrávenia potravy.**

Vedec porovnával rôzne organizmy, ako trávia tkanivá, ktoré si zachovali svoje prirodzené vlastnosti (v prirodzenom stave) a tkanivá, podrobené tepelnému spracovaniu. V prvom prípade boli tkanivá rozložené úplne, v druhom prípade boli ich štruktúry čiastočne zachované, čo sťažovalo stráviteľnosť potravy a vytváralo podmienky pre zanášanie organizmu. Pričom princíp «jedenia surovej potravy» sa ukázal byť v rovnakej miere uplatniteľný nielen pre človeka, ale aj pre systém trávenia dravcov: **Keď do žalúdočnej kyseliny dravca vložili surovú a varenú žabu, surová sa rozložila úplne, ale varená bola len na povrchu trochu zdeformovaná, pretože enzýmy, potrebné na jej autolýzu boli mŕtve.**

Nielen enzýmy žalúdočnej kyseliny, ale aj celá mikróflóra črevného traktu je predurčená na
www.what-to-eat.eu 546 www.co-jist.cz

trávenie prísne stanoveného druhu potravy, a bagatelizovať význam mikroflóry je jednoducho neprípustné. Tu sú len niektoré z jej funkcií: Stimulácia imunity; potlačenie cudzorodých baktérií; zlepšenie absorpcie železa, kalcia, vitamínu D; zlepšenie peristaltiky a syntézy vitamínov, vrátane cyanocobalamínu (vitamín B12); aktivizácia funkcií štítnej žľazy, 100 % zabezpečenie organizmu biotínom, thiamínom a kyselinou listovou. Zdravá mikroflóra absorbuje dusík priamo zo vzduchu, vďaka čomu syntetizuje celé spektrum nenahraditeľných aminokyselín a celý rad proteínov. Okrem toho prispieva k tvoreniu leukocytov a intenzívnejšej obnove buniek slizvitej vrstvy čreva; syntetizuje alebo pretvára cholesterol na zložky (stercobilin, koprosterol, dezoxycholovú a lithocholicovú kyselinu) v závislosti od potrieb organizmu; zintenzívňuje absorpciu vody hrubým črevom.

Toto všetko vypovedá o tom, že musíme byť pozornejší k potrebám mikroflóry. Jej váha pozostáva z 2,5 – 3 kilogramov. Akademik Ugolev navrhol považovať mikroflóru za osobitný orgán človeka a zdôrazňoval, že strava musí úplne zodpovedať potrebám črevnej mikroflóry. Takže čo je potravou pre mikroflóru človeka? **Potravou pre našu mikroflóru je surová rastlinná buničina.** Dodávať našej mikroflóre surovú rastlinnú buničinu znamená «staráť sa» o ňu. Vtedy mikroflóra na oplátku ochráni nás od patogénnych mikróbov a bude nás zásobovať všetkými vitamínmi a nezameniteľnými aminokyselinami v pre nás potrebnom objeme.

Teraz je potrebné preskúmať proces trávenia mäsových výrobkov ľudským organizmom. **Keďže žalúdočná kyselina človeka má desať krát menšiu aciditu (kyslosť) než dravci, mäso sa v našom žalúdku trávi 8 hodín; chorí na to potrebujú ešte viac času. Zelenina sa trávi 4 hodiny, ovocie 2 hodiny, a v prostredí silnej kyseliny sa uhľovodíky ako chlieb a zemiaky trávia v priebehu 1 hodiny. Pri požívaní mäsa spolu s inými produktmi sa organizmus nastavuje na najzložitejší program a vylučuje žalúdočnú kyselinu maximálnej kyslosti pre účely trávenia mäsa – na úkor druhých, jednoduchších programov.**

Zemiaky a chlieb požitý spolu s mäsom sa strávi už v priebehu hodiny a v žalúdku začína proces kvasenia a tvorby plynov. Vznikajúce plyny tlačia na pylor (vrátnik) a spôsobujú jeho predčasné otvorenie, následkom čoho sa do tenkého čreva (dvanástnika) spolu so zakvaseným chlebom a nestráveným mäsom dostáva žalúdočná šťava vysokej kyslosti, čím neutralizuje jeho mierne zásaditú rovnováhu, spôsobuje popálenie a ničí mikroflóru čriev. Okrem vrátnika vyúsťuje do dvanástnika aj podžalúdková žľaza a žlčovod, ktoré môžu správne fungovať len v mierne zásaditom prostredí dvanástnika.

Ak sa «vďaka» porušovaniu noriem výživy druhu a hrubému narušeniu základných noriem hygieny zásobovania (prívodu do) dvanástnika udržuje takýto stav periodicky alebo neustále, disfunkcia všetkých ventilov a prietokov v čreve nadobúda chronický charakter, narušuje prácu orgánov vnútorného vylučovania. Dôsledkom takejto nanajvýš neefektívnej a neriadenej práce žalúdočno-črevného traktu je zahŕňovanie produktov a rozklad organizmu zvnútra, sprevádzaný vylučovaním nepríjemného zápachu tela.

Druhá osobitosť výživy druhu spočíva vo využívaní produktov, ktoré si zachovali svoje biologické a enzymatické vlastnosti, v snahe maximálne zachovať v nich obsiahnutú energiu, vlastnú všetkému živému.

Na konci XIX. storočia navrhli nemeckí lekári určovať množstvo potravy potrebnej pre človeka na základe obsahu kalórií. Tak boli položené základy kalorickej teórie stravovania. **V tkanivách živých organizmov je zároveň obsiahnutý aj iný druh energie, ktorú akademik Vernadský nazval biologickou. V spojení s tým švajčiarsky lekár Bircher-Benner navrhol hodnotiť potravinové produkty nie podľa ich schopnosti vytvárať teplo pri ich horení, ale podľa ich schopnosti akumulovať životnú energiu,**

ktorú na východe nazývajú pránou, to znamená podľa ich energetickej náročnosti. Takto rozdelil produkty stravy na tri skupiny.

1)

K prvej, najcennejšej, zaradil produkty spotrebované v ich prirodzenej podobe. Je to **ovocie, bobule a plody kríkov, koreňová zelenina, šaláty, orechy, sladké mandle, zrná obilnín, gaštany**; z produktov živočíšneho pôvodu – len ešte **teplé, čerstvo nadojené mlieko a surové vajcia.**

2)

Do druhej skupiny, charakteristickej miernym oslabením energie, zaradil zeleninu, rastlinné hľuzy (zemiaky a iné), varené zrná obilnín, chlieb a múčne výrobky, varené plody stromov a kríkov; z produktov živočíšneho pôvodu – prevarené mlieko, čerstvý syr, maslo, varené vajcia.

3)

Do tretej skupiny boli zaradené produkty so silným oslabením energie, spôsobeným zmrazením, zohrievaním, alebo obidvomi súčasne: Huby, ako neschopné samostatne akumulovať slnečnú energiu a existujúce na úkor energie iných organizmov, dlho zrejúce syry, surové, varené alebo pečené mäso, ryby, hydina, vtáky, údené a solené mäsové výrobky.

Ak stravovanie nie je náležité k druhu (to znamená, ak enzýmy žalúdočnej kyseliny nezodpovedajú štruktúre stravy prijímanej organizmom, a ak táto patrí k produktom tretej kategórie), potom množstvo energie, spotrebovanej pre účely trávenia môže byť väčšie než to, ktoré organizmus získa od samotného produktu (osobitne platí pre huby). V tomto ohľade je užitočné vyradiť zo svojho stravného lístka nielen nevegetariánske, ale aj umelo koncentrované výrobky, rovnako cukor, konzervy, múku z obchodu a výrobky z nej (pre organizmus je prospešná len živá, čerstvo zomletá múka). Je potrebné počítať tiež s tým, že pri dlhodobej úschove produkty postupne strácajú v nich obsiahnutú biologickú energiu.

Akademik Ugolev zistil, že žalúdočno-črevný trakt je najväčším endokrinným orgánom, duplikuje mnohé funkcie hypofýzy a hypotalamu a syntetizuje hormóny v závislosti od kontaktu stravy so stenami čreva. V dôsledku čoho hormonálny podklad organizmu, a následne aj stav našej psychiky, a tiež naša nálada, v mnohom závisí od kvality potravy, ktorú jeme.

Vysokú efektívnosť druhového stravovania svojim životom dokazuje G. S. Šatalova, profesionálny chirurg s mnohoročnou lekárskou praxou, kandidát lekárskeho vied, akademik. Vypracovala systém prirodzeného ozdravenia (druhového stravovania), v základe ktorého ležali práce A. M. Ugoleva, I. P. Pavlova, V. I. Vernadského, A. L. Čiževského a iných, a ktorá obrátila na prach v súčasnosti považovanú za jedinú správnu teóriu stravovania na báze kalórií. Na začiatku 90.-tych rokov XX. storočia, vo veku 75 rokov absolvovala rad viac než maratónov (500-kilometrových prechodov v púšťach Strednej Ázie) spolu so svojimi nasledovníkmi – pacientmi, ktorí len nedávno pred tým prekonalí ťažké chronické ochorenia, ako diabetes s potrebou inzulínu, vysoký krvný tlak, cirhózu pečene, srdcovú nedostatočnosť pri nadváhe a pod. V rovnakom čase fyzicky zdraví profesionálni športovci, ktorí nedodržiavali systém druhového stravovania, pri takej neľudskej záťaži a v ťažkých klimatických podmienkach nielenže strácali váhu, no aj zaostávali. Galina Sergejevna Šatalova sa dožila 95 rokov, pritom sa cítila vynikajúco, žiarila zdravím a dobrou vôľou, viedla aktívny štýl života, cestovala, organizovala semináre, chodila na túry, behala, robila šnúry a oblievala sa studenou vodou.

Všetci chceme žiť dlho a šťastne, ako nám to určila príroda. Ale človek je slabý, a mnohí,

veľmi mnohí robia, zdalo by sa všetko možné, aby si svoj jedinečný nádherný život skrátili, predčasne vyčerpali duchovné aj fyzické sily. Žijeme tak, ako sa žije, zotrvačne, jeme čo sa podarí, pijeme, fajčíme, veľa sa nervačíme a hneváme. A zrazu sa objavujú ľudia, ktorí sa snažia prudko otočiť náš život. Zmeniť ho. Tvrdia, že sa nesprávne stravujeme, dýchame, hýbeme sa. Aj to, že naša milá, pohodlná civilizácia, ku ktorej sme privykli, je v skutočnosti zhubná, pretože zamieňa prirodzené potreby cudzími, umelo zavedenými a trvale vedie k sebazničeniu človeka.

Kniha "Teorie adekvátního stravování" A.M.Ugoleva v ruštině:  ugolev.pdf

(Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология, 1991, 272 stran)

(157)

DOBA ALERGICKÁ

Každý tretí Čech trpí nějakou formou alergie. A bude hůř. V roce 2025 budou alergici tvořit polovinu obyvatel Evropy. Alergie se přitom u nich může poprvé objevit až v dospělosti nebo na prahu stáří.

Nad tím, proč alergií přibývá, si lámou hlavy lékařské a vědecké týmy po celém světě. Jisté je jen to, že před vznikem alergického onemocnění není člověk chráněn, ani když dětství a dospívání prožil bez projevů nemoci. Navíc alergie v pozdním věku může mít odlišné projevy než v dřívějších obdobích života, a tak nemusí být vždy snadné ji odhalit. Přitom správná diagnóza je klíčem ke správné léčbě, která uleví pacientovým potížím.

Na celém světě žije podle údajů Světové zdravotnické organizace více než 1,5 miliardy alergiků, kteří posmrkávají, svědí je vyrážky na kůži, těžko se jim dýchá nebo třeba mají zažívací potíže. To vše může provázet alergické onemocnění, které se dokáže objevit kdykoliv v průběhu lidského života. Je docela dobře možné, že i vy patříte mezi alergické pacienty nebo mezi ně patřit budete.

Jen v Česku podle České iniciativy pro astma tvoří alergici zhruba třetinu populace a jejich počet stále roste. Podle analýz European Academy of Allergy and Clinical Immunology bude s nějakou formou alergie bojovat v roce 2025 polovina obyvatel Evropy. Publikace Global Atlas of Allergy, kterou vydala stejná renomovaná instituce ve spolupráci se světovými odborníky na alergická onemocnění, pak přináší odhad, že v roce 2050 zasáhnou alergie čtyři miliardy světové populace.

Naštěstí tváří v tvář celosvětovému boomu alergií lékaři překvapivě nemají jen negativní zprávy. Pacientů s alergickou rýmou, astmatem, atopickým ekzémem nebo třeba potravinovými alergiemi sice přibývá, ale jejich život je mnohem kvalitnější než v minulosti. Jen během posledních dvaceti let, kdy u nás existuje Česká iniciativa pro astma, sdružující specialisty na toto onemocnění, se úmrtnost na astma snížila na minimum.

Astmatici, kteří dřív trávili spoustu času v nemocnicích a běžně končili jako invalidé, si v současnosti vystačí s několika ambulantními návštěvami v lékařské ordinaci a žijí naplno. V minulosti přitom měli problém zvládnout i běžnou hodinu tělocviku ve škole, a dnes jsou mezi nimi vrcholoví sportovci, včetně olympijských vítězů. Radikální změnou k lepšímu prošel i život dalších alergiků.

Geny + vliv prostředí = alergie ?

Alergie, tedy přecitlivělost imunitního systému na nějaký podnět, není v medicíně zrovna horká novinka. „Slovo alergie formuloval vídeňský pediatr Clemens von Pirquet a chtěl jím vyjádřit nadměrnou reaktivitu člověka a jeho imunitního systému na běžné látky v našem prostředí,“ popisuje profesor Václav Špičák, nestor české alergologie, který se věnuje pacientům už více než šedesát let a stále ordinuje. „Alergická onemocnění se ve svých projevech nezměnila. Celkově se ale jejich počet zvýšil a vzájemně se kombinují,“ vysvětluje. Zatímco minulosti byli „typičtí“ alergici ti, kdo bojovali s pyly různých rostlin a trav, dnes jim stále častěji vadí roztoči obývající naše domovy a různé potraviny, které běžně jíme.

Právě potravinové alergie se ve vyspělých zemích staly „druhou vlnou“ alergické epidemie. Velká část nemocných si tak od svých potíží neodpočine, ani když konečně všechno odkvete.

Alergické onemocnění, ať už se projeví jakkoliv, vzniká tak, že se vlivem působení prostředí „probudí“ genetické předpoklady pro jeho vznik. Genů ovlivňujících vznik alergií bylo identifikováno hned několik a ovlivňují například to, jak bude imunitní systém reagovat na setkání s alergenem. Přitom to, zda se člověk stane v budoucnu alergikem, není možné s jistotou předpovědět. A to navzdory například poznatku, že tomu, kdo má jednoho či oba rodiče alergiky, se zvyšuje riziko, že se alergické onemocnění objeví také u něj.

Alergie se mění

Podle studie mapující minulost alergií v dějinách lidstva publikované v žurnálu *Annals of Allergy, Asthma & Immunology* byly před rokem 1800, kdy drtivá většina lidí žila na vesnicích, tyto potíže velmi vzácné. Jenže když se začal zásadně proměňovat životní styl, lidé se stěhovali do měst a vznikaly průmyslové oblasti, začaly se objevovat alergie.

Ty se v 19. století týkaly překvapivě těch nejbohatších vrstev, které dosáhly na nejpohodlnější život v podobě lepších hygienických podmínek, menšího kontaktu s mikrobi a rozmanitější stravy. Po roce 1900 pak začaly alergie trápit také bohatnoucí střední třídu a po roce 1970, kdy se zlepšily životní podmínky i sociálně a ekonomicky nejslabším, pak alergie prosáklly do všech společenských vrstev.

Se změnou životního stylu souvisí i proměna toho, co alergické reakce vyvolává. Ne snad že by pylové alergie zcela vymizely. Starosti alergikům dělá třeba ambrózie, rostlina, která se do Česka dostala jako invazní ze subtropického pásu a jejíž pyl je silným alergenem. Naopak řepka olejka, která právě kvete, není tak velký problém, protože má velká pylová zrna a ta se ve vzduchu dostanou jen do nejbližšího okolí. Navíc nejde o příliš silný alergen, potíže však alergikům způsobit může, protože někteří nemocní mají takzvané zkřížené alergie, při nichž jejich imunitní systém reaguje na základě podobnosti alergenů na více z nich současně. Například alergici na pyl břízy tak mohou být alergičtí současně na jablka, kiwi nebo třeba med.

„V posledních letech přibývá hlavně některých nových typů potravinových alergií, což jistě souvisí se změnami našeho jídelníčku. Konzumujeme více sóji, jíme více mořských plodů a dříve nedostupné druhy exotického ovoce jsou dnes zcela běžné,“ vyjmenovává profesor Petr Pohunek, ředitel České iniciativy pro astma, který také působí na Pediatrické klinice 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol v Praze.

Přibývá také alergií na arašídny a sezam, které přijímáme ve stravě ve vyšším množství, a to i ve formě přísad do různých potravinových výrobků. A právě to, že stále méně jíme potraviny v jejich původní „čisté“ podobě, ale neobejdeme se bez různých příměsí při průmyslovém

zpracování, stojí podle profesora Špičáka za nárůstem potravinových alergií. „Podívejte se kolem sebe, skoro každý má u sebe láhev s pitím, ale jen málokdo pije čistou vodu. Mnohemčastěji různé limonády plné barviv, ochucovadel a konzervantů,“ dodává zakladatel české alergologie.

(158)

ZDRAVÍ JAHOD



JAHODY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

Jahody jsou známy předkům lidí již od nepaměti a záznamy pochází např. z dob starověkého Říma. Pro širokou konzumaci se ale začaly používat až v pozdním středověku, kdy byly pěstovány převážně mnichy.

Jahoda je souplodí nažek na štávnatém zdužnatělém květním lůžku, rostoucí na jahodníku (*Fragaria*). Toto souplodí nažek nevytváří nepravý plod. Jahody patří mezi drobné ovoce. Milují sluneční kouty a jsou velmi citlivé na trvalé zavlažování. V období od května do července si je můžete koupit prakticky všude nebo si je doma dokonce poměrně jednoduše vypěstovat.

Není jahoda jako jahoda

V současné době se pěstuje více odrůd jahodníku. Obvykle se jedná o křížence více druhů. Nejčastěji jsou pěstovány odrůdy křížence jahodník velkoplodý. Tyto jahody jsou obvykle rostliny většího vzrůstu a mají větší plody než plané druhy jahod. Podle doby sklizně jsou někdy prodejci rozdělovány odrůdy jahodníku velkoplodého na:

- **jednoplodící** - takový druh plodí pouze jednou, maximálně dvakrát do roka

- **stáleplodící** - mezi tyto odrůdy jahodníků zařazujeme odrůdy, které v českých podmínkách plodí dvakrát ročně
- **měsíční** - tady se nejedná o jahodník velkoplodý, pěstované kultivary plodí opakovaně až dvakrát ročně velké plody nebo malé plody v nevelkém množství
- **day neutral** - tyto jahodníky plodí celý rok, dávají ale velkou úrodu pouze v pozdním jaru a počátkem léta

Jsou opravdu zdravé ?

Odpověď je v tomto případě jednoduchá - ANO, jsou ! Obsahují totiž velmi mnoho důležitých složek, a to i přes to, že jsou z 90 % tvořeny vodou. Sto gramů jahod obsahuje více vitamínu C než poměranč. Výhodou je i to, že obsahují zanedbatelné množství tuků a nízký obsah sacharidů (32 kilokalorií na 100 gramů).

Právě z těchto důvodů jsou nejen zdravé, ale i ideální letní pochoutkou pro osoby, které se snaží zhubnout. Mnozí odborníci na výživu dokonce tvrdí, že se mohou konzumovat i ve velkém množství. Třeba takový Benjamin Fosc je skvělou surovinou pro snídani, případně i obědový dezert či večerní svačinku.

Jelikož obsahují velké množství vlákniny, jsou skvělé pro naše střevo. Přínos stravy s vysokým obsahem této látky byl prokázán, dokáže také snížit riziko vzniku cukrovky, vysokého krevního tlaku a nebo obezity.

Značné množství vitamínu C v jahodách posiluje antioxidační účinek imunitního systému, dále volné radikály v těle a chrání tělesné buňky před poškozením. Posiluje také celkový zdravotní stav, ale také brzdí proces stárnutí.

Jahody obsahují také i zanedbatelné množství důležitých minerálů a stopových prvků (železo, draslík, mangan), které jsou nevyhnutelně důležité pro tělesné funkce. Červené plody navíc v porovnání s ostatními druhy ovoce obsahují velké množství kyseliny listové.

Její dostatečný příjem v potravě ocení především těhotné ženy, protože podporuje množení buněk a tvorbu krve, a tím také optimální vývoj embrya.

Tento druh ovoce tak trochu překypuje červenou barvou, což ale mimochodem nezaručuje jejich sladkou chuť. Za jejich barvu jsou zodpovědné antokyány, kterých je v jahodách více než 25 a působí jako antioxidanty.

Podle mnoha studií snižuje pravidelná konzumace bobulovitého ovoce, kam patří i jahody, krevní tlak, přispívá k celkovému zdraví srdce a snižuje také riziko úmrtí na srdeční onemocnění.

Většina jahod je dnes pěstována na obrovských plantážích, které jsou rozsety po celém světě. Mezi největší pěstitele se řadí USA, Francie, Itálie, Polsko, Španělsko či severní státy. Roční produkce přesahuje přes 2 miliony tun.

V posledních letech roste ovláda samosběrů jahod u vybraných farmářů s možností výběru sběru podle lokalit a též dle míry použití chemických prostředků.



JAHODY



co-jist.cz

leciva-strava.cz

fajna-strava.cz

raw-strava.cz

(159)

PASTERIZOVANÉ MLÉKO NIČÍ KOSTI A ŽIVÍ RAKOVINU

Mléko je jediný nápoj, který je stále agresivně vnucován dětem pod záštitou zdravé výživy, přestože opak je pravdou – je to potravinu napomáhající onemocněním.

Pití pasterizovaného mléka není ani zdaleka tak dobré pro celkové zdraví a zdraví kostí, jak se nás snaží přesvědčovat mlékárenský průmysl.

Pravdou je, že pohádka „o mléku, které je zdravé pro tělo“ je stále více podrobována zkoumáním mnoha nezávislými vědci a výzkumníky, kteří již mají plné zuby propagandy kolem mléka.

Podle rozsáhlé studie provedené na tisících Švédů, dlouhodobá konzumace kravského mléka má na zdraví škodlivé účinky. Výzkum byl publikován v *Britském medicínském žurnálu (The British Medical Journal (BMI))*.

Studie zkoumala 61 433 žen ve věku 39 až 74 let po dobu více než 20 let a 45 339 mužů v podobném věku po dobu 11 let. Bylo zjištěno, že lidé, kteří pili více kravského mléka byly náchylnější k úmrtí nebo ke zlomeninám kostí během období výzkumu.

Riziko bylo nejvíce patrné u skupiny žen, které se řídily doporučením pít mléko za účelem prevence zlomenin kostí jako výsledku osteoporózy.

Ženy, které pili tři a více sklenic mléka denně měli téměř dvojnásobně vyšší předpoklad úmrtí během období výzkumu ve srovnání s ženami, které pili jen jednu sklenici mléka denně.

Jeden pohár zde je definován jako 200 ml porce. Také byla u nich o 16 procent vyšší pravděpodobnost zlomeniny kterékoli kosti v těle.

Proč mléko způsobuje osteoporózu a zlomeniny kostí

Mlékárenský průmysl si za posledních 50 let dal velkou námahu v ražbě myšlenky, že pasterizované mléčné výrobky jako je mléko nebo sýry jsou významným zdrojem přirozeně dostupného vápníku.

Toto tvrzení je zcela nepravdivé. Po procesu pasterizace nám zůstane jen uhličitán vápníku zbavený chelátového činidla, který buňky nedokáží absorbovat.

Tělo pak spotřebovává vápník z kostí a jiných tkání, aby dosáhlo potřebnou hladinu uhličitanu vápníku v krvi. Výsledkem tohoto procesu je osteoporóza.

Pasterizované mléčné výrobky obsahují také velmi málo hořčíku potřebného ve správném poměru na vstřebávání vápníku. Většina odborníků bude souhlasit, že minimální poměr vápníku k hořčíku je 2:1, ideálně však 1:1.

Takže mléko, které má poměr vápníku k hořčíku 10:1 má problém. Můžete sice zkonzumovat 1200 mg vápníku z mléčných výrobků, ale budete mít štěstí, pokud vaše tělo vstřebá z tohoto množství alespoň 1/3.

Více než 99 % vápníku v těle je obsaženého v kostře, kde přispívá k mechanické pevnosti kostí. Konzumace pasterizovaných mléčných výrobků snižuje reálný příjem vápníku pod optimální úroveň.

Kostra je pak využívána k naplnění této optimální úrovně potřeby vápníku, což z dlouhodobého hlediska vede k osteoporóze.

Výskyt osteoporózy v zemích západu

Mléčné výrobky jsou nám vnucovány již od narození, ale přesto USA a Evropa jsou oblastmi s nejvyšším výskytem rizika osteoporózy.

V současnosti obyvatelé USA, Kanady, Norska, Švédska, Austrálie a Nového Zélandu mají nejvyšší výskyt osteoporózy.

Test na měření pasterizace se nazývá *negativní alfa fosfatázový test*.

Když mléko zahřejeme na 74 stupňů Celsia (při UHT mléku ještě více) a pasterace je dokončena, fosfatáza enzymů je pak zničena na 100 procent.

A hádejte co ! Fosfatáza enzymů je enzym, který je klíčový při vstřebávání minerálů včetně vápníku ! Fosfatáza je třetí nejvíce zastoupen enzym v syrovém mléce.

Lidé, kteří pijí syrové mléko, se proto těší vyšší hustotě kostí. Několik studií potvrdilo větší hustotu kostí a delší kosti u zvířat a lidí, kteří konzumují syrové mléko ve srovnání s těmi, co konzumují pasterované mléko.

Osteoporóza a estrogen

Farmaceutický průmysl za posledních 40 let vtlučoval ženám do hlav informaci, že estrogen podporuje stavbu kostí odolnějších vůči zlomeninám, tedy že je prevencí proti osteoporóze.

Tím chtěli podpořit prodej hormonálních léků pro ženy v období klimakteria (HRT), jako jsou Premarin a Prempro.

Také strava zvyšuje hladinu estrogenu v těle. Jídla připravené z mléčných výrobků odpovídají za 60 až 70 % estrogenu pocházejícího ze stravy.

Estrogen se dnes získává zejména metodou moderních průmyslových farem, dojením krav v období těhotenství. Čím je období březosti déle, tím vyšší je i obsah estrogenu v mléce a to od 15 pikogramů (pg)/ml až do 1000 pg/ml.

Mezinárodní Mlékárenský Výbor by si přál abyste uvěřili, že „neexistuje důkaz, že by potraviny bohaté na bílkoviny, jako jsou mléčné výrobky, nepříznivě ovlivnily hladinu vápníku v těle či zdraví kostí“.

Avšak tentýž výbor ví, že to není pravda, a na jiném místě konstatuje:

„Nadměrný příjem bílkovin v potravě, zejména čistých bílkovin, zvyšuje vylučování vápníku močí. Tato ztráta vápníku může potenciálně způsobit nízkou hladinu vápníku v těle a může vést k řídnutí kostí a osteoporóze.

Řídnutí kostí a osteoporózu tak můžeme připsat zvýšené hladině endogenních kyselin, které vznikají metabolismem bílkovin, a spotřebovávají vápník z kostí na neutralizaci alkalických solí“.

Pitím mléka přijímáme více zánětlivých molekul

Nejpravděpodobnější vysvětlení nepříznivých účinků pití mléka na zdraví je vznik škodlivých zánětů vyvolaných galaktózy.

Galaktóza je odpadní produkt laktózy, hlavního mléčného cukru. Na různých skupinách zkoumaných lidí výzkumný tým zjistil, že lidé, kteří pili více mléka měli v moči větší výskyt zánětlivých molekul.

Navíc ženy, které konzumovaly větší množství sýrů a jogurtu, měli během výzkumu nižší pravděpodobnost zlomenin kostí a úmrtí ve srovnání s ženami, které konzumovaly menší množství mléčných výrobků.

To jen potvrzuje hypotézu o zánětlivých molekulách, protože jogurt a sýr obsahují mnohem méně laktózy a galaktózy než mléko.

Mléko jako palivo pro rakovinu

Mezi téměř 60 hormonů se vyskytuje i jeden významný růstový hormon s názvem podobným inzulínu – Růstový Faktor JEDNA (IGF-1).

Rozmarům přírody je, že tento hormon je identický u krav i lidí.

Strava, kterou zkonzumujeme, ovlivňuje, jaké množství IGF-1 nám bude kolovat v krvi. Strava celkově bohatší na kalorie či živočišné bílkoviny obvykle zvyšuje hladinu IGF-1, a zdá se, že mléko zde hraje mimořádně znepokojivou roli.

Představme si tento hormon jako „buněčné palivo“ pro každý typ rakoviny... (v medicínském světě se povídá, že IGF-1 je klíčovým faktorem při rychlém nárůstu a šíření se rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva, a je zde podezření, že se s největší pravděpodobností zjistí jeho přímý vztah s VŠEMI typy rakoviny).

IGF-1 je běžnou součástí KAŽDÉHO mléka... u novorozenců předpokládáme rychlý růst !

Proč si ale 50 % obézních konzumentů myslí, že potřebují VÍCE růst ? Konzumenti si o tom nemyslí vůbec nic, protože o tomto problému nemají tušení... stejně jako většina našich lékařů.

Výzkumy financované mlékárenským průmyslem potvrdily 10 % zvýšení hladiny IGF-1 u mladistvých dívek, které pili jednu pintu (473 ml) mléka denně, a také 10 % zvýšenou hladinu IGF-1 u žen v postmenopauze, které vypili 3 porce nízkotučného nebo polotučného mléka denně.

IGF-1 napomáhá také nežádoucímu růstu – růstu rakoviny – a urychluje stárnutí. IGF-1 je jeden z nejsilnějších spouštěčů rakoviny, který byl kdy objeven.

Nadměrná stimulace růstu prostřednictvím IGF-1 vede k předčasnému stárnutí, naopak snižování hladiny IGF-1 zpomaluje stárnutí.

Studie publikovaná Světovým Fondem Výzkumu Rakoviny a Americkým Institutem pro Výzkum Rakoviny v roce 1997 uvádí, že v četných výzkumech bylo **riziko rakoviny přímo úměrné konzumaci mléka**.

Pasterizace má za účel zamaskovat nízkou kvalitu mléka, také ničí živiny a enzymy

Proč lidé stále pijí mléko ?

Protože si myslí, že pití mléka je díky pasterizaci bezpečné. Avšak ohřevem se v mléce ničí hodně mléčných bakterií – tím se tají důkaz o špíně, hnisu a špinavých procedurách při výrobě mléčných výrobků.

Je levnější vyprodukovat špinavé mléko a zničit bakterie ohřevem, než udržovat čistou produkci mléka a dbát o zdraví krav.

Za účelem zničení patogenů mléko musí projít „čištěním“, „filtrováním“, „baktofugací“ a dvěma „odvzdušňovacími“ procedurami.

Každá z těchto procedur využívá teplotu v rozsahu 38–79° Celsia. Mlékárny se spoléhají na mnohé teplotní procedury, aby zamaskovali špatnou úroveň hygieny: mléko plné hnisu, hnoje a odpadu.

Zpráva Konzumentů zjistila, že 44 % ze 125 druhů pasterizovaného mléka obsahuje až 2200 organismů na cm³ (fekální bakterie, střevní bakterie).

Pasterizace také ničí vitamin C a poškozuje B vitaminy rozpustné ve vodě, čímž snižuje výživovou hodnotu mléka.

Vápník a další minerály se zase pasterizací stávají pro tělo nevyužitelné. Chemická reakce mezi bílkovinami a cukry – známá jako Maillardova reakce – se objevuje při vyšších teplotách a způsobuje tmavnutí a ztrátu barvy mléka.

Pasterizace také zabíjí mléčné enzymy, bílkoviny, protilátky jako prospěšné hormony, výsledkem je devitalizované, „neživé“ mléko. Mléčné enzymy pomáhají strávit laktózu, enzymy a bílkoviny, spolu umožňují organismu vstřebávat vitamíny.

Ochranné enzymy v mléce jsou po pasterizaci neúčinné, mléko je tak náchylnější zkazit se.

Závěr

Abychom to shrnuli, mléko nepatří mezi nápoje, které bychom mohli doporučit za účelem udržování či zlepšení zdraví. Nemá žádné výjimečné výživové hodnoty a jeho konzumace nám přináší více rizik než prospěchu.

Jako náhradu si můžeme zvolit kokosové mléko, mléko z ořechů (např. mandlové mléko, mléko z kešu ořechů), či konopné mléko, které z pohledu nutriční hodnoty a prospěšnosti pro zdraví daleko převyšují běžné kravské mléko.

Autorkou tohoto článku je Natasha Longo, která vlastní magisterský titul z oblasti výživy a je držitelkou certifikátu ve fitness a výživovém poradenství. Vedla mnohé konzultace ve veřejné zdravotní politice a zakázkách v Kanadě, Austrálii, Španělsku, Irsku, Anglii a Německu.

Použité zdroje: bmj.com, aicr.org, pcrm.org, ncbi.nlm.nih.gov, drmcDougall.com, pgtv.ca, livingtraditionally.com

<http://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015>

(160)

ZELENINA POD SNĚHEM

Také v zimě můžete ze zahrádky sklízet zeleninu a někdy je dokonce chutnější, než kdybyste si ji domů přinesli právě teď.

V našich podmínkách přezimují zimní pórek, kadeřávek, růžičková kapusta, pastinák, mrkev, petržel kořenová i naťová, pastinák nebo cibule. Pravidlem je, že mrazů odolávají hlavně vytrvalé zeleniny, které mají kořeny a hlízy pod zemí. Ta je před mrazy ochrání.

Mrazuvzdorné bývají především **vytrvalé zeleniny**. Díky hlízám a kořenům schovaným pod zemí přežijí zimu a na jaře znovu obrazí. Jedná se například o **křen, chřest, či topinambur**. Mezi prvním a druhým rokem pěstování dokážou vzdorovat nízkým teplotám i dvouleté zeleniny – například **černý kořen, petržel, pastinák** a další. Rovněž **cibuloviny** jsou vesměs mrazuvzdorné, a to vytrvalé i dvouleté druhy. **Špenát** a **zimní salát** snášejí teploty pod bodem mrazu jen v určitém úseku vegetačního období. Zato **růžičková kapusta** a **kadeřávek** jsou otužilci k pohledání.

JAK PĚSTOVAT ZELENINU V ZIMĚ

„Předzimní“ výsev bude úspěšný pouze v době, kdy zem není zmrzlá ani rozbahněná.

Na podzim a za příznivého počasí i na začátku zimy lze vysévat tuto zeleninu:

- mrkev
- petržel kořenovou i naťovou
- pastinák
- cibuli, včetně šalotky
- zimní odrůdy česneku, paličáku i nepaličáku
- **ozimé odrůdy košťálovin** (například květák Arktur a hlávková kapusta Arkta)
- přezimující špičaté zelí

I když je určitý druh zeleniny mrazuvzdorný, neznamená to, že by nevyžadoval před zimou žádnou péči. Důležitá je zejména **ochrana proti holomrazům, kdy chybí přirozená izolační sněhová peřinka**.

- K rostlinám přihneme trochu více zeminy či kompostu.
- Záhon po celé ploše obložíme slámou, popřípadě suchým listím nebo chvojnám.

Kapusta kadeřávek

Tato velmi otužilá zelenina přečká běžnou zimu i bez ochrany. Labužníci dokonce sklízají zkadeřené listy zásadně až **po prvních mrazících**, kdy teprve dostávají tu pravou chuť. Pro větší sklizeň v průběhu celé zimy se vyplatí:

- Vyjmout celou rostlinu i s kořeny.
- Zasadit ji do větší nádoby nebo polyetylenového pytle.
- Umístit ve světlejším sklepě, nevytápěném skleníku nebo alespoň v chladné místnosti.

Kadeřávku, tedy kadeřavé kapustě, nevádí ani skutečná česká zima. Je to i tím, že lépe chutná právě až po přejití mrazem. Jen si při sběru dejte pozor, protože zmrzlé listy jsou velmi křehké. Musíte na ně opatrně, abyste je nepomačkali. Přineste je domu a počkejte, až pomalu roztají. Při sklizení se vyplatí odřezávat pouze vrcholky stonků a košťály nechat, protože se dočkáte i druhé sklizně. Velmi brzy na jaře obrazí. Jen dejte pozor, ať vám kadeřávek nespálí zimní slunce. Raději ho zakryjte chvojnám. Mladé výhonky jsou skvělým zdrojem vitaminů a minerálů. Po důkladném omytí je můžete jíst i syrové. Vynikající jsou také vařené, protože výborně nahrazují kapustu.

Kapusta růžičková a hlávková

Výborná zelenina, která zvládne i silné mrazy. Obě odrůdy **nesou i mráz 12 stupňů pod nulou, když jsou dostatečně vyzrálé**. Jednotlivé růžičky růžičkové kapusty si jednoduše

odlamujte podle potřeby. Jediným nepřítelem je pro tuto kapustu velké střídaní teplot. Když se náhle otepluje a zase mrzne, raději ji sklíďte už v prosinci. Jinak vydrží na záhonech až do února.

Přímé sluneční ozáření nebo rychlé zahřátí po nízkých teplotách však může i tuto mrazuvzdornou zeleninu znehodnotit.

Růžičková kapusta však špatně snáší velké tepelné rozdíly, a proto ji při častém střídání mrazů a prudkého oteplení raději sklídíme už v prosinci. V klimaticky příznivějších podmínkách, pokud je chráněná sněhovou peřinou, ji můžeme nechat na záhonku třeba až do února.

- Při zimní sklizni neodlamujeme postupně jednotlivé růžičky ani listy, ale raději s růžičkami odřízneme i košťál.
- K delšímu uchování můžeme celou rostlinu vyrýt i s kořeny a založit ji do hlubokého pařeniště.

Lahodný a zdravý špenát

- Špenát sklízíme postupným otrháváním listů nebo vyříznutím celé rostliny i s částí kořenů.
- Sklízíme zásadně **za suchého počasí**, protože mokré listy se snadno zapaří a rychle vadnou. V takovém případě rostlinu bezprostředně po sklizni zpracujeme.
- Obnaženou zem po odebraných rostlinách či listech znovu zakryjeme, abychom ochránili zbylé rostlinky.

Čerstvý pór po celou zimu

- Zimní pór můžeme sklízet postupně **od časného podzimu až do jara**.
- Pór je výhodné nakopčit, abychom získaly co nejdelší vybělenou, křehkou a lahodnou část.

Čerstvě sklizený třeba v lednu chutná rozhodně lépe než ten, který už máte pár týdnů ve sklepech. Jen se musíte postarat, aby půda, ve které je, nepromrzla příliš. Proto ho teď přikryjte listím, slámou nebo chvojm. Komu se chce, může celou rostlinu zahrnout. Pro úspěšné přezimování se však vyplatí dobrá ochrana před silnými mrazy.

Pozor na záměnu zimního póru za méně časté letní odrůdy, které mrazuvzdorné nejsou.

Nejrannější hlávkový salát

I mezi saláty byly vyšlechtěny zimní otužilci, například odrůda **Humil**. Sadbu je však vhodné vysadit již do poloviny října, aby rostlinky dobře zakořenily a začaly růst. V zimě rostliny vegetační období přerušují a v růstu pokračují až na jaře. Pak se však vyvíjejí rychle a předstihnou i nejranější jarní salát.

Černý kořen, křehký a sladký

Černý kořen můžeme vysévat ještě v listopadu a zachytit tak pro klíčení zimní vláhu. Dlouhé, velmi lahodné křehké kořeny **vydrží venku na záhoně bez problému do jara**, kdy je jejich chuť ještě lepší. Žádnou zvláštní péči nepotřebují, jen při vyrývání je nutné použít co nejdelší nástroj, protože kořeny bývají dlouhé a opravdu křehké.

Nenáročný topinambur

Novinka, která vydrží v zimě bez velkých mrazů. Z nezamrzlé půdy můžete hlízy snadno vyrýpávat.

Když tedy půda zcela nezamrzne, **hlízy topinamburu je možné vybírat i v zimě**. Nadzemní části rostlin před jejím příchodem seřízneme asi deset centimetrů nad zemí a zakryjeme vrstvou listů, na kterou ještě položíme chvojí.

Otužilá zimní cibule

Zimní cibule je vytrvalá rostlina s velkou odolností proti nízkým teplotám. Tvoří trsy s drobnějšími cibulkami, její semena se podobají semenům cibule kuchyňské, jsou však drobnější. Množit ji lze i dělením trsů.

Sbíráme ji v průběhu celého roku, velmi kvalitní zeleninou je i její nať. Nikdy ji neskladujeme.

Pastinák

Náhradník petržele, který může na záhonech zůstat celou zimu. Při velkých mrazech ho stačí zakrýt mulčem. Hodí se hlavně dubové listy, které je hodně výhřevné. Protože pastinák dvouletá rostlina, koncem února kořeny vyryjte. Jinak by na jaře začal tvořit květní stvoly a tím by se znehodnotil.

(161)

KUKURICA JE NEHODNOTNÁ POTRAVINA

Biologička Mathilde Tissierová skúmala spolu so svojimi kolegami na Univerzite v Štrasburgu účinok stravy zloženej zo pšenice a kukurice na európskych škrekčov, ktorých populácia vo Francúzsku rýchlo mizne. Ide o hľodavce, ktoré žijú prevažne v poľnohospodárskych oblastiach a sú dôležité pre miestny ekosystém. Vedci zistili, že zloženie stravy má nezanedbateľný vplyv.

Podľa výsledkov zverejnených v Proceedings of the Royal Society B sa dokázali všetky samice škrekčov úspešne rozmnožovať, ale tie kŕmené kukuricou vykazovali abnormálne správanie pred pôrodom. Navyše sa im mláďatá narodili mimo hniezda a matky ich zjedli zaživa už hneď v prvý deň po pôrode.

Tissierová a jej kolegovia strávili asi rok zisťovaním, čo sa vlastne s nimi deje. Škrekčky a iné hľodavce síce občas zjedia svoje mláďatá, ale zvyčajne až po tom, čo zomreli a matka chcela udržať svoje hniezdo čisté. Nevrhajú sa na živé a zdravé potomstvo.

Keď výskumníci doplnili stravu škrekčov, pozostávajúcu z kukurice a dážd'oviek, o roztok **niacínu**, správali sa k svojom deťom normálne a nie ako k potrave. Na rozdiel od pšenice totiž kukurica nemá množstvo mikroživín, vrátane niacínu. U ľudí, ktorí žijú na strave zloženej z kukurice, môže nedostatok niacínu viesť k ochoreniu nazývanému **pelagra**.

Táto choroba sa objavila v Európe v 18. storočí, keď sa kukurica stala základnou potravinou. **Ľudia s pelagrou mali strašné vyrážky, hnačku, psychické poruchy a demenciu.** Kým

nebola v polovici 20. storočia identifikovaná príčina ochorenia, milióny ľudí trpeli a tisíce zomreli.

Európske škrečky, ktoré krmili stravou na báze kukurice, vykazovali podobné príznaky ako pelagra, a to sa pravdepodobne deje vo voľnej prírode, hovorí Tissierová. Hovorí, že zamestnanci Francúzskeho národného úradu pre poľovníctvo a voľne žijúce zvieratá videli, že škrečky, ktoré sa živia v prírode väčšinou kukuricou, jedli svoje mláďatá.

Tissierová s tímom teraz pracujú na hľadaní spôsobov, ako zlepšiť rozmanitosť v poľnohospodárskych systémoch, aby škrečky a iné tvory mohli jesť vyváženejšiu stravu. **"Myšlienka nie je len chrániť škrečky, ale chrániť celú BIODIVERZITU a obnoviť dobré ekosystémy, aj v poľnohospodárstve,"** dodala.

(162)

NÁKUPNÍ VOZÍKY SUPERMARKETŮ MAJÍ NEJVÍC BAKTERIÍ

Jaké nejspínavejšie miesto si umíte predstaviť? Zrejme vás ihneď napadla toaleta. Věřte nebo ne, ale existují i horší věci, na kterých lze najít mnohem více bakterií. A my na ně saháme i několikrát týdně. Jde o nákupní vozíky v supermarketech.

Nákupní vozíky jdou z ruky do ruky, denně na ně mohou sahat desítky lidí. A co si budeme povídat – obchody nemají čas ani prostředky, aby jim věnovaly zvláštní péči a jakýmkoliv způsobem je čistily. Čas od času se vymění za nové – a to je vše.

Nový výzkum, o kterém informuje server Daily Mail ukázal, že na běžném nákupním vozíku je možné najít 361krát více bakterií, než na klíče od záchodových dveří. Až tři čtvrtiny vozíků podle stěrů provedených vědci obsahují nejškodlivější druhy bakterií, včetně potenciálně smrtící Escherichia coli (E. coli) a bakterie rodu Salmonella.

Vědci testovali vozíky ve čtyřech druzích obchodů – tradičních obchodech s potravinami, zlevněnkách, velkých supermarketech a luxusních obchodech. V obchodech se zlevněným zbožím obsahovaly vozíky 270x více bakterií než klíče od toalety. Ty ve velkých obchodních domech byly čistější, ale i tak obsahovaly třikrát více bakterií než kuchyňská deska.

Vozíky v luxusních obchodech na tom byly nejlépe, obsahovaly stejné množství bakterií jako třeba klávesnice od počítače. Nicméně i přesto téměř 29 % z nich obsahovalo bakterie rodu Bacillus, které jsou běžně spojovány s otravou jídlem. Nejhuře pak dopadly vozíky z obchodu s potravinami, kde bylo objeveno 361x více bakterií než na klíče od toalet.

Ne všechny typy bakterií jsou samozřejmě stejně škodlivé. Více než 90 % gramnegativních bakterií je považováno za škodlivé pro lidi, často jsou navíc odolné vůči antibiotikům. Právě ty se přitom tvořily 75 % objevených bakterií na testovaných vozících. Mohou způsobovat zápal plic nebo pohlavně přenosné choroby, včetně kapavky.

Zbýlých asi 24 % objevených bakterií tvořily grampozitivní bakterie. Ačkoliv jsou většinou neškodné, mohou způsobovat například kožní infekce, vysvětluje server. „Grampozitivní koky jsou odpovědné za jednu třetinu všech bakteriálních infekcí, které ovlivňují lidi,“ uvádí se ve zprávě.

(163)

LIDSKÉ MRTVOLY SE PŘESTÁVAJÍ ROZKLÁDAT

Na posledním ruském veřejném fóru lékařů informoval doktor Michal Sovetov o současných problémech pohřebních služeb v Evropě i v Rusku. Upozornil odbornou veřejnost na to, že již není možné pochovat do téhož hrobu mrtvolu po uplynutí doby, která je normou stanovena pro rozklad původní mrtvoly. Ve Švýcarsku již změnilly tyto normy a prodloužily potřebnou lhůtu.

Doktor Sovetov vysvětluje příčinu tohoto jevu tím, že bakterie prostě nemohou tělo dostatečně rychle rozkládat. Co je toho příčinou? Jsou to potraviny, které v současné době běžně konzumujeme! Výživa se v Evropě radikálně změnila asi před dvaceti lety a v Rusku zhruba před deseti lety. Překvapivě si toho ale drtivá většina lidí vůbec nevšimla!

U potraviny, které konzumujeme, mají stále větší podíl potraviny chemického původu, tj. syntetické. Do potravin se začalo přidávat velké množství různých chemických látek-konzervačních látek, barviv, aromatických látek, chuťových přísad, atd. Jejich hlavní funkcí je kromě zlepšení chuti a vzhledu i zničení bakterií kvůli delší době skladovatelnosti.

Tyto látky jsou příslušnými normami povoleny k používání a informace o nich jsou uvedeny na obalech potravin.

Doktor Sovetov se také zmínil o případu úmrtí 16 letého mladíka ve Velké Británii. Patologové při ohledání mrtvoly zhodnotili tkáně a orgány na věk přibližně kolem 80 let. Mladík se od dětství stravoval v systémech rychlého občerstvení a rodiče v tom neviděli nic špatného.

Chléb a pečivo, které mají dlouhou životnost, sušenky a vejce s trvanlivostí 6 měsíců, dovezená rajčata, mléko v tetra-packu, které je možné skladovat měsíce bez chlazení, maso s antibiotiky a růstovými hormony, konzervy, majonézy, ovoce a zelenina se zbytkem pesticid nebo herbicid nám, jak je vidět, nic dobrého nepřinášejí!!!

Začíná být naprosto životně nezbytné používat zdravý rozum při výrobě a hlavně spotřebě potravin ... **Není nad vlastní – kontrolované zdroje potravin – PRÁNA A ZAHRADA !**

(164)

ČERVENÁ REPA – ELIXÍR ZDRAVIA

Pestovat' červenú repu sa skutočne vyplatí !

Cvikla výrazne podporuje zdravé fungovanie mnohých orgánov tela, patrí medzi tzv. funkčné potraviny, ktoré pomáhajú modernému človeku prekonať nástrahy civilizačných ochorení. A pritom ide o veľmi skromnú a prispôsobivú zeleninu, ktorá je schopná rásť v každej záhrade.

Zdravie zakliate v cvikle

Cvikla je výborný antioxidant zhášajúci voľné radikály. Významný obsah vlákniny uľahčuje prácu črevám a pomáha pri detoxikácii organizmu. To má priaznivý vplyv aj na kožné choroby. Okrem toho žiaduco spomaľuje vstrebávanie glukózy, čo je vhodné pre diabetikov, ba znižuje aj hladinu cholesterolu v krvi a obmedzuje jeho vstrebávanie z črevného obsahu.

Jej (aj keď nie celkom rekordný) obsah železa má výrazný protianemický efekt (proti chudokrvnosti), je stimulátorom tvorby červených krviniek v kostnej dreni. Významne posilňuje aj obranyschopnosť organizmu, potláča zápaly a má aj protireumatické účinky. Asi 15 % populácie má po skonzumovaní cvikly červený moč a niekedy aj stolicu. Je to normálny jav a zároveň aj test, ktorý avizuje, že máte v tele nedostatok železa, čo je spôsobené jeho nedostatkom v strave alebo vplyvom nedostatočného vstrebávania železa z tráveniny v črevách.

Obsah zásaditých prvkov (horčík, vápnik, draslík, sodík) robí cviklu zásadotvornou – tak chráni organizmus pred prekyslením. Cvikla pomáha aj pri odplavovaní prebytku kyseliny močovej z organizmu, ktorá dnou a zápalmi ohrozuje najmä kĺby. Navyše, červená repa stimuluje tvorbu žalúdočných štiav a udržiava v rovnováhe činnosť žalúdka.

Protirakovinový výskum upozornil na to, že konzumácia cviklovej šťavy môže pomôcť zmenšiť rakovinové nádory. Je tiež pomocným prostriedkom pri liečbe leukémie, má aj protimalarický účinok. Pre svoj virostatický efekt zlepšuje stav postihnutých boreliózou a kliešťovou encefalitídou. Dobre pôsobí pri menštruačných a klimakterických problémoch.

Okrem uvedeného cvikla obsahuje dôležité stopové prvky, ako sú meď, mangán, zinok, selén, rubídium a cézium, vitamíny B1, B2, B3 a B6, ďalej kyselinu listovú, betakarotén, cholín a biotín – spoločne sú výbornou výživou pre nervy, pomáhajú celej nervovej sústave a slizniciam. Pružnosť a pevnosť ciev zasa podporuje prítomný rutín.

Cvikla obsahuje aj silný antioxidant a omladzovač organizmu resveratrol, ktorý sa nachádza najmä v červenom víne. Ten pôsobí ako výrazný ochranca srdca, tiež ako lapač voľných radikálov.

Za jej tradičným „krvavým“ sfarbením sa skrýva betakyanín (cvikla obsahuje 300 až 600 mg/kg), ktorý sa v potravinárskom priemysle používa ako prírodné farbivo (E 162). Betakyanín je účinný antioxidant, je to tiež významné pečenevé tonikum.

Novším objavom je prítomnosť hepatoprotektívnej kyseliny oleanovej v celom príbuzenstve Bety vulgaris (nájdeme ju aj v nechtíku, bazalke či listoch olivovníka). Táto kyselina je antioxidant, brzdí zápaly, mutagenitu, pôsobí antibakteriálne (Candida), antihyperglykemicky (cukrovka). Je významne účinná pri poškodeniach pečenevého tkaniva alkoholom (cirhóza), paracetamolom a ďalšími hepatotoxínmi, pomáha pri chronických hepatitídach.

Cviklová kúra

Ak si chceme celkovo posilniť organizmus, jeho obranyschopnosť a „vygumovať“ niektoré drobnejšie zdravotné problémy, je vhodné skúsiť kúru z cviklovej šťavy. Začíname dennou dávkou 650 ml, ktorú popijame cez deň po dúškoch celý týždeň. Denná dávka v 2. týždni je 500 ml, v 3. týždni 400 ml a v 4. týždni 250 ml denne. Najkratší čas tejto kúry je jeden mesiac, bežne však trvá 2 až 3 mesiace 2x do roka. Môžeme však použiť aj šťavu zmiešanú z rovnakých dielov cviklovej a mrkvovej šťavy a vody – s tým, že denne pijeme až 1 l.

Bylinná krv

Bylinná krv je názov pre zmes štiav, mala by podporiť liečbu krvných i onkologických chorôb. Denná dávka, ktorú by sme mali popíjať, sa skladá z 200 ml cviklovej šťavy, 100 ml mrkvovej šťavy, 100 ml kapustnej šťavy, 100 ml prevarenej šťavy z čiernej bazy, 50 ml zelerovej šťavy (muži) alebo petržlenovej (ženy) a 50 ml šťavy z koreňa púpavy.

Pestovať cviklu je jednoduché

Keďže cvikla má nízke nároky na teplotu, môžeme ju bez problémov pestovať prakticky všade, kde je pôda dostatočne zásobená humusom a základnými živinami, len nesmie byť čerstvo pohnojená maštalným hnojom. Po cvikle alebo príbuzných zeleninách (špenát, mangold) vysievame cviklu znovu až po 3 rokoch. Pestujeme ju teda v tzv. druhej trati, najlepšie po strukovinách alebo zemiakoch.

Pôdu treba dobre zásobiť kompostom obohateným hlavne o draslík, fosfor a stopové prvky, vo vápenitej pôde nesmie chýbať bór, inak cvikla trpí hnilobou hornej časti buľvy a listov. Pretože cvikla je nitrofilnou rastlinou schopnou vo väčšej miere akumulovať dusičnany prijaté z pôdy, lepšie je neprihnojovať ju dusíkom. Pestujeme ju na plnom slnku, aby sme tak podporili premenu dusičnanov prijatých z pôdy na zdravé bielkoviny.

Keď chceme dopestovať kvalitné a jemné buľvy, tak cviklu treba pravidelne zavlažovať (pôda však nesmie byť premokrená) a kypriť.

S výsevom semien na jar sa veľmi neponáhľame, stačí, keď ich vysievame od apríla do konca júna. Skoré jarné podchladené rastlinky totiž vybiehajú do kvetu a netvoria šťavnaté buľvy. Semeno vysievame do riadkov vzdialených 25 až 30 cm, do ryhy hlbokéj 2 cm. Keď rastlinky vytvoria 2 až 3 lístky, jednotíme ich na vzdialenosť 10 až 15 cm; ak však chceme dopestovať babyrepu, jednotíme len na vzdialenosť 7 cm (buľvičky zberáme, keď majú priemer 3 až 5 cm).

Na jeseň musíme cviklu pozberať ešte pred príchodom mrazov – je veľmi citlivá na namrznutie. Podoberieme ju vidlami tak, aby sme ju nepoškodili, lebo by nám z nej vytekla šťava a začala by hniť. Rukou vykrútime listy, ale tak, aby sme nepoškodili listové srdiečko. Buľvy založíme v pivnici (s teplotou 1 až 2 °C) do vlhkého piesku (ten občas mierne navlhčíme, aby sme zabránili vysychaniu cvikly).

Celkové vegetačné obdobie cvikly podľa odrôd je 3 až 4 mesiace, ale babyrepu možno zberať už aj 9 týždňov po výseve.

Repa v skratke

Červená repa zvaná cvikla (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*) je dvojročná rastlina, ktorá v 1. roku tvorí v pôde a sčasti aj nad zemou jedlé buľvy. Kvitne a semená tvorí až v 2. roku. Buľvy sú hlavnou bežne známou konzumnou časťou, a ak nie je prehnojovaná dusíkom, možno konzumovať aj jej **LISTY – TO JE TÁ NAJZDRAVŠIA ČASŤ CVIKLY – OBSAHUJE NA 8000 UŽITOČNÝCH LÁTKOK PRE VÝŽIVU NÁŠHO TELA – viz knihy od VICTORIA BOUTENKO**. Listy mixujeme alebo odšťavujeme surové – tepelne nezpracované – aby sme zachovali všetky výživné látky !!! Čepele listov, ale najmä ich dlhé stopky bývajú výrazne sfarbené načerveno. Krvavočervená dužina mladej cvikly je jemná, chutná a šťavnatá, naopak, staršia či prerastená cvikla (s priemerom väčším ako 10 cm), ako aj cvikla pestovaná pri nedostatočných závlahách je vláknitá, tuhá a celkovo menej chutná. U nás sa preferuje cvikla s jednoliatou červenou dužinou, existujú však aj odrody so žltou dužinou či so svetlo- a tmavočervenými kruhmi.

Osvedčené odrody

Medzi staršie odrody patrí guľatá a rovnomerne vyfarbená 'Betina' či valcovitá 'Renova'. Tradičnou výnosnou poloneskorou odrodou je 'Červená guľatá' s intenzívne fialovým povrchom a výbornou krvavočervenou dužinou. 'Kahira' má plocho-guľovitú buľvu, 'Alexis' je poloneskorá až neskorá odroda tvoriaca valcovité buľvy, ktorej dužina je červená bez výrazných kruhov, má veľmi jemnú chuť. Žltočervená 'Burpees Golden' je nová odroda so svetlohnedou buľvou a žltou dužinou, takisto má jemnú chuť.

Červené zdravie na tanieri - Cviklový nápoj

Recepty nájdete v knihách od Victoria Boutenko:

ZELENÁ PRE ŽIVOT – CZ, ZELENÁ PRE ŽIVOT – SK

12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ – CZ , 12 KROKOV K SUROVEJ STRAVE – SK

ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLUCE VE VÝŽIVĚ – CZ , ZELENÉ SMOOTHIE – REVOLÚCIA VO VÝŽIVE – SK

ZELENÉ SMOOTHIE RECEPTY – CESTA K PLNÉMU ZDRAVÍ – CZ

(165)

ŠKODLIVOST SÓJOVÝCH POTRAVIN

Tato „zdravá“ potravina ničí mozek a vyvolává rakovinu prsu, ovšem i mnoho jiných problémů.

Lidé jsou jako pokusní králíci, když správně nevycitíují, co zdravého jíst a skočí na kde co.

Mnozí lidé, kterým záleží na svém zdraví, se ve snaze o lepší stravování přeorientovali na konzumaci této potraviny, často propagované i jako nutriční zázrak.

Její výrobci a prodejci chtějí, abyste věřili, že její konzumace představuje krok správným směrem. Skutečnost je však od tohoto jejího mediálního obrazu na míle vzdálená.

Mnozí uznávání experti ji dokonce ani nepovažují za potravinu vhodnou pro lidskou konzumaci.

Sója a sójové výrobky, včetně tofu, není zdravé jídlo.

Co je problematické na sóji ?

“Na rozdíl od Asie, kde lidé konzumují jen malé množství sójových produktů z celých bobů, na západě jejich výrobci oddělují do dvou velmi ziskových složek – bílkoviny a oleje.

To, co dělají, však není ani přirozené, ani bezpečné“, vysvětluje Dr. Daniel.

“Dnešní vysoce vyvinuté technologie nejenže nedokáží odstranit ze sóji anti-výživné látky a toxiny, které se v ní přirozeně nacházejí, ale dokonce výrobní proces v nich zanechává i další toxické a rakovinotvorné látky, které vznikají při správě během vysokých teplot.”, Pokračuje ve vysvětlování.

Úplně nejhorší látky z nejhorších jsou rozštěpeny sloučeniny jako sojový proteinový izolát a hydrolyzovaný rostlinný protein. Důvodem je fakt, že tyto látky obsahují fytáty, které blokují vstřebávání minerálů.

Kromě toho také blokují enzym trypsin, který je potřebný pro správné trávení bílkovin.

Tofu je na tom o trochu lépe, protože se jedná o produkt z celých sójových bobů, ovšem i ono obsahuje anti-výživné látky zmíněno výše.

Zdravotní potíže spojované s konzumací sóji

Z mnoha zaznamenaných zdravotních obtíží spojených s konzumací sóji a produktů z ní, bychom chtěli poukázat na následující:

1)

Problémy se štítnou žlázou – včetně přibírání na váze, letargie, nevolností, únavy, vypadávání vlasů a ztráty libida

2)

Rakovina – hlavně štítné žlázy, prsu a pankreatu poškození mozku

3)

Nemoci pohlavních orgánů sójové alergie

Mezitím, Dr. Daniel s kolegy prostudovali několik studií o sóji a zjistili, že sója nesnižuje hladinu špatného cholesterolu v krvi tak, jak se to o ní věří.

Ba naopak, u mnoha lidí zvyšuje hladinu nebezpečného homocysteinu, který zvyšuje riziko onemocnění srdce, mozkové mrtvice a vrozených defektů.

Podle Dr. Daniela, sója výrazně zvyšuje riziko srdečně-cévních onemocnění.

Na základě těchto výsledků poslali výzkumníci 65 stránková petici americkému Úřadu pro kontrolu potravin a léků (FDA), kde je vyzvali, aby zakázaly tvrzení “Sója předchází nemocem srdce”, které schválily v roce 1999.

Sója a ohrožení dětí

Je také důležité vědět, že zvýšenému riziku z konzumace sóji čelí hlavně děti a kojence, hlavně kvůli jejím vlastnostem, při kterých napodobuje činnost některých hormonů.

Studie zveřejněná v medicínském žurnálu Lancet ukázala, že každodenní vystavení chemikáliím, které napodobují pohlavní hormon estrogen obsažený v sójových dětských mlékách, bylo 6x – 11x vyšší než u dospělých lidí konzumujících sóju.

Koncentrace těchto látek v krvi byla u dětí na úrovni 13000 až 22000 vyšší než samotný hormon estrogen.

Děti, které jsou výlučně krmena sójovým mlékem, dostanou po přepočtení na váhu ekvivalent 5 antikoncepčních pilulek denně !

Proto, prosíme vás, nekrmte své batolata sójovými dětskými mléky, ani starší děti jinými sojovými výrobky.

Hormonální účinky sóji jsou tak silné, že dokonce i těhotné ženy by ji neměly konzumovat pro bezpečnost jejich ještě nenarozeného dítěte.

Další rizika sóji

Zde jsou některé další rizika, která představuje sója pro vaše zdraví:

Vysoký přirozený obsah toxinů, známých jako antinutrienty. To zahrnuje velké množství blokátorů, které brání enzymem při trávení bílkovin. Tyto blokátoři nejsou neutralizovány vařením. Výsledkem je rozvrat vnitřního prostředí ve střevech, chronický nedostatek některých vitamínů a minerálů a chybějící aminokyseliny. To vše může vést až k nebezpečnému selhání slinivky či dokonce jeho rakovině.

Obsah hemaglutininů. Tyto látky způsobují tvorbu krevních sraženin. Sója má také vliv na brzdění rasu. Vařením se sice problém částečně snižuje, ale neodstraní úplně. Obsah goitrogénů, které narušují činnost štítné žlázy.

80 % dnes prodávané sóji je geneticky modifikovaná. Tento druh sóji má nejvyšší stupeň kontaminace pesticidy.

Vysoký obsah fytoátů, které brání absorpci minerálů jako jsou vápník, hořčík, železo a zinek. Všechny tyto minerály jsou kofaktory pro optimální biochemii vašeho těla.

Jak bezpečně konzumovat sóju

Pokud se i přes **celkovému nedoporučení** této potraviny její konzumace neumíte vzdát kvůli závislosti na ní, pak máme pro vás alespoň pár doporučení, jak minimalizovat její škodlivé vlivy.

Existuje pár typů sóji, které jsou bezpečné ke konzumaci. Všechny z nich zahrnují **fermentaci**.

Po dlouhém fermentačním procesu se hladiny kyseliny fytové a ostatních antinutrientů snižují. Vedle toho vznikají některé prospěšné látky pro vaše trávení, jakými jsou například probiotika.

Fermentace také výrazně snižuje úroveň nebezpečných isoflavonů, které jsou svou strukturou podobné estrogenům a mohou narušovat vaši hormonální rovnováhu.

Takže, pokud chcete jíst sóju, toto jsou její relativně bezpečné varianty:

1. Natto

U fermentovaných sojové boby s lepkavou texturou a chutí podobnou sýru.

Obsahuje nattokinázu, velmi silnou látku na ředění krve. Je také nejlepším zdrojem vitamínu K2 na světě. Dále obsahuje prospěšné bakterie *basillus subtilis*.

Najdete ve většině obchodů s asijskými potravinami.

2. Tempeh

Jde o fermentovaný sójový koláč s tuhou texturou. Chutná podobně jako houby.

3. Miso

Miso je fermentovaná sójová pasta se slanou máslovitou texturou. Často se přidává do miso polévky.

4. Sójová omáčka

Tradičně se sójová omáčka vyrábí fermentací sójových bobů, soli a enzymů.

Zde však buďte opatrní, protože dnes se mnohé její druhy vyrábějí uměle za pomoci chemických procesů, ne fermentace.

Závěr

Nezapomeňte, že všechny zpracované sojové produkty nevyužívající při výrobě fermentaci nejsou zdravé. To zahrnuje: Sójové mléko, sójové maso, sójový sýr, sójové energetické a proteinové tyčinky, sójovou zmrzlinu, sójové práškové proteiny a jiné výrobky.

Dávejte si také pozor na běžné pečivo, cukrovinky, čokolády a pamlsky, protože dnes se sójová mouka a sója přidává i do nich.

Nejlepším a nejednou i jediným způsobem, jak se ve stravě vyhýbat sóji, je kupovat si základní suroviny a z nich si sami připravovat své jídlo.

Základem zdravého stravování je: **Nezpracované, fermentované a čerstvé. Skutečnou výhrou je ŽIVÁ STRAVA.**

Zpracovaným potravinám **se vyhýbejte vždy, když se to dá. Platí to tak pro sóju, jakož i ostatní druhy průmyslových potravin. Dodržujte to a jste na správné cestě za zdravím.**

(166)

TOLERANCE PRO POVINNÉ OZNAČOVÁNÍ PRODUKTŮ GMO V EU JE 0,9 %

15.8.2017

V Evropské Unii je povinnost označovat složení potravin na obalu při prodeji spotřebiteli. Neplatí to však úplně při označování GMO – potravin, neboť „**Nařízení EP a R č. 1829/2003 o geneticky modifikovaných potravinách a krmivech**“ umožňuje, aby potravina byla neoznačená GMO, pokud má množství GMO složek do 0,9 % !!!

Kniha:

GMO BEZ OBALU , Ministerstvo zemědělství ČR , Odbor bezpečnosti potravin, Těšnov 17, 110 00 Praha, www.eagri.cz , www.bezpecnostpotravin.cz , 4. aktualizované vydání 2016, STRANA 31:

Nařízení EP a R č. 1829/2003 o geneticky modifikovaných potravinách a krmivech • postup pro schvalování nových GM potravin a krmiv v EU • hranice tolerance pro povinné označování produktů GMO – **0,9 %**

NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 1829/2003 ze dne 22. září 2003 o geneticky modifikovaných potravinách a krmivech.

<http://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2003/1829/oj>

MIMO JINÉ JE V ČLÁNKU 12 UVEDENO TOTO:

Tento oddíl se nevztahuje na potraviny obsahující materiál, který obsahuje GMO, sestává z nich nebo je z nich vyroben a jehož podíl v jednotlivých složkách nebo v jednosložkové potravine není vyšší než **0,9 %**, za předpokladu, že přítomnost tohoto materiálu je náhodná nebo technicky nevyhnutelná.

Ve zbytku světa v naprosté většině států není povinnost označovat GMO potraviny vůbec, takže spotřebitel těchto pseudopotravin od ještěřů z pekel se v případě jejich konzumace stává **ABSOLUTNÍM POKUSNÝM KRÁLÍKEM JEŠTĚŘŮ Z PEKEL - TEMNÝCHSVĚTŮ**, kteří jsou autoři takovýchto pseudopotravin.

(167)

PUTIN V RUSKU ZAKÁZAL DALŠÍ ZPŮSOB, JAK TRÁVIT LIDI

13.8.2017

Vladimír Putin v Rusku zakázal fluorid. Konstatoval, že tento „toxický jed“, který byl za sovětských dob podáván válečným zajatcům“ by neměl být „za žádných okolností, nyní nebo v budoucnu, zvažován pro použití na lid Ruské Federace.“

Přidávání fluoridu do zásob vody pro veřejnost bylo v roce 1990 přerušeno, ale nátlak místních organizací, skrytě financovaných nadací Open Society Foundation George Sorose, začaly burcovat k jeho znovuzavedení.

V oficiálním návrhu podaném Kremlu stojí, že „fluorid je jeden z nejbezpečnějších, nejvýhodnějších a cenově dostupných opatření v oblasti péče o zdraví veřejnosti, která jsou člověku známa, a že ve Spojených státech amerických činí pro lidské zdraví zázraky.“

Ale Putin tuto kampaň ignoroval s tím, že „fluorid nemá mimo koncentrační tábor nebo gulag co dělat.“

Ve své projevu na otevřeném fóru pro nejvyšší představitele vlády a její zaměstnance v jeho rodném městě Petrohradu Putin odpovídal na otázky ohledně kampaně za fluoridaci. Poukázal na to, kdo za tímto plánem stojí: OSF George Sorose a její dceřiné odbory, které zaměstnává, aby našly způsoby jak obejít zákony suverénních národů.

Když byl vrchním poradcem tázán, co myslel tím „*mimo koncentrační tábor nebo gulag*“ (neobvyklá fráze v ruštině), Putin si těžce povzdechl a předtím, než podal vysvětlení, přítomné ujistil, že ohledně toho, jak je svět řízen, není všechno tak, jak se zdá.

Během druhé světové války nacistické Německo i komunistické Rusko přidávalo do pitné vody pro vězně fluorid sodný, aby byli hloupí a poslušní. Putin je zanícený student historie a věří, že přidávání fluoridu do zásob vody je plánem Nového světového řádu na zničení zdraví a duševních schopností lidí.

Kampaň na znovuzavedení fluoridace pitné vody ruského prezidenta rozzuřila. Dal jasně na srozuměnou, že petici by mohly podepsat miliony lidí a on by si stejně stál za svým.

Zpráva Kremlinu z roku 2015 uvádí, že prezident Putin věří, že další fáze lidského vývoje v současné době představuje „*vážné riziko*“ a že západní a globailistické síly „*tento proces úmyslně zpomalují pro svůj osobní zisk*.“

Zpráva pokračuje:

„My máme jako druh možnost zvolit si cestu rozvoje našich těl a mozků po vzestupné trajektorii zdraví, nebo můžeme následovat příklad západu z posledních desetiletí a záměrně trávit naši populaci geneticky modifikovanými potravinami, farmaceutiky, očkováním a fast foodem, který by měl být považován za nebezpečnou návykovou drogu.“

„Musíme proti tomu bojovat. Fyzicky a intelektuálně postižená populace není v našem zájmu.“

Putin prohlásil, že vzduch, půda a voda musí být udržovány čisté. Geneticky modifikované potraviny byly v Rusku zakázány v roce 2015. Rozrostlo se ekologické zemědělství a lidé, kteří slíbí, že budou ekologicky farmařit, dostávají půdu zdarma.

Není pochyb o tom, že dokud to bude mít pod dohledem Putin, ruský lid nebude nikdy tráven fluoridem.

(168)

NÁHRADA MĚSA NAPR. FAZUĽOU BY VÝRAZNE ZNÍŽILA EMISIE

WASHINGTON - Spojenými štátymi sa šíri "ekoúzkost". Ochorenie pomenované v roku 2011 nedávno Americká psychologická asociácia opísala ako bezmocnosť a strach vyvolaný sledovaním pozvoľných a zdanlivo nezvratných následkov klimatických zmien. Bojovať s nimi však môže každý Američan. Keby všetci v jedálničku hovädzie mäso nahradili fazuľou, USA by boli na najlepšej ceste k splneniu emisných cieľov z roku 2009, napísal magazín The Atlantic.

Ekoúzkost zatiaľ nie je oficiálne diagnózou. Bežne je úzkosť klasifikovaná ako prehnaná stresová reakcia na určitý podnet. V prípade klimatických zmien je podnet naozajstný a naozajstné sú aj nežiaduce účinky stresu na organizmus. Pri takýchto problémoch pomáha vedieť, čo môže občan krajiny, ktorá je plne oddaná boju proti globálnemu otepľovaniu, urobiť sám pre zmiernenie devastácie prírody.

Bádatelka Helen Harwattová sa špecializuje na ekologické stravovanie, odbor, ktorý skúma stravovacie návyky kombinujúce prospešnosť pre zdravie a prírodné prostredie. Sústreďuje sa predovšetkým na zákonný rámec problému, avšak za súčasnej americkej administratívy s veľkými pokrokmi nepočíta, teraz sa preto so svojimi kolegami zaoberá maximalizáciou vplyvu jednotlivcov.

Harwattová nedávno s tímom vedcov z Oregonskej štátnej univerzity, vysokej školy Bard College a z univerzity v kalifornskej Loma Linde skúmala, **čo by sa stalo, keby každý Američan vo svojom jedálničku nahradil hovädzie mäso fazuľou. Ukázalo sa, že ak by celá krajina bola schopná a ochotná na túto zmenu pristúpiť, USA by sa teoreticky stále mohli priblížiť limitom pre emisie skleníkových plynov na rok 2020, ku ktorým sa v roku 2009 zaviazal Barack Obama.**

Stalo by sa tak aj keby všetko v americkej energetike a doprave zostalo pri starom a ľudia by aj naďalej konzumovali kuracie a bravčové mäso, vajička aj mliečne výrobky. Jedna úprava stravovacích návykov by emisie znížila o 46 až 74 % z celkového poklesu potrebného na dosiahnutie cieľov.

"Myslím, že ľudia vedia veľmi málo o rozsahu zmien, ktoré by takéto kroky priniesli," povedala Harwattová The Atlantic. O environmentálnych dôsledkoch vegetariánstva a vegánstva sa toho v minulosti napísalo veľa, nový výskum je však originálny v tom, že ukazuje dôležitosť hoci len čiastočných ekologických záväzkov. Relatívne malý krok by priniesol omnoho väčšie výsledky, než používanie menšieho auta či starostlivé vypínania žiaroviek.

Chov dobytky je energeticky neefektívny proces. Ako krmivo v jednom brazílskom veľkochove s 38.000 kusmi sa každý deň použije 900 ton sójových bôbov. Inak povedané, túto sóju skonzumujú kravy, kravy sóju premenia na mäso a mäso potom zjedia ľudia. Kravy počas procesu vyprodukovujú množstvo skleníkových plynov a spotrebujú oveľa viac kalórií, než ich mäso vydá, teda oveľa viac lesov bude vyrúbaných kvôli pestovaniu krmiva, než keby sóju hneď jedli ľudia.

Brazília je najväčším svetovým exportérom červeného mäsa a žije tu asi 212 miliónov kusov dobytky. Podľa Organizácie Spojených národov sa dnes tretina obrábateľnej pôdy využíva na pestovanie krmív pre hospodárske zvieratá a ďalších 26 % nezaľudneného povrchu Zeme slúži ako pasienky. Dohromady spadá pod výrobu mäsa a živočíšnych produktov takmer tretina pôdy na Zemi.

Výmena hovädzieho mäsa za fazuľu v USA by podľa vedcov uvoľnila až 42 % americkej poľnohospodárskej pôdy. "Krása tohto kroku spočíva v tom, že ho nemusia diktovať zákony," hovorí Harwattová. **"Môže to jednoducho byť pozitívna, povzbudivá vec pre spotrebiteľov, ktorí takvidia, že môžu niečím takým jednoduchým významne prispieť k zlepšeniu,"** dodáva.

(169)

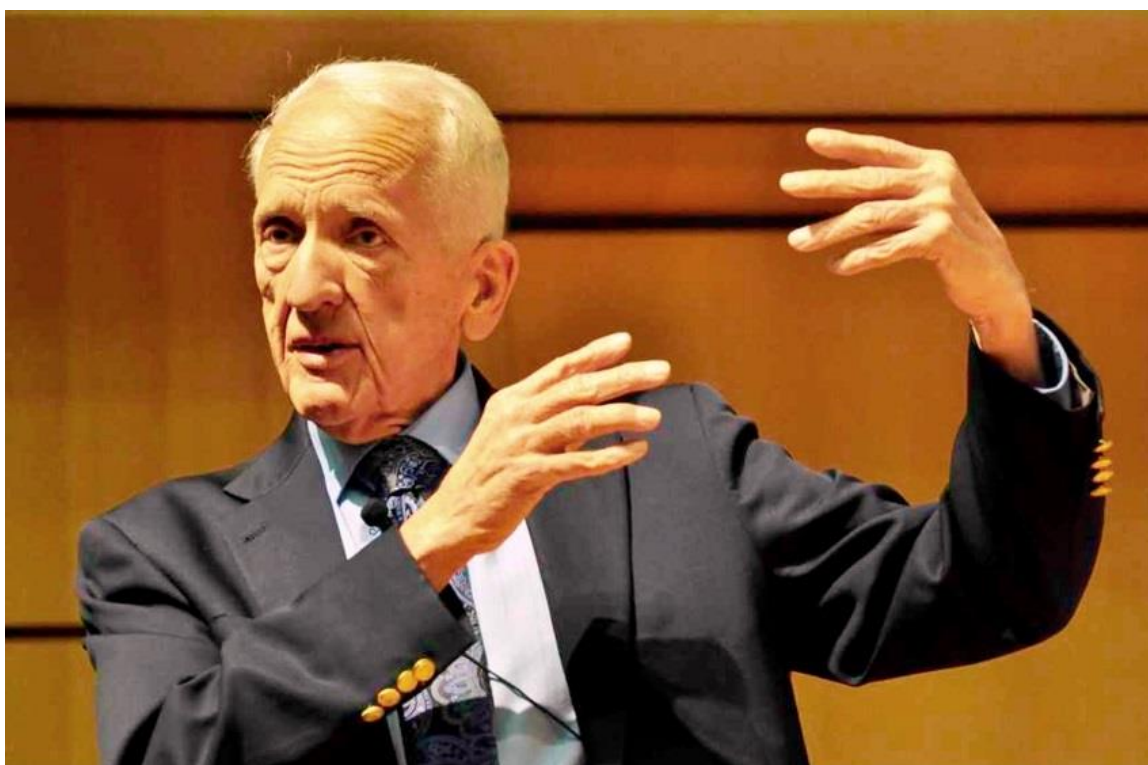
LÉK NA RAKOVINU SE UKRÝVÁ V ROSTLINÁCH

Rakovina se dá vyléčit. Tento doktor odmítl mlčet a vyzradil pravdu, ačkoliv se u jeho dveří objevili agenti CIA

Profesor Colin T. Campbell se nedávno ocitl na křižovatce svého života. Musel si vybrat jednu ze dvou věcí – buď pro svou profesionální kariéru, nebo pro sdílení nových vědeckých objevů, které každému člověku dokáží změnit svět k lepšímu.

U jeho dveří se dokonce objevili agenti CIA a ptali se ho na jeho nové objevy. Zároveň ho jeho kolegové v práci varovali, aby nepokračoval v kontroverzním výzkumu.

Vyhrožovali mu také, že pokud nepřestane, bude z práce propuštěn. Navzdory tomu všemu se Dr. Campbell rozhodl pro pravdu.



PROFESOR COLIN T. CAMPBELL LÉK NA RAKOVINU SE UKRÝVÁ V ROSTLINÁCH

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Co zjistil profesor Campbell ?

Colin T. Campbell je profesorem nutriční biochemie na Cornell University.

Během svého posledního výzkumu zjistil, že primární příčinou většiny chronických onemocnění, včetně rakoviny, je konzumace živočišných bílkovin.

Mezi ně patří jak tradiční maso, tak mléčné výrobky a dokonce i ryby.

Podařilo se mu objevit souvislost mezi rakovinou prsu a mléčnou bílkovinou kasein.

Přestože je doktor Campbell profesionálem, je ostře proti různým populárním dietám. Nevychází dobře ani s mnoha lékaři celebrit.

Jeho cílem je, aby zdraví bylo dostupné pro všechny, včetně lidí z rozvojových zemí, kteří si nemohou dovolit drahé farmaceutické léky.

Proč lékaři nedokáží vyléčit mnoho onemocnění

Podle Dr. Cambella lékaři nedokáží vyléčit mnoho onemocnění proto, že nemají dostatečný trénink v oblasti výživy. Neumí tak poskytovat odborné rady ve stravování.

V jeho případě strávil 50 let prací v laboratořích financovaných z veřejných zdrojů (nezatížených lobbingem korporací) a dnes by se chtěl s výsledky své práce podělit se světem.

Jak uvádí, jednoduché změny ve stravování dokáží předejít onemocněním srdce, výrazně snížit riziko rakoviny a dokonce i rakovinu samotnou vyléčit.

Podle něj konzumace živočišných bílkovin aktivuje v těle rakovinné buňky, zatímco omezení jejich příjmu naopak toto riziko snižuje.

Jinými slovy, příjem vysokého množství bílkovin živočišného původu podporuje dělení rakovinných buněk a dodává kyslík volným radikálům, které rakovinu nejednou způsobují.

Studium vlivu mléčných bílkovin na rakovinu u dětí na Filipínách

Dr. Campbell silně věří, že lék na rakovinu se ukrývá (věřte tomu, nebo ne) – v ROSTLINÁCH.

Pochází z konzervativní rodiny, která žila na **farmě**. Během období, kdy vyrůstal, věřil, že mléko je výborným zdrojem nutričních látek.

V začátcích své akademické kariéry studoval vliv mléčných bílkovin na zdraví dětí na Filipínách. Byl ohromený výsledkem, když odhalil **souvislost mezi živočišnými bílkovinami a rakovinou jater**.

Ještě zhrzenější byl, když si následně přečetl jednu indickou studii, která došla ke stejnému závěru.

Tato zjištění šla proti všemu, v co do té doby věřil. Proto spolu se svým synem v roce 2005 napsali knihu o stravování a výsledcích epidemiologických studií.

Navzdory očekáváním se mu podařilo prodat přes 1 milion výtisků této knihy, která byla následně přeložena do více než 25 světových jazyků.

V roce 2013 napsal další bestseller, v němž uvádí, že mléčná bílkovina kasein patří k nejhorším karcinogenům ve stravě, jaký byl kdy identifikován.

Zdraví a rostlinná strava

Přestože výzkum profesora Cambella nebyl nikdy schválen pro klinické zkoušky na lidech, několik menších studií prokázalo, že **strava založená na rostlinách dokáže nejen předcházet, ale dokonce léčit mnohé onemocnění srdce**.

Edward Giovannucci je dalším profesorem výživy a epidemiologie na Fakultě veřejného zdraví Harvardovy univerzity, který souhlasí s Dr. Campbellem.

Říká, že klasický typ naší stravy je zdrojem téměř všeho poškozeného zdraví na světě. Za nejhorší věc na západní stravě považuje nejen obsah kaseinu, ale i to, že se lidé obecně přejídají.

Navzdory výše uvedeným zjištěním lidé stále preferují konzumaci živočišných potravin.

Sice platí, že mléko je lepší potravina než například slazené bublinkové nápoje, výzkumy však ukazují, že mléko nezlepšuje kvalitu kostí v pokročilejším věku.

Právě naopak – mléko zvyšuje riziko osteoporózy.

Magazín The Cornell Chronicle se zajímal o to, že bude publikovat výsledky výzkumu profesora Campbella. K tomu však nikdy nedošlo kvůli silným tlakům farmaceutických firem na univerzity a média.

Doktor Cambell ve své knize zmiňuje, jak se mu někteří lidé z Americké komunity nutričních odborníků snažili zrušit jeho členství.

V současnosti se své poznatky snaží mezi veřejnost šířit pomocí školení zdarma, na kterých uvádí, jak vlády vědomě ignorují skutečnou nezaujatou vědu a místo ní do popředí dávají zkorumpovaný korporátní výzkum.

Závěr

Zájmy globální ekonomie se prodírají do zemědělství, živočišné i rostlinné výroby. Zájmy agrochemických a farmaceutických firem se zase tlačí do zdravotnictví i školství.

Současné společenská klima oslavuje mléčné výrobky a konzumaci masa. Prospěch a zisk z toho však má pouze potravinářský a farmaceutický průmysl, přičemž běžní lidé často čelí fatálním následkům.

(170)

ŘEPKA A KUKUŘICE MŮŽE ZA ZNEČIŠTĚNÍ PODZEMNÍCH VOD PESTICIDY

Podle výzkumu se výrazně zhoršila jakost podzemních vod oproti předchozím letům. Nadlimitní hodnoty některé ze sledovaných látek naměřili výzkumníci u 86,5 % sledovaných vrtů a pramenů.

Jednou z hlavních příčin je pěstování řepky a kukuřice. Používají se zde totiž takové druhy pesticidů, které do podzemních vod prosáknou snáz než ty, které se používají ve spojení s obilninami. Výsledky zveřejnila zpráva o stavu vodního hospodářství ČR v roce 2016. Odborníci z Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) v loňském roce sledovali celkem 675 vrtů a pramenů. Při výzkumu zjišťovali přítomnost 249 znečišťujících látek. A výsledek? Oproti roku 2015 se zvedlo znečištění téměř o 6 %, což není zrovna dvakrát povzbudivá zpráva.

Zvýšení nastalo pouze u mělkých vrtů, ale výrazněji se projevilo také u znečištění méně zasažených pramenů a hlubokých vrtů. Hluboké vrty jsou přitom proti znečištění výrazně

odolnější a případná kontaminace se v nich projevuje se zpožděním oproti mělkým vrtům. Na vině jsou zejména staré známé pesticidy. S nárůstem jejich používání v zemědělství roste riziko kontaminace právě podzemních vod. Ty se používají k ošetřování rostlin, které se přidávají do biopaliv. Ačkoliv to vypadá, že jsou biopaliva šetrná k přírodě, nemusí tomu tak být ve skutečnosti. Daleko závažnější je fakt, že se situace nemění k lepšímu.

Znečištění podzemních vod pak ohrožuje zdraví lidí, kteří např. používají pitnou vodu ze studní, anebo jí zavlažují své zahrady. V neposlední řadě ohrožují podzemní zdroje pitné vody pro obce a města, které používají jejich vodárny.

Pesticidy jsou vyráběny v chemičkách, některé z nich vlastní např. známá firma Agrofert. Za jejich produkci, která ničí zdraví lidí, jsou odpovědni majitelé těchto firem a jejich zaměstnanci.

Podzemní vody jsou totiž spojený ekosystém !

(171)

LIDÉ MAJÍ V TĚLE KOKTEJL PESTICIDŮ

8.2017

Odborníci bijí na poplach. Ovoce, zelenina a další zemědělské plodiny jsou »nasáklé« pesticidy. Zákon a směrnice, které měly přimět zemědělce používat méně chemie, jsou bezzubé.

Klesá plodnost u mužů. Přibývá dětí s poruchami chování, z nichž mnohdy vyrůstají agresivní a domácí násilníci. Trápí nás nádorová onemocnění, alergie a další choroby, v souvislosti s nimiž odborníci hovoří o vlivu chemie.

Přitom téměř 5022 tun chemických přípravků na ochranu rostlin spotřebovali vloni zemědělci na polích.

Jen u jablek přípouštějí postřik 15x – 17x za rok, a to na tom nejsme z hlediska Evropské unie nejhůř. Italové, odkud dovážíme obří nablýskaná jablka a další ovoce a zeleninu, stříkali až 25x. Podle odborníků mnohdy zbytečně. „Někteří nasazují pesticidy proti škůdcům preventivně. Je to stejně nesmyslné, jako bychom užívali antibiotika, abychom nedostali angínu,“ poukázala na jeden z nešvarů Magdaléna Hrdličková z Asociace pro bezpečné potraviny.

Potraviny v Česku jsou kontrolovány a limity na přítomnost chemických látek plněny. Přesto není důvod ke klidu... Podle specialistů jde o to, že tyto látky se v těle během let hromadí, ukládají a také spolu nějakým způsobem reagují. „Povolené zbytky pesticidů, které se do nás dostávají, vytvářejí »koktejl«, o němž nevíme, co s námi udělá,“ varovala profesorka Jana Hajšlová z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

Jinými slovy, co vás nezabije dnes, to může udeřit za pár let. A uvedla příklad s DDT. I když se již roky nesmí používat, v tělním tuku ho dodnes má řada Čechů.

Přes prsty pěstitele-chemiky neklepl ani zákon, který měl omezit pesticidy a nahradit je nechemickými biologickými přípravky. „Ministerstvo zemědělství i Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský zájem o snižování pesticidů či nahrazování chemických

prostředků jinými neškodlivými látkami ve skutečnosti neprosazují," řekl David Palát, předseda Asociace pro bezpečné potraviny.

Podle něj jsou zásady integrované ochrany rostlin nastaveny benevolentně. Zemědělci musí splnit určitý počet bodů, z nichž jen jeden se týká chemického ošetření. Většinu požadavků naplní každý farmář bez ohledu na to, jak s chemickými přípravky nakládá, zaznělo v diskusi odborníků v Senátu Parlamentu ČR.



PESTICIDY V ZELENINĚ A OVOCI Z OBCHODŮ

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

(172)

VEGANI I VEGETARIÁNI JSOU ZDRAVĚJŠÍ A ŽIJÍ DÉLE

Už jste někdy přemýšleli nad tím, že se stanete veganem ? Že se jednoduše rozloučíte s veškerou živočišnou stravou a půjdete tak trochu jinou cestou ? Velmi pravděpodobně to není tak úplně špatný nápad. Proč ?

Veganství se někdy také přezdívá "pravé vegetariánství". Člověk, který je veganem, nejí nejen maso, ale také veškeré další živočišné produkty. Ve veganském jídelníčku tedy kromě masa nenajdete také mléko, vejce nebo třeba med.

Místo toho si ale vegan dopřává bohaté rostlinné stravy v podobě ovoce, zeleniny, ořechů nebo různých druhů luštěnin. Přísun mnoha vitamínů a zdraví prospěšných látek pak dopomáhá tomu, že vegani žijí průměrně déle než ostatní.

Vegani jsou zdravější

Pokud vegani svoji filozofii berou vážně a dostává se jim všech živin, které člověk k životu potřebuje, pak podle nejnovější studie Adventist Health Study-2 žijí opravdu déle a mají mnohem méně zdravotních problémů než jejich přátelé "masožravci". Co takhle se tedy něco o veganství přiučit ?

I vegetariáni se průměrně dožívají více let než běžná populace. Lékař Gary E. Fraser představil na konferenci Expo potravin a výživy výsledky zajímavého výzkumu. Vegetariáni se podle jeho studie založené na obyvatelích Kalifornie dožívají v průměru 83,3 roku, což je o 9,5 let déle než zbytek kalifornské populace.

Výhody, které plynou z veganství

Ze studie Adventist Health Study-2 také vyplynulo, že vegani jsou v průměru téměř o 14 kilogramů lehčí než nevegetariáni, mají také o hodně nižší jednotky BMI ukazatele a jejich zástupci představují nejmenší podíl na onemocnění vysokým krevním tlakem. Současně se jich také téměř netýká vznik diabetu 2. typu. Riziko úmrtí je u veganů celkově o 10 % nižší než u "masožravců". Riziko onemocnění srdce a cév je u veganů podle průzkumu dokonce o 12 % nižší.

Pokud patříte mezi vegany, jejichž jídelníček tvoří rostlinné bílkoviny nejvyšší podíl z denního energetického příjmu, máte vyhráno. Budete totiž velmi pravděpodobně patřit mezi nejzdravější část populace.

(173)

10 POTRAVIN, KTERÉ BYSTE MĚLI OKAMŽITĚ PŘESTAT JÍST

Za tahle jídla by jejich výrobci rozhodně Michelinskou hvězdu nedostali! Mnoho potravin z tohoto listu je v řadě zemí zakázáno kvůli svým škodlivým přísadám, geneticky upraveným ingrediencím nebo dalším nebezpečným látkám. Jinde jsou však běžně k dostání. U nás naštěstí jen málo z nich. Kterým potravinám se vyhněte a jaké nežádoucí účinky mají na vaše zdraví ?

Myslíte si, kdovíjak nejíte zdravě, když si dáte k snídani nějaké exotické ovoce, k obědu rybu a k večeři už jen kuřecí salát ? Pochvalujete si skvělou životosprávu ? Pozor, v průmyslových potravinách od ještěrů z pekel se nachází velmi škodlivé látky.

1. Chovný losos

Pozor na lososy z farem ! Jsou chováni na zcela nepřírozené stravě, navíc je jim dávana směs toxických antibiotik, vitamínů, léků a chemikálií nebezpečných pro člověka. Mají více tuku a obsahují o 50 % méně Omega-3 mastných kyselin a méně bílkovin. Dále v nich najdete nezdravé látky jako dioxin, toxaphene, dieldrin a také rtuť. Jak je rozpoznáte pouhým okem? **Chybí jim typická růžově červená barva.** Jsou již zakázáni v Austrálii, Rusku a na Novém Zélandu.

2. Geneticky upravená papája

V roce 2004 zaznamenala Havaj rozsáhlou kontaminaci plodů papáje. Většina tohoto ovoce pocházející z těchto tropických ostrovů je geneticky upravována, aby odolala viru PRSV, který značně zdevastoval americkou sklizeň v 90. letech minulého století. V roce 2009 bylo **kontaminováno kolem dvaceti tisíc papájí** na ostrovech Big Island a Oahu. V Evropě se s ní nesetkáte, neboť byla v Evropské unii zcela zakázána, ale když pojedete v létě na dovolenou, dejte si na tyto exotické plody pozor.

3. Rectopaminem nakažené maso

Jedná se o látku určenou pro hospodářská zvířata (původně užívanou k léčbě astmatu) snižující obsah tuku v mase. Ve Spojených státech se Rectopamin v současné době používá jako zesilovač svalů. Podle veterináře Michaela W. Foxe je 20 % Rectopaminu obsaženo v mase ze supermarketu. Od roku 1998 bylo více než 1700 lidí „otráveno“ konzumací vepřového obsahujícího Rectopamin. Ten je od té doby zakázán v Evropě, Rusku, Číně a Taiwanu, protože je spojován se snížením reprodukční funkce, zvýšením mastitidy u stád dojníc a zvýšenou smrtí a postižením. Je také známo, že zasahuje **lidský kardiovaskulární systém, způsobuje hyperaktivitu a změny v chování**.

4. Nápoje se zpomalovačem hoření

Bromovaný rostlinný olej (BVO), původně patentovaný chemickými firmami jako zpomalovač hoření, se nachází v citrusových aromatických a sportovních nápojích. V roce 1977 Úřad pro kontrolu potravin a léčiv prokázal, že BVO se shromažďuje v lidských tkáních a mateřském mléce. Studie na zvířatech také zjistily, že ve velkých dávkách způsobuje problémy s reprodukci a chováním. Toxicita bromu se může projevit jako **kožní vyrážka, akné, ztráta chuti k jídlu, únava a srdeční arytmie**. Souvisí s poškozením hlavních orgánů, vrozenými vadami, problémy s růstem, schizofrenií a ztrátou sluchu. Tato látka je zakázána v Evropě a Japonsku.

5. Zpracované potraviny s umělými potravinovými barvivy

Více než 3000 potravinových doplňků – konzervantů, barviv, látek určených k aromatizaci a jiných syntetických přísad – se přidává do potravin, včetně do stravy pro kojence a malé děti. V roce 2009 britská vláda doporučila firmám, aby přestaly používat potravinářská barviva. EU vyžaduje varování na etiketách, protože tyto ingredience mohou zapříčinit **porodní defekty nebo rakovinu**.

6. Kuřecí maso s arzénem

Léky na bázi arzenu se přidávají do krmiva zvířatům, protože ty díky nim rostou rychleji a jejich maso vypadá růžověji a čerstvěji. V roce 2000 bylo 70 % z 9 miliard kuřat vyprodukovaných ročně v USA stále krmeno Roxarsonem, látkou obsahující arzén. Prodej takové drůbeže je naštěstí v Evropské unii zakázán. Arzén totiž může způsobit **anémii, bolest hlavy, kožní léze, nízký krevní tlak, nízké hodnoty IQ, poškození a selhání ledvin, zvýšené riziko vzniku cukrovky a vyšší riziko potratu, nízkou porodní hmotnost a dětskou úmrtnost**.

7. Chléb s obsahem bromičitanu draselného

Bromičitan draselný je běžně přítomen v mouce. Komerční pekařské společnosti tvrdí, že je díky němu těsto pružnější a lépe se zpracovává. Z řady studií však vyplývá, že bromičitan

draselný vede k **poškození ledvin a nervového systému, způsobuje rakovinu nebo problémy se štítnou žlázou**. Je zakázán v Kanadě, Číně a Evropské unii.

8. Olestra (obchodní název Olean)

Jedná se o náhražku tuku bez obsahu kalorií a cholesterolu v potravinách (brambůrky), kterou vytvořila firma Procter & Gamble. Protože se ani nevstřebává, ani neabsorbuje a prochází tělem nezměněna, snižuje příjem energie z tuků (nenechte se však oklamat tím, že netučný znamená zdravější). Časopis Time označil Olestru jako **jeden z nejhorších 50 vynálezů všech dob**. I přes svou jednoznačnou škodlivost byla však tato náhražka schválena Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) v roce 1996. Může způsobit **žaludeční křeče a průjem**. Je zakázána ve Velké Británii a Kanadě.

9. Mléko a mléčné výrobky obsahující rBGH

Hovězímu dobytku je určen růstový hormon rBGH, jenž je syntetickou verzí přirozeného somatotropinu. Slouží ke zvýšení produkce mléka. Přibližně 1 z 6 dojnic v USA má v sobě růstové hormony. Krávy, kterým je podáván rBGH, trpí nejméně 16 různými nepříznivými zdravotními problémy, včetně vysoké míry zánětu vemene. **Mléko je tak kontaminováno hnisem a antibiotiky**. Tato látka je zakázána v EU, Kanadě, Austrálii, Novém Zélandu a Izraeli.

10. Konzervační prostředky BHA a BHT

BHA (butylhydroxyanisol) a BHT (butylhydroxytoluen) jsou toxické konzervační látky. Je známo, že BHA způsobuje rakovinu u potkanů a může ji způsobit i u člověka. BHA může vyvolat alergické reakce a hyperaktivitu, zatímco BHT může způsobit toxicitu orgánů. **Naleznete je v pivu, cereáliích, másle, mase, žvýkačkách, dehydrovaných bramborách nebo ve směsi ořechů**. Tyto látky jsou zakázány v Japonsku a Evropské unii.

Co všechno ještě nevymyslí ovládaní loutkolidé entitami z Temných světů ?

(174)

AMERIČTÍ FARMÁŘI ZAMOŘILI HNOJIVY MEXICKÝ ZÁLIV

Mrtvá zóna, místo s nízkými hladinami kyslíku a pro živočichy neobyvatelné, je v Mexickém zálivu největší od počátku měření v roce 1985. Podle Národního úřadu pro oceán a atmosféru (NOAA) stávající zóna měří rekordních 22 720 kilometrů čtverečních, což odpovídá velikosti amerického státu New Jersey. Za vznik zón mohou dusík a fosfor, které farmáři používají ke hnojení pod taktovkou ješterů z pekel. Déšť je pak vyplavuje do vodních toků.

V roce 2002 sice čítala mrtvá zóna Mexického zálivu při jižním pobřeží Spojených států něco málo přes 22 tisíc kilometrů čtverečních, ale posledních pět let nepřesáhla rozlohu 15 500 kilometrů čtverečních. Letos se však výrazně zvětšila.

Abnormálně silné deště

Mrtvé zóny způsobují prvky dusík a fosfor používané při hnojení. Abnormálně silné deště na středozápadě USA jich letos do vodních zdrojů vyplavily více než obvykle, po řece Mississippi se dostaly až do Mexického zálivu.

Dusík a fosfor stimulují v moři masivní růst řas, které klesají na dno, kde se rozkládají. Právě při tomto procesu se spotřebovává kyslík ve vodě, což činí oblast pro mořské živočichy prakticky neobyvatelnou.

Trvalé následky pro některé živočichy

Mrtvé zóny jsou zpravidla dočasné, končí během podzimu a zimy. Jejich účinky na určité druhy nicméně mohou být trvalé. Agentura Reuters připomíná, že některé studie ukazují, že ovlivňují reprodukci ryb a zastavují růst krevet.

Podle americké televize NBC může být jedním z řešení problému stanovení federálního limitu pro používání živin v hnojivech. Docílení něčeho takového by však bylo nepochybně náročné, muselo by to totiž zavést více než 25 států USA.

Toto jsou jedny z důsledků negativního stavu lidí z 90 % ovládaných dálkově z Temných světů – ještěry z pekel.

(175)

SVĚT ZACHVÁTILA EPIDEMIE NEDOSTATKU VITAMÍNU D

11.02.2011

Po celém moderním světě se šíří epidemie nedostatku vitamínu D, a je to epidemie tak hluboká a závažná, že epidemie prasečí chřipky H1N1 vypadá ve srovnání s tím jako rýma. Nedostatek vitamínu D je tak rozšířen, že je to alarmující, a je také základní příčinou mnoha dalších vážných nemocí jako rakovina, cukrovka, osteoporóza a srdeční choroby.

Nová studie publikovaná v březnu 2010 v časopise *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* zjistila, že 59 % populace má nedostatek vitamínu D. Navíc asi 25 % z toho má extrémně nízkou úroveň vitamínu D. Vedoucí autor studie, dr. Richard Kremer z Centra zdraví univerzity v McGill řekl: „Abnormální úrovně vitamínu D jsou spjaty s celým spektrem nemocí včetně rakoviny, osteoporózy a cukrovky, a rovněž s kardiovaskulárními a autoimunitními chorobami.“

Tato nová studie rovněž dokumentuje jasné spojení mezi nedostatkem vitamínu D a uloženým tělesným tukem. To podporuje teorii, kterou obhajují na *NaturalNews* již mnoho let: sluneční záření podporuje ztrátu tělesného tuku. Vitamín D je možným hormonálním mechanismem, s nímž tento jev ztráty tuku pracuje.

Vědecká bádání o vitamínu D dávají ještě lepší výsledky...

Aktivátor imunitního systému

Nedávné výzkumy provedené na univerzitě v Kodani objevily, že vitamín D aktivuje imunitní systém tím, že „vyzbrojí“ T buňky k boji proti infekci. Tento výzkum zjistil, že bez vitamínu D je imunitní systém T buněk neaktivní a poskytuje jenom malou nebo žádnou ochranu proti

napadení mikroorganismy a viry. Ale s vitamínem D v krevním řečišti se tyto buňky „ozbrojí“ a začnou vyhledávat vetřelce, které zničí a vyloučí z těla.

Jinými slovy, vitamín D účinkuje tak trochu jako klíček v zapalování vašeho auta: auto nepojede, pokud neotočíte klíčkem a nenastartujete motor. Podobně ani váš imunitní systém nebude pracovat, pokud nebude biochemicky aktivován vitamínem D. Pokud se setkáte se zimní chřipkou ve stavu nedostatku vitamínu D, váš imunitní systém je v podstatě proti sezónní chřipce bezbranný. Proto lidé, kteří onemocní, jsou ti, kteří jsou stále pod střechou, pracují pod střechou a žijí v chronickém nedostatku vitamínu D.

Proto také prakticky všichni lidé, kteří zemřeli na H1N1, měli chronický nedostatek vitamínu D. V podstatě neměli žádnou ochranu svým imunitním systémem a byli tak snadným cílem pro prasečí chřipku.

Tato zjištění o tom, že vitamín D „vyzbrojuje“ imunitní systém, byla publikována v Nature Immunology. Vědci v komentářích řekli: „Vědci vědí již dlouho, že vitamín D je důležitý pro absorpci kalcia, a že tento vitamín také souvisí s nemocemi jako je rakovina a roztroušená skleróza, ale neuvědomili jsme si, jak rozhodující je tento vitamín pro aktivaci imunitního systému – teď už to víme.“

Zdá se, že CDC a WHO jsou v absolutní nevědomosti o tomto výzkumu, jinak by doporučily vitamín D k boji proti nedávné pandemii H1N1, spíše než vakcíny. Vitamín D byl daleko efektivnějším (a méně nákladným) prostředkem na obranu proti pandemii než vakcíny, zejména když vakcíny nemohou fungovat, když na ně imunitní systém nereaguje, a imunitní reakce vyžaduje přítomnost vitamínu D !

Zatímco vakcíny mají nežádoucí vedlejší účinky jako např. těžké neurologické poruchy u některých příjemců, jediným „vedleším účinkem“ vitamínu D je, že je prevencí proti 77 % veškerých rakovin. (www.naturalnews.com/021892.html)

Společný jmenovatel nemocí

Dle nového výzkumu se stává stále jasnějším, že nedostatek vitamínu D může být společným jmenovatelem pro většinu ničivých moderních degenerativních nemocí. Pacienti se selháním ledvin téměř všeobecně mají nedostatek vitamínu D a rovněž tak pacienti s cukrovkou. Lidé trpící rakovinou a lidé s roztroušenou sklerózou a osteoporózou mají vždy těžký nedostatek vitamínu D.

Ve skutečnosti nedostatek vitamínu D může být základní příčinou, proč je tolik degenerativních nemocí, a náprava tohoto nedostatku v celé populaci by mohla zničit zisky „průmyslu péče o nemocné“, který dnes vládne západní medicíně.

Jinými slovy, když se lidé dovědí o vitamínu D, rakovinový průmysl zaznamená kritické ztráty zisku (vitamín D zabráni 4 případům rakoviny z 5.).

Zřejmě proto tak mnoho podniků a organizací, které závisí na rakovině (a dalších nemocech) svou autoritou a mocí aktivně bojují proti informacím o vitamínu D. Například Státní institut pro rakovinu, který je jednou z nejbohatších neziskových společností, aktivně provozuje celostránkové reklamy, které se snaží odstrašit lidi od slunce, aby zůstali ve stavu nedostatku vitamínu D.

Tento stav nedostatku shodou okolností slouží i mocenským zájmům NCI tím, že zajišťuje, aby lidé pátrali po záhadách rakoviny, i když je k dispozici léčba zdarma (slunce).

Podobně FDA nechce, aby se lidé dověděli o vitamínu D, protože informovaní spotřebitelé by nevyhnutelně brali více potravinových doplňků s vitamínem D a tím by předcházeli veškerým nemocem, s nimiž farmaceutický průmysl počítá pro své monopolní zisky. Každý pacient, který bere vitamín D, znamená o jednoho pacienta méně, který by platil za léky proti rakovině, cukrovce a srdečním chorobám.

Podobně i další neziskové organizace rakovinového průmyslu nechtějí, aby se lidé dověděli pravdu o vitamínu D. Raději chtějí dále prodávat zákazníkům směšné výrobky s růžovým proužkem, na kterých se říká, že sbírají peníze pro jakýsi vysoce fiktivní „výzkum léčby“ – výzkum, který byl zastaralý, dříve než začal, protože slunce léčilo a předcházelo rakovině po celou dobu, co člověk chodí po planetě Zemi. Naši předkové nemuseli „léčebně běhat“ ani „léčebně chodit“ kvůli nějaké fikci na získávání peněz. Oni prostě byli na slunci a vyléčili se z rakoviny proto, že byli vystaveni slunečnímu světlu. Chodit ven je už samo o sobě „léčbou“ rakoviny, na niž rakovinový průmysl požaduje další miliardy dolarů, aby mohl rozšířit výzkum.

Chtějí, abyste zůstali v nevědomosti !

Nevyhnutelnou pravdou je, že moderní medicína chce, aby lidé zůstali v nevědomosti o léčivých účincích vitamínu D. Finanční přežití lékařského průmyslu je na tom zcela závislé. Takže nejvlivnější lékařské organizace systematicky zlehčují význam tohoto vitamínu, a přímo odmítají ho doporučovat pacientům.

NCI nedoporučuje vitamín D, stejně jako Komen for the Cure. AHA, AMA, ADA a FDA všechny odmítají doporučovat vitamín D, a všechny namísto toho podporují syntetické, patentované léky s vysokým ziskem, které nic nevyléčí.

V podstatě se jedná o spiknutí mlčenlivosti o vitamínu D v průmyslu péče o nemocné, jelikož ten závisí na nemocích, které jim přinesou obchod. Tak to bude vždy, protože společně jde o obchod, aby vydělaly peníze, a když vyděláváte peníze na nemocech, nikdy nepůjdete a neřeknete lidem, jak se mají sami vyléčit zdarma. Z tohoto čistě ziskového pohledu poučit lidi o vitamínu D nedává průmyslu péče o nemocné naprosto žádný obchodní smysl. Průmysl těží z lidí.

Vitamín D nemohou potlačit

Ale pravdu o vitamínu D nemohou skrývat navěky. Poznatky jsou naprosto přesvědčivé. Jsou skutečně nevyvratitelné.

Zde je devět argumentů o vitamínu D, které jsou nevyvratitelně pravdivé:

1. Rozsáhlá většina západní populace má nedostatek vitamínu D.
2. Nedostatek vitamínu D podporuje rakovinu, cukrovku, osteoporózu, onemocnění ledvin, deprese, obezitu a srdeční choroby, a další zdravotní problémy.
3. Nedostatek vitamínu D může být napraven dodáním tohoto vitamínu v doplňcích nebo rozumným vystavováním slunečnímu světlu.
4. Krémy proti slunci blokují produkci vitamínu D v kůži a tím způsobují jeho ještě větší nedostatek u spotřebitelů těchto výrobků.
5. Náprava široce rozšířeného nedostatku vitamínu D by značně omezila výskyt degenerativních chorob v populaci, čímž by státy ušetřily trilióny dolarů na společných nákladech na léčbu v příštím desetiletí.
6. Potravinové doplňky s vitamínem D jsou velmi snadno dostupné. Zabránit nemocem dodáním vitamínu D je velmi nenáročná investice do zdraví, která se státu vrátí více než stonásobně na ušetřených nákladech na zdravotní péči.

7. Vitamín D je extrémně bezpečný. Lidé, kteří berou doplňky s vitamínem D, nepocítují naprosto žádné vedlejší účinky, i při zdánlivě vysokých dávkách 4 000 – 8 000 IU denně (více než desetinásobek doporučené denní dávky v USA.)
8. Nedostatek vitamínu D je způsoben ve značné míře moderním životním stylem v uzavřených místnostech. Lidé žijí, pracují a sportují v uzavřených místnostech pod umělým světlem. To způsobuje těžké nedostatky vystavení přirozenému světlu (slunečnímu světlu), jehož prostřednictvím se vitamín D obvykle vytváří.
9. Vitamín D dramaticky redukuje náchylnost k infekčním chorobám, jako jsou běžná chřipka a H1N1. Aktivuje imunitní systém a umožňuje mu, aby fungoval agresivněji při obraně proti napadení viry.

Lepší než vakcíny, bezpečnější než léky...

Vitamín D je ve skutečnosti lepší vakcínou než vakcíny. Je lepším lékem proti rakovině, než protirakovinné léky. Je lepším lékem proti osteoporóze než léky proti ní. Je lepší léčbou cukrovky než léky proti cukrovce.

Znovu a znovu se ukazuje, že vitamín D je bezpečnější, efektivnější a mnohem dostupnější než drahé léky s monopolní cenou. Navíc je přirozeně kompatibilní s lidským tělem, protože lidské tělo si vlastně vyrábí vitamín D samo, pokud dostane k tomu příležitost (vystavení se slunci).

Navíc, na rozdíl od farmaceutů, je vitamín D bezpečný pro životní prostředí. Odtékající přebytečný vitamín D na rozdíl od léků nekontaminuje ryby.

www.naturalnews.com/025933_pharmas_environment_Big_Pharma.html

Když víte všechny tyto pravdy o vitamínu D, asi se divíte: Proč reforma zdravotnictví vůbec o této živině nehovoří? Pokud opravdu chcete reformovat zdraví národa, musíte začít tím, že napravíte epidemii nedostatku vitamínu D mezi populací.

Pokud jde o udržení zdraví, všechny léky světa nedosáhnou toho, čeho může dosáhnout vitamín D... a to jednoduše, dostupně a bezpečně.

Můžete ho mít zdarma. Není třeba žádný předpis. Žádná návštěva lékaře. Nemusíte si ani kupovat žádné vitamínové doplňky. **Jen prostě běžte ven, když svítí slunce, a započnete svou vlastní léčbu.**

Tato myšlenka – že pacienti si mohou sami vyléčit rakovinu tím, že se procházejí v přírodě – je nejstrašidelnější věcí pro rakovinový a vakcínový průmysl. Big Pharma se děsí toho, že lidé se stanou vzdělanými v oblasti výživy a že si uvědomí, že samotný vitamín D sám o sobě eliminuje potřebu stovek různých léků a vakcín. Aktivuje uzdravování, brání tělo proti nemocem, a tak je tou největší hrozbou pro ziskovost léčebného průmyslu, který vládne dnešní medicíně.

Kdyby moderní medicína mohla zakázat vitamín D, učinila by to okamžitě. Možná se ještě pokusí ho zastavit, skrze pokusy senátora Mc Caina zničit potravinové doplňky. (www.naturalnews.com/028257_Senator_McCain_dietary_supplements.html)

Přírodní produkty obsahující Vitamin D: Biomin Vitamin D3, Hořčík 300 mg + vitamín D3 a Fintabs CD bori – Piimax CD kalkki boori naleznete v nabídce www.prozdravi.cz .

Související články a videa:

Vitamín D3

Astma má souvislost s nedostatkem vitamínu D

Vitamíny a kůže

VIDEO: Roztroušená skleróza

Znepokojivé slovo homocystein

Roztroušená skleróza mozkomíšní

Vitamin D

Vitamín D – vyšší příjem pravděpodobně snižuje riziko rakoviny, roztroušené sklerózy a cukrovky na polovinu

Autoimunitní choroby – roztroušená skleróza

Autor: Mike Adams (přeložil Igor Novák)

Zdroj: www.naturalnews.com/028357_vitamin_D_deficiency.html

Další info: <http://academic.oup.com/jcem/article-lookup/doi/10.1210/jc.2008-1575>

Až se lidé navrátí k původnímu – pravému životu v pozitivním stavu v Nebi, budou žít v radosti, zpívat si, v přirozeném pohybu a tanci v laskavé přírodě s přívětivým Sluncem a oblohou nad hlavou – v zahradách. Budou se živit živou stravou kromě prány a nebudou nikomu dělat otroky v otrokárnách. Počasí i klima je vždy výsledkem myšlení sentientních bytostí, tedy i lidí. Draví člověka závisí na celém jeho životním stylu, který je odrazem jeho vnitřního stavu. Viz www.andele-nebe.cz .

(176)

TESTER POTRAVIN – GREENTEST ECO

Pro zjištění množství hlavních škodlivých chemických látek v ovoci a zelenině existují přístroje – testery potravin a tekutin převážně z Číny, neboť tam jsou potraviny nejnebezpečnější lidskému zdraví. Nebezpečné potraviny se však stále více prodávají i u nás, hlavně ve velkých obchodech – řetězcích. Statisticy a sociologové sice křečovitě a opakovaně píšou o prodloužení délky života u nás, ale již nikde nepíšou klíčovou skutečnost:

Téměř nikdo po cca 40. – 50. letech života zde není zdravý, zdravých starších lidí je opravdu velmi málo a stále jich bohužel ubývá s tím, jak stále škodlivější – chemičtější potraviny se všude na každém rohu vnucují lidem. A třeba s názvy „domácí“ nebo „babiččino“ atp.

Přístroj **Greentest ECO**, na stránce <http://anmez.com> jsou příslušné informace o přístroji a i o hodnotách, které ukazuje.

Video:

(P) OTRAVINY – ŠOKUJÚCE VIDEO O ZELENINĚ A OVOCÍ Z LIDL – nákup 16.5.2017

<http://www.youtube.com/watch?v=YHIF2Xs24MY>



Přístroj Greentest ECO <http://anmez.com>
na testování chemie v potravinách



co-jist.cz leciva-strava.cz

(177)

2000 FARMÁŘSKÝCH RODIN VÍTEŽÍ NA AMERICKÉM TRHU S JÍDLEM BEZ CHEMIE. NOVĚ PŘEJDOU NA OBNOVITELNOU ENERGII

Síť rodinných farem působících ve Spojených státech pod značkou Organic Valley ukazuje, jak mohou malí zemědělci odolávat tlaku průmyslového chovu nebo pěstování plodin. Letos si dali navíc nový cíl: jejich farmy pojedou čistě na obnovitelné zdroje energie.

Ke kořenům ekologického zemědělství

www.what-to-eat.eu

585

www.co-jist.cz

Organic Valley je již dnes největší americké družstvo farmářů, kteří se orientují na ekologické zemědělství a produkci organických potravin. Jde o jeden z tradičních ekologických podniků ve Spojených státech. Síť vznikla v roce 1988 spojením sedmi farmářských rodin ve Wisconsinu. Dnes myšlenka ekologického zemědělství propojuje více než dva tisíce farmářských rodin napříč Spojenými státy. Hlavním mottem Organic Valley je, že firmu vlastní přímo farmáři, nikoliv ona je. Proto jsou také na obalech mléka nebo jogurtů tváře konkrétních zemědělců.

Smyslem působení Organic Valley je právě podpora či přímo záchrana rodinného farmaření pomocí přechodu na ekologickou produkci. Pomocí udržitelného zemědělství a spojením pod jednou značkou se farmářům podařilo ubránit tlaku průmyslového zemědělství tlačícího na masivní nasazení chemie. Zakladatelé Organic Valley takový přístup, který podle nich hazarduje se zdravím lidí i zvířat a stavem životního prostředí, odmítli.

Ekologičtí farmáři pod značkou Organic Valley obhospodařují enviromentálně šetrným způsobem celkově přes 40 tisíc hektarů půdy. Na organické produkty pod značkou Organic Valley lze narazit v supermarketech i lokálních obchodech s bioprodukty.

Přechod na zemědělství bez chemie tak umožnil úsporu 140 milionů kilogramů pesticidů a syntetických hnojiv. Zkušenosti s ekologickým zemědělstvím využili také zástupci Organic Valley při vytváření národních ekologických norem například při specifikaci chovu dobytka na pastvinách.

Napájeno dobrem – zelená energie pro zemědělce

Farmáři z Organic Valley se do projektů obnovitelných zdrojů pustili již před pěti lety. V roce 2012 postavili větrnou farmu skládající se ze dvou turbín s celkovým výkonem 5 megawattů. Šlo o vůbec první větrný projekt v americkém Wisconsinu, který vyrobí tolik energie, jako spotřebuje tisícovka domácností. Zpracovatelská a distribuční centra farmářské sítě jsou osazeny solárními nebo fototermitickými panely. Nejnovější kancelářská budova je pak postavena s důrazem na energetické úspory. Spotřebuje o 55 procent energie méně než běžné kanceláře a vedle toho využívá geotermální energii a energii slunce. Současný mix energie z větru a slunce tak pokrývá 60 procent spotřeby elektřiny Organic Valley. Vedle elektřiny z obnovitelných zdrojů pak farmáři experimentují také s bionaftou.

Od letošního roku však chtějí jít organičtí zemědělci v dodávkách elektřiny příznivé pro životní prostředí ještě dál. Dali si totiž nedávno nový cíl: do roku 2019 se stanou díky zajištění dodávek z obnovitelných zdrojů největším zemědělským podnikem na světě, který bude 100 % uhlíkově neutrální.

„Naše družstvo se rozhodlo přejít na 100% obnovitelný systém energetiky. Pomohou nám k tomu také venkovské komunity z oblastí, ve kterých naše zemědělské podniky působí,“ uvedl při představení plánu George Siemon, generální ředitel a zakladatel Organic Valley. „Pro zemědělce není nic přirozenějšího než využívat energii slunce a větru,“ dodal.

Růst bilance čisté elektřiny ve spotřebě Organic Valley zajistí solární projekty o celkovém výkonu 12 megawattů, které farmáři vybudují ve Wisconsinu, Iowa a Minnesotě v partnerství s firmou OneEnergy Renewables a městskou energetickou společností Upper Midwest Municipal Energy Group. Právě s nimi podepíše společnost smlouvy na odběry elektřiny po dobu 25 let.

Tyto solární elektrárny po jejich dokončení doplní již realizované fotovoltaické instalace na budovách farem a elektřinu z výše zmíněné větrné farmy. Společně pak zajistí rodinným farmám, místním komunitám i obchodům po značkou Organic Valley dostatek energie pro

přechod na obnovitelné zdroje. Vedle snížení podílu fosilních zdrojů všem účastníkům projektu solární elektrárny přinesou levnější elektřinu. Navíc je plánován další rozvoj čisté energetiky: po první fázi by mělo vyrůst dalších 17 megawattů solárních elektráren.

Vzhledem k tomu, že má Organic Valley přísná kritéria produkce potravin bez použití chemie, přijalo vedení společnosti také dobrovolné závazky vysokých standardů pro solární parky. Plochy, na kterých budou umístěny fotovoltaické panely, budou splňovat kritéria biodiverzity a kvetoucí louky nabídnou dostatek příležitostí pro opylování.

Příběh rodinných farem Organic Valley ukazuje, jak se lze pomocí fungující komunity bránit masivní průmyslové výrobě, a přesto nabízet na trhu kvalitní produkty bez chemie. Po naplnění navýšení podílu energie z čistých zdrojů pak budou navíc s bonusem zelené energie.

Zdroj:

<http://www.obnovitelne.cz/cz/clanek/232/2000-farmarskych-rodin-vitezi-na-americkem-trhu-s-jidlem-bez-chemie-nove-prejdou-na-obnovitelnou-energii/>

<http://www.organicvalley.coop>

(178)

NÁSLEDKY TEPELNĚ A PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÝCH POTRAVIN NA KVALITU JÍDLA

Sytit vlastní tělo živou stravou znamená dopřát mu kvalitní výživu plnou vitamínů, minerálů, enzymů, antioxidantů a dalších prospěšných látek, které dokáže tělo naplno využít jak pro svůj provoz, tak pro obnovu všech svých buněk.

Převaha nešetrně vařených a průmyslově upravených potravin vede k následujícím důsledkům na kvalitu jídla:

1)

Nutričně prázdná strava způsobuje **buněčnou podvýživu**, kdy tělo člověka je syté, ale buňky jeho těla hladoví, a vede tak ke chronickému nedostatku důležitých výživových látek: Většina aminokyselin, esenciálních mastných kyselin, vitamínů a minerálů je zničena nebo pozměněna natolik, že tělo je nemůže správně vstřebat a plnohodnotně využít. Taková chronická malnutrice (podvýživa) může vést k celé řadě onemocnění včetně psychiatrických onemocnění nebo neplodnosti.

2)

Enzymaticky mrtvá strava je velkou zátěží pro slinivku, která je nadměrně stimulována k produkci enzymů chybějících ve stravě, následkem čeho dochází k vyčerpání její kapacity pro další metabolické procesy. Podle teorie orgánových hodin popisujících biorytmus našeho těla, náš žaludek a slinivka břišní mají nejvyšší aktivitu kolem 11. hodiny dopoledne, a aktivitu nejnižší kolem 11. hodiny večer. V případě, že odpoledne nebo večer naše tělo zatěžíme tepelně zpracovanými, vysoce zprocesovanými či chemicky konzervovanými potravinami, pro trávení kterých si tělo musí vytvořit všechny potřebné enzymy samo, vyčerpáváme kapacitu těchto orgánů v době, kdy má přirozeně probíhat jejich regenerace.

3)

Chronické překyselení organismu: Vysoká kyselinotvornost tepelně upravených a průmyslově zpracovaných potravin.

4)

Změna molekulové struktury jídla a rostlinných tuků v důsledku nezdravých tepelných úprav jako je smažení, grilování, fritování nebo ohřívání v mikrovlnné troubě vedoucích k potenciálním mutagenním a karcinogenním účinkům stravy.

5)

Průmyslově zpracované potraviny jsou největším zdrojem toxinů, které dobrovolně a každodenně vpouštíme do svého těla: Toxickou je pro nás každá látka, která zasahuje do normálního fungování našeho těla: Toxiny mohou zasahovat do funkce enzymů, napodobovat funkci hormonů nebo neurotransmiterů v mozku, podporovat zvýšené vylučování hormonů, blokovat vstřebávání látek nebo vést k oxidačnímu stresu. Mezi nejhorší toxiny pocházející z jídla patří: **Těžké kovy** (rtuť v rybách, olovo a kadmium v neekologicky pěstovaném ovoci a zelenině), **stolová sůl a umělé sladidla** (především aspartám, který se v těle rozkládá na toxický metanol, D-formu kyseliny mravenčí a neurotoxický formaldehyd), **umělé barviva nebo E-čka** (přidávané do většiny nápojů, sladkostí, konzerv, zavařovaného ovoce, a způsobující alergie, astma, ekzém, hyperaktivitu, a můžou vést také k rakovině), dále **glutamát, inosinát a guanylát sodný** (způsobují astma, bolesti hlavy, nevolnosti, v těhotenství můžou vést k poškození plodu a potratu), **kravský růstový hormon** (geneticky modifikovaný hormon pro zvýšení produkce mléka a masa, nachází se ve všech mléčných výrobcích, v těle člověka zvyšuje hodnoty „inzulínu podobného růstového faktoru“, který se přirozeně nachází v mateřském mléku a je zodpovědný za růst dětí, v dospělosti však může působit jako karcinogen) a **fruktózový sirup** (pocházející ze škrobu geneticky modifikované kukuřice, jeho látková proměna probíhá v játrech, kde zvyšuje tvorbu tukových buněk, jeho zavedení v potravinářském průmyslu vedlo k obrovskému nárůstu civilizačních chorob jako je obezita, cukrovka 2. typu, ateroskleróza a další metabolické onemocnění).

6)

Průmyslově zpracované potraviny **jsou přímočará cesta k obezitě, metabolickým a hormonálním poruchám:** Strava bohatá na rafinované cukry (skryté v mnohých zdravých potravinách jako jsou cereálie, jogurty, müsli tyčinky, minerální vody) zvyšují vyplavování inzulínu, a vedou tak pomalu, ale jistě k inzulínové rezistenci a metabolickým poruchám. Škodlivé látky, které tělo nedokáže zpracovat, ukládá do hlubokých tkání, kde je izoluje hleny a tuky, aby nezpůsobovali imunitní reakci, místo toho však vedou k chronickému zahlenění a obezitě.

7)

Škodlivé látky v průmyslově zpracovaných potravinách zanášejí střeva a poškozují jeho stěny, následkem čeho dochází k **chronickým zánětlivým onemocněním** jako je **Crohnova nemoc, k syndromu dráždivému tračníku**, a k **zvýšené propustnosti střevní stěny** a uvolňování toxinů do krevního oběhu.

8)

Střevo je důležitou součástí našeho imunitního i nervového systému: Průmyslově zpracované potraviny poškozují přirozenou střevní mikroflóru: Příznivé bakterie v trávicím traktu, které hrají důležitou roli při obraně našeho těla vůči patogenním organismům. Ve střevě se také nachází až 70 % imunitních buněk a tvoří se v něm i většina náladového hormonu serotoninu.

9)

Zavádějící informace na obalech potravin: Naprostá většina průmyslově zpracovaných produktů má zavádějící informace na svém obalu. Nízkotučné potraviny obsahují škrob, umělá sladidla, cukr, ochucovadla a chemická barviva, navíc jim chybí zdravý tuk na vstřebání vitamínů. Tzv. racionální výživa v podobě kukuřičných a rýžových chlebíčků je zase vysokoenergetická s vysokým glykemickým indexem. **Chemikálie a barviva mohou být maskovány různými jmény.** Glutamát sodný tak může být v potravinách označen jako výtěžek z droždí, bílkovinový, sójový nebo kvasnicový hydrolyzát.

Chronické překyselení organismu a škodlivé látky uvolňující se z přepálených tuků a nešetřně tepelně zpracovaného masa a brambor jsou epidemiologicky spojovány **s nárůstem všech civilizačních onemocnění.**

Negativní vývoj moderní společnosti zásadně pozměnil kvalitu našeho stravování. Ve starší době kamenné, v tzv. paleolitu, byli hlavním zdrojem obživy semínka, různé druhy ovoce, výhonky rostlin a bílkoviny pocházející z uloveného masa. Tato neutrální až mírně zásadotvorná strava odpovídala přirozenosti člověka, na kterou byl původně naprogramován pseudotvůrci z Temných světů, a pokračovali v programování lidské stravy.

S rozvojem zemědělství v neolitu vstoupilo do naší stravy obilí a obilné produkty, a později i průmyslově zpracované potraviny, které proměnili naši stravu na vysoce kyselinotvornou.

V souvislosti se **živou stravou** je důležité jenom zmínit, že lidský život je závislý na citlivé rovnováze mezi kyselinami a zásadami v organismu, a protože si zásadité minerály naše tělo neumí samo vyrobit, je závislé na příjmu zásadotvorných látek z potravy.

Žádné uzdravení nemůže nastat v překyseleném organismu a žádná choroba nemůže přežít, jestli její prostředí proměníme na alkalické.

Následující tabulka uvádí **detailní přehled všech kyselinotvorných a zásadotvorných potravin podle Ph, které jejich trávení zanechává v těle**, a byla vytvořena s cílem sloužit jako praktický průvodce alkalickou stravou s důrazem na vysoce zásadotvorné **živé potraviny.**

80%/20%

Jezte 80% alkalicky
a 20% kyselě

© nasytsvoudusi.cz

PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH KYSELINOTVORNOSTI A ZÁSADOTVORNOSTI

SILNĚ ZÁSADOTVORNÉ		MÍRNĚ ZÁSADOTVORNÉ				NEUTRÁLNÍ	MÍRNĚ KYSELINOTVORNÉ				SILNĚ KYSELINOTVORNÉ	
pH 9	pH 8.5 - 8	pH 8	pH 8 - 7.5	pH 7.5	pH 7.5 - 7	pH 7	pH 6.5	pH 6.5 - 6	pH 6	pH 5.5	pH 5	pH 5-4
Relaxace	Asparagus	Jablká	Červená	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Hovězí
Oddych	Čekanka	Meruňky	Řepa	Artičoky	Jáhly	mléko	Brazilské ořechy	Ječmen	Rýžové chlebičky	Ryby	Krůtí maso	Vepřové
Meditace	Ovocné zeleninové	Avokádo	Papriky	Lilek	Quinoa	Oleje bio kvalita (kromě olivového)	Pekánové ořechy	Makadémi	Celozrnné krekry	Vino	Zvěřina	Telecí
Laskavost	Láska	Banány	Brokolice	Pór	Rebarbora		Pistácie	Kešu Vlašské		Sirupy		Bílý cukr
Mír	Bylinný čaj	Angrešt	Zelí	Višně	Ředkvička			ořechy	Celozrnné cereálie	Konzervy	Zajíc	Bíla mouka
	Umeboshi	Jahody	Kapusta	Kaštiny	Křen	Neslazený jogurt	Vaječní bílka	Pasterizované mléko	Celozrnné	Zavařené cereálie	Marmeláda	Bílý chléb
Mladý ječmen	Rozinky	Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby		Cottage cheese	Mléčné výrobky	těstoviny	Oslazené cereálie	Hnědý cukr	a pečivo
Citrón	Kiwi	Ostružiny	Tuřín	Houby					Domácí	Muslí a tyčinky	Koláče	
Červený meloun	Ananás	Čerstv. datle	Kukuřice	Cibule	Bio sojové produkty	Bio máslo	Měkké sýry	Javorový sirup	celozrnný chléb	Mustí a těstoviny	Čokoláda	Dorty
Petržel	Chlorela	Grapefruit	Brambory	kokos	Tofu		Zavařené olivy	Ječný sirup	Rýže červená	Pšeničné	Těstoviny	Léky
	pH 8.5	Spirulina	Guava	se slupkou	Syrový med	Tempeh	Fazole	Med	Rýže hnědá	klíčky	Rýže	Cigarety
Řasa agar	Syrový	Kaki	Mladé		Nutriční droždí		Sušené švestky	Fruktóza	Rýže Basmati	celozrnný chléb	Krupice	Uzeniny
Cantalope	hraškový protein	Broskve	fazolky	Růžičková kapusta	Syrové kozí mléko		Švestky	Melasa	Pšenice	Sladká	Pšeničný chléb	Masové výrobky
Chili	Kiwi	Nektarinky	Kakaové boby	Čerstvé olivy	Lněný olej		Hořčice	Hořčice	Ovesné vločky	Ovesné	Pšeničné	Coca cola
Suš. Datle	Syrový	Česnek		Čerstvé olivy	Olivový olej		Borůvky	Muškatový ořech	Muškatový ořech	Sladká	Pšeničné	pečivo
Suš. Fíky	konopný protein	Salát	Sladké brambory	Tamarí	Lněný olej		Sušený kokos	Otruby	Tvrdé sýry	Slazené džúsy	Slazené	Umělé sladidlo
Chaluha		Špenát							Otruby	Tvaroh	Slazené	
Mango	Makové mléko	List.zelen.	Karobový prášek	Kakaový prášek	Mandle		Brusinky	Neochucený popcorn	Bryndza	Slazené jogurty	Slazené	Přepřecované
Limetka	Mladý	Čelcer	Aloe Vera	Miso	Lískové ořechy		Lněné semínka	Žito	Kečup	Tvarohové jogurty	Slazené	Kafe
Papája	hrášek	Kokos.olej	Jahody	Taro	Sezam		Pasterizované kozí mléko	Žitný chléb	Žito	Slazené	Slazené	Černý čaj
Petržel	hrášek	Kokos.olej	Jahody	Taro	Sezam		Pasterizované kozí mléko	Žitný chléb	Žito	Slazené	Slazené	Hněv
Mořské řasy	Mateřské mléko	Alfalfa	Pomeranč	Rýžový ocet	Baklažán		Slunečnicové semínka	Slunečnicové semínka	Slunečnicové omáčka	Oslazené mléka	Slazené	Žárlivost
Chřest	Persimon	Bylinky	Jablečný ocet	Bylinkové koření	Kaštiny		Ochucené máslo	Dýňové semínka	Brambory	Domácí tabák	Pivo	Strach
Hrozno	Angrešt	Mořská sůl			Žloutka				Chléb s klíčkami	Domácí tabák	Bílý ocet	Chronický stres

Dalším civilizačním problémem je množství škodlivých látek s potenciálně karcinogenním účinkem uvolňujícím se při nešetrné tepelné úpravě potravin jako je smažení, grilování a pečení.

Následující tabulka uvádí nejnovější poznatky ohledně nejnebezpečnějších látek vznikajících teplenou úpravou pokrmů za vysokých teplot. Dávat přednost živé stravě. Důležitým aspektem je také vyhýbat se přepáleným tukům, smažit na stabilních olejích (nejvhodnější je kokosový olej obsahující velice zdravé nasycené mastné kyseliny ve středně dlouhých řetězcích, dále olivový olej) a odstraňovat připálené části smaženého, grilovaného a pečeného jídla.

Škodlivá látka	Jak vzniká	Kde se vyskytuje	Co způsobuje
TRANS MASTNÉ KYSELINY	Průmyslovou hydrogenací (ztužováním) olejů	Levné oleje, ztužené rostlinné tuky a margaríny, velké množství produktů a polotovarů včetně „zdravé výživy“: pečivo, koláče, tyčinky, sušenky, polevy, zmrzliny, müsli tyčinky, fast foods, brambůrky, krekry, majonézy	Zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění Zvyšují hladinu LDL (tzv. zlý cholesterol) a snižují hladinu HDL (tzv. prospěšný cholesterol) Jsou prozánětlivé a zvyšují hladinu triglyceridů v krvi – rizikové faktory aterosklerózy Zvyšují hladinu lipoproteinu A, jednoho z rizikových faktorů kardiovaskulárních chorob Poškozuji lipoproteinové buněčné receptory, čímž zvyšují cholesterol v krvi Zabraňují organismu, aby využíval esenciální mastné kyseliny
	Zahříváním olejů na vysokou teplotu při smažení	Přepálené tuky při smažení (především slunečnicový, řepkový a olivový olej)	
	Bakteriální transformací nenasycených mastných kyselin v těle krav	Kravné mléko, hovězí a skopové maso (ještě před tepelnou úpravou)	
GLYCIDAMIN	Vzniká při zahřívání produktů z brambor při 120 stupních Celsia	Hranolky a chipsy	Karcinogenní látka (způsobující rakovinu) Nebezpečnější než Akrylamid
AKRYLAMIN	Tepelnou úpravou pokrmů za vysokých teplot (pečení, smažení, toastování, rozpékání, fritování, grilování). Je také součástí cigaretového kouře	Tepelně opracované potraviny rostlinného původu s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem proteinů (brambory, obiloviny) Ve výrobcích pečených, smažených nebo pražených, kdy klesá obsah vody a zvyšuje se teplota potraviny (perník, medovník, sušenky, slané krekry, bramborové lupínky)	Karcinogenní látka (způsobující rakovinu) Neurotoxický pro nervovou soustavu Může způsobit malátnost, halucinace nebo necitlivost periferních částí těla a ataxie Je klasifikován IARC jako pravděpodobný karcinogen pro člověka Je také prokázaný mutagen - v březnu 2010 zařazen Evropskou agenturou pro chemické látky na seznam látek vzbuzujících mimořádné obavy
NITROSAMINY E249, E250, E251, E252	Sloučeniny dusitanů a dusičnanů, které se využívají v uzenářství jako konzervační látka, stabilizátor barvy uzenin, a protože zabraňuje množení bakterií a plísni v masných výrobcích	Uzeniny, šunky, salámy, paštiky, sekaná a další masné výrobky, slanina, sýry, pivo, přehnožená zelenina	Karcinogenní látka (způsobující rakovinu) 300 mikrogramů má mutagenní účinky Zabraňují vstřebávání jódu Způsobují cyanózu
Heterocyklické aminy (napr. Pyrrol)	Vznikají během tepelného opracování organických produktů obsahujících dusíkaté sloučeniny, hlavně bílkoviny. HAA se dělí do dvou skupin: – “thermic HAAs” – vznikají při teplotách 100–300 °C, – “pyrolytic HAA” – vznikají při teplotách nad 300 °C	Smažené a grilované maso	Jsou silně karcinogenní a mutagenní Epidemiologicky spojené se zvýšeným výskytem nádorů tlustého střeva
Polycyklické aromatické uhlovodíky (napr. Benzo(a)pyren)	Vznikají během tepelného opracování organických produktů	Smažené a grilované maso, v připálených toastech, v přepečeném hovězím masu připravovaném jako barbecue	Jsou silně karcinogenní a mutagenní Epidemiologicky spojené se zvýšeným výskytem nádorů tlustého střeva

© 2014 naturopathy.cz

Zdroj:

www.nasytsvoudusi.cz

(179)

MIKROVLNNÉ TROUBY – ZABIJÁK ŽIVIN A ZDRAVÍ

Spotřebitelé dnes umírají částečně i proto, že nadále pojídají **mrtvé potraviny, které jsou zabity v mikrovlnce.**

Berou zjevně zdravé jídlo, plné vitaminů a přírodní medicíny, pak ho ozařují v mikrovlnce a ničí většinu jeho živin. Lidé jsou jedinými živočichové na planetě, kteří ničí nutriční hodnotu své potravy předtím, než ji sní. Zvířata konzumují potravu v jejím přirozeném nezpracovaném stavu, ale lidé jdou svou cestou, aby učinili jídlo nutričně k ničemu, než ho snědí. Není divu, že lidé jsou nejméně zdravými savci na planetě.

V Rusku – SSSR byla výroba a prodej mikrovlnných trub zakázána v r. 1976, kvůli jejich negativním následkům ve vztahu ke zdraví, protože ohledně jejich používání bylo provedeno v SSSR mnoho studií. Tento zákaz byl zrušen po perestrojce na počátku 90. let. Na internetu lze nalézt řadu dokumentů vztahujících se k této problematice.

Vynález mikrovlnné trouby a její masové přijetí populací se překrývá s nástupem obezity v rozvinutých zemích světa. Nejen, že mikrovlnka učinila pohodlnějším jíst více jídel, které obezitu podporují, ale také ničila většinu nutričního obsahu těchto jídel, takže spotřebitelé byli v trvalém stavu podvýživy a přejídání se. Jinými slovy, lidé jí příliš mnoho kalorií, ale ne dostatek skutečných živin. Výsledkem je samozřejmě to, co vidíme dnes: epidemická výskyt obezity, cukrovky, rakoviny, srdečních nemocí, deprese, selhávání ledvin, nemoci jater a spousta dalších věcí.

Tyto nemoci jsou všechny způsobeny kombinací podvýživy a expozice toxickými chemikáliemi (plus dalším faktorům, jako emocionální trauma, nedostatek pohybu atd.). Mikrovlny činí podvýživu prakticky automatickou, a nechat se vystavit toxickým chemikáliím je snadné, zkrátka stačí jíst zpracované potraviny (které jsou univerzálně vyráběny s přídavkem toxických chemikálií, které jsou vydávány za konzervanty, barviva, posilovače chuti atd.).

Ohřívání mikrovlnami je technicky forma ozařování potravin. Považuji za zajímavé, že **lidé, kteří říkají, že by nikdy nejedli „ozařované“ potraviny, se nijak nezdráhají jíst své jídlo z mikrovlnky. Jde totiž o loutkolidi – dálkově ovládané z Temných světů.** Je to totéž (jen jiná vlnová délka záření). V podstatě, mikrovlny byly původně zařazovány do „radarové části“ spektra. Dnes to zní podivně, že? Ale když se s mikrovlnami přišlo v 70. letech poprvé, byly hrdě propagovány jako radarové spektrum. Ozařujete své jídlo vysoce intenzivním radarem a to se zahřívá. To bylo považováno v 70. letech za zázrak kosmického věku. S mikrovlnkami přišli **vědci z Temných světů, aby ve svém nevědomém dálkově-ovládacím stavu mikrovlnky vynalezli a stovkám milionům lidí ničili zdraví.** Dělali takové věci i v minulých svých životech, a jsou to tedy specialisti na ničení zdraví mnoha lidí – bližní svých.

Možná jednoho dne nějaký vynálezce vytvoří zařízení pro ohřev potravin, které nebude radikálně měnit nutriční hodnotu potravin, ale nijak v tomto směru dech nezadržují. Pravděpodobně nejlepším způsobem ohřívání potravin je používat remosku a udržovat teplotu co nejnižší.

Mikrovlnka nefunguje jen tak mimochodem, jak tvrdí reklama, Činí vaše jídlo horkým.

Ale mechanismus, kterým je teplo vytvářeno, způsobuje vnitřní poškození jemných molekulárních struktur vitaminů a fytoživin. Minerály jsou nicméně celkem nezasázeny, takže stále dostáváte v ozářené potravě nějaký hořčík, vápník a zinek, stejně jako v neozářené potravě, ale veledůležité vitaminy B, anthokyaniny, flavonoidy a další nutriční prvky, jsou mikrovlnkami snadno zničeny. Mikrovlnka je přístroj zombie.

Lidé, kteří používají mikrovlnku pravidelně, kráčí po cestě degeneračních nemocí a celoživotního boje s obezitou. Čím více mikrovlnku používáte, tím horším se váš výživový stav stává, a tím pravděpodobněji budete diagnostikováni s různými nemocemi a dostanete léky, samozřejmě, ale které vytvoří další zdravotní problémy, které vedou k velké spirále dolů.

[Uschovejte si někam mikrovlnku, je mnohem snazší vyhnout se používání mikrovlnky, když ji kolem sebe nemáte. Udělá to místo na dřezu, ušetří elektřinu a silně prospěje vašim stravovacím návykům. Když potřebujete něco ohřát, ohřejte to v troubě nebo v remosce \(a samozřejmě vyhněte se teflonu a nepřilnavým povrchům.](#)

[A co lépe, snažte se jíst syrovou nezpracovanou stravu. Pak dostanete tu nejlepší výživu. Piju super potravinové mixy každé ráno a mikrovlnku jsem nepoužil roky. Ochrana zdraví je vaší zodpovědností a je na nás všech, abychom činili informovaná rozhodnutí o tom, co](#)

[kupujeme, připravujeme a konzumujeme](#). Musíte si šetřit zdraví i šetřit peníze. Zde je několik nedávných statistických, vědeckých nálezů z USA ohledně mikrovlnkovaných potravin:

1. Mikrovlnkou ozářené potraviny ztrácí 60 – 90 % životního energetického pole a ozařování urychluje strukturální rozpad potravin.
2. Ozařování vytváří v mase, mléce a obilovinách látky způsobující rakovinu.
3. Ozařování mění základní látky jídla, což způsobuje poruchy v zažívacím traktu.
4. Ozařování mění chemii jídla, což může vést k selhání lymfatického systému a degeneraci imunitního systému.
5. Ozářené potraviny vedou k vyššímu výskytu rakovinových buněk v krevním řečišti.
6. Ozařování změnilo rozklad základních látek. Když byla syrová, vařená nebo zmrazená zelenina vystavena ozařování byt' na velmi krátkou dobu, vytvořily se volné radikály.
7. Ozářené potraviny způsobily rakovinový růst v žaludku a střevech, celkovou degeneraci periferních buněčných tkání a postupný rozpad zažívacího a vylučovacího systému u statisticky významného počtu lidí.
8. Ozářené potraviny snížily schopnost těla využít vitaminy B-komplexu, vitamínu C, 00vitamínu E, základní minerály a lipotropika.
9. Mikrovlnné pole v blízkosti mikrovlnky způsobilo také spoustu zdravotních problémů. Vytvořilo:
 - * d-Nitrosodietanolamin (velmi známou rakovinotvornou látku)
 - * destabilizaci aktivních proteinových bimolekulárních sloučenin
 - * vytvoření vázacího efektu na radioaktivitu v atmosféře
 - * vytvoření rakovinotvorných látek v proteinovo-hydrosylatových sloučeninách v mase, mléce a zrninách.
11. Mikrovlnné emise způsobily také změnu katabolického (rozkladného) chování glykosidu – a galaktosidu – prvků ve zmraženém ovoci, když je tímto způsobem rozmrazeno.
12. Mikrovlny změnily katabolické chování rostlinných alkaloidů, když jim byla syrová, vařená nebo zmrazená zelenina vystavena dokonce i na velmi krátkou dobu.
13. Rakovinu způsobující volné radikály se vytvořily v určitých molekulárních formacích stopových minerálů v rostlinných látkách, obzvláště v syrové kořenové zelenině.
14. V důsledku chemických změn v potravinových látkách došlo k selhání lymfatického systému, způsobilo to degeneraci schopnosti imunitního systému chránit se před rakovinovým růstem.
15. Nestabilní katabolismus mikrovlnami ozářených potravin změnil jejich základní potravinové vlastnosti, což vedlo k poruchám zažívacího systému.

16. Lidé konzumující ozářené potraviny vykázali statisticky vyšší výskyt rakoviny žaludku a střev, plus celkovou degeneraci periferních buněčných tkání, s postupným rozpadem funkce zažívacího a exkrečního systému.

17. Expozice mikrovlnám způsobila významný pokles nutriční hodnoty všech studovaných.

* pokles biodostupnosti vitaminů B-komplexu, vitaminu C, vitaminu E, základních minerálů a lipotropik

* destrukci nutriční hodnoty nukleoproteinů v mase

* snížení metabolické aktivity alkaloidů, glykosidů, galaktosidů a nitrilosidů (vše základní rostlinné látky v ovoci a zelenině)

201) značné urychlení strukturální desintegrace ve všech potravinách

Mike z Natural News o mikrovlnách říká:

„Nárůst široce rozšířeného nedostatku živin v západním světě koreluje téměř dokonale se zavedením mikrovlnné trouby. Není to žádná náhoda. Mikrovlnky ohřívají potraviny prostřednictvím procesu vytváření molekulárního tření, ale toto molekulární tření rychle ničí jemné molekuly vitaminů a fytoživin (rostlinných léčiv) přirozeně se vyskytujících v potravinách.

Jedna studie ukázala, že mikrovlnami ozářená zelenina měla zničených až 97 % nutričního obsahu (vitaminy a další rostlinné živiny, které brání vzniku nemocí, posilují imunitní funkce a zlepšují zdraví).“ „Jinými slovy, požívání syrové brokolice poskytuje přírodní protirakovinnou medicínu, která je extrémně účinná v zastavování růstu rakovinových nádorů. Ale mikrovlnné ozáření brokolice protirakovinné živiny ničí a činí potravu „mrtvou“ a nutričně prázdnou.

Existují dokonce určité důkazy, že ozařování ničí přirozenou harmonii molekul vody, což vytváří energetický vzorec chaosu ve vodě, nacházející se ve všech potravinách. V podstatě běžný výraz „ozařování“ je velmi příhodný. Používání mikrovlnky je jako házet na své jídlo atomovku a pak jíst spad. (Nicméně z požívání mikrovlnami ozářeného jídla radiaci neobdržíte. Ale nedostanete ani příliš živin).“

Takže pokud se bohužel chystáte použít mikrovlnnou troubu, doporučuji, abyste **odešli z kuchyně**. Probíhá spousta výzkumů mikrovlnných trub a účinků, jaké mohou mít na lidské tělo. Konečné studie zatím zveřejněny nebyly, aby mikrovlnky lidem co nejvíce ublížily, ale pokud je výše uvedené určitým náznakem negativních účinků na potraviny, lze si jen představit účinky na lidské tělo. Takže pokud nemusíte mikrovlnku používat, tak to nedělejte. Už i proto, abyste si zachovali kvalitu a nutriční hodnotu svého jídla.

(180)

ALKOHOL POŠKOŽUJE DNA A KMENOVÉ BUŇKY

Víme již, že **alkohol jako potravina lidí je podstrčen pseudotvůrci za účelem ničit lidem zdraví.**

„Jak přesně vyvolává alkohol rakovinu, bylo dosud sporné. Tato studie však poskytuje velmi silné důkazy, že látky vzniklé při zpracování alkoholu v těle poškozují DNA v mimořádně důležitých kmenových buňkách, z nichž vznikají tkáně,“ uvedl vedoucí výzkumu profesor Ketan Patel z laboratoře molekulární biologie v Cambridge.

On a jeho kolegové sledovali podle zprávy deníku The Guardian účinky alkoholu na myších, jimž předtím pomocí genetické manipulace odstranili dva systémy omezující vliv alkoholu na buňky.

Využili přitom poznatek, že při štěpení alkoholu v těle vzniká acetaldehyd, což je jed, který může buněčnou DNA těžce poškodit. Tento poznatek vyšel najevo poté, co byly kmenové buňky v laboratorních miskách vystaveny velmi vysokým dávkám acetaldehydu.

Patel a jeho kolegové podávali geneticky upraveným myším běžné dávky alkoholu. Během deseti dní jim přestaly fungovat kmenové buňky v krvi. „Náš výzkum prokázal, že neschopnost účinně zpracovat alkohol může vést k vyššímu riziku poškození DNA, a tím i k některým druhům rakoviny,“ upozornil šéf studie.

Takový pokus by se mohl jevit jako málo průkazný, protože vědci myším geneticky odstranili systém, jenž pomocí enzymu ALDH2 vylučuje acetaldehyd z těla, jakož i mechanismus, který poškozenou DNA v buňkách „opravuje“. Jinými slovy, zbavili hlodavce obranných bariér. Přitom zcela zdravým lidem oba tyto systémy fungují. Zcela dravých lidí je ovšem velmi málo – cca jen do 10 % .

Obranné systémy nejsou dokonalé

Jenže vědci upozorňují, že systém na odstraňování acetaldehydu z těla nemá moc funkční plná dvanáctina světové populace, protože tato skupina lidstva má vrozenou nedostatečnost enzymu ALDH2. Týká se to hlavně etnik z východu Asie, kde je také doložen mimořádně vysoký výskyt rakoviny jícnu.

Profesor Patel navíc upozornil, že ani zbytek lidstva by neměl věc podceňovat. „Je důležité pamatovat, že systémy na odstraňování alkoholu a opravování DNA nejsou dokonalé, takže alkohol stále může různými způsoby vyvolat rakovinu i v organismu lidí, jejichž obranný systém je v zásadě nedotčen,“ zdůraznil profesor.

Výzkum Patelova týmu se zaměřil na kmenové buňky v krvi. V ní podle Patela funguje velmi silný ochranný mechanismus, který čistí vše, co je poškozeno. Tím lze například vysvětlit, že alkoholici mají často sklon k těžké chudokrevnosti. „Je možné, že tělesné obranné mechanismy proti acetaldehydu jsou v jiných tkáních slabší,“ dodal profesor varovně.

S konzumací alkoholu jsou v Británii spojována čtyři procenta případů rakoviny. Vědci však už dříve dospěli k závěru, že každodenní konzumace půllitru piva nebo velké sklenice vína výrazně zvyšuje riziko rakoviny krku, hrtanu, jícnu, prsu i střev.

(181)

ZEMĚDĚLSKÁ PŮDA JE PLNÁ PESTICIDŮ

V roce 2017 vyšly najevo alarmující výsledky kontaminace podzemních vod v Česku pesticidy, tedy látkami používanými v zemědělství na hubení různých škůdců. Do vody se

pesticidy dostávají nejčastěji ze zemědělské půdy, a proto je její sledování důležitou aktivitou, kterou však dosud nikdo nedělal.

Výskyt i koncentraci pesticidů a sloučenin, které vznikají jejich rozpadem, sledovali v uplynulých letech v orné půdě odborníci z Centra pro výzkum toxických látek v prostředí Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity (Recetox).

Odhalili, že ve více než polovině měřených vzorků půd jsou současně přítomny dva a více pesticidů v nadlimitní koncentraci. V půdách byly také nalezeny velmi frekventované produkty rozkladu dvou toxických látek – simazinu a atrazinu, které se už deset let nesmí používat.

„Zkoumali jsme vzorky z pětasedmdesáti lokalit v celé České republice. Zjistili jsme, že 51 procent sledovaných půd obsahovalo pět a více pesticidů a 36 procent minimálně tři látky v koncentraci vyšší, než jsou stanovené limity. Alarmující byly nálezy pozůstatků simazinu a atrazinu, které jsou už deset let zakázány. Simazin se však do půdy v posledních letech dostává proto, že malé množství je povoleno jako nečistota v jiném pesticidu, který má velmi vysokou roční spotřebu,“ přiblížil výsledky výzkumu vedoucí týmu Jakub Hofman.

Simazin je povolenou nečistotou látky s názvem terbutylazin, které se ročně spotřebuje přes sto tun, a to na ošetření kukuřice. Hofman podotknul, že v době, kdy byl povolen, byla jeho spotřeba asi dvě stě kilogramů ročně a neaplikoval se na polích. Odborníci našli v půdě také látky, které vznikají z dalšího dlouho zakázaného pesticidu – atrazinu – a připisují to jeho velmi vysoké perzistenci, tedy přetrvávání v životním prostředí.

Nejčastěji v půdách přetrvávají určité druhy herbicidů, tedy látek likvidujících plevelné rostliny, a fungicidů, určených na potlačování houbových plísní. Ty odborníci našli ve více než dvou třetinách zkoumaných vzorků půd.

„Výsledky průzkumu půd ukazují, že v orné půdě přetrvávají zbytky pesticidů či látek z nich vzniklých v daleko vyšších koncentracích a směsích, než se očekávalo. Může to souviset s jejich vlastnostmi jako rozpustnost či poločas života, tedy doba, za kterou se polovina dané látky rozloží,“ uvedl Hofman.

Půda by se měla kontrolovat

Zdůraznil, že by se koncentrace pesticidů v půdě měly kontrolovat pravidelně a s ohledem na šetrnější hospodaření pak podle výsledků také upravovat pravidla na aplikování pesticidů, tedy to, v jakých koncentracích je na daném místě používat.

Z půdy se totiž tyto látky vyplavují do povrchových i podzemních vod a mohou přecházet také do rostlin, které se tam pěstují. Vědci z Recetoxu u vybraných vzorků tuto možnost sledovali a zjistili, že se pozůstatky těchto látek do rostlin dostat mohou, jejich koncentrace jsou ale nízké, takže není jisté, zda by mohly být v této podobě škodlivé.

Odborníci sledovali šest desítek současných pesticidů, s výjimkou dvou nejpoužívanějších látek, které rychle z půdy mizí, a není možné jejich pozůstatky zachytit použitými metodami výzkumu. Sledovali především půdy v nivách řek, jejichž vlastnosti jsou však typické pro většinu orných půd v Česku.

Koncem letních prázdnin 2017 zveřejnil pozornost veřejnosti článek Hospodářských novin upozorňující na **rozsáhlou kontaminaci podzemních vod v České republice pesticidy** (<http://goo.gl/EYsTbc>) a asi měsíc na to byla v televizi k tématu odvysílána reportáž z cyklu „A dost!“ (<http://goo.gl/2rNNvX>).

Nicméně, **odborníci o tomto problému vědí mnoho let.** Oddělení jakosti vod Českého hydrometeorologického ústavu, které pod vedením dr. Víta Kodeše měří pesticidy nejen v podzemních ale i v povrchových vodách, již mnoho let publikuje tato data na různých konferencích či v zemědělsky orientovaných časopisech. **Na konci léta 2017 se však díky sdílení na sociálních sítích informace dostala k veřejnosti.** Výstupy měření jsou skutečně znepokojivé, neboť více než polovina z téměř 700 vrtů vykazuje pozitivní nálezy alespoň nějakého pesticidu či transformačních produktů a ve značném množství vzorků jsou pesticidy jednak přítomné v mnohačetných směsích a/nebo v koncentracích překračujících povolené limity. Současně jsou tyto nálezy dávány do úzké souvislosti s pěstováním řepky a kukuřice a celkovým trendem zemědělského hospodaření posledního desetiletí v ČR.

Půdní skupina RECETOX zahájila v roce 2015 řešení projektu GAČR, jehož součástí je průzkum orných půd v ČR na přítomnost reziduí pesticidů. V 75 vzorcích zemědělsky obdělávaných fluvizemí bylo analyzováno 60 současně používaných pesticidů a jejich vybraných transformačních produktů. Navíc byly právě díky výsledkům dlouhodobého monitoringu vod mezi analyzované látky dva více než deset let zakázané herbicidy atrazin a simazin a jejich transformační produkty. Bylo zjištěno, že navzdory legislativě a regulaci používání pesticidů je významná část zemědělských půd kontaminována mnohačetnými směsmi pesticidů, které překračují dostupné limity: „51 % půd obsahovalo 5 a více detekovatelných pesticidů a 36 % půd obsahovalo 3 a více pesticidů v koncentraci vyšší než 0.01 mg/kg. Nejčastěji nacházené byly triazinové herbicidy (v 89 % půd) a conazolové fungicidy (73 % půd). Propojením výskytu látek s pěstovanými plodinami 3 roky před odběry vzorků jsme zjistili, že rezidua zakázaného simazinu pochází s velkou pravděpodobností z aplikací terbuthylazinu na kukuřici. Terbuthylazine totiž může dle EU legislativy obsahovat až 3% nečistotu simazinu. Díky vysoké roční spotřebě terbuthylazinu (přes 100 tun) se tak dnes do půdy dostává mnohonásobně více simazinu než v dobách, kdy byl ještě povolen,“ řekl vedoucí týmu doc. Jakub Hofman.

Časté nálezy transformačních produktů atrazinu (zejména hydroxyatrazin) naopak takto být vysvětleny nemohly a vše nasvědčuje tomu, že se v tomto případě jedná o zvláště perzistentní residuum přetrvávající v půdách jako dědictví intenzivního používání atrazinu před zákazem. Podařilo se rovněž najít významné vztahy mezi výskytem pesticidů ve vzorcích a jejich vlastnostmi (rozpustnost, hydrofobicita a poločas života).

Současné systémy zemědělské produkce potravin, krmiv a biomasy jsou nerozlučně svázané s používáním herbicidů, fungicidů a insekticidů. Celosvětově se každoročně spotřebuje 3,3 mil tun pesticidů, z toho v Evropě přibližně 420 tis. Tun a v ČR 4,8 tun (data FAO a ÚKZÚZ). Je známo, že většina tohoto množství vstupuje do zemědělské půdy, kde krátce či dlouho setrvává. Nicméně, monitoring zemědělských půd na rezidua pesticidů není vůbec obvyklý (největší záznamy jsou z Koreje, Maďarska a Španělska). Vzhledem k výsledkům našeho průzkumu půd i vzhledem k výsledkům monitoringu vod ČHMÚ lze jednoznačně doporučit, aby byly české zemědělské půdy pravidelně sledovány na výskyt pesticidů a také, aby byly naměřené výsledky reflektovány při nastavování zemědělského hospodaření a schvalování použití pesticidů.

Co jsou pesticidy a kdo je jejich autor ?

Pesticid je přípravek, který je určen k tlumení a hubení rostlinných a živočišných škůdců a k ochraně rostlin, skladových zásob, technických produktů, bytů, domů, výrobních závodů nebo i zvířat a člověka. Nejvíce se pesticidy uplatňují v zemědělství.

Autory pesticidů jsou ještěři z pekel – pseudotvůrci, kteří je dálkovým ovládním myslí podstrkují loutkolidem, kteří ovšem o tom takřka nic nevědí a vymýšlejí si, že si to jejich pseudovědci vybádali sami v akademiích věd – což je fatální omyl.

Pseudotvůrci z Temných světů totiž sami mají vše zničené a pseudožijí v podzemních děrách svých zničených planet – světů. Ovládají lidi podvodně podle svých představ, a lidé na Zemi, díky chybným životním volbám a tedy značné ovladatelnosti nevědomě přijímají předním mozkiem a jeho pseudomyslí tyto ovládací informace energie určitých frekvencí vysílané anténami na Měsíci a tam pseudotvůrci z Temných světů.

Lidé doplácí na své chybné životní volby z mnoha životů předtím a v současném jejich životě – mají svůj negativní frekvenční stav svých těl a myslí – a tím přijímají naprosto a fatálně chybné informace bez vlastního rozumu a moudrosti, který již dávno zahodili.

Záměrem pseudotvůrců není nic jiného, než přizpůsobit i za cenu nemocí a trápení lidi chemické potravě tak, aby loutkolidé pak mohli přežít na zničené jakékoliv planetě v podzemí. Současně útrapami a nemocemi lidí lidé vysílají tomu odpovídající frekvence energií, kterými se jejich ovladači živí – je to jejich potrava.

Záleží na lidech, jestli se vzpamatují dřív, než bude pozdě.

(182)

ARKTIDA JE PLNÁ RTUTI. KDYŽ ROZTAJE PERMAFROST, TOXICKÁ LÁTKA ZAMOŘÍ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Rtuť představuje značná zdravotní rizika, a to i pro člověka. Uvolněním do oceánu se dostane do potravinového řetězce, a tak i na talíře lidí.

Washington – Američtí vědci zjistili, že Arktida v sobě ukrývá toxické nebezpečí. Ve věčně zmrzlé půdě v polárních oblastech na severu polokoule je obrovské množství rtuti. Když začne působením globálního oteplování půda tát, uvolní se tato látka do životního prostředí, což může vážně ohrozit i zdraví lidí.

Před táním takzvaného permafrostu vědci varují už dlouho. Zmrzlá půda obsahuje také uhlík, který se ve formě oxidu uhličitého na zvyšování světových teplot přímo podílí. Jeho vypuštění do ovzduší by oteplování klimatu ještě zhoršilo a způsobovalo by další tání zmrzlé půdy.

Jde o začarovaný kruh, ke kterému se nyní navíc přidalo nebezpečí uvolnění toxické rtuti.

„Očekáváme, že se hodně této látky uvolní, ale nevíme kolik přesně, kdy a kam,“ cituje americký list Washington Post Kevina Schaefera, spoluautora studie vydané v časopisu Geophysical Research Letters.

Výzkum, ze kterého studie vychází, probíhal na Aljašce a zúčastnilo se ho 17 amerických vědců. Ze vzorků rtuti obsažené v půdě na severu amerického kontinentu vypočítali, jaké množství této látky se celkově ukrývá v zemi v polárních oblastech USA, Kanady, Ruska a dalších severovýchodních zemí.

Došli k závratnému číslu: 32 milionů galonů, což je přibližně 140 milionů litrů rtuti. Je to dvakrát větší množství, než jaké dohromady obsahuje zbytek půdy, oceánu a ovzduší na naší planetě.

Kde se vzalo tolik rtuti

Za tak velké množství rtuti mohou právě mrazivé teploty.

Rtuť se v přírodě vyskytuje spíš vzácně. Do atmosféry se ale například uvolňuje z rostlin poté, co uhynou a začnou se rozkládat. Jenže v polárních oblastech se často nerozloží úplně a zůstane zakonzervované a pohřbené hluboko ve zmrzlé půdě. Rtuť tak v rostlinách zůstane a uvolnit se může až ve chvíli, kdy země opět rozmrzne.

Kolik rtuti z Arktidy se nakonec uvolní, závisí na tom, kolik půdy působením rostoucích teplot roztaje. Na některých místech už k tání dochází teď a vědci odhadují, že při zachování současné míry emisí vypouštěných do ovzduší se může do konce století rozpustit až 99 procent permafrostu.

„Výsledky této studie jsou znepokojující hlavně proto, že jsme se dozvěděli, že permafrost není pouze masivním úložištěm uhlíku, ale skrývá také celosvětově významnou zásobu rtuti, která při tání zmrzlé půdy představuje riziko pro životní prostředí,“ vysvětlila expertka na permafrost Sue Nataliová z výzkumného střediska v americkém Massachusetts.

Až na talíře lidí

Otázkou nyní zůstává, kam přesně se rtuť dostane. Může se uvolnit do vody a přes řeky až do oceánů, nebo do atmosféry. Anebo může dojít k oběma scénářům najednou.

Ve výsledku to může ohrozit zdraví lidí. Rtuť je toxická látka představující značná zdravotní rizika. Uvolněním do oceánů se dostane do potravinového řetězce: nejprve se nahromadí v tělech drobných organismů, později dravců, kteří se jimi živí, pak ve větších rybách a nakonec doputuje až na talíře lidí.

Konzumace ryb a mořských plodů ve větším množství by tak mohla být zdraví nebezpečná, především pro nemocné lidi a těhotné ženy.

„Na Arktidě převládá ekosystém mokřad a v těchto oblastech se rtuť uvolňuje ve formě, která se dostane do potravinové sítě a ohrožuje tak volně žijící zvířata i lidi,“ říká Nataliová.

Myšlení lidí jsou frekvence energií, které ozařují celé prostředí planety Země i její okolí do Vesmíru. Lidé jsou významnými vysíláči frekvencí energií. Od myšlení lidí – pozitivního a negativního závisí harmonie planety Země a harmonický ekosystém na ní. Neboť i on je systémem frekvencí energií. Tedy podle stavu frekvencí sentientních bytostí závisí i stav nesentientních bytostí v jejich okolí – v životním prostředí regionu a celé planety. Viz zdroje **NOVÉ ZJEVENÍ na www.nebeska-univerzita.cz .**

Záleží na lidech, jestli se vzpamatují dřív, než bude pozdě.

V bylinkových čajoch si lúhujeme aj pestrý koktejl pesticídov a zvyškov nevytriedených jedovatých rastlín. Kontaminovanú zmes objavil český test až v tretine skúmaných výrobkov. Výnimkou nie sú ani čaje určené pre malé deti. **Jedy nám sem dodávajú Sily temna vďaka náššemu negatívnemu stavu.**

Český spotrebiteľský magazín dTest dal preskúmať kvalitu 11 porciovaných bylinkových čajov a jedného sypaného čaju. Produkty podrobil testu na obsah škodlivých látok: pyrolizidínových a tropanových alkaloidov, plesní, mykotoxínov, pesticídov a ďalších kontaminantov, ako sú nikotín, antrachinón a dusičnany.

Do laboratória poslal aj výrobky poľskej spoločnosti **Mokate**, ktorá čelila minulý rok v Česku veľkému škandálu. Veterinári našli v jej čajoch **Loyd Herbal Tea Mäta s brusnicou a bylinkami** a **Babička Ruženka Sedmero bylín s echinaceou** halucinogénne látky atropín a skopolamín, ktoré pochádzajú z jedovatých rastlín. Škandál mal za následok zvolávanie tisícok kusov čajov z obchodov.

„Výrobca **Mokate** sa evidentne poučil z minulých chýb, pretože z hľadiska tropanových alkaloidov boli jeho čaje v našich testoch v poriadku,“ skonštatovala Hana Hoffmannová, šéfredaktorka dTestu.

To sa, žiaľ, nedá povedať o ďalšom čaji **Babička Ruženka Sedmero bylín** (bez echinacey). Laboratórium v ňom nameralo päť druhov pesticídov a nadmerné množstvo látok, ktorými sa rastliny bránia najmä pred bylinožravcami. Ide o takzvané pyrolizidínové alkaloidy (PA). Veľké dávky alkaloidov môžu viesť k akútnemu zlyhaniu pečene, napriek tomu pre ne nie je stanovený žiadny zákonný limit.

Nemecké úrady pre kontrolu potravín zvyknú sťahovať z trhu čaje, z ktorých by dospelý človek mohol reálne prijať šesť mikrogramov PA za deň. DTest našiel v jednom nálevovom vrecúšku **Babičkinho čaju** viac ako dvojnásobok tejto dávky (13,4 mikrogramu PA).

Prípady pre veterinárov

Test na halucinogénne látky napokon odhalil prepádák z radov privátnych značiek. Je ním bylinkový čaj vyrábaný pre reťazec **Tesco**. „Spotrebiteľom odporúčame vyhnúť sa čaju **Tesco Mix of Herbs**, v ktorom laboratórium zistilo množstvo atropínu 190 mikrogramov na kilogram a skopolamínu 98 mikrogramov na kilogram. Kvôli tomuto prehrešku sme podali podnet Štátnej poľnohospodárskej a potravinárskej inšpekcii,“ uviedla H. Hoffmannová.

Halucinogénne látky pritom nie sú jediným problémom čaju **Tesco Mix of Herbs**. Výrobok pohorel aj na obsahu pesticídov, ktorých bolo v čaji viac, ako povoľujú predpisy. Chemické prípravky používané proti škodcom pri pestovaní rastlín pritom môžu toxicky pôsobiť na vývoj nervovej sústavy.

Agrochemický koktejl si vypijete aj v čaji **Valdemar Grešík Sedmokvietok**, laboratórium v ňom napočítalo až 8 druhov pesticídov. Jedným z nich je aj chemická látka DDT, ktorá bola zakázaná v roku 1974, no ešte stále pretrváva v životnom prostredí. Tento pesticíd prenikol aj do produktov značiek **Loyd** a **Jančův čaj**. Namerané množstvá sa však pohybovali pod predpísaným limitom.

Trpká príchuť detských čajov

Je zarážajúce, že na zvyšky pesticídov si nedávajú pozor ani výrobcovia čajov pre malé deti. Nepovolené množstvo chemikálií zabalil do nálevových vrecúšok čaju **Zdravínek pre deti Dr. Popov**. Laboratórium v ňom nameralo celkovo sedem rôznych zvyškov pesticídov.

Kontaminovanú zmes našiel dTest aj pod značkou **Apotheke**, v produkte **Detský bylinný čaj na bežné pitie** sa nachádzali zvyšky z päť druhov chemických prípravkov.

„Zarazilo nás, koľko zvyškových pesticídov obsahujú čaje určené pre deti,“ poznamenala H. Hoffmannová. Najhoršie dopadol produkt firmy **Oxalis Naše byliny Detský čaj**, v ktorom nameralo laboratórium koktejl 12 rôznych pesticídov !

Čajoví šampióni

Veľmi dobrú a dobrú známku si z testu odniesli iba štyri čaje: **Herbal Infusion Alps Breeze**, **Teekanne Mountain Herbs**, **Sonnentor Děkuji Bylinný čaj** a **Jančův čaj Bylinná zmes**, ktoré boli z pohľadu zisťovaných nežiaducich látok v poriadku.

(184)

MĚŘENÍ KONCENTRACE RTUTI V ÚSTECH

V červenci 2017 jsme pořídili zbrusu nový přístroj do naší ordinace, a to zařízení na měření hladiny koncentrace rtuti **Jerome® J405**. Momentálně jsme jediná zubní ordinace – Yurmax, Praha 5 – v České republice, která je vybavena tímto špičkovým přístrojem, který dokáže přesně detekovat koncentraci rtuti v ústní dutině pacienta, ale také hladinu odpařené rtuti v ordinaci po odstranění amalgámových výplní. Jaké jsou výsledky po prvním měsíci měření ? Sami jsme z nich překvapeni.

Tento přenosný analyzátor je vybaven jedinečným patentovaným snímačem, který slouží k přesnému měření úniku rtuti. Zařízení je schopno detekovat hladinu rtuti od 0,001 do 0,999 mg/m³ během několika okamžiků. Ve světě je využíván mnoha obory. Například v Americe tento přístroj využívají k detekci hladiny rtuti ve vnějším ovzduší útvary jako požární sbory, Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA), Hazmat a další vládní agentury.

Ve stomatologii s ním můžeme monitorovat například hladinu rtuti, která se do úst odpařuje během žvýkání klasické žvýkačky, nebo při klasické ústní hygieně. Primárně však tímto přístrojem ověřujeme hladinu rtuti během odstraňování amalgámových výplní, kterou provádíme pomocí **metody formulované IAOMT**.

Jak přístroj funguje a jaké jsou výsledky ?

Měření probíhá trubicovou sondou, která po vložení do úst změří hladinu vypařené rtuti, která unikla například po lehkém přečištění zubu s amalgámovou výplní běžným zubním kartáčkem.

Tak také probíhalo naše první měření, při kterém jsme měli hned první nález:

Naměřené výsledky hodnoty byly alarmující. Naměřili jsme 65,82 mcg/m³ rtuti. Tato hodnota značně překračuje nejvyšší přípustnou koncentraci pro pracovní podmínky (50 mcg/m³) a přípustný expoziční limit (20 mcg/m³).

Ovšem další měření dopadlo ještě hůře. Tentokrát jsme měřili malou amalgámovou výplň, tvořenou už před deseti lety – 2008. Hodnota se zastavila na neuvěřitelných 252,9 mcg/m³.

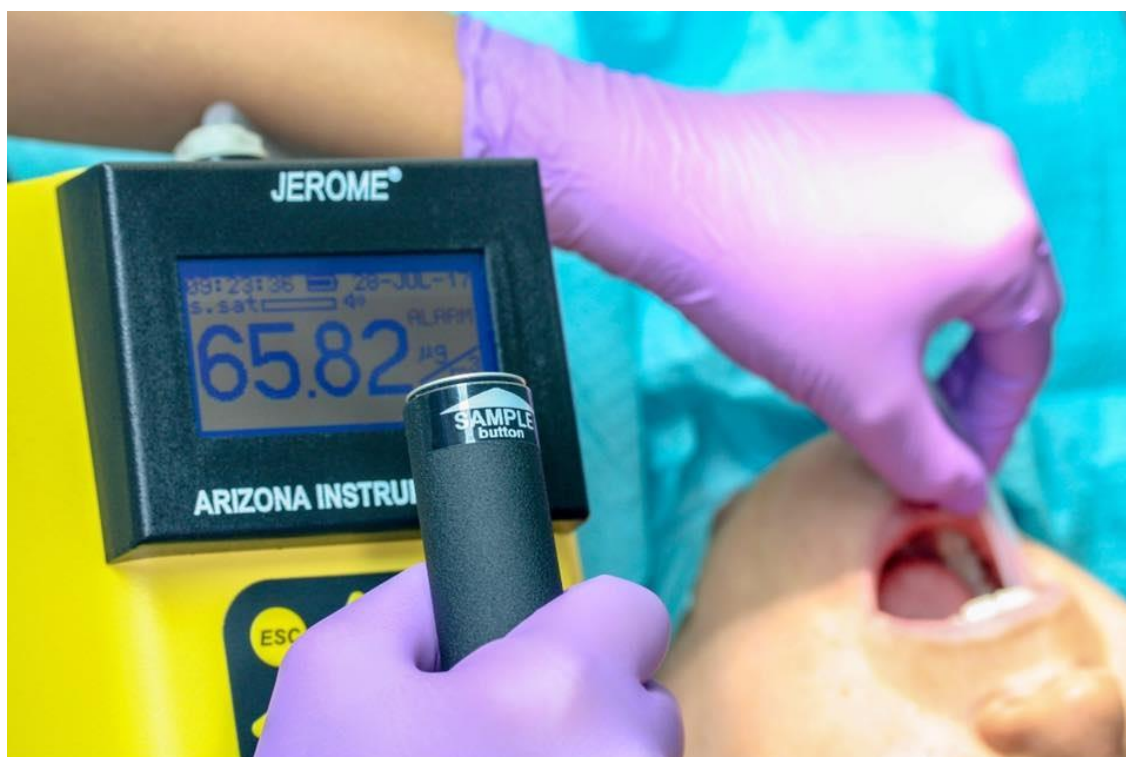
Amalgám do úst nepatří, a pokud stále váháte, podívejte se, jak o něm píší samotní výrobci: Rizika amalgámu zveřejněná samotnými výrobci .

Zdroj:

<http://www.yurmax.cz/mereni-koncentrace-rtuti-jake-jsou-prvni-vysledky-mereni/>

Amalgám do zubů v rámci značného ovládnání lidstva podstrčily entity z Temných světů – ještěři z pekel za účelem, aby člověk měl nemoci a aby se nedožil dlouhého věku, podobně jako většina potravin – průmyslových, chemických, znečištěných jedy a vůbec jedovatých. Nedožit dlouhého věku znamená jednak včasný přesun duše do Temných světů a jednak skutečnost, že člověk nemá dost času na odhalení rozsáhlého ovládnání entitami z Temných světů a na **vyvození protiopatření – tedy změnu** svého negativního stavu **na pozitivní stav** – čili nízkých vlasních vibrací na **vysoké vibrace svých energií** – a **tedy i značného snížení** ovladatelnosti ovládacími energiemi z antén pod povrchem Měsíce, energiemi modulovanými individuálně ka každého člověka na celé Zemi.

Uvedený přístroj měří jen část rtuti, která se dostává do těla z amalgámu – a to pomocí rtuťových výparů. Další část rtuti se dostává do těla přímo z amalgámové plomby přímo do krevního řečiště uvnitř zubu – to v článku uvedeno není – a toto množství rtuti tedy ani tento přístroj nezjistí. Zato lze zjistit množství rtuti odběrem z krve a z různých orgánů a jejich tkání – toto již bylo před více lety úspěšně zjišťováno velkými nálezy rtuti na větším vzorku lidí ve Švédsku.



MĚŘIČ RTUTI Z AMALGÁMU V ÚSTECH - PŘÍSTROJ JEROME J405 - MĚŘENÍ 3.2018

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz



MĚŘIČ RTUTI Z AMALGÁMU V ÚSTECH - PŘÍSTROJ JEROME J405 - MĚŘENÍ 3.2018

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz



MĚŘIČ RTUTI Z AMALGÁMU V ÚSTECH - PŘÍSTROJ JEROME J405 - DISPLEJ 3.2018

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz



MĚŘIČ RTUTI Z AMALGÁMU V ÚSTECH
PŘÍSTROJ JEROME J405 3.2018

 co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz

PESTICIDY JSOU TĚMĚŘ VE VŠEM !

Jediné potraviny bez pesticidů můžete mít vypěstované eko-farmáři anebo samostatně ekologicky, tedy v nezamořené půdě jedy a bez jakýchkoliv postřiků jedy. Ostatní potraviny z běžných obchodů a trhů, jsou zaplaveny pesticidy a stále jich přibývá. U pitné vody to platí také, není nad destilovanou vodu ! Vládníci se o potravinovou bezpečnost potravin příliš nestarají, nejsou totiž důslední. Zjištění pesticidů v potravinách ještě neznamená jejich odstranění jak z potravin, tak z půdy. K tomu by se museli vládníci zřejmě pod tlakem lidí rozhodnout a jednat zcela jinak, nežli dosud. Především zpřísnit limity škodlivin v potravinách a v pitné vodě a dále skutečně důsledně kontrolovat a provádět taková opatření, aby se jedy to potravin nedostávaly.

Zda nejsou potraviny kontaminovány cizorodými látkami, zjišťovala Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI). V loňském roce prověřila bezmála 2000 vzorků. U 12 potravin zjistili nadlimitní množství cizorodých látek, nejčastěji se jednalo o pesticidy.

Čerstvé a sušené ovoce a čerstvá zelenina – v těchto potravinách objevili inspektoři v loňském roce nadlimitní množství cizorodých látek. Nejčastěji se jednalo o potraviny z Polska – ve dvou případech o jablka, jednou potom o pekingské zelí.

Z českých potravin nevyhověla hlávková kapusta a jahody, dvakrát inspektoři odhalili nadlimitní množství cizích látek v sušené Goji z Číny. Potíže byly také se stolními hrozny a špenátem z Itálie, rozinkami z Íránu a jablky ze Španělska. U nevyhovujícího zeleného jílů země původu uvedena nebyla.

Z celkového počtu 1997 odebraných vzorků byla v 952 případech zjištěna přítomnost cizorodých látek, nikoli však v nadlimitním množství. Nejčastěji šlo o pesticidy, kterými zemědělci ovoce a zeleninu chrání před rostlinnými i živočišnými škůdci.

Pesticidy jsou v potravinách, které konzumujeme, přítomny poměrně běžně. Ze všech vzorků inspektoři testovali na přítomnost těchto látek téměř polovinu. V případě běžně pěstovaných potravin je objevili v 65 % případů, v případě biopotravin v 6,4 % případů.

U kterého ovoce a zeleniny byla přítomnost pesticidů odhalena nejčastěji

Kromě pesticidů zjišťují kontrolori také přítomnost chemických látek v potravinách – především pak kadmia, olova, arzenu a rtuti. „V případě zeleniny byly rozbory provedeny u 17 vzorků. U 8 vzorků čerstvé zeleniny byla zjištěna přítomnost chemických prvků. Pozitivní nález kadmia byl zjištěn u 2 vzorků mrkve, 2 vzorků cibule a ve vzorku petržele a celeru. Nízké koncentrace arzenu byly zaznamenány ve vzorku pastináku a kořenové petrželi. U vzorku mrkve a petržele byla zjištěna měřitelná množství olova, která však byla pod hodnotou maximálního limitu,“ uvádí SZPI ve své výroční zprávě.

V případě čerstvé listové zeleniny je sledována nejčastěji hodnota dusičnanů. „S výjimkou jednoho vzorku špenátu byla přítomnost dusičnanů potvrzena u všech analyzovaných vzorků. Nejvyšší koncentrace dusičnanů byla zjištěna u vzorku rukoly,“ popsali kontrolori.

U brambor jsou pesticidy přítomny stále častěji. Zatímco ještě v roce 2002 to bylo pouze 3,7 % případů, v loňském roce to bylo přes 42 %.

Co pesticidy mohou napáchat ?

V případě kapusty, hroznů a jablek měřili kontroloři nadlimitní množství **chlorpyrifosu**. Tento pesticid narušuje funkci hormonů v těle. Při opakovaném nebo delším vystavení látce může dojít ke zhoršení paměti a koncentrace, mezi další projevy patří podrážděnost a dezorientace, opožděné reflexy, bolesti hlavy, vady řeči či sucho v krku. Účinky mohou být zaměněny za příznaky chřipky.

V jiných jablcích přítomný **propargite** může způsobit podráždění kůže a očí, ve vyšších koncentracích je látka potenciálně rakovinotvorná.

V sušené Goji objevili **karbofuran** – jeden z nejjedovatějších pesticidů, který byl pro své nežádoucí účinky ve státech Evropské unie zakázán už před deseti lety. Přesto nejsou výjimečné případy, kdy na otravu jedem zemřelo nějaké zvíře, zejména dravec. Občas se objevil i v otrávených návnadách nastražených na psy.

Ochratoxin A, který obsahovaly závadné rozinky, produkuje plísně, v nízkém množství se nachází v potravinách poměrně běžně. Patří mezi rakovinotvorné a jedovaté látky, napadá zejména ledviny a močové i trávicí ústrojí. Po konzumaci mohou lidé cítit nechutenství, deprese, trpět horečkou, průjmy či žíznivostí.

Ve špenátu detekovaná **clothianidin** představuje nebezpečí především pro včely, potrápí ale může také savce. Při krátkodobém užití se jím můžeme přiotrávit, pokud jsme mu vystaveni delší dobu, může mít vliv na reprodukci či vývoj plodu.

Benomyl, který našli v zelí, je klasifikován jako potenciální karcinogen. Podle některých studií může mít dlouhodobé vystavení pesticidu vliv na vývoj plodu u těhotných žen. V jahodách detekovaný **propamocarb** může vést k podráždění pokožky.

[Video A DOST !](#)

<http://www.stream.cz/adost/10025033-velke-nezavisle-testy-jablek-a-hroznoveho-vina>

(186)

S KAŽDÝM JÍDLEM SNÍME VÍC NEŽ 100 KUSŮ PLASTŮ

Video: S každým jídlem sníme víc než 100 kusů plastu, zjistila studie vědců z univerzity v Edinburghu. Za rok pozřeme až 68 415 plastových vláken

<http://www.youtube.com/watch?v=KYW4Qfd9M-k>

Těstoviny, chléb se sýrem nebo polévka ? Ať si dáte cokoliv, podle nedávno provedené studie s každým jídlem sníme i více než 100 malých kousků umělé hmoty. Plast není prý v samotném jídle (i když to je někdy diskutabilní), ale usadí se na jídle prostřednictvím vzduchu.

Plasty se stávají čím dál větší hrozbou nejen pro životní prostředí, ale i naše zdraví. Plastový odpad je problém hlavně v oceánech, protože mikroplast zatěžuje ryby a mořské živočichy. Nyní vědci z univerzity Heriot Watt v Edinburghu objevili, že plast se každý den dostává i do našeho těla – prostřednictvím potravy.

Skotští vědci zjistili, že s každým jídlem průměrný člověk za rok pozře až 68 415 drobných plastových vláken, která jsou potenciálně nebezpečná.

Na náš talíř se dostávají malé plastové částice prostřednictvím vzduchu a prachu. Vědci to dokázali pomocí Petriho misky. Ve třech domácnostech Petriho misky opatřili lepivým povrchem. Misky byly během jídla umístěny na příslušném jídelním stole.

Po jídle, které trvalo přibližně 20 minut, analyzovali vědci misky s lepivým povrchem. V každé misce našli až 14 kousků plastu. Na průměrně velkém talíři by tak museli najít až 114 částic, odhadli odborníci.

„Nevíme, odkud tato vlákna pochází,“ sdělil Ted Henry, hlavní autor studie. „Je ale pravděpodobné, že svůj původ mají z domácnosti a z okolního prostředí.“ Mikroplast v domácnosti se může vyskytovat v mnoha různých zdrojích. Pravděpodobně pochází z oděvu a textilu ze syntetických vláken, čalouněného nábytku a koberců z umělých vláken. Do vzduchu se také dostává obrus pneumatik z automobilů, vysvětluje Julian Kirby z organizace na ochranu životního prostředí Friends of the Earth.

Studie předpokládá, že do těla přijímáme prachové částice plastu ve vzduchu nejen při požívání potravy, ale i prostřednictvím dýchání. Jaký to má vliv na naše zdraví, je těžké odhadnout. Vědecké studie o účincích mikroplastu na člověka zatím chybí.

Tipy proti mikroplastu

Pokud se chcete bránit před malými částicemi mikroplastu, můžete se pokusit vytvořit vlastní prostředí z přírodních materiálů. To znamená:

U oděvů a textilií se pokuste nepoužívat umělá vlákna, ale výrobky z přírodních vláken, jako je bavlna, len, konopí, vlna či hedvábí. Totéž platí pro koberce, záclony nebo nábytek, jako jsou pohovky nebo křesla. Na čištění nepoužívejte textilie z mikrovláken.

Oblečení ze syntetických vláken se považuje za jeden z nejdůležitějších zdrojů částic mikroplastu ve vodě.

Kuchyňská sůl obsahuje plasty. Včetně mořské. Zjistil to nový výzkum

Nedávný výzkum ukázal, že kromě jiných věcí, které konzumujeme, je plastem znečištěná i sůl. Vědci analyzovali různé druhy soli z několika zemí a ve vzorcích našli mikroplasty. Co to pro naše zdraví znamená ?

Plasty do našeho potravinového řetězce pronikly mnohem hlouběji, než si mnozí z nás uvědomují. Britský deník The Guardian napsal o nové studii, která prokázala výskyt plastu v soli v Evropě, USA a Číně.

Výzkum provedl tým vědců okolo Sherri Masonové, profesorky chemie na Státní univerzitě v New Yorku. ttp y Masonová byla zapojena také do výzkumu, který objevil plast v pitné vodě. The Guardian získal podrobný přehled o výsledcích analýz soli a popsal nejdůležitější výsledky.

Vědci zkoumali dvanáct druhů soli ze supermarketů ve Velké Británii, Francii, Španělsku, Číně a USA, deset z nich byla mořská sůl. Nalezli v nich velké množství mikroplastu.

„Masonová zjistila, že pokud by Američané dodržovali oficiální zdravotní doporučení a každý den spotřebovali 2,3 gramu soli, tak každoročně pozřou až 660 plastových částic,“ píše The

Guardian. Většina Američanů však spotřebuje soli mnohem víc, čímž přijmou mnohem více plastu. The Guardian však neprozradil, kolik vzorků soli obsahuje mikroplast a jak vysoká je jeho koncentrace.

Tato aktuální studie není mimochodem jediná, která zjistila plast v soli. Před několika týdny vědci ze Španělska analyzovali 21 různých druhů potravinové soli a ve všech našli plast. Největší část nalezeného plastu tvořil „polyethylentereftalát“ (PET), který se používá na plastové lahve.

The Guardian napsal také o dalším výzkumu mezinárodního vědeckého týmu, jenž analyzoval 17 různých druhů soli v osmi zemích. Ve všech, kromě jednoho vzorku, našli plastové částice, z nichž většina byla polyethylen a polypropylen.

Jak naše zdraví ovlivňuje mikroplast, nelze s jistotou říct. Pro vědu je obtížné učinit konkrétní prohlášení, protože by bylo nutné určitě srovnání s lidmi, kteří plast pozřeli a těmi, kteří plastu nebyli vystaveni. Podle The Guardianu nicméně taková kontrolní skupina „bez plastu“ neexistuje.

Některé poznatky o účincích mikroplastu na mořské organismy, jako jsou mušle, červi a ryby, už existují. Vědci u nich zjistili fyziologické poruchy, tvorbu nádorů a zvýšenou úmrtnost.

Současné poznatky o výskytu plastu v soli jsou znepokojivé. Sůl je všudypřítomná a vyškrtnout ji ze svého jídelníčku může být dost těžké. Studie nicméně poskytuje důvod pro to snížit denní příjem soli. Příliš mnoho soli je tak jako tak škodlivé – ať už s mikroplastem, nebo bez něj.

Dokud se ještě přesně neví, kolik mikroplastu sůl obsahuje a zda se to týká většiny druhů soli, jak současné studie naznačují, neměli bychom panikařit. Aktuální studie nicméně ukazuje, jak je náš problém s plastem závažný. Něco se musí změnit – v zájmu životního prostředí a našeho zdraví.

Zastavit znečišťování moří a životního prostředí plastem je jeden z nejdůležitějších úkolů nadcházejícího desetiletí. Co pro to můžete udělat? Snížit spotřebu plastu.

Jestli to ale bude stačit, je otázka...

(187)

FTALÁTY Z OBALŮ POTRAVIN NIČÍ ZDRAVÍ

Rychlá strava, rychlá smrt? Z obalů se do jídel dostává enormní množství jedů.

Lidé, kteří holdují jídlům „s sebou“, konzumují spolu s ním enormní množství jedovatých látek. Ukázala to analýza moči, podle níž měli den poté v těle o 35 procent více škodlivých chemikálií než strávníci, kteří standardně jedli doma. Konkrétně šlo o ftaláty, tedy organické sloučeniny, jež se využívají pro zvýšení ohebnosti a trvanlivosti plastů. Do jídla se dostávají z obalů.

Některé pokrmy, jako například hamburgery a sendviče, se podle vědců jednoznačně dají dát do souvislosti s vyšším obsahem ftalátů v těle. Ovšem pouze v případě, že si je strávníci zakoupili ve fastfoodovém stánku, restauraci nebo kavárně.

„Ze studie vyplývá, že doma připravená strava většinou obsahuje méně ftalátů, což jsou látky způsobující zdravotní problémy. Naše zjištění ukazují, že stravování mimo domov může populaci ve značné míře vystavovat jejich zhoubnému působení,“ cituje britský deník The Guardian Ami Zotaovou z Univerzity George Washingtona ve Washingtonu DC.

Propojení je podle vědců zvláště markantní u dospívajících. Náctiletí, kteří často jedí v řetězcích rychlého občerstvení, mají v těle až o 55 % vyšší hodnotu ftalátů než jejich vrstevníci, kteří se stravují doma.

Na vině jsou obaly

Na vině zmíněného jevu jsou podle vědců plastové a polystyrenové obaly na jídlo, které se v bistrech a restauracích používají. Ftaláty však lze najít i v dalších obalech na potraviny, obsaženy jsou i v některých kosmetických výrobcích, jako jsou šampony a mýdla, či v podlahových krytinách.

Původně vědci ftaláty považovali za neškodné. Později se však prokázalo, že narušují hormonální systém lidského těla a přispívají také ke vzniku astmatu, rakoviny prsu, diabetu 2. typu a potížím s plodností.

Některé druhy ftalátů už byly zakázány zejména ve výrobcích pro děti, do jejichž těl se dostávaly zejména z nevhodných plastových hraček, které si vkládaly do úst. Dílčí zákazy jednotlivých látek platí v Evropské unii, ale i ve Spojených státech.

(188)

ŠIKY OBÉZNÍCH NA OBZORU. V MILIARDÁCH

Podíl obézních lidí se celosvětově blíží už k hranici deseti procent. Jenže stamilióny pozemšťanů, kteří mají dnes vážné potíže se svou enormní hmotností, jsou jen předvojem obézních miliard, které přijdou, pokud lidé nezmění svůj životní styl.

Ukazují to studie, které byly předloženy koncem května na kongresu o obezitě ve Vídni.

Nezdravá strava a nadváha bývají už nyní označovány za nejčastější příčinu nemocí či předčasné smrti. Zároveň se podle údajů Světové zdravotní organizace (WHO) z roku 2017 počítá mezi obézní už plných 14 procent obyvatelstva planety, tedy více než miliarda lidí.

Jak to bude vypadat v roce 2045 ? Na základě vývoje v deseti zemích světa odhadli výzkumníci podle rakouské stanice ORF, že podíl silně korpulentních lidí se bude pohybovat okolo 22 procent. Protože tou dobou by měl počet obyvatel planety vzrůst zhruba na 9,5 miliardy, budou armádu obézních tvořit šiky více než dvou miliard lidí.

V některých zemích bude otylostí trpět dokonce přes polovinu obyvatelstva. To se týká zejména USA, kde jich bude podle deníku The Daily Mail na 55 procent – proti loňským 37 procentům...

Obavy budí tloušťka dětí

Mimo jiné to znamená, že prudce stoupne počet nemocí spjatých s obezitou. Jednou z nich je cukrovka. Tou už dnes trpí asi 425 miliónů lidí. Zhruba za třicet let by jich mohla být přes miliardu. V naprosté většině jde a půjde o cukrovku druhého typu, která velmi postihuje právě lidi s nadváhou.

„Tato čísla podtrhují mimořádnou výzvu, jíž bude svět v budoucnu čelit co do početnosti lidí, kteří jsou obézní nebo mají cukrovku typu 2 nebo obojí. **Kromě zdravotních problémů, s nimiž se budou tito lidé potýkat, zatíží zdravotní systémy zasažených zemí obrovskými náklady,**“ upozornil Alan Moses z dánské společnosti Novo Nordisk.

Důvodem k obavám z budoucna je zejména stav dětí a mládeže. Tato věková skupina nyní tvoří už třetinu těch, kdo spadají do kategorie obézních. Značnou tloušťkou je tak nyní postiženo 350 miliónů nezletilých. Co je ale horší, skupina dětí a mladých s nadváhou se za poslední čtyři desetiletí rozrostla desetisobně. Někteří časem možná dokážou zhubnout, ale většina nejspíš ne. Znamená to, že v příštích desetiletích pak výrazně vzroste i počet dospělých trpících už odmala obezitou.

Američané: skoro tři čtvrtiny přes limit

Nadváhou nebo už přímo obezitou trpí 71 procent Američanů

Za normální váhu se považuje index tělesné hmotnosti do 25

Tloušťka zvyšuje riziko vysokého tlaku, cukrovky, srdečních a dalších chorob

Na jejich léčbu se ročně jen v USA vydá na 190 miliard dolarů (čtyři bilióny Kč)

Zdroj: Televize NBC

Reklamy škodí

Psychologové na vídeňském kongresu o obezitě předvedli, že čelit epidemii obezity nebude pro lidstvo vůbec jednoduché. **Srovnali například reakce organismu štíhlých, tlustých a zhublých lidí na jídlo s vysokou kalorickou hodnotou: Pizzu a čokoládu.**

A zjistili, že jen pohled na tyto pokrmy zabírá na obézní lidi podobným způsobem jako narkotika na drogově závislé: V ústech se jim začne vylučovat více slin, jejich srdce bijí rychleji. Štíhlí lidé podle vědců takto nereagovali. Ti, kdo trvale zhubli, dokonce vylučovali méně slin.

Jiní výzkumníci se zase zaměřili na účinek reklam. Britská studie zkoumající 3300 mladistvých od 11 do 19 let ukázala, že každá reklama na sladké, slané či tučné výrobky zvyšovala spotřebu skupiny vystavené těmto reklamním výstupům o 350 kilokalorií týdně.

A ještě něco: Zatímco štíhlí se dívali na televizi v průměru 21 hodin týdně, obézní u ní trávili 26 hodin. Takže rizikově motivujících reklam „zkonzumovali“ o pětinu více.

Závěrem lze říci, že NEGATIVNÍ STAV většiny lidí, kteří si jej zvolili a volí v každodenním životě, vede mj. k obezitě a destrukci fyzického těla pod taktovkou ještěřů z Temných světů – pseudotvůrců – aktivátorů a udržovatelů negativního stavu.

Více o negativním stavu a pozitivním stavu: **NOVÉ ZJEVENÍ www.andele-nebe.cz** .

BAKTERIE BRÁNÍ HUBNUTÍ

Velmi rafinované úklady spřádají střevní bakterie v našich útrokách. Hostíme jich tam asi 40 bilionů a vědci odhadují, že patří k více než tisícovce druhů. Každý druh mikroba má své nároky a každý nějak působí na náš organismus. Člověk může skladbu svých střevních bakterií významně ovlivnit jídelníčkem. Některé potraviny a v nich obsažené živiny svědčí určité skupině mikrobů a jiným naopak nevyhovují.

V konečném důsledku mají třeba obézní lidé nejen jiný jídelníček, ale také jinou skladbu střevních mikrobů než lidé s normální tělesnou hmotností. „Obézní“ bakterie přispívají k nárůstu tělesné hmotnosti tím, že vyžádávají z každého sousta potravy více energie než „hubené“ bakterie. Není to jejich jediný trik. Protože jim vyhovuje například vysoký přísun cukrů, postarají se o to, aby jejich hostitele neopouštěla chuť na sladké.

Bakterie produkují látky schopné aktivovat či tlumit činnost nervů. Mikrobi vylučují tyto molekuly do svého okolí a ty pak přestupují ze střeva do okolní husté pleteně nervů. Odtud putuje signál do míchy a následně do mozku. Tam podráždí centrum hladu a zároveň zapůsobí na centrum pro vznik příjemných pocitů tak, aby se „zatetelilo blahem“ jen při sladké chuti v ústech. Přechod od nezdravé vysokokalorické stravy k zdravému jídelníčku nám tak ztěžují mikrobi, kteří si přes nervový „internet“ objednávají v mozku sladké dobroty.

Zdroj: https://relax.lidovky.cz/paraziticti-manipulatori-jak-cizopasnici-ovladaji-sve-obeti-p56-/veda.aspx?c=A180528_150811_In_veda_ape

Tento stav lidí nazýváme negativní stav, ke kterému patří obezita lidí.

Více o negativním stavu a pozitivním stavu: **NOVÉ ZJEVENÍ** www.andele-nebe.cz .

VODA V ČESKU SE KVŮLI SINICÍM A PESTICIDŮM STÁVÁ NEUPRAVITELNOU, VAROVAL EXPERT

Kvalita surové vody v České republice se v důsledku používání pesticidů a rozmnožení sinic rychle zhoršuje. Voda se tak dostává na hranici upravitelnosti, varoval v pátek na semináři věnovaném pitné vodě ředitel Ústavu pro hydrodynamiku Akademie věd ČR Martin Pivokonský.

Chemikálie včetně pesticidů se do vody dostávají ze zemědělské výroby, hlavně když se v blízkosti zdroje vody na polích hnojí. Déšť pak látky spláchne a vsáknou se do půdy.

Pro škodlivé látky ve vodě platí sice určité limity, podle ředitele nejsou ale někdy dostatečné, navíc se nedaří je vždy dodržet. Příkladem jsou pesticidy, pro které je nejvyšší přípustná hodnota 500 ng/l (nanogramů na litr), ve skutečnosti však na lidský organismus působí bezprahově, to znamená v jakémkoli množství. Z vody se odstraňují obtížně, zvláště když je jich v surové, neupravené vodě příliš mnoho.

Například v nádrži Švihov, ze které jde voda do úpravny Želivka pro zásobování Prahy, jich bývá přes 1000 ng/l. Před několika lety tam odborníci naměřili až 3000 ng/l metazachloru, což je jeden z pesticidů.

Zemědělství by se mělo změnit

„Problémem je, že užívání pesticidů vrcholí ve stejné době jako látky ze sinic,“ řekl Pivokonský. Nebezpečné produkty sinic totiž při úpravě vody prakticky blokují čistící proces. Pesticidy se sice dají odstranit aktivním uhlím, pokud jsou ale ve vodě zároveň látky ze sinic, póry v aktivním uhlí se ucpou a pesticidy tak ve vodě zůstanou. Podle Pivokonského je nutná změna přístupu k zemědělství. „Možná by se kolem Želivky nemusela kukuřice a řepka pěstovat,“ řekl.

Kvůli zvyšování teplot a činnosti člověka bude podle ředitele ústavu sinic v nádržích ještě přibývat. Jejich produkty zvané AOL (Algal Organic Matter), které vrcholí v době vodního květu, se v poslední době velmi často objevují v nádržích Švihov a Sedlice u Želivky.

„My je tam pro experimentální účely chodíme sbírat. Dají se sbírat lopatou z hladiny,“ řekl Pivokonský. Mezi AOL patří široké spektrum látek. Jsou toxické a při pokusech je odstranit způsobují zásadní poruchy technologie. Podle ředitele ústavu v podstatě zablokují srážecí proces, takže látky, které se mají vysrážet, zůstanou rozpuštěné a projdou filtrem do další fáze úpravy.

Ve vodě vzniká i chloroform

Nejhorší je, když se AOL dostanou až do poslední fáze úpravy, což je hygienická úprava. Při té se do vody přidávají dezinfekční látky, jako je chlor nebo ozon. Jenže právě s chlorem neodstraněné AOL reagují, přičemž vznikají silně toxické látky, jako je chloroform. Jeho vzniku se dá zabránit předúpravou vody manganistanem draselným.

„Otázka je, zda to úpravny vědí a dělají, anebo jim stačí, když se vejdou do limitu,“ uvedl Pivokonský. V přístupu se podle něj různé úpravny vody velmi liší. Některé využívají toho, že jediný test na zjišťování organických látek, který jsou povinné dělat, u látek ze sinic nefunguje. „Jak bude docházet k nárůstu sinicového květu v nádržích, tak tento problém bude narůstat,“ řekl dále ředitel.

V Česku se podle něj vyrobí 600 miliónů metrů krychlových pitné vody ročně, což je srovnatelné se sedmdesátinásobkem denního průtoku Labe u Děčína. Největší výrobnou vody je Želivka u nádrže Švihov, která ročně dodá 80 miliónů krychlových metrů pitné vody. V loňském roce mělo mírnější hygienický limit neboli výjimku pro kvalitu vody 102 vodovodů, které zásobují vodou 280 000 lidí, uvedl na semináři Petr Pummann ze Státního zdravotního ústavu.

Seminář o pitné vodě ve Sněmovně uspořádala Akademie věd ČR a výbor pro životní prostředí.

Zdroj:

<http://www.novinky.cz/domaci/475832-voda-v-cesku-se-kvuli-sinicim-a-pesticidum-stava-neupravitelnou-varoval-expert.html>

Kvalita vody v Česku 6.2018 odráží NEGATIVNÍ STAV většiny lidí – viz: **NOVÉ ZJEVENÍ www.andele-nebe.cz** .

OSTRUŽINÍK – ZÁZRAČNÝ LÉČITEL

Pokud hledáte ovoce, které má skvělé účinky snad na všechny druhy nemocí, nemusíte pátrat v žádné vzdálené exotické zemi. Vystačíte si s tím, co běžně roste na českých zahradách a také v lesích. Možná někdy neprávem opomíjené ostružiny jsou totiž hotovým léčivým zázrakem.

Nakyslé černé ovoce má blahodárný vliv na celou škálu nemocí – dodá energii, příznivě ovlivní vaši psychiku, pomáhá při nemocech se štítnou žlázou, ochrání před rakovinou a mužům pomáhá udržet dobrou erekci. Dokáže toho ale podstatně více.

Léčivé účinky ostružiníku

Na této rostlině je skvělé, že léčivé účinky mají plody i listy. Podle odborníků mají na naše zdraví větší účinky divoce rostoucí ostružiníky, k zahoezení ale nejsou ani ty pěstované na zahradě. Nezapomínejte, že i maliny jsou velmi zdravé.

Zralé plody ostružiníku v sobě váží měď, která příznivě ovlivňuje psychiku. Také jsou doslova nabity vitamínem C, doplněném o vitaminy řady E i K. Dále obsahují provitamin A, vitaminy skupiny B, třísloviny, pektin, cukry, vlákninu a z prvků draslík, fosfor, vápník, hořčík, železo a další.

Čerstvé ostružiny také upravují střevní mikroflóru. Pokud si z plodů připravíte čerstvou šťávu, získáte hotovou vitaminovou bombu. Šťáva je totiž plná kyseliny listové a bioflavonoidů, a proto je účinným prostředkem na zvětšenou štítnou žlázu.

Co ostružiny dokáží:

- pomáhají při nachlazení a revmatizmu
- snižují krevní tlak
- podporují regeneraci
- příznivě účinkují při ateroskleróze
- posilují imunitní systém
- působí proti únavě a nachlazení
- snižují nervozitu a stres
- navracejí ztracenou mužskou sílu
- mají protisklerotický a protizánětlivý účinek
- chrání před volnými radikály
- povzbuzují stěny cév, proto mají preventivní účinek proti žilním chorobám
- snižují horečku při nemoci
- pomáhají při střevních potížích
- zmírňují kašel
- léčí zánět močového měchýře
- léčí afty
- působí jako prevence nádorových a srdečních onemocnění
- zpomalují stárnutí

Dobré jsou plody i listy

Zdraví prospěšné jsou čerstvé plody i listy. Plody by však neměli konzumovat lidé, kteří mají zažívací potíže či problémy se žlučníkem, zato odvary z listů jsou opravdu pro každého. Když už jste v lese, podívejte se i po zdravím prospěšných borůvkách.

Listy ostružiny křovité obsahují hlavně tříslovinu, dále flavon, stopy silice a organické kyseliny. Působí mírně svíravě, protizánětlivě a proti průjmům. Ale pozor ! Pokud to s užíváním přehnete, můžete docílit i zcela opačného účinku a budete trpět zácpou, takže opatrnost je rozhodně na místě.

Protizánětlivého účinku ostružinových listů můžete využívat například pro léčbu dásní (parodontóza apod.), při infekcích v krku jako kloktadlo, na omývání špatně se hojících poranění kůže, ale i jako čaj při nachlazení, kašli a rýmě.

Léčivé recepty

Plody je nejlepší jíst čerstvé, plody i listy můžete použít do smoothies, listy v malém množství spolu s jinými zelenými listy. Tehdy mají nejlepší účinek na vaše zdraví.

(192)

CHEMIKÁLIE PRO DOBRÉ RÁNO.

AMERICKÉ DĚTI SNÍDAJÍ GLYFOSÁT, UKÁZAL VÝZKUM CEREÁLIÍ

„Nikdo přece nechce snídat chemikálii na hubení plevelů,“ podotýká podle ekoserveru Inhabitat Ken Cook, prezident americké ekoorganizace Environmental Working Group. Její studie ukazuje, že si kromě čokoládových lupínků a ovoce dávají k snídani miliony amerických dětí taky herbicid glyfosát.

Odborníci testovali 45 běžně rozšířených cereálií, které jsou v USA velice oblíbené, a glyfosát objevili ve 43 z nich. Celých 31 testovaných vzorků navíc přesahovalo normy pro bezpečné požití, píše Inhabitat. Problém se podle webu netýká jen cereálií, ale v podstatě jakékoliv potraviny, která obsahuje oves, tedy například tyčinek. Světová zdravotnická organizace v roce 2015 oznámila, že je podle jejích výzkumů glyfosát „pravděpodobně rakovinotvorný“, stejně tak najdeme chemikálii na seznamu rakovinotvorných látek kalifornského Úřadu pro posuzování rizik v oblasti životního prostředí, píše popkulturní server Uproxx. Až do českých médií přitekla ze San Franciska kauza správce školy Dewaynea Johnsona, který zvítězil v soudním sporu s biotechnologickou firmou Monsanto. Její produkt, herbicid Roundup (glyfosát obsahuje), měl podle poroty výrazně přispět k vzniku jeho rakoviny. Muž, nyní v konečném stadiu nemoci, postříkoval až třicetkrát ročně školní pozemky, při silných větrech se mu chemikálie dostávala na kůži. Teď mu soud příkl odškodné 289 milionů dolarů. Společnost Monsanto, proti které podle agentury Reuters aktuálně směřuje přes 5 tisíc žalob, vinu odmítá a proti verdiktu podá odvolání. „Rozhodnutí nic nemění na faktu, že 800 vědeckých studií a závěry americké Agentury pro ochranu životního prostředí, národních zdravotnických úřadů a dalších regulačních úřadů po celém světě dokládají skutečnost, že glyfosát nezpůsobuje rakovinu a nezpůsobil rakovinu panu Johnsonovi,“ cituje server iRozhlas prohlášení světové jedničky na trhu s osivy, hnojivy a pesticidy, od června spadající pod německý koncern Bayer. Problém s glyfosátem přitom řeší i Evropa. Po letech debatování o jeho vlivu na přírodní prostředí jej Unie minulý rok opět povolila, a to rovnou na pět let. Mluvčí Evropské komise uvedl pro evropskou verzi webu Politico, že výsledek amerického soudního sporu nejspíš nebude mít na evropské rozhodnutí

vliv. „Komise přehodnotí bezpečnost chemikálií v případě, že společnost jako Monsanto zažádá o prodloužení nebo obnovení licence. Jedině tak by mohly úřady zahájit nové zkoumání na základě nových vědeckých důkazů,“ cituje Politico mluvčí a dodává, že státy jako Itálie, Francie nebo Německo plánují kritizovaný herbicid přestat používat do tří let. Otázkou podle Politica zůstává, jak moc je to reálné a zda si evropští zemědělci dokáží na změnu zvyknout.

(193)

PLASOVÉ MIKROČÁSTICE V PITNÉ VODĚ

V surové i v pitné vodě v České republice jsou plastové mikročástice. Už to zjistili i vědci Ústavu pro hydrodynamiku Akademie věd, který analyzoval vodu ze tří úpravnen vody v Česku.

Částice o průměru do pěti mikrometrů, tzv. mikroplasty, které se do vodních toků a nádrží dostávají většinou z odpadních vod, nedokážou úpravny vody zcela odstranit. Technicky by to bylo možné, ale je to drahé. V litru upravené pitné vody tak zůstává 300 až 900 částic. Studie o jejich dopadu na zdraví lidí dosud chybí.

„Velmi drobné částice o průměru do pěti mikrometrů se dají odstranit nejhůře,“ potvrdil ČTK ředitel ústavu a první autor studie Martin Pivokonský.

Tři úpravny, na které se výzkum zaměřil, se liší zdrojem vody i používanými technologiemi. Jedna čerpá vodu z velké nádrže, další z malé nádrže a poslední z řeky, která protéká průmyslovou oblastí. Vědci zkoumali surovou vodu i tu po úpravě.

„Úpravny vody v závislosti na vodním zdroji a použité technologii dokázaly odstranit 70 až 83 procent mikroplastových částic,“ konstatovali akademici. Úpravna tak nezadrží až 30 procent mikroplastů ve vodě. Technologie nejnáze zachytí větší mikročástice, ale ve vzorcích převažovaly ty malé. Průměr menší než 10 mikrometrů mělo 95 procent částic.

Nejvíce ve vodě po úpravě zůstávají ty drobné, kolem jednoho mikrometru,“ řekl Pivokonský.

Mezi nejčastějšími je také PET

Dosavadní analýzy se přitom zaměřovaly hlavně na částice o velikosti přesahující pět mikrometrů, podle vědců z Ústavu pro hydrodynamiku je proto pravděpodobné, že celkové znečištění mikroplasty podhodnocovaly.

Celkově vědci našli ve vodě mikroplasty z 12 materiálů. Materiál 70 procent nalezených částic tvořil polyetylentereftalát, známější pod zkratkou PET, a dále polypropylen a polyetylen.

Podle Pivokonského mikroplasty zbývají ve vodě nejčastěji po čištění odpadních vod. Mikroplasty obsahují zejména vody z praní, různá peelingová mýdla a gely nebo čisticí prostředky do myček. Velkým zdrojem mikroplastů je rozpad větších plastových předmětů, které někdo vyhodil, ale i automobilová doprava, zejména obrušování pneumatik.

Podle Jindřicha Kotase, technologa z firmy EuroClean, která se zabývá úpravami vody, lze z ní mikroplasty odstranit velmi jemnou membránovou filtrací. „Membránové filtry jsou ale

velmi drahé a při protlačování vody přes ně dochází kvůli jejich odporu i k obrovským tlakovým ztrátám," řekl Právu.

Co to dělá s lidským tělem ?

O mikroplastech ve vodě, ale i ovzduší se už pár let mluví nejen v odborné veřejnosti. Zda a jaký mají dopad na lidské tělo a zdraví, o tom se ale spíše spekuluje. „Zdravotní nezávadnost nebo naopak škodlivost není dosud prozkoumaná,“ podotkl Pivokonský.

„To, že tyto látky v přírodě jsou, se ví dávno, ale samy o sobě asi tělu nic nedělají,“ sdělil Právu profesor Štěpán Svačina, přednosta 3. interní kliniky 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Dodal, že mikroplasty jsou běžně v rybách. Výzkum se rozšiřuje, ale u člověka nejsou žádné průkaznější studie. „Určitě se ale tyto látky vážou s tím, co je toxické, třeba změkčovadla umělých hmot typu ftalátů. Ty mají vztah k cukrovce a dalším nemocím,“ uvedl profesor. Podle něho se u některých vodních živočichů při toxické dávce sníží počet vajíček nebo také méně rostou potomci.

Dodal, že před deseti lety byly umělé hmoty ftalátů plné. „Dnes už tam nejsou, ale mikročástice určitě mohou vychytávat škodlivé látky z prostředí a dopravovat je do organismu. Tyto částice mohou být dokonce obsaženy v lécích,“ sdělil Svačina.

Moře a řeky jsou plastů plné

Na světě se v roce 2016 podle dostupných dat vyrobilo 335 miliónů tun plastů, z toho jen v Evropě to bylo 60 miliónů tun.

Produkce přitom rapidně roste. Zatímco v roce 2015 bylo vyprodukováno 322 miliónů tun, odhady pro loňský rok už hovoří o asi 400 miliónech tun.

Zhruba polovina plastů se vyrábí v Asii a nejvíce v Číně, která vyprodukuje téměř třetinu veškerých plastů na světě. Podle Evropské komise tvoří plasty celosvětově 85 procent odpadků v mořích.

Ve světovém oceánu až 236 tisíc tun

Množství mikroplastu ve světových mořích zkoumaly desítky vědeckých výprav už od 70. let minulého století. Studie publikovaná v magazínu IOP Science před třemi lety odhadovala, že ve světovém oceánu plave až 236 tisíc tun těchto mikročástic.

Skutečnost je ale možná mnohem horší. Jedna britská studie nedávno popsala, že při záplavách okolo Manchesteru v letech 2015 a 2016 bylo do moře spláchnuto více než 40 miliard mikročástic a že na jediném čtverečním metru dna Temže do hloubky deseti centimetrů leží více než půl miliónu kusů mikroplastů.

Mikroplasty pocházejí z různých zdrojů. Jednak se odlamují z větších kusů (největší část plastů tvoří obaly), pak jsou také padesát let přidávány do kosmetických přípravků kvůli exfoliaci, tedy stručně řečeno vydrhnutí.

Jsou v oceánech, sladkovodních systémech, v kohoutkové vodě i v balených vodách. Jedna ze studií, o níž letos informoval britský deník The Guardian, odhalila přítomnost mikroplastů v 90 procentech lahví s balenou vodou v devíti různých zemích světa. Šlo o vody od jedenácti různých výrobců, z nichž některé se prodávají i v Česku. V každém litru bylo průměrně 325 mikročástic a nejvíce až 10 tisíc.

List The New York Times upozornil, že na problémy si lidé zadělávají také tím, že nevyhazují použité kontaktní čočky do koše, ale splachují je do záchodu. Průzkum Americké chemické společnosti v Bostonu ukázal, že touto cestou se čoček zbavuje 20 procent tamních obyvatel. Výzkumníci ale upozorňují, že čočky se v úpravkách odpadní vody snadno nerozloží, ale spíše se rozpadnou na drobné částice, které čističky nemusejí zachytit. Jen v USA kontaktní čočky nosí 45 miliónů lidí. Studie odhadla, že ročně je jich tam do vodního systému spláchnuto nejméně 22 tun.

Řešení pitné vody:

Pitnou vodu si každý člověk může zajistit destilací stávající libovolné vody. **V destilované vodě se nenachází žádné přísady ani mikročástice plastů.**

Viz DESTILÁTORY PITNÉ VODY výše a také ve zdroji PŘEHLED ZDROJŮ LIDSKÉ STRAVY.

(194)

DAVID ICKE: RAKOVINA JE HOUBA, A JE LÉČITELNÁ

Neuvěřitelná čísla: Osm milionů lidí zemře každý rok na rakovinu po celém světě. Očekávaný nárůst úmrtí v roce 2030 – 12 milionů. Rakovina je hlavní příčinou úmrtí ve věkové skupině do 85 let. V průměru v lidské společnosti zemře na tuto nemoc každý čtvrtý člověk...

A proč zmiňuji tuto skutečnost ? Protože na konferenci v roce 1969 dr. Richard Day sdělil mimo jiné i toto:

„V současné době jsme schopni vyléčit jakýkoliv typ rakoviny.“

Farmaceutické firmy se prý vůbec nemají pokoušet léčit tato onemocnění. Vlastně proč léčit skutečně a pravdivě takové onemocnění, když mohou z důvěřivých lidí vytáhnout neuvěřitelné množství peněz v boji proti symptomům této nemoci. V tomto případě není nutné sdělovat důvěřivým lidem, že jedy obsažené v chemoterapii mohou zabíjet jak rakovinné, tak i zdravé buňky, což má v mnoha případech za následek urychlení smrti. **Myslím, že uvažujete velmi správně** – tady nejde snad ani o peníze, ale jde o to prostě snížit populaci, a proto je nezbytné, aby lidé trpěli a umírali předčasně. Toto je zájmem pekelných entit z Temných světů, které ovládají dálkově lidi – ještěři z pekel.

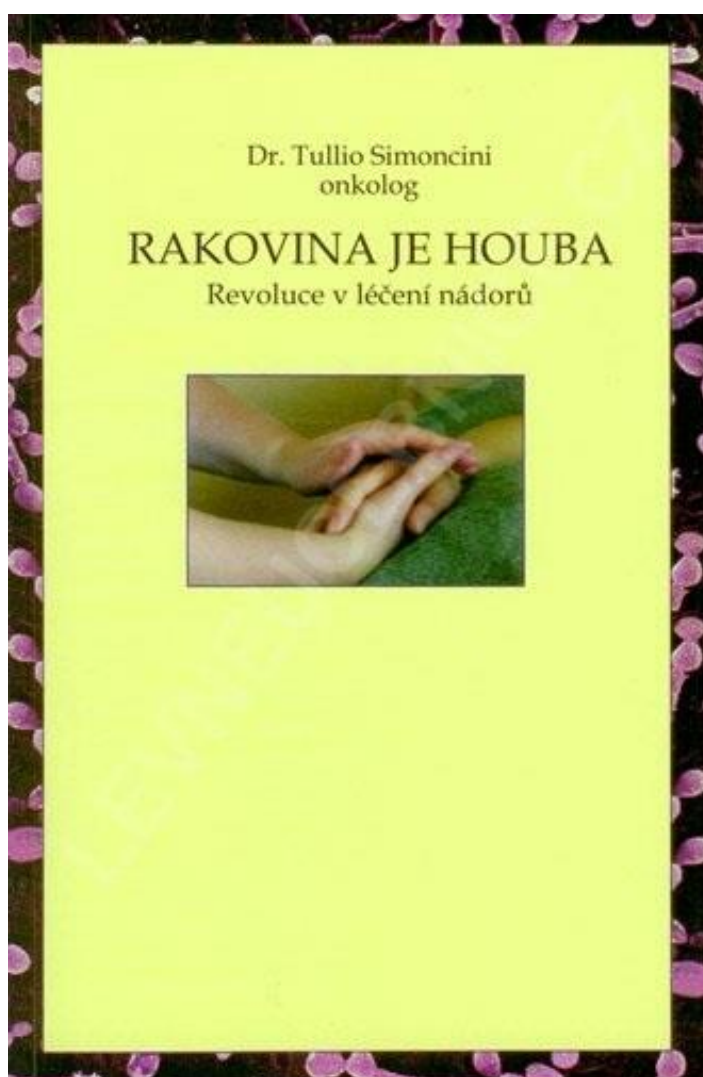
A pokud se lékaři náhle otevírá nějaký efektivní způsob léčby rakoviny, pak se prakticky okamžitě stává obětí nevybíravého útoku různorodých zdravotnických institucí a dalších oficiálních struktur „systému moci“. **Například Ital dr. Tullio Simoncini. Tak dlouho se stavěl proti globálním mocenským strukturám, až ho začaly pronásledovat ze všech stran, až nakonec skončil na dobu tří let ve vězení. A to z toho důvodu, že začal úspěšně léčit lidi v posední fázi rakoviny.**

Jeho proviněním byla skutečnost, že si uvědomil, že za zhoubnými nádory stojí rozvoj houbovitě plísňe zvané „candida“ (kvasinkový typ houby, která má parazitní povahu, žije i v těle zdravých osob, ale kvalitní imunitní systém udržuje tohoto parazita v šachu, ovšem pokud je organismus dlouhodobě oslaben, začne se houba šířit po celém těle a může způsobovat zhoubné nádory).

K této věci se vyjadřuje i můj přítel dr. Mike Lambert z „Shen Clinic“:

„Různorodé plísně a houby, především však typu candida, žijí v těle hostitele. Tento organismus, stejně jako jiní paraziti, pro své přežití potřebuje hostitele. Odpadní produkty kvasinek oslabují imunitní systém a vedou k tomu, že se člověk cítí špatně, a to jak psychicky, tak i fyzicky.“

Tullio Simoncini říká, že rakovinu způsobuje rozvoj houby „candida“ s tím, že tradiční vysvětlení tohoto onemocnění je zcela mylné. On sám jako odborník v oboru onkologie a metabolických poruch šel proti intelektuální konformitě tradiční medicíny a proti tradičním metodám „léčení“. **Prostě se rozhodl říci svým pacientům pravdu**, a nikoliv jen opakovat zažité fráze naučené během studií medicíny.



co-jist.cz leciva-strava.cz

fajna-strava.cz raw-strava.cz

V podstatě od chvíle, kdy se začal věnovat lékařské praxi, si dnes a denně uvědomoval, jak lidé postižení tímto onemocněním trpí.

„V dětském onkologickém oddělení, kde jsem pracoval, postupně všechny děti zemřely. Svým způsobem jsem tušil, že jim k tomu dopomohlo velkým dílem i ozařování a chemoterapie“.

Touha pomáhat pacientům ho vedla k hledání nových způsobů jak tuto nemoc léčit. Proto se Simoncini rozhodl vzdát všeho, co doposud věděl o rakovině, a začal svůj nezávislý výzkum. Postupně zjistil, že všechny nádory se projevují stejně bez ohledu na to, v jakém orgánu nebo tkáni se nádor tvoří. Všechny zhoubné novotvary měly bílou barvu. Simoncini začal přemýšlet, co by to mohlo znamenat. A pak přišel na houbu candida. Dále si položil otázku: „To, co tradiční medicína považuje za nekontrolovatelné dělení buněk, může být nějakým procesem, kterým se organismus vlastně chrání proti rozvoji kandidózy ?

Pokud vyjdeme z výše uvedených předpokladů, dostaneme se k těmto bodům:

a) Houba Candida, která je za normálních okolností kontrolována silným imunitním systémem, se počíná množit a v oslabeném těle vytvářet mohutné kolonie.

b) V tom okamžiku se imunitní systém snaží všemi prostředky zabránit dalšímu šíření tohoto parazita, ale sám nemá dostatek sil v důsledku slabého imunitního systému.

c) Imunitní systém spustí proces extrémně rychlého množení buněk (jako náhradní a poslední systém obrany) a tím se snaží vybudovat ochrannou bariéru proti vetřelci. Tradiční medicína tento stav nazývá rakovinou.

Všeobecně se také má zato, že proces šíření metastáz v těle je způsoben roznesením maligních buněk do orgánů a tkání. **Ovšem Simoncini (viz obr. vpravo) uvádí, že metastázy jsou způsobeny houbou Candida.** Houba může zničit buňky **normálně fungujícího imunitního systému.** Imunitní systém je klíčem buněčné regenerace. Bohužel každým rokem se počet pacientů s rakovinou zvyšuje. Ve skutečnosti jde o velmi dobře naplánovanou válku proti imunitnímu systému ještěry z pekel, kteří ovládají lidi v negativním stavu. **Viz www.nejsme-otroci.cz**

Imunitní systém se oslabuje vědci ovládanými z Temných světů a jimi ovládanými lékaři nevhodným stravováním, různorodými přidanými potravinářskými látkami, pesticidy a herbicidy, očkováním, elektromagnetickou a mikrovlnou technologií, léky nebo stresem moderního života. Nelze zapomínat také na to, že děti do dvou let věku svého života mnohdy přijmou až 25 různých druhů očkování, ale v této době se právě buduje jejich imunitní systém.

Plán globálního vládnoucího systému je prostý – snížit lidskou populaci prostřednictvím oslabeného imunitního systému člověka. Pokud někde nestačí rozvrácený imunitní systém, tak dílo dokoná chemoterapie nebo radioterapie. Nejúčinnější metody jak zničit buňky v těle. Většina moderních „léků“ na rakovinu je postavena na postulátu, že se u pacienta podaří rakovinové buňky zabít dříve než ty zdravé.

Ve skutečnosti se má ovšem situace podstatně jinak.

Toxické látky během chemoterapie zabíjejí buňky imunitního systému, ale plíseň candida se šíří dále. Fragmenty imunitního systému nejsou schopny ovládat buňky candidy. Houba se šíří do dalších a dalších orgánů a tkání. Rakovina se šíří tělem. Ti, kteří se zdají

být po operaci nebo chemoterapii zachráněni, jsou ve skutečnosti časovanou bombou. Imunitní systém je zničen. Takže recidiva je jen otázkou času.

Chemoterapie může být úspěšná v případě ryze infekčních chorob nebo sexuálně přenosných onemocnění. **Aby člověk mohl být vyléčen z rakoviny, musí být u něho extrémně posílen imunitní systém, a nikoliv ještě oslabován.** Když Simoncini zjistil, že rakovina je v podstatě plísňové onemocnění, začal hledat **účinné fungicidní léky.** Jenomže se zároveň ukázalo, že antifungální léky nefungují, jak by měly. Candida rychle mutuje a umí se účinným způsobem přizpůsobit danému léčivu.

Lékař nakonec zjistil, že se plíseň nedokáže adaptovat na přítomnost HYDROGENUHLIČITANU SODNÉHO, který je hlavní složkou jedlé sody. Z nějakého důvodu se houba nedokáže přizpůsobit prostředí, které aktivuje jmenovaná látka. Simoncini tak začal svým pacientům vpravovat do těla roztok hydrogenuhličitanu sodného, který byl vstříkovan přímo do nádoru prostřednictvím nástroje, který se podobal endoskopu.

Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat.

V roce 1983 dr. Simoncini léčil italskou ženu, která se jmenovala Gennaro Sangemano, které lékaři předpověděli smrt během několika měsíců. Trpěla rakovinou plic. V rukách Simonciniho se však v pozoruhodně krátké době uzdravila. Množství následných testů nepotvrdilo přítomnost rakoviny. Lékař posílen úspěchem začal praktikovat tuto metodu i s ostatními pacienty a opět s velkým úspěchem.

Nakonec se rozhodl, že přednese své závěry italskému ministerstvu zdravotnictví v naději, že budou zahájeny oficiální klinické studie. Jaké však bylo Simonciniho překvapení, když italské ministerstvo zdravotnictví nejenže neschválilo požadované klinické testování, ale zároveň ho zažalovalo a připravilo o jeho lékařskou licenci ve smyslu toho, že léčil pacienty neschváleným postupem. A jsme u podstaty věci. Takže my, lidé, se prostě můžeme nechat léčit pouze metodami, které schvaluje globální mocenský systém. V opačném případě se každý lékař, ale v podstatě kdokoliv vystavuje nebezpečí perzekuce ze strany novodobé mocenské inkvizice.

Masmédia (vlastněná samozřejmě opět jedním a tím samým mocenským systémem) zahájila nevybíravou kampaň zesměšňování, takže v podstatě nebylo dne, aby Simoncini nebyl vláčen v tisku. A vše vyvrcholilo vykonstruovaným případem zabití pacientky, takže tento talentovaný doktor vyfasoval tři roky "na tvrdo". Souběžně vydaly zdravotnické instituce prohlášení, že způsob léčby rakoviny prostřednictvím roztoku hydrogenuhličitanu sodného je "bláznivý" a "nebezpečný". V době, kdy miliony pacientů zemřou bolestivou smrtí "osvědčenou" a "bezpečnou" chemoterapií. Naštěstí se Tullio Simoncini nenechal zastrašit. Poté, co byl propuštěn z vězení, pokračoval ve své práci. Jeho speciální metoda prý slaví velké úspěchy. V některých případech trvá procedura několik měsíců a v jiných případech (například v případě rakoviny prsu) několik týdnů. Simoncini často radí lidem i po telefonu nebo e-mailem. Je velmi vstřícný ke každé žádosti.

Zde je internetová stránka dr. Tullia Simoncini: <http://www.curenaturalicancro.com/>

Stisknutím záložky „contact“ je možné lékaře osobně písemně kontaktovat se svou žádostí. Pojďme se však vrátit k našemu tématu. Není to totiž zdaleka všechno.

Rakovinové buňky obsahují jedinečný biomarkerový enzym „CYP1B1“. Enzymy jsou bílkoviny, které katalyzují chemické reakce. „CYP1B1“ mění chemickou strukturu látky zvané „salvestrol“, která se nachází v mnoha druzích ovoce a zeleniny. Chemická

reakce převede „salvestrol“ do komponentu, který rakovinové buňky zabijí bez poškození těch zdravých.

„CYP1B1“ je tedy enzym, který je produkován pouze v rakovinových buňkách a reaguje se „salvestrolem“, který je přítomen v ovoci a zelenině, a tvoří tak látku, která působí pouze na rakovinové buňky“.

Toto je velmi důležité zjištění, které zároveň objasňuje, proč je tak důležité pro osoby postižené rakovinou pít čisté šťávy z ovoce a zeleniny !! Zároveň je důležité vědět, že „salvestrol“ vzniká v rostlinách, které jsou samy napadené plísňovým onemocněním. Salvestrol je v podstatě produktem imunitního systému těchto rostlin.

Salvestrol je přírodní ochranná látka, která se nachází v ovoci a zelenině. Je velmi úspěšná v boji proti plísňovým parazitům. Je zjištěno, že čím více je plísňové onemocnění v organismu rozšířeno, tím masivněji salvestrol proti danému parazitu působí. Velmi velké množství této látky obsahují tyto plody těchto rostlin: Jahody, borůvky, maliny, hroznové víno, černý rybíz, červený rybíz, ostružiny, brusinky, jablka, broskve, meruňky a dále brokolice, zelí, artyčok, červené a žluté papriky, avokádo, chřest a lilek.

Ale přesně toto nadnárodní zemědělské a farmaceutické korporace řízené globálním vládnoucím systémem velmi dobře vědí. A proto neváhají investovat obrovské peníze do následujících aktivit:

a) Vyvíjejí a produkují CHEMICKÉ FUNGICIDY, které zabíjejí plísně a houby, a zabraňují tak vzniku přirozené ochrany (salvestrolu) v rostlinách v reakci na plísňovou infekci. Salvestrol obsahují pouze plody, které nebyly ošetřeny chemickými fungicidy !!! Zapomeňte tedy na nákup ovoce a zeleniny v klasických obchodních řetězcích, kde je ovoce a zelenina pod režimem kontroly z Temných světů.

b) Prakticky všechny fungicidy blokují produkci „CYP1B1“. Proto, pokud budete jíst chemicky zpracované ovoce a zeleninu, tak bez potřebných pozitivních účinků.

A ještě jedna důležitá informace na závěr:

„Houby a parazitické plísně se začínají množit v těle, když se člověk nachází v tzv. dlouhodobém oxidativním stresu. Hlídejte si, prosím, svou acidobazickou rovnováhu v těle !!“

David Icke

<http://www.davidicke.com/articles/medicalhealth-mainmenu-37/29121>

NECHEMICKOU ŽIVOU STRAVOU vytvoříte v těle SUPERIMUNITNÍ SYSTÉM, kterým se ochráníte před jakoukoliv nemocí – viz články výše a jejich zdroj:

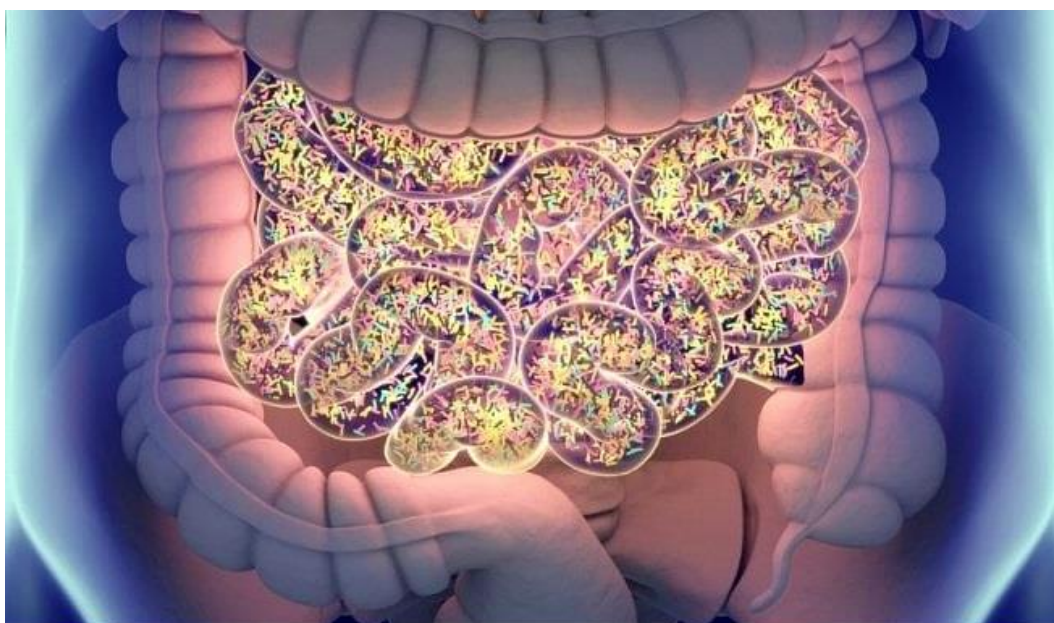
www.co-jist.cz , www.fajna-strava.cz , www.leciva-strava.cz

(195)

BAKTERIE VE STŘEVECH JSOU PRO ZDRAVÍ ROZHODUJÍCÍ

Nejen výživa a nedostatek pohybu ovlivňují naši váhu. Za to, jakou konfekční velikost si oblékáme, mohou i bakterie v našich střevech. Můžeme dostat do těla ty, které by nám pomohly zhubnout ?

V našich střevech žije asi 160 druhů různých bakterií v množství, které si umíme jen těžko představit: Průměrně 100 bilionů v prostředí našeho sedmimetrového střeva. Dokážou ovlivnit nejen náš imunitní systém, ale i trávení jídla. Osídlení hlavními druhy (Lactobacillus, Bifidobacterium, Eubacterium a Bacteroides) je poměrně konzistentní, v poddruhu se však bakteriální kultura u každého člověka výrazně liší. Zatímco jeden typ bakterií může u někoho představovat devadesát procent všech střevních bakterií, u jiného to mohou být pouze dvě procenta bakterií ve střevě.



V našich střevech žije asi 160 druhů různých bakterií v množství, které si umíme jen těžko představit: Průměrně 100 bilionů v prostředí našeho sedmimetrového střeva. Dokážou ovlivnit nejen náš imunitní systém a zdraví, ale i trávení jídla.



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz

Mohou bakterie za to, že jsme tlustí ?

V roce 2018 je v EU nad 30 % obézních lidí v Česku a Slovinsku.

Střevní bakterie jsou předmětem několika výzkumů a vědci se shodují v tom, že bakterie mohou ovlivnit i naše sklony k tlouстnutí. Například na začátku minulého roku zveřejnili dánští vědci z univerzity v Kodani studii, která potvrdila, že lidé, jejichž tlustá střeva jsou osídlena mnoha různými bakteriálními druhy, mají nižší riziko obezity.

Nejde pouze o pestrost. Záleží i na typu bakterií. Některé produkují látky, které brání skladování tuku, nebo ho naopak podporují (vytvářejí vysoce energetické molekuly, které se pak ukládají v podobě tuku). Je-li bakteriální rozmanitost nízká, většinou dominuje ve střevní mikroflóře bakterie Bacteroides, která pomáhá rozkládat i špatně stravitelné potraviny a dokáže účinněji využít energii z potravin.

Profesor Stephan C. Bischoff z institutu pro výživu univerzity v Hohenheimu se to pokusil vysvětlit v rozhovoru pro německý časopis Die Welt: „Z pohledu evoluce platí, že střevní bakterie podporují trávení. Tento systém se vyvíjel v dobách, kdy bylo lidstvo podvyživené, a optimalizoval využití potravin. Díky těmto bakteriím získáváme z potravy více energie, než by se nám dařilo bez nich. V době hojnosti to může být naopak trochu nevýhodou. Bakterie tedy skutečně mohou vést k obezitě, ale pouze v důsledku přejídání.“

Významně negativně ovlivnila skladbu bakterií lidská strava za posledních 10 000 let – pod značnou nadvládou entit Sil temna z Temných světů, které lidem připravily a podstrčily tzv. **moderní potraviny**, jejichž výroba stojí na **obdělávání pole** a dalším negativním zpracováním – mletím, pečením, vařením, smažením, kdy je důležitá část živin pro naše zdraví zničena.

Jak si můžeme pomoci

Původní strava našich dávných předků byla z pestrého **ŽIVÉHO OVOCE A ZELENINY**, chemicky a tepelně nijak nezpracované. Viz zdroje **ZVONÍCÍ CEDRY – ANASTASIA**. Takovou stravu mají i **Andělé Nebe – Plejáďané**.

Přechod na zdravou živou stravu můžeme provádět postupně – zvyšovat její podíl z nízkých 7 % výše k 50 % celkové stravy a ze stravy vyřazovat nejškodlivější potraviny – maso, tučná jídla, sladkosti, pečivo, smažené a pečené potraviny atd.

Když 10 000 let trvalo zavedení škodlivých potravin a přizpůsobení lidského těla na ně, můžete toto uvážit a pochopit, že si **polepšíte jakýmkoliv postupným zlepšováním své stravy směrem ke zdraví, mládí a svěžesti**. Vtvořte si elixír mládí a přestanete stárnout, začnete mládnout s celkovou změnou životního stylu, kde budete mít čas na sebe a své blízké a nebudete otroky Sil temna – záleží jen na vašich volbách.

Dítě se rodí sterilní a o tom, jak bude jeho střevní mikroflóra bohatá, rozhodnou asi tak první tři roky života, kdy se složení mikrobioty ustálí. Ovlivnit ji může již samotný porod, kdy dochází k přenosu bakterií od matky (v tomto ohledu je porod císařským řezem nevýhodou), dále kojení, užívání léků, zejména antibiotik, přísně sterilní prostředí, střevní infekce a samozřejmě výživa.

V pozdějším věku nebo v dospělosti již není tak jednoduché zpestřit svoji **osobní bakteriální zoo** – „zoologickou zahradu“. „I přes výrazné zásahy, kterými je například léčba antibiotiky či střevní infekce, dochází po určité době rekonvalescence k návratu do zhruba původního složení, respektive zůstanou zachovány hlavní rysy zastoupení jednotlivých druhů bakterií. Předpokládá se, že v těchto případech zůstávají v relativně oddělených částech střeva kolonie, které jsou pak zdrojem obnovení původní mikrobioty. Na tomto se zřejmě podílejí i hlen a slizniční protilátky, které přispívají ke vzniku tzv. biofilmu chránícího určité kmeny bakterií,“ vysvětluje primář interního oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze a člen spolku Fórum zdravé výživy Pavel Kohout.

Potraviny bohaté na **vlákninu**, především **ovoce a zelenina**, jsou být tím správným krokem. Každý, kdo se kdy snažil svoji váhu snížit, ovšem namítne, že to zdaleka nestačí. Je nutné minimalizovat cukry a špatné tuky. K lehkému zhubnutí by mohla napomoci i konzumace probiotických jogurtů a mléčných nápojů. Nečekejte však zázraky, ale pouze drobnou úpravu váhy. Probiotičtí mikrobi, kteří se v těchto produktech nacházejí, se dlouhodobě neklonují ve střevech, takže ani nemohou trvale měnit střevní mikrobiom.

Vzorky střevních bakterií mají svůj „domeček“ v **slepém střevě** – tam jsou vždy pro případy, kdy jsou decimovány jednotvárnou stravou, která umožní namnožení některého druhu bakterií ve střevech a potlačí jiné druhy bakterií.

Průměrný člověk má ve svých střevech až 1,5 kg bakterií. „Tento takzvaný **mikrobiom zásadním způsobem ovládá nejen imunitu, ale i obezitu, psychiku, a má tak spojitost i s řadou onemocnění,**“ říká biolog Petr Ryšávka.

O stavu své mikroflóry – vnitřního prostředí střev, nemáme většinou žádný přehled. Nemoci začínající ve střevech a trávicím traktu nebolí, jejich projevy zaměňujeme a příčinu potíží hledáme jinde. Většina laiků si myslí, že by tato onemocnění rozpoznala podle bolestí střev či břicha, nepříjemných pocitů v žaludku nebo nechutenství. Ty se však objevují až v pokročilých fázích onemocnění.

Základ a prapůvod nemocí se přitom ukrývá v našem mikrobiomu, tedy vnitřním prostředí střev. Na tom, jak zdravý je mikrobiom, závisí, jak zdraví jsme my. Jednou z látek potřebných pro zdravá střeva je tzv. butyrát, sůl kyseliny máselné, který by měl být ve střevech obsažen přirozeně, ale někdy se ho nedostává. Dokáže obnovit celistvost střevní sliznice, snížit pronikání obsahu střev do sliznice i krve a podílet se na tlumení chronických zánětů ve střevech.

Co je butyrát ?

Butyrát ovlivňuje řadu pochodů v lidském těle, kde má dvě základní funkce – signalizační a dále energetickou. Řada studií prokazuje zajímavý terapeutický potenciál butyrátu sodného zejména v prevenci a podpůrné suplementaci pacientů s idiopatickými (nespecifickými) střevními záněty a dále u pacientů s diabetes mellitus typu II. Podávání butyrátu pacientům se zánětlivými onemocněními střeva může zmírnit příznaky zánětu a současně obnovit integritu slizničního epitelu. Jednoduše řečeno uzavírá střevní sliznici, porušenou zánětem, a snižuje riziko, že střevní obsah prochází do krevního řečiště.

V této souvislosti má butyrát pravděpodobně i vliv na rozvoj případných onkologických onemocnění střeva vznikajících v důsledku chronického zánětu. Díky vlivu butyrátu na zvýšení senzitivity k inzulinu přináší jeho suplementace nový směr v redukci obezity a omezení některých kardiovaskulárních onemocnění.

- Sůl kyseliny máselné, měla by být přirozenou součástí střevní mikroflóry. Produkují ji střevní bakterie.
- Dokáže obnovit celistvost střevní sliznice, snížit pronikání obsahu střev do sliznice i krve.
- Má zásadní vliv na tlumení chronických zánětů ve střevě – konkrétně v tlustém střevě jde hlavně o prevenci rakoviny konečníku, v tenkém střevě pak o prevenci například Crohnovy choroby.
- Může působit protizánětlivě, a dokonce protinádorově.

Jak tělo získává butyráty přirozenou cestou ?

V lidském střevě vznikají anaerobní fermentací vlákniny mastné kyseliny s krátkým řetězcem (MKKR). Mezi tyto organické kyseliny s jedním až šesti uhlíky patří acetát, propionát a butyrát, produkované obvykle v poměru 3:1:1. Jejich produkci ovlivňuje složení mikroflóry a zdroj substrátu. Rozpustná vláknina (pektin, oligosacharidy) obsažená v ovoci, zelenině a luštěninách má vysokou kvasivost, a je tak hlavním zdrojem samotného butyrátu. Butyrát hraje zásadní úlohu ve výživě epitelálních buněk střeva, udržování Ph a v neposlední řadě může také ovlivňovat regulaci, proliferaci, diferenciaci a apoptózu buněk.

Butyrát sodný je molekula skládající se pouze ze tří atomů uhlíku a zbytku kyseliny karboxylové. Hlavními producenty butyrátu ve střevě jsou bakterie řádu *Clostridiales*. Patří mezi ně například *Faecalibacterium prausnitzii* nebo *Eubacterium rectale*, které mohou dohromady tvořit u zdravých lidí až sedmadvacet procent biomasy střevních bakterií.

Proč máme nedostatek butyrátu ? Znamená to, že máme málo „zdravých“ bakterií ? Proč tomu tak je ?

Důvodem nedostatku jsou dva základní faktory: Prvním je nadužívání antibiotik a antimikrobiálních látek, které mění a ruší rovnováhu střevního mikrobiomu. Druhým faktorem je základní pokles obsahu rozpustné vlákniny ve stravě moderního člověka. Rozpustná vláknina obsažená v ovoci a zelenině je hlavním zdrojem pro tvorbu butyrátu střevními bakteriemi.

U střevního mikrobiomu bych se ráda zastavila. Co všechno podle současného vědění ovlivňuje ? Lékaři o něm někdy mluví jako o „druhém mozku“.

Představte si, že cca sedmdesát procent imunitního systému se ukrývá v trávicím traktu. A jsou to právě střevní bakterie, které ovlivňují správnou funkci naší imunity. Lidský organismus je nositelem trilionů bakterií, přičemž průměrný člověk jich má ve střevech 1 – 1,5 kg. To je desetkrát více než počet buněk, které tvoří lidské tělo. Tento takzvaný mikrobiom ovládá a řídí naše životy mnohem víc, než bychom si byli ochotni připustit. Zásadním způsobem ovládá nejen imunitu, ale i obezitu, psychiku, a má tak spojitost i s řadou onemocnění. Stejně tak i metabolity našich střevních bakterií, kam patří zejména butyrát, mají velmi pozitivní dopad na lidský organismus a jejich pravidelné doplnění může vyřešit potíže celé řady pacientů.

Hodně se mluví o přemrštěné hygieně, nadužívání některých léků, ale také například o vlivu císařských řezů. Čím vším si své střevní prostředí narušujeme ?

Jak jsem již uvedl, zejména nadužívání antibiotik vede u některých lidí k nevratné změně střevního mikrobiomu. Často se stává, že **antibiotická terapie** je spouštěcím mechanismem závažných střevních potíží nebo vleklých poruch regulace imunity. Střevní mikrobiom je v nadneseném slova smyslu i dědičný. Vyvíjel se v rámci lidské fylogeneze stovky tisíc let. Matky svůj mikrobiom při porodu předávaly svým dětem a zajišťovali navození správné „startovací kolonizace“. V dnešní době už samotný porod císařským řezem znamená zásadní porušení tohoto přirozeného přenosu mikrobiomu z matky na dítě. Důsledky jsou dnes zcela zřejmé. Děti narozené císařským řezem trpí výrazně častěji poruchami regulace imunity. Mnohem častěji trpí na astma, alergie nebo například atopické dermatitidy.

Jak zjistíme nedostatek butyrátu ? Existují nějaké testy ?

Rutinní analýza butyrátu ve střevě se plošně v dnešní době u pacientů trpících například Crohnovou chorobou rozhodně neprovádí a je to škoda. Bohužel navíc nejsou k dispozici jednoduché rutinní testy, které by umožnily rychlé a levné stanovení butyrátu. Klinické studie

však ukazují, že u naprosté většiny pacientů trpících nespecifickými záněty střeva je snižená koncentrace butyrátu.

Počátek střevního onemocnění je nenápadný, často ho nemáme ani možnost zpozorovat, a pokud si už přece jen něčeho všimneme, přemýšlíme o celé řadě jiných důvodů než o onemocnění střev. „Postupně nám přestává správně fungovat imunita, jsme často nemocní, nebo se nám objeví alergie, astma či atopická dermatitida, ale i kožní vyrážka neznámého původu. Začínáme také přibírat na váze, nebo naopak bezdůvodně hubnout, a v neposlední řadě vše odnese naše psychika – trpíme depresemi, skleslostí, do ničeho se nám nechce, máme celkový pocit psychické nepohody,“ popisuje zdánlivě nesouvisející příznaky Petr Ryšávka.

Butyrát je jen jedním z mnoha zdravých látek, nikoli jediná, které slouží našemu zdraví, celý správný komplex zdravých látek je v **NECHEMICKÉM – PŘÍRODNÍM OVOCI A ZELENINĚ**.

Chemii ošetřované ovoce a zelenina nemá imunitní látky pro naše tělo, neboť rostliny si je nevytváří díky umělé chemické ochraně vymyšlené vědci pod taktovkou entit z Temných světů – viz článek (194) výše.

Závěr:

NECHEMICKOU ŽIVOU STRAVOU vytvoříte v těle SUPERIMUNITNÍ SYSTÉM, kterým se ochráníte před jakoukoliv nemocí – viz články výše a jejich zdroj:

www.co-jist.cz , www.fajna-strava.cz , www.leciva-strava.cz

(196)

PLESNE – VLÁKNITÉ HUBY A JEJICH TOXINY V OVOCI

Šetrnosť sa pri nahnitom či plesnivom ovocí niekedy nevypláca.

To je dobré, to sa vykrojí. Túto vetu počul v detstve každý z nás. Nahnité či odreté ovocie do koša nikdy nepatril. Vždy sa dalo zúžitkovať.

Stačilo len odstrániť poškodenú časť.

Niektorých neodstrašil ani červ. Veď predsa nebol v celom plode. Staré mamy sa dokonca občas pokúšali zachrániť aj plesnivý chlieb či iné jedlo.

Odborník hovorí, že metódy starých materí majú svoje ráció, no treba byť extrémne opatrný. Zároveň poradil, ako odhaliť vážnejšie pokazenú potravinu.

Nevidíme všetko

Profesor Jozef Golian z Katedry hygieny a bezpečnosti potravín na Slovenskej poľnohospodárskej fakulte v Nitre hovorí, že konzumácia takýchto plodov nie je vždy bezpečná.

Napadnutá môže byť aj časť, ktorá tak napohľad nevyzerá.

„**Plesne sú nielen v mieste, kde ich vidíme, ale aj v hlbších vrstvách.** Pri vykrajovaní treba byť opatrný alebo nevykrajovať vôbec,“ upozorňuje odborník.

Na ovocí sa totiž môžu nachádzať mikroskopické vláknité huby (plesne), z ktorých mnohé produkujú škodlivé látky — mykotoxíny.

„Najnebezpečnejšie z nich sú **aflatoxíny**, konkrétne **patulín**. Ten vzniká pri plesnivení jablák, hrušiek či bobuľového ovocia,“ vysvetľuje Golian.

O týchto látkach je známe, že majú **rakovinotvorné účinky** a ohrozujú aj zvieratá. Dostanú sa teda aj do mlieka a keďže tepelná úprava ich nezničí, môžu sa dostať až do ľudského organizmu.

Treba privoňať

Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, zorientovať vás môže **vlastný nos**. Pri hnití a rozklade sa tvoria **plyny, ktoré sa dajú zacítiť**.

„Ak rozkrojíme jablko, zdravá časť by nemala mať cudzí pach. Ak má, je to znak, že je už kontaminovaná,“ hovorí odborník.

Ešte prísnejšie pravidlá platia pre chlieb. Niektorí ľudia majú tendenciu zachraňovať aj zaplesnivené pečivo. Môžu si tak skutočne uškodiť, pretože plesne v ňom bývajú rozšírené oveľa hlbšie.

Golian odporúča radšej rozumnejšie nákupy. Je lepšie nemať prehnané zásoby, aby človek následne neplytval vyhadzovaním jedla.

Do chladničky nepatrí

Ovocie a zeleninu by sme mali skladovať pri **nízkych teplotách**, no treba dať pozor, aby nezamrzli. Ideálne sú **pivnice s nízkymi teplotami a tmou**.

Na skladovanie v chladničke radšej zabudnite. Napríklad paradajka v nej stráca arómu a začne chutiť, ako by v nej bola múka, zemiaky zase rýchlejšie zosladnú, cibuľa sa vo vlhkom prostredí skôr pokazí.

„Je známe, že banány nám tam sčernejú. V chladničke je vyššia vlhkosť, čo tiež pôsobí negatívne,“ hovorí Golian. Na skladovanie ovocia je síce ideálna teplota od 1 do 4 stupňov, no malo by ísť o suchý priestor.

Golian dodáva, že jednotlivé druhy majú aj svoje špecifiká, ktoré je potrebné dodržať. Netreba zabudnúť na to, že ovocie aj zelenina „dýcha“ a nemôžeme ju skladovať v uzavretých nádobách či dokonca plastových vreckách. Tie sú pre plesne priam ideálne.

Kde teda napríklad spomínané paradajky skladovať ?

Ideálna je pivnica, pretože paradajkám okrem vhodnej teploty pomáha k čerstvosti aj tma. V byte pomôže balkón — ak naň nepraží slnko. Kto balkón nemá, ostáva ešte kúpeľňa.

JABLKA A JABLONĚ

Červené a zelené. Proč si můžeme koupit jen uniformní jablka a kam zmizely staré odrůdy ?

Jablka jsou naše nejoblíbenější ovoce, většina lidí však dnes rozlišuje už jen dvě „odrůdy“: červenou a zelenou. Ti všímavější možná vědí, že kupují Granny Smith, Golden Delicious, Idared či Galu. Kam se poděly staré odrůdy s poetickými názvy, jako je jablko panenské, míšeňské, hedvábné bílé, Jeptiška či Kardinál žíhaný ? Proč je tradiční česká plodina dražší než banány či pomeranče? A máme se bát pesticidů ?

Nejproslulejší bylo původní jablko, míšeňské nazvané, jablko toto bylo tak vzácné, že je podle zpráv z roku 1588 poslali z Libochovic do Říma samotnému papeži Klimentu IV., který zase po 2 až 3 dal svým kardinálům, uvádí Marie Úlehlová Tilschová, spisovatelka a propagátorka zdravé výživy, v díle Česká strava lidová z roku 1945. Zdůrazňuje, že každá naše vesnice bývala skrytá v ovocných zahradách a sadech. „Jen nákladnější statky, kostely a novější školy vystrkují hlavy zpod zeleně jabloní a švestek (...) jabloňové stromy byly velmi krásné a velké, takže pod jejich větve bylo možné se uschovat.“

Jablka, jak píše autorka, nebyla pro naše předky jen zpestřením jídelníčku či pamlskem pro děti, ale i vydatnou potravou. A také pestrou. Odrůd, které rostly v zahrádkách, byl nespočet. Znamé bylo nejen zmíněné míšeňské, ale i muškátové, panenské, malvazinky, čáslavská jablka, kožeňáky, maliňáky a mnoho dalších. Stromy se vysazovaly s ohledem na nadmořskou výšku a chuť a jejich zásoby měly vystačit na celý rok.

Podle šablony

V současnosti jsou jablka stále nejoblíbenějším ovocem, podle údajů Českého statistického úřadu jich každý z nás sní ročně necelých 24 kilogramů. Vůbec největšími jablkožrouty jsou Nizozemci (50 kg), Rakušané (47 kg), Maďaři (45 kg) a Švýcaři (44 kg). Spotřeba ovoce se u nás sleduje od roku 1948, kdy jsme jablek jedli 54,8 kilogramu, tedy více než dvojnásobek.

Za poklesem zájmu stojí nejen širší sortiment v policích vyhrazených ovoci, včetně exotických plodů, ale do určité míry i uniformita nabízených jablek. Supermarkety chtějí mít ucelenou nabídku po celý rok a plody jako vysoustružené podle šablony. A tak se sortiment omezil na pár odrůd univerzálních vlastností i chutí; nejčastěji můžeme vybírat mezi odrůdami Granny Smith, Golden Delicious, Idared, Jonagored či Gala. Byly vyšlechtěny v několika posledních desetiletích a starou klasiku převálcovaly.

„Cílem bylo vytvořit odrůdy vhodné pro intenzivní zemědělství a konzumaci masovým spotřebitelem. Intenzivní zemědělství zároveň určuje trendy, které se dostávají i do zahrad a sadů. Zájem o staré ovocné stromy a staré odrůdy postupně mizel, protože tlak ze strany intenzivního zemědělství byl jednoduše příliš silný,“ uvádí pomolog Dominik Grohmann, který pod názvem Potulný sadař staré odrůdy vyhledává a radí zákazníkům s jejich výsadbou a určováním. Statistiky sice neexistují, podle jeho poznatků se ale lidé v poslední době po starých odrůdách ptají stále více.

„Obecně se zajímají o alternativy ke konvenčnímu zemědělství, ať už na malém dvorku, nebo velkém pozemku, a snaží se hledat metody, jak šetřit půdu, spolupracovat s přírodou apod. S tím souvisí i větší zájem o extenzivní ovocnářství, tedy i staré odrůdy,“ říká.

On sám má rád křehké Průsvitné letní pro jeho ranost, Parménu zlatou pro její podzimní kořenitost a šťavnatou Strýmku, kterou může posvačit klidně až o Velikonocích. „Škála chutí

a vlastností jednotlivých odrůd je obrovská. Každá má své specifické vlastnosti – chuť, tvar stromu, odolnost vůči chorobám, mrazuvzdornost, náročnost na teplo atd. Při správném výběru se jabloně mohou běžně dožít klidně i sta let, v dospělosti budou významně samostatné, s minimálními požadavky na péči a zároveň budou chuťově zajímavé – to je pádný důvod, proč staré odrůdy uchovávat,“ uvádí Potulný sadař.

Předseda Ovocnářské unie Martin Ludvík ještě dodává, že pokud lidé chtějí ochutnat i jiná než uniformní jablka ze supermarketů, měli by zapátrat ve farmářských prodejnách, na trzích nebo přímo u pěstitele.

Je škoda, že obchodní řetězce o lokálních dodavatelích více mluví, ale nedávají jim ve svých prodejnách prostor. Pak by to byla příležitost i pro nové odrůdy nebo naopak pro ty starší, které jsou chuťově zajímavé a pěstují se v malých objemech,“ dodává Martin Ludvík. On sám bydlí v Holovousech, které prosluly odrůdou holovouský malináč. Mimochodem, zmínky o něm najdeme i v Haškově Dobrém vojáku Švejkovi: „Já mám chalupu v Holovousích. Na zahradě mám jabka, malináče... Až pojedu na Urlaub, tak ti jich přivezu třeba 50 kilo.“

Jablka ceněná pro voňavou malinovou chuť byla na dlouhou dobu téměř zapomenuta a považovali si jich pouze místní. Dnes obec pořádá Slavnosti holovouských malináčů, na které každý rok přijíždějí tisíce návštěvníků. I to může být dokladem toho, že povědomí o domácích tradičních odrůdách opět roste. Zda dostanou někdy šanci v obchodních řetězcích, je ale otázka. Tam je podle předsedy Ludvíka nechtějí hlavně kvůli vzhledu.

„Naše české odrůdy, jako je Topaz či Rubín nebo Šampion, se do obchodů dostanou málo, protože je pěstitelé nejsou schopni dodávat po delší období. Rovněž nově pěstované odrůdy, třeba i velmi zajímavé, jsou v malých objemech a nejsou pro řetězce zajímavé.“

Co Čech, to jablň

Ze statistických údajů vyplývá, že výměra sadů v tuzemsku klesá, stále více jsme odkázáni na import, zatímco českých producentů ubývá. Dovážíme přes polovinu konzumních jablek prodaných v obchodní síti. „Za posledních třicet let z naší krajiny ubylo už víc než 10 tisíc hektarů sadů, ovoce pěstujeme na zhruba 13 tisících hektarech, z toho polovina jsou jabloně,“ vypočítává Martin Ludvík. Převáděno na kusy, roste u nás v současnosti 10 milionů jabloní (včetně těch na zahrádkách), tedy na každého z nás připadá jeden strom. Nejvíce sadů nalezneme ve Středočeském kraji.

Zdroj: https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/cervene-a-zelene-proc-si-muzeme-koupit-jen-uniformni-jablka-a-kam-zmizely-stare-odrudy.A180930_102430_dobra-chut_ssu

Klíčové je ovšem to, že ve starých odrůdách ovoce je mnohonásobně víc zdraví prospěšných látek než v těch šlechtěných vědci – viz v článku výše porovnání s ovocem národa HUNZA v severním Pákistánu.

(198)

KOKTEJL LÉKŮ V ČESKÝCH ŘEKÁCH

Chytat pstruhy v potoce, do kterého ústí čistička odpadních vod, může být docela hračka. Vědci prokázali, že v takovém prostředí pstruzi ztrácejí bázlivost a stávají se snadnou kořistí. V odpadních vodách je totiž řada léčivých látek včetně antidepresiv, které chování ryb

ovlivňují. Léky jsou přitom v povrchových vodách téměř všudypřítomné. Vodohospodáři loni našli alespoň jednu léčivou látku při sto procentech (!) měření, tedy pokaždé.

Koktejl 14 různých léků pak našli přesně v polovině všech odebraných vzorků z tuzemských řek. Poukazuje na to vládní zpráva o vodním hospodářství Česka v roce 2017, která zmiňuje tuto kontaminaci vůbec poprvé. „Výskyt farmaceutických přípravků je v některých lokalitách značný, zejména v menších tocích, do kterých jsou odvodněna velká města,“ stojí ve zprávě.

Důvod je prostý. Spotřeba léků v Česku roste. Loni jich Češi podle Státního ústavu pro kontrolu léčiv spolykali o 107 milionů denních dávek víc než předloni, celkem už přes 6,5 miliardy dávek léků. S tím pak souvisí nárůst množství léčivých látek v českých vodních tocích.

Tělo nedokáže všechny látky spotřebovat, takže se vylučováním dostávají do odpadních a pak i do povrchových vod. Odstranit je z nich je drahé. Jak navíc ukázal průzkum STEM/MARK, každá třetí domácnost ročně vyhodí nebo spláchne léky dohromady za půl miliardy. Tím se dostanou do vody přímo. Protože nejde o vodu k pití, neměla by mít žádné zdravotní dopady na člověka. „Legislativa nestanovuje žádné nadlimitní koncentrace pro tyto látky,“ vysvětlil LN Ladislav Faigl z ministerstva zemědělství, vedoucí oddělení vodohospodářské politiky.

Farmaka však mají podstatný vliv na vodní živočichy. Místa, kde se výskyt léků ve vodě měří, se vybírají podle toho, kde je lze nejpravděpodobněji očekávat. „Zpravidla vycházejí vysoké koncentrace léčiv v povrchových vodách tam, kde menší tok odvodňuje větší město, ve kterém je navíc ještě třeba nemocnice, domov důchodců, rehabilitační ústav nebo psychiatrická léčebna,“ vysvětlil LN Marek Liška z Povodí Vltavy.

Léky na cukrovku i vysoký tlak

Nejčastěji se v řekách vyskytuje lék na cukrovku metformin. Loni ho vodohospodáři našli ve 100 procentech vzorků měření kvality vody. V Česku se jím léčí asi 700 tisíc diabetiků. Dokonce se předepisuje i k zabránění vzniku cukrovky u lidí, kteří ji ještě nemají, ale už jim hrozí. Mezi zeměmi OECD mají větší spotřebu tohoto léku už jen Finové.

Někteří však tento lék zřejmě berou i na hubnutí, na webových diskusních fórech se totiž takto doporučuje. Profesorka Terezie Pelikánová, přednostka Centra diabetologie v Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze, však nad takovými radami nesouhlasně vrtí hlavou. „To je omyl. Na váhu má neutrální efekt,“ řekla LN. Nemyslí si ani, že by výskyt tohoto léku v řekách byl nějak nebezpečný.

Ve čtyřech z pěti měření pak vodohospodáři našli hned tři látky, kromě léku na cukrovku to byl lék proti bolestem a na vysoký tlak. Hypertenze je přitom jedním z přidružených onemocněním cukrovky. Také ve spotřebě těchto léčiv je Česko mezi zeměmi OECD velmi vysoko, více jich konzumují jen Němci a Maďaři.

Při každém druhém odběru vodohospodáři odhalili celkem 14 účinných léčivých látek, včetně třeba antiepileptik nebo protizánětlivých léků. V deseti procentech všech měření kvality povrchové vody v loňském roce pak našli **koktejl neuvěřitelných 29 různých léků**.

Zdroj: https://www.lidovky.cz/noviny/ceske-reky-obsahuji-v-nekterych-pripadech-az-14-ruznych-leku-ukazuje-novy-vyzkum-vodohospodaru.A180930_202730_In_domov_tn

Znečištění řek, potoků a vodních nádrží způsobuje NEGATIVNÍ STAV 95 % populace lidí – je to jeden z příznaků jejich stoupající nemocnosti a nedostatku zdraví občanů České republiky – včetně těch, které si zvolili do čela.

(199)

VODA Z MĚDĚNÉ NÁDOBY

Popíjení vody je z nich opravdu zdravější

Voda je pro život naprosto nepostradatelná. Z čeho ji ale pijete vy ? Zapomeňte na sklo, plast, keramiku nebo dřevo. Když si ji prý budete dopřávat z měděné číše, rychleji zhubnete a ještě si posílíte imunitu. Jako opravdu ? !

Na důležitost pitného režimu lékaři poukazují téměř neustále. Podle nich bychom měli „*spořádat*“ minimálně dva litry tekutin denně, a to bez ohledu na počasí i roční období. Berete si to k srdci? Pak se dostáváme k zásadní otázce. Do čeho si tu vodu vlastně čepujete? Objevují se totiž názory, že není sklenka jako sklenka.

Měděný pohár jako elixír zdraví ?

Není žádným tajemstvím, že už naši předci uchovávali tekutiny v měděných nádobách. Věřili totiž tomu, že vláha z nich nasaje jisté výhody prospěšné pro lidský organismus. A stejně to vidí i tradiční ájurvédská medicína ! Koneckonců, o mědi se i ve vědeckých kruzích říká, že pokud ji člověk užívá v rozumné míře, má protirakovinné účinky, urychluje hojení ran, podporuje tvorbu nových buněk a stimuluje mozkovou činnost. Vážně je tedy nápoj konzumovaný z „*kovové číše*“ zdravější ? Američtí odborníci naznačují, že ano. Z jakých důvodů ?

Hubnutí, co jde jako po másle

Ano, čtete správně. Zmíněný prvek prý pozitivně působí na trávicí trakt, přičemž významně pomáhá odbourávat nashromážděný tuk. To zní jako parádní dietní zlepšovák, který vám usnadní dietní snahy !

Ukázkový krevní oběh

Měď je rovněž životně důležitá pro kondici celého kardiovaskulárního systému. O tomto minerálu je známo, že stabilizuje krevní tlak a přispívá k regulaci škodlivého cholesterolu, čímž samozřejmě snižuje rizika mnoha srdečních chorob.

Posílení imunity, které uvítáte

V neposlední řadě je podle amerických vědců pití tekutin z měděných pohárů zaručenou cestou, jak posílit kosti i obranyschopnost, neboť takto „*vylepšený*“ pitný režim vykazuje silné protizánětlivé vlastnosti. Zní to hodně sympaticky ? Ještě moment, experti zároveň poukazují na to, že dobrého pomálu, jelikož doporučený denní příjem tohoto prvku pro dospělého člověka je něco kolem 0,5 do 1 mg. Takže se to ani s „*měděnou vodou*“ nesmí přehánět !

Čistotu vody zajistíme nejlépe **destilací** – viz **destilátory pitné vody** výše a kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ**, také viz výše národ **HUNZA**, který pije vodu z ledovcové řeky – téměř čistou, a dožívá se v průměru 120 let. www.co-jist.cz

(200)

GLOBALIZACÍ V EVROPĚ PŘIBÝVÁ PODVODŮ S POTRAVINAMI

Případy špatně označených, pančovaných či rovnou zkažených potravin se množí i v západní Evropě. Úřady přiznávají, že velkou část z nich vůbec neodhalí. Za pět let přitom zabavily 30 tisíc tun závadných potravin.

Výrobci potravin či jejich prodejci podle údajů Evropského policejního úřadu (Europol) podvádějí čím dál víc. Najevo ovšem vycházejí jen případy, které se buď vymykají svým velkým rozsahem, nebo tím, že spotřebitele rovnou ohrožují na zdraví.

To se týkalo více než 10 tisíc tun a milionu litrů falšovaných potravin, které Europol a Interpol zabavily při nedávno skončené čtyřměsíční zvláštní akci Opson.

Mezi lety 2011 a 2016 zabavily Europol a Interpol při podobných akcích na pěti kontinentech více než 30 tisíc tun chybně deklarovaných potravin.

Část z toho tvořily rozmrazené – kdysi hluboko zmrazené – ryby v Itálii, jejichž počínající zkázu podvodníci zastavili kyselinou, fosfáty a vodíkem. V síti úřadů však skončila i treska tmavá, již obchodníci vydávali za vysoce jakostní rybu, nebo obyčejné maďarské kachní maso, které se kdesi po cestě k zahraničnímu spotřebiteli proměnilo na „delikátní“ druh, údajně vhodný pro kvalitní a drahé játrové paštiky.

Na přibývajících podvody upozornil v roce 2013 Výbor Evropského parlamentu pro bezpečnost potravin (ENVI), který požaduje důslednější kontroly i přísnější postihy. Vidina obojího se ale rýsuje až v poslední době. Evropský parlament v březnu ve Štrasburku přijal příslušné usnesení, to ale začne platit až v prosinci 2019.

Český žaludek jako laboratoř

Spotřebitelé v České republice se stávají obětí nefér praktik v potravinářství i nadále velmi často. Výmluvně to dosvědčuje i pohled na čile aktualizovaný server Potraviny na pranýři, kde Státní zemědělská a potravinářská inspekce uveřejňuje převážně případy chybně deklarovaných potravin.

Jak například SZPI uvádí, med od firmy Pošumavské včeličky nepocházel z České republiky, jak deklaroval výrobce, ale z Číny. Rozdíl je v obsahu živin i v etice chovu. Čínský med při nešetrné strojní redukci obsažené vody přichází o enzymy. Včely navíc kvůli bezohlednému přemísťování úlů sbírají nektar do úmoru a hynou na vyčerpání.

Klasické šizení je příznačné pro salámy z Kosteleckých uzenin konglomerátu Agrofert, u nichž inspektoři opakovaně konstatovali nižší podíl nitrosalové bílkoviny, než požaduje zákon, a víc tuku, než výrobce uvádí na etiketě.

Zmíněný český výrobce byl zastoupený i v kategorii Nebezpečných potravin, kam inspektoři v lednu 2016 zařadili mleté maso Kosteleckých uzenin, které „zapáchalo po kažení a

rozkladu masa“. Stálící v této rubrice je polské maso s bakteriemi salmonely. Ve většině konvenčně pěstované zeleniny jsou pak bez ohledu na zemi původu rezidua pesticidů. Nadlimitní množství SZPI zjistila u 2 procent zeleniny tuzemských pěstitelů:

62,5 % NADLIMITNÍCH ŠKODLIVIN

2,3 % POZITIVNÍ NÁLEZY ŠKODLIVIN

35,2 % BEZ NÁLEZU

Naopak 92 % odebraných vzorků biopotravin bylo bez jakéhokoliv nálezu kontaminující látky. Všechny vzorky biopotravin kontrolaři hodnotili jako vyhovující, neboť u žádného vzorku nenašli nadlimitní množství škodlivin.

Podvodů přibývá i v Německu

Německé úřady nacházejí každý rok pochybení u čtvrtiny kontrol. Loni bezmála ve 214 tisících případech. Nejčastěji se podle Spolkového úřadu na ochranu spotřebitele a bezpečnost potravin (BVL) jednalo o nedostatečnou hygienu v provozech či chybné označování.

Potravináři ale i hojně pančují. Hmotnost hovězího masa navyšují přidavkem laciné bílkoviny, domněle přírodní med nebo javorový sirup nastavují cukrem a ovocné šťávy nebo i mléko ředí vodou. Koření na tom není lépe. Mleté chilli nastavují škrobem i cibulí a pověstný šafrán obarvenou trávou.

Rostoucí počet klamavě označených potravin potvrzuje i Claudie Schmidtová ze správy berlínského senátu na ochranu spotřebitelů. Podvody pomáhá odhalovat nově zřízená zemská i spolková pracovní skupina pro „potravinářskou kriminalitu.“ Do její gesce spadá široká škála podvodného jednání od porušování směrnic pro biopotraviny přes padělání značek až po zdraví nebezpečné potraviny.

„Čím dál víc delikates se nabízí širším vrstvám spotřebitelů. Podvodníci v tom spatřují stále lákavější příležitosti,“ popsala deníku Tagesspiegel Schmidtová, která tuto pracovní skupinu vede. Jak ale dodává, riziko dopadení pachatelů je stále menší.

Kriminální skupiny opatřují podřadné výrobky názvy a logy napodobujícími drahé značky a na etiketách uvádějí lživé údaje. Týká se to whiskey i vodky. Laciné směsky vydávají za drahý panenský olivový olej s cenou až 30 eur (800 korun) za litr, jak zjistilo spotřebitelské sdružení Stiftung Warentest. Drůbež nebo vejce z konvenčních chovů podvodníci deklarují jako produkty biozemědělství.

Nedostává se kontrolorů

Potíž je v tom, že se úřady nedokázaly vypořádat s nepřehlednými toky zboží na globalizovaném trhu. Práci celníkům komplikuje velké množství aktérů i padělané doklady zastírající historii dodávky stejně jako původ zboží. Závadné zboží ze třetích zemí pak prochází celní kontrolou. „S prosazující se globalizací toků zboží nedokážeme německý trh stoprocentně ochránit,“ potvrzuje neblahý vývoj i spolkový úřad BVL.

Podle Schmidtové se nejlépe brání Nizozemsko nebo Velká Británie, kde úřady úzce spolupracují a rychle si vyměňují informace. V Německu už pracovní skupina sepsala koncept, jak by policie, prokuratura i úřady včetně toho celního měly spojit síly v boji s „potravinovou kriminalitou“. I když se tak ale stane, budou nadále závislé hlavně na tipech od hráčů na trhu.

Evropský trh dílem chrání systém varování RASSF, kdykoli se v Unii najdou závadné potraviny. To se však vztahuje jen na nebezpečné produkty. Potíž je i v nedostatku kontrolorů. Ti stávající podle informací svého Spolkového profesního sdružení stíhají prověřovat v nejlepší případě pouhou polovinu registrovaných podniků. Na nedostatky tak úřady upozorňují ponejvíce diskontní řetězce, jejichž pověst podvodníci dávají nekvalitními potravinami v sázku.

Ohrožují zdraví

Systém RASSF za poslední dva roky zaznamenal 3991 trestných činů, z nichž na rok 2015 připadlo jen na Německo 36 a loni dokonce 51 závažných případů. O málokterém z nich se veřejnost dozvěděla, protože předmětné zboží úřady závčas zabavily. V 18 procentech případů Europol v roce 2015 potvrdil, že se s potravinou zacházelo nepovoleným způsobem nebo obsahovala zakázané přísady.

Italské úřady nechaly zlikvidovat 85 tun oliv obarvených jedovatým roztokem sulfitu měďného. Z Indonésie zase do Evropy doputovalo kuřecí maso naložené ve formalínu.

Potíž v boji s „potravinovou kriminalitou“ je i v zákonech. Zatímco zjevné jedy jsou v potravinách zakázané, různé finty na hranici podfuku zákon toleruje. Není tak zcela jasná hranice, která by vymezovala, kde končí optimalizace a začíná podvod. Tradiční „telecí“ klobása Kalbswiener s převahou vepřového masa i jogurt, jehož jahodovou příchuť obstarává výtažek z pilin, vyhláškám vyhovují.

Prodávat rozmrazenou rybu je nepřípustné, ale používat látky, které jí dodají „svěží“ vzhled, už zákon nezakazuje. Ovšem zastírat chemikáliemi hnilobný zápach – jak se nedávno povedlo brazilskému masokombinátu – už dovolené není. Jasně hranice ale stanovené nejsou.

Zdroj: http://www.euro.cz/byznys/teleci-z-vepre-jedovate-olivy-v-evrope-pribyva-podvodu-s-potravinami-1342048#utm_medium=selfpromo&utm_source=euro&utm_campaign=copylink

POKUD SE ZELENINA A OVOCE ODŠŤAVŮJE, 90 % ŠKODLIVIN ZŮSTÁVÁ V ODPADU, VE ŠŤÁVĚ JE JICH MINIMUM – ZJISTIL JIŽ NORMAN WALKER – www.co-jist.cz .

(201)

ZÁSOBY PITNÉ VODY ZAMOŘILA LIDSKÁ CHEMIE

4.11.2018

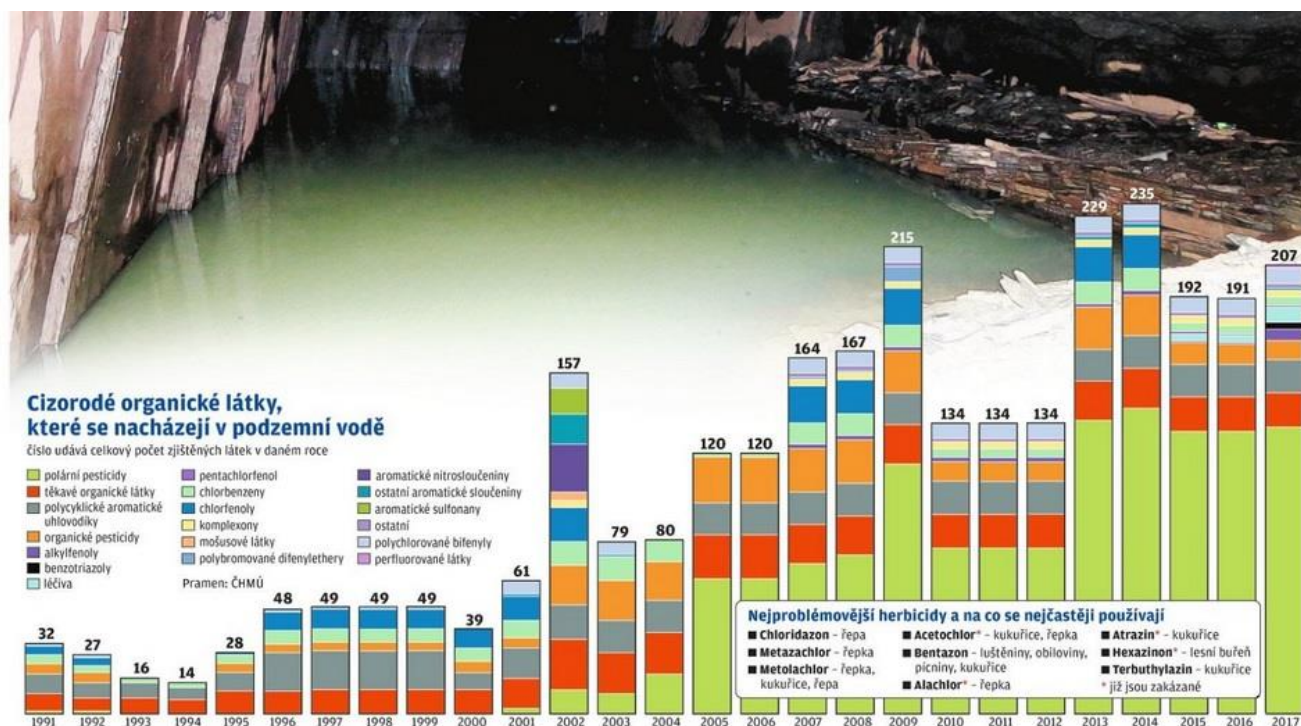
Nadlimitní kontaminace naměřili odborníci ve 40 % vzorků.

Podle Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) už pesticidy loni zamořily víc než polovinu cenných zásob pitné vody. Nadlimitní koncentrace přitom hydrologové naměřili ve více než 40 procentech vzorků. Lidé tak budou muset doplácet na to, že jim podzemní vodu kontaminují látky na ochranu technických plodin, které se nepěstují pro obživu.

Ještě horší pak je, že tyto přípravky znehodnotí větší část podzemní vody na desítky let dopředu. „Procesy v podzemní vodě jsou totiž strašně dlouhé, jde o chladné prostředí bez

přístupu vzduchu či světla, kde nejsou skoro žádné bakterie, které by pracovaly na rozkladu těch látek,“ vysvětlil LN hydrolog Vít Kodeš z ČHMÚ.

Zamoření pesticidy potvrzuje i Národní akční plán k bezpečnému používání pesticidů v ČR, jehož aktualizaci vláda schválila letos v červnu. V něm se píše, že „v podzemních vodách se hojně vyskytujealachlor, acetochlor av posledních letech výrazně stoupla četnost výskytu účinné látky chloridazon a metazachlor“. Tedy již zmíněný a zakázaný herbicidalachlor na řepku, dále od roku 2012 zakázaný herbicid acetochlor na pole s kukuřicí, herbicid chloridazon na cukrovku a herbicid metazachlor na řepku.



V Česku se celkem používá na 300 účinných pesticidních látek. Odborníci dokonce sestavili seznam asi 20 z nich, které by bylo třeba zakázat, protože dnes intenzivně pronikají do podzemní vody. Vládní plán k bezpečnému používání pesticidů ovšem žádný podobný závazek zatím neobsahuje. LN se sice snažily získat k němu vyjádření ministerstva životního prostředí, ale na dotazy úřad nijak nereagoval.

Příběhalachloru, který se podobá historii DDT, má přitom ještě jeden zajímavý aspekt. Dva roky poté, co se zakázalo jeho využívání, se z měření ČHMÚ zdálo, že v podzemních vodách už není. Jenže v roce 2011 se začaly měřit i jeho takzvané metabolity, tedy degradační produkty látkové přeměny, které však mohou být stejně toxické jako původní látka, a naráz se ukázalo, že tam je stále. Jeho množství je až dodnes téměř konstantní a ve více než deseti procentech měření nadlimitní.

Proto je klíčové správně určit, co je třeba ve vodě měřit. „Některé země dosud stanovují pesticidy, které ve vodě ani nemohou být, a pak nemají žádný problém. My jsme ho taky neměli až do roku 2004. Analyzovalo se hlavně DDT, které se ve vodě ani nerozpustí, tak co by v podzemní vodě dělalo. Proto jsme tam taky žádné nenašli,“ uvedl Kodeš. Jenže ani dnes není jasné, co mají odborníci ve vzorcích podzemní vody vlastně hledat.

Nemají totiž přístup k informacím o tom, co za chemii zemědělci na pole stříkají. „V mnohých případech je tak rozsah prováděných analýz neúplný a neadresný, což může vést k

podhodnocení reálné situace,“ konstatuje vládou přijatý plán k bezpečnému používání pesticidů. Jinými slovy: je-li stav podzemních vod, jak ho popisuje ČHMÚ, opravdu tak otřesný, pak realita je nejspíš ještě horší. Pitná voda se přitom vyrábí z poloviny z podzemních zdrojů a z poloviny z povrchových.

Čí zájmy mají přednost ?

Zemědělci často obhajují situaci, kdy nejde nikde dohledat, jaké postřiky se aktuálně kde používají. Chrání tak prý své know-how. Jejich ekonomické zájmy je pochopitelně nutí, aby herbicidy používali systematicky, protože půda v Česku je už natolik zničená, že bez nich by nic nevypěstovali.

Je tedy na politicích, aby rozhodli, čí zájem má přednost. „Jestli je větší společenský přínos v zemědělské činnosti, nebo v ochraně vodních zdrojů,“ potvrzuje Martin Pivokonský, ředitel Ústavu pro hydrodynamiku Akademie věd. Hydrologové se dnes snaží prosadit takový model, který by vymezil oblasti, kde se dané pesticidy smějí používat. Každá látka se totiž v půdním prostředí chová jinak. Někde se tak stává, že kombinace s daným půdním profilem je natolik nešťastná, že tam pesticid snadno pronikne do podzemí.

„Snažíme se proto argumentovat, že by stálo za to vymezit tyto oblasti na základě nějakého expertního posouzení, abychom věděli, kde a jaké látky si můžeme dovolit používat s tím, abychom snáze chránili podzemní i povrchovou vodu. Moc se to nedaří,“ uvedl Kodeš. Na rozdíl třeba od dusičnanů, u nichž se v ČR uplatňuje takzvaná nitrátová směrnice, neexistuje v případě pesticidů žádné podobné opatření. Přitom znečišťují podzemní vodu víc než dusičnany.

Zdroj: https://www.lidovky.cz/domov/zasoby-pitne-vody-zamorila-chemie-nejproblematictejsi-jsou-pesticidni-latky.A181103_122800_In_domov_rsa

Všem těm, kteří zamořují a ničí takto planetu Zemi CHYBÍ **rozum, moudrost a inteligence**. Jsou v NEGATIVNÍM STAVU dálkově ovládnuti entitami z Temných světů na 90 – 95 % . **Podřezávají sami sobě a svým bližním lidem větev pod sebou, ničí potraviny a zdraví milionů lidí.**

Tento svůj negativní stav mohou ZMĚNIT, pokud si to ZVOLÍ, a to na **pozitivní stav**, který se vyznačuje právě rozumem, moudrostí, inteligencí, pravdou a láskou, v tomto případě LÁSKOU k planetě Zemi.

Zdroj: www.nas-sen.cz .

(202)

AMIŠOVÉ BEZ NEMOCÍ

Moudrost života – co se skrývá pod tímto záhadným termínem ?

AMIŠOVÉ – AMENITÉ odpovídají svým životem – život bez nemocí, bez samoty, bez nemohoucnosti – fyzické i psychické zdraví.

Smějí se jim, ale jsou to jediní lidé na světě, kteří nemívají rakovinu

Experti na zdraví prozkoumali jejich stravování a životní styl a následně přinesli šokující objev.

Podle současné studie publikované v *Žurnálu příčin a kontroly rakoviny* (Journal of Cancer Causes and Control) jsou Amišové v Americe nejzdravější komunitou lidí.

Zároveň jsou jediní, mezi nimiž se nyní nevyskytuje jediný případ rakoviny. Jak to tito lidé dokázali ?

Co zjistili vědci z Ohio o této komunitě

Vědci z *Univerzity v Ohio* prozkoumali, jak Amišové žijí. Přišli na to, že vůbec nevyužívají vymořené „moderní“ medicíny, žijí tradičním životem, a přesto zdravím přímo překypují.

Co se týče rakoviny, tak kromě ojedinělých případů (zaznamenaných v minulosti) ní téměř nikdy netrpí.

Totéž platí o mnoha dalších civilizačních onemocněních jako jsou cukrovka, obezita či dnes tak rozšířené alergie a jiná autoimunitní onemocnění.

Vědci se proto zaměřili na jejich způsob života, o němž předpokládají, že by mohl být příčinou absence uvedených onemocnění.

Klíče Amišů ke zdraví

Život Amišů se vyznačuje následujícími charakteristikami:

1. Zdravá strava

Výzkumníci přišli na to, že Amišové konzumují jedině čerstvou, přirozenou a zdravou stravu, kterou si sami dopěstují.

Jejich potraviny jsou tak mnohem výživnější, mají vyšší obsah vitamínů, enzymů, minerálů a dalších pro organismus důležitých látek.

2. Absence toxinů

Amišové nekouří, nepijí alkohol a žijí většinou v neznečištěném venkovském prostředí.

Vyvarují se tak nejčastějším toxinům, které běžný člověk v civilizovaném světě do sebe přijímá.

3. Těžce fyzicky pracují

Těžká práce v zemědělství, na stavbách a celkový dostatek pohybu zajišťuje, že se v jejich těle tvoří v adekvátním množství velmi důležitý **antioxidant glutation**.

Jde o mocný antioxidant, který nelze přijímat ve stravě, protože se v žaludku rozloží.

Jediný způsob, jak ho získat je tak, že si ho tělo musí samo vyrobit. K tomu však dochází jedině během svalové aktivity.

Navíc pohyb je jedinou aktivitou, která dokáže zajistit správné proudění lymfy. Ta odvádí z těla škodliviny a odpadní látky metabolismu.

Závěr

Vědci se domnívají, že uvedené 3 pilíře jejich životního stylu vedou u Amišů k tomu, že se jim vyhýbají mnohá závažná onemocnění, včetně rakoviny.

Pěstování a konzumace vlastních bio potravin jako jsou **ovoce, zelenina**, mléčné a masné výrobky (v pořadí důležitosti) tak dávají zcela nový rozměr snahám o dosažení trvalého zdraví.

ŽIVOTNÍ STYL A FILOSOFIE ŽIVOTA AMIŠŮ – život bez aut i elektřiny na zahradách, farmách a v přírodě

Uprostřed nejmodernější civilizace, využívající všechny vymoženosti nové doby, žijí v USA lidé, kteří se všeho vzdávají ve prospěch prostého života ve víře. Říkají si Amišové a je jich **331 000 roce 2018**. Nepoužívají žádná motorová vozidla a do jejich domů nevede elektřina. Nezajímá je „pokrok“, protože jsou spokojeni a šťastni i bez jeho vymožeností. „Pokrok“ je v lidské civilizaci myšlen do Temného světa.

Amišové žijí roztroušeni ve 22 státech USA a v kanadském Ontariu. Základem jejich světonázoru je víra v Boha a praktikování jednoduchého života v souladu s přírodou, půdou a ostatními členy své komunity.

Věří, že budou-li žít tímto tradičním způsobem, budou blaženější než uspěchaní a zmatení neamišové honící se za kariérou a prosazující své ego všemi prostředky. **Základem jejich světonázoru je víra v boha a praktikování jednoduchého života v souladu s přírodou, půdou a s ostatními členy své komunity. Věří, že budou-li žít tímto tradičním způsobem, budou šťastnější a spokojenější než uspěchaní a zmatení neamišové, honící se za kariérou a prosazující své ego všemi prostředky.** Svě přesvědčení nikomu nevnucují a otevřené konfrontaci s moderním světem se úzkostlivě vyhýbají. Mluví německým dialektem, tzv. pensylvánskou němčinou.

Hlavou ženy je muž

Základním kamenem amišského společenství je domov a rodina. Organizace rodiny je striktně monogamní a patriarchální. Biblická slova "...hlavou každého muže je Kristus, hlavou ženy muž a hlavou Krista je Bůh," jsou amišům vštěpovány odmala. Dobře vědí, že svazek manželský může být rozdělen pouze smrtí, a že rozvod je zapovězen.

Žena následuje muže, pomáhá mu a je jeho oporou, není mu však rovna. Její doménou je péče o domácnost a rodinu, úkolem muže je její zabezpečení. Drtivá většina amišů se živí zemědělstvím a žije na venkově.

Průměrná rodina má pět až osm dětí. K základním povinnostem matky patří výchova potomků a péče o ně, vaření, úklid, práce na zahradě, zpracování ovoce a zeleniny nebo jejich příprava na prodej na trhu. Nemálo času tráví šitím šatů pro sebe i pro celou rodinu.

Děti se do domácích prací zapojují již v ranném věku. Pomáhají krmit zvířata, zalévají záhony, sbírají vajíčka či úrodu ze zahrady, učí se přijímat zodpovědnost. Význam přísloví "bez práce nejsou koláče" chápou již ve čtyřech letech.

Výzdoba amišských domácností je jednoduchá. Pár kusů dřevěného nábytku, sem tam nějaká dečka, oblečení pověšené na zdi. Květy se pěstují pouze na záhonech nebo v květináčích, vázu byste zde hledali marně. Na stěnách nevisí žádné fotografie a fotografování jako takové Amišové striktně odmítají – proto nemá mnoho fotografií. Fotoaparáty nemají v amišské kultuře své místo, fotografie prý z člověka dělá pyšného jedince a navíc vytváří obraz modly, který je přisouzen výhradně Bohu.

Stárnoucí farmáři předávají zodpovědnost za hospodářství mladší generaci v období po padesátce. Pokud jim to zdraví a síly dovolí, s péčí o pole a dobytek pomáhají i nadále, hlavní tíha rozhodování a hospodaření však přechází na jejich dospělé děti. Ty, které farmu nezdědily, pracují na usedlosti někoho jiného, včetně neamišských zaměstnavatelů. Peníze, jež si takto našetří, obvykle později použijí na koupi vlastního hospodářství.

Plnovous ano, knír ne

Amišský šatník je inspirován oblečením jejich předků, rolníků 16.století. Symbolizuje pokoru a skromnost, je sjednocujícím prvkem komunity, kterou tím odlišuje od ostatních "bezvěrců".

Muži obvykle nosí černé kalhoty, ke kterým patří šle. Jednobarevná košile bývá doplněna černou vestou, hlava bývá přikryta kloboukem se širokou krempou.

Ve sváteční den nebo v zimním období se nosí klobouk černý, do práce slamák s černou obrubou. Podle šíře krempey a stuhy je možné rozlišit příslušnost k určité kongregaci. Znalci jsou tak schopni již od pohledu zjistit, zda patří majitel pokrývky hlavy ke skupině liberální nebo konzervativní.

Při účasti na bohoslužbách mají muži na sobě bílou košili s černou vestou, v zimě ukrytou pod kabátem stejné barvy.

Kabát nemá límeček, knoflíky ani klopy, tj. součásti obvyklé na vojenských stejnokrojích. Amišové jsou striktní pacifisté a s armádou nechtějí mít nic společného. Ze stejného důvodu nenosí ani knír, typickou ozdobu oficírů předchozích století. Ženatí muži si naopak nechávají narůst starozákonní plnovous, místo mezi nosem a horním rtem si však pečlivě holí.

Ženy uvidíte zpravidla v jednobarevných dlouhých šatech s černou zástěrou, jejich dlouhé vlasy bývají ukryty pod čepcem. Svobodné ženy si k bohoslužbám oblékají zástěru bílou. Obuv mužů, dětí i žen je obvykle z černé kůže. Skříně na oblečení jsou nevelké, vždyť většina žen vlastní pouze čtvero šatů: jedny svátečnější, jedny obyčejné, jedny na praní a jedny rezervní.

Bez daní a bez důchodů

Amišská obydlí, domy, které obvykle navazují na farmy, mají zpravidla dvě nebo tři bytové jednotky. Pod jednou střechou tak obvykle žijí mladí, jejich rodiče a staří rodiče. Ústavy sociální péče a domovy důchodců ve světě amišů neexistují, a příslušníci rodiny i komunity se zabezpečují navzájem. Pomáhají si, pečují o sebe a stát k tomu nepotřebují.

Princip vzájemnosti je prostý. **Recyklace lásky.** Nezávislost na vnější společnosti, kterou tímto získávají, sekundárně ještě více upevňuje projevy solidarity a vzájemnosti v rámci pospolitosti. Amišové dokonce odmítají pobírání důchodů či jakýchkoliv sociálních dávek. Stát si toho váží a na oplátku je zprostil povinnosti platit určité daně.

Traktor na pole nepatří

Traktory, či jiné stroje poháněné za pomoci motorů, používají při práci na polích pouze nejliberálnější Amišové. Ostatní si vystačí s pomocí dobytka.

Pohled na pluhu tažené párem koní nebo mul je pro zdejší kraj typický a mnoho lánů zemědělských plodin je obděláváno ručně, s motykou v ruce. Pole jsou osázena kukuřicí, jetelem, ječmenem, pšenicí nebo rýží, ve velkém se pěstuje i tabák, brambory či rajčata.

Amišská pole údajně poskytují vyšší a kvalitnější výnosy než role ostatních amerických farmářů. Tento fakt je připisován zvýšené péči a používání lehké mechanizace tažené koňmi namísto těžkých traktorů.

Energie z vody a větru

O tom, že Amišové nepoužívají elektrickou energii, již padla zmínka. Je-li tma, svítí svíčkami, petrolejkami nebo plynovými lampami. Jejich mlýny jsou poháněny vodou nebo větrem.

Bez smradlavých aut

Nejpoužívanějším dopravním prostředkem je pro amiše **koňská bryčka**. K dopravě používají Amišové dřevěné drožky tažené koněm nebo mulou. Charakteristické dvoukoláky a čtyřkoláky jsou v zadní části vybaveny nepřehlédnutelným výstražným trojúhelníkem zhotoveným z odrazových sklíček. Samozřejmostí je i svítlna a směrové světlo napájené baterií. Podle četnosti výskytu černých bryček na silnicích poznáte, zda se nacházíte uprostřed nebo na okraji amišského území.

Školy plné nástrah

Důraz na vzdělávání není rozhodně pro amiše prioritou. U většiny z nich končí základní školou.

Učitelé v jedno a dvoutrídnicích školách, situovaných ve střediskových vesnicích, jsou najímání školní radou, která je volena komunitou. U kantorů není vyžadováno odborné pedagogické vzdělání. Ke kvalifikaci postačuje i absolvování osmi ročníků základky. Mnohem důležitější je, aby obsah vyučování neprotiřečil hodnotám zdůrazňovaným amišskou rodinou a náboženstvím.

Ačkoliv je ve Spojených státech školní docházka povinná do 16 let, Amišové se obávali, že vyučování na vyšších stupních škol, které by probíhalo mimo vliv jejich společnosti, **"ve vnějším světě plném nástrah a pokušení", by mohlo vážně ohrozit vývoj, mravní i společenské základy dospívajících příslušníků komunity.**

Skutečnost, že Amišové nepřikládají valný význam důležitosti vyššího vzdělávání a jejich ratolesti končí se školou v patnácti, zdaleka neznamena, že by byli lidem nevzdělaným. Odmítají se pouze zatěžovat tím, co nebudou s určitostí nikdy v životě potřebovat. Hloupí však rozhodně nejsou. Většina z nich ovládá dva cizí jazyky, a co se týče například jejich znalostí živočišné a rostlinné výroby, mohou směle konkurovat kterémukoliv absolventovi střední zemědělské školy již ve svých dvanácti.

Mohlo by se zdát, že na dospívající Amiše je vyvíjen nátlak, aby zůstali v komunitě. Není to tak docela pravda. Rodiče se sice netají tím, že by rádi své potomky viděli kráčet ve šlépějích svých předků, mladí se však musejí rozhodnout sami. Ti mladí, kteří se rozhodli zůstat, se často setkávají po nedělních mších v domě nebo stodole některé z rodin. Volný čas tráví společným zpěvem, hraním a povídáním, při němž si nezřídka padnou do oka příslušníci opačného pohlaví. Chlapci a dívky, kteří projeví o sebe zájem, obvykle požádají kamaráda

nebo kamarádku, aby za ně intervenovali a dohodli jim společnou schůzku nebo procházku. Období dvoření a namlouvání začíná kolem šestnácti a pokračuje až do svatby.

Zajímavosti

Každý církevní okrsek tvoří okolo 25 rodin, jeho součástí je i biskup a dva kazatelé. Bohoslužby slouží každých čtrnáct dní v domech členů.

Další zajímavostí je, že Amišové odmítají vládní pomoc. Nemají ani žádné pojištění. O své členy se společenství stará po celý život. Musí však platit federální, státní i místní daně s výjimkou starobního pojištění.

Provozují a spravují vlastní osmileté základní školy; většina Amišů má pouze základní vzdělání.

Amišové žijí na venkově a po většinou se živí zemědělstvím či malým obchodováním a výrobou nábytku.

Svá pole amišové obdělávají koňmo. Některé okrsky však dovolují stroje, pokud jsou poháněny místní energií.

Medicínské znalosti

Amišové jsou svým odmítáním všech výtobytků moderní civilizace sice mnohým pro smích, ovšem jejich medicínské znalosti vzbuzují respekt i u odborníků. Lékaři zjistili, že podíl výskytu nádorových a kardiovaskulárních onemocnění je u amišské populace mnohem nižší než u běžných obyvatel USA.

Členové této komunity trpí také mnohem méně často vysokým krevním tlakem a obezitou, uvádí americké Centrum pro kontrolu chorob. Výzkumníci z univerzity v lowě zjistili, že 95 % Amišů během nemoci užívá velmi účinné domácí recepty předávané z generace na generaci.

Složení svých zázračných léků sice Amišové tají, ale lékařům potvrdili, že jejich součástí jsou výhradně suroviny, které najdete v každé domácnosti: například ocet, med, česnek, zaživač soda, peroxid vodíku, pepř, skořice, sůl, citróny, cibule, olivový olej, bylinky a vaječné bílky. Používají také brambory, bylinky, ořechy, lesní plody a další běžně dostupné pochutiny, jejichž zázračnou sílu moderní medicína teprve objevuje.

Lékaři zjistili, že amišské domácí recepty skutečně fungují. Působí antibakteriálně a potlačují rozvoj nejrůznějších závažných chorob, jako je rakovina, vysoký tlak, či cholesterol. Bude ale záležet jen na Amiších, zda své tajemství prozradí.

Proč jsou Amiši zdravější než většina Američanů

Náboženské komunity Amišů představují model skutečně zdravého životního stylu bez stresu, od kterých se máme co učit. Většina Američanů se posmívá jejich způsobu života a zároveň ignoruje podstatu tradic Amišů. Tito lidé však bývají mnohem zdravější než zbytek moderní americké společnosti.

Kontroverze vakcinací

Pokud začnete hledat na Google, najdete množství protichůdných článků o tom, jak se Amišové podrobují nebo odmítají vakcinace. V této komunitě jsou vakcinace novorozenců obtížně realizovatelné, protože porody obvykle probíhají v jejich domácnostech, obvykle za

účasti porodních asistentek. Pokud naopak dochází k porodům v nemocnicích, mezi prvními bývá u novorozenců velmi brzy prováděna vakcinace proti hepatitidě B.

Kombinovaná vakcinace proti hepatitidě B bývá vnucována s odůvodněním, že údajně chrání novorozence proti onemocněním jater, která se však nejčastěji přenáší pohlavním stykem nebo injekčními jehlami mezi narkomany. I kdyby tyto vakcíny účinkovaly, měly by být naprosto zbytečné u dětí, jejichž matky nepatří mezi rizikovou populaci. Právě tyto vakcíny spolu s ostatními toxickými druhy, které bývají bezohledně aplikovány novorozencům, bývají spojovány s nárůstem výskytů autismu a syndromu náhlého úmrtí (sudden infant death syndrome – SIDS).

Dan Olmstead – autor internetových stránek „Věk autismu“ (Age of Autism) provedl někdy v roce 1995 průzkum v oblasti Pennsylvánie, která je hustě obydlena Amiši a našel zde pouze tři případy autismu. Přitom jedním z nich bylo čínské dítě, kterému bylo aplikováno několik vakcín ještě předtím, než bylo adoptováno do nové rodiny Amišů. Další byl celkem vzácný případ dítěte z rodiny, která podlehla masové propagandě a nátlaku lékařů a nechala své dítě naočkovat. U tohoto dítěte došlo k autismu velmi brzy potom. U třetího zaznamenaného případu se autorovi nepodařilo zjistit žádné okolnosti, které mohly vést k onemocnění.

Pokud by ale byla četnost celonárodní statistiky počtu výskytů autismu byla vztažena na komunitu Amišů, mělo by se mezi nimi vyskytovat až kolem 200 případů a nikoliv pouhé tři. Konvenční medicína prohlašuje, že velký vliv zde mívá genetika. Navzdory nesouhlasným tvrzením budou mnozí určitě souhlasit, že v oblastech obývaných Amiši vakcinace prakticky neprobíhají.

Epizoda s dětskou obrnou

V roce 2005 došlo k šíření nepravdivých informací o šíření obrny mezi Amiši a věnovaly se tomu všechna hlavní média. Tato falešná hromadná nákaza byla uvedena na pravou míru s přispěním Dr. Sherri Tenpenny. V podstatě tehdy šlo o to, že u 4 dětí byla odhalena stopová množství vity obrny ve stolici. Žádné z těchto dětí ale netrpělo jakýmkoliv postižením. Tento virus totiž nebyl vitální a pocházel z vakcíny, podávané ve formě sirupu.

Nešlo tedy o žádnou hromadnou nákazu. Všechny děti byly ještě velmi malé – jedno mělo jen 7 měsíců – u nikoho se neobjevily žádné závažné příznaky. A jak se dostaly k této vakcíně? Vakcína v podobě sirupu je stále podávána v rozvojových zemích, ale v USA bylo podávání zastaveno v roce 2000 kvůli nebezpečí vyvolávání choroby. Šíření poplašných zpráv v médiích v roce 2005 mělo vyvolávat paniku. Byl to snad záměr, který měl přimět Amíše, aby se nechali vakcinovat ?

Další zdravotní faktory u Amišů

Způsob života bez aut nebo televizorů je pro nás těžké pochopit. Nepokládáme za příliš praktické ani pěstování vlastních potravin. To je ale to nejdůležitější v modelu života v komunitách Amišů. Nekonzumují žádnou nevyživnou stravu, nepijí alkohol ani nekouří. Léky a vakcíny mezi nimi téměř neexistují. Vyrábí si své vlastní syrové mléko a mléčné výrobky a pěstují své vlastní organické plodiny.

Každý příslušník této komunity tělesně pracuje a přemísťuje se pěšky. Výsledkem je to, že se mezi nimi vyskytují jen vzácné případy srdečních potíží nebo diabetu a prakticky vůbec netrpí obezitou. Četnost výskytu rakoviny mezi nimi bývá až o 72% nižší, než je běžný průměr.

Jejich smysl pro rovnostářství a spolupráci vylučuje soutěživost a ekonomické rozdíly. Každý z členů komunity ochotně pomáhá jiným – ať už jde o stavění domu nebo stodoly. A jak se

situace mezi ostatními obyvateli neustále zhoršuje, budeme možná potřebovat postupně přecházet k základnímu modelu života podle Amišů, abychom zase začali žít bez stresu a zdravěji.

Hřbitov není pro každého – bílá je barva smrti – NEBES

Překvapivý není pouze amišský život, ale i jejich přístup k loučení s tímto světem. Na rozdíl od každodenního pracovního či nedělního šatu, ve kterém převládá černá, je barvou smrti, do které je oblečen nebožtík, bílá. Jednoduchá borová rakev, ve které je zesnulý vystaven a později pochován, je stejně prostá jako pohřební obřad nebo náhrobní desky. Na amišském hřbitově nenajdete květiny, věnce, svíčky ani kříže, byť každý z těch, co ve zdejší zemi leží, zasvětil celý život Bohu. Místa posledního odpočinku jsou stejně prostá a skromná, jako životy lidí, kteří tu odpočívají.

"Neskromný" je pouze počet lidí přítomných na pohřbu. Platí zde téměř přímá úměra: Čím starší člověk, tím více pozůstalých. Když před několika lety zemřela v Pensylvánii devadesátiosmiletá amiška, zanechala po sobě tři sta čtyřicet tři živých potomků v přímém příbuzenském vztahu. Jejího pohřbu se kromě devíti dětí, osmdesáti čtyř vnoučat, dvou set čtyřiceti sedmi pravnoučat a tří praprawnoučat zúčastnili i desítky sousedů a dalších členů komunity.

Sebevražda je, stejně jako vražda, považována za hřích nejtěžší a v komunitách je záležitostí téměř neslýchanou. Pokud by přece jen někdo z jejich řad ukončil vědomě život, ať již svůj nebo cizí, na amišském hřbitově pro něj není místo a musí být pochován jinde. Některá provinění se prostě odpustit nedají.

Celistvosti komunity napomáhá i to, že Amišové nikomu svou víru nevnucejí. Žijí takto dobrovolně. I mladí lidé mají nakonec **na výběr**, zda chtějí zůstat „Amiši“ anebo žít podle většinové společnosti. Podle **tradice rumspringa** mohou **mladí lidé od 16 let „ochutnat svět“**, tedy život v okolní společnosti. Během rumspringy, který trvá několik měsíců, mohou mladí nosit oblečení, jaké nosí většinová společnost a mít třeba i auto. Je jim povoleno držet se s přáteli mimo komunitu, pít a navštěvovat kluby.

V úctě k rodičům to vše však **dělají diskrétně**. Rodiče doufají, že se jejich děti po téhle zkušenosti navrátí k životu ve společenství Amišů. Dospívajícím tento zvyk umožňuje relativně **svobodné rozhodnutí** nechat se pokřtít a věnovat se po zbytek života komunitě. Velká většina mladých se totiž nakonec opravdu **rozhodne zůstat**.

Historie Amišů

Kořeny Amišů sahají do Švýcarska a Nizozemska šestnáctého století, kde během reformace vznikla náboženská skupina anabaptistů - věřících, kteří odmítali křest novorozenců. Byli přesvědčeni, že nově narozený človíček není schopen uvědomit si svoji světonázorovou orientaci a tudíž by neměl být pokřtěn minimálně do doby, kdy na základě svého přesvědčení o křest sám požádá. Nelíbilo se jim ani vedení válek a zabíjení ve jménu víry, odmítali povinnou vojenskou službu. Skupina s narůstajícím počtem přívrženců byla tehdejšími mocipány označena jako podvrtná a její pronásledování na sebe nenechalo dlouho čekat.

Amišové se jim začalo říkat jakožto následovníkům **Jakoba Ammanna**.

První Amišové se v Americe usadili na přelomu sedmnáctého a osmnáctého století. Na jihovýchodě státu Pensylvánie, kam je pozval jeho zakladatel William Penn, žijí dodnes. Oblasti, ve které našli svůj nový domov, se říká Dutch Country.

Nepřijatelné jsou pro Amiše hromosvody, brání prý přirozenému kontaktu člověka a Boha. Tvrdí, že má-li do domu uhodit blesk, děje se to z vůle Boží a jen on ví, z jakého důvodu na zem blesk sesílá.

Růst populace Amišů

1920	5,000	—
1928	7,000	+4.30%
1936	9,000	+3.19%
1944	13,000	+4.70%
1952	19,000	+4.86%
1960	28,000	+4.97%
1968	39,000	+4.23%
1976	57,000	+4.86%
1984	84,000	+4.97%
1992	128,150	+5.42%
2000	166,000	+3.29%
2010	249,500	+4.16%
2018	330,465	+3.58%

V roce 2018 přesáhl počet Amišů 1 % obyvatel USA.

Zdroj: <https://en.wikipedia.org/wiki/Amish>

Amišové versus civilizace

Jak dlouho ještě amišská subkultura a její přívrženci vydrží vzdorovat tlakům, vlivům a nástrahám moderní doby, je otázka, kterou si amišové nekladou. Jakkoliv fundamentální se může na první pohled zdát jejich světonázor, jeho součástí je **svobodná možnost volby**. Odejít či zůstat. Přerušit nebo pokračovat. Podlehnout nebo odolat. Skutečnost, že se jejich potomkové, byť ne všichni, k odkazu a tradici svých předků hlásí již **páté století**, je důkazem toho, že i světonázor pro mnohé nepochopitelný a zpátečnický, má rozhodně něco do sebe.

Bude-li jejich víra dostatečně atraktivní i pro další generace, ukáže čas. Jisté je jedno. Jejich životy a názory na svět jsou neopomenutelnou součástí mozaiky tohoto světa. Světa jednadvacátého století.

Zájezdy k Amišům

U Filadelfie se pořádají zájezdy k Amišům, ovšemže, jsou to již poněkud přetvořené komunity Amišů větším kontaktem s neamiši – někteří z Amišů se proto odstěhovali.

<http://pohlednicezcest.cz/lancaster-projizdka-po-zemi-amisu/>

Filmy o Amiších

Jednou z nejznámějších autorek písčíc o Amiších je **Beverly Lewis**. Na tuto autorku jsem narazila díky filmovému zpracování její knihy **The Shunning** (1997) pro televizní stanici Hallmark z roku 2011 s *Danielle Panabaker* v hlavní roli.

Danielle ztvárnila mladou dívku **Katie Lapp**, která se dostala do sporu se svými rodiči a svojí komunitou a byla tak vystavena „zkoušce“ či „trestu“, kdy je tzv. *Shunned*, což v praxi znamená, že se musí stranit lidem a vyhýbat jakémukoliv kontaktu se svými blízkými a svojí komunitou.

Filmové zpracování nese stopy televizního filmu, odpovídá tomu jeho délka i styl zpracování, ale v mnoha směrech dokáže potěšit více, než kdejaký hollywoodský romantický film. Přináší zajímavé a poutavé nahlédnutí do Amišské komunity a kultury a díky jeho úspěchu na televizním poli se v květnu roku 2013 dočkalo svého pokračování, **The Confession**.

Zásadní změnou zde však byla výměna hlavní hrdinky Katie, kterou místo Danielle Panabaker ztvárnila *Katie Leclerc*. Ta se proslavila zejména rolí hluché dívky Daphne v seriálu **Switched at Birth**, kde jednu z jejích maminek hraje Lea Thompson (*skutečná máma Zoey Deutch aka Rose Hathway*).

Druhý díl se však primárně odehrává mimo Amišskou komunitu. Hallmark má natočit i třetí a závěrečný díl této série, **The Reckoning**.

(203)

JAK SE ZBAVIT PESTICIDŮ NA OVOCI

Podle vědců z American Chemical Society "zaručené" domácí metody vůbec nefungují. Je jedno, jestli si jablko otřete o tričko, utěrku, nebo jej propláchnete pod tekoucí vodou. Tak či tak se podle nich pesticidů nezbavíte.

Jejich používání je přitom dnes už naprosto běžné. Polní škůdci jsou stále odolnější, a proto se zvyšuje agresivita použitých přípravků proti nim. To ale zároveň způsobuje, že se konzument bude jejich přítomnosti na potravině stále obtížněji zbavovat.

Odborníci ale tvrdí, že existuje jednoduchá metoda, jak mít vaše chystané jídlo čisté a bez chemikálií. Stačí k tomu roztok **sody bikarbony**, tedy **jedlá soda**. Ta v jednocentní koncentraci dokáže odstranit z povrchu ovoce či zeleniny až 80 procent nežádoucích látek.

Samotný proces je už ale poněkud obtížnější. Potraviny nestačí v roztoku opláchnout, vědci ji pro docílení nejlepších účinků namočili do roztoku na **15 minut**. Ale zafungovalo to.

Lili Heová, která vedla tým výzkumníků, ale tvrdí, že existuje ještě jedna metoda, která je mnohem účinnější. Stačí totiž prý potravinu oloupat. Tím se ale zároveň připravíte o velké množství živin, které vnější vrstva obsahuje.

(204)

LÉKAŘI POŽADUJÍ ZAVÉST V NEMOCNICÍCH ROSTLINNÁ JÍDLA

AMERICKÁ LÉKAŘSKÁ ASOCIACE — SDRUŽENÍ 200 000 LÉKAŘŮ — ŘÍKÁ, ŽE JE ČAS VYPUSTIT Z NEMOCNIČNÍCH JÍDELNÍČKŮ RAKOVINOTVORNÉ JÍDLO.

21.6.2017 EN 10.1.2018 CZ

Sněm delegátů Americké lékařské asociace (AMA), která sdružuje 200 000 lékařů, minulý týden zveřejnil stanovisko, že by **z nemocničních jídelníčků v celých Státech měla zmizet jídla, která způsobují choroby**. "AMA tímto vyzývá americké nemocnice ke zlepšení zdraví svých pacientů, zaměstnanců i návštěvníků poskytováním různorodého zdravého jídla zahrnující **rostlinná jídla a jídla s nízkým obsahem tuku, sodíku a přidaných cukrů**." uvádí toto stanovisko. Stanovisko dále žádá nemocnice a jejich personál, aby šly příkladem a "vyškrtyly z jídelníčku zpracované maso a poskytovaly a propagovaly **zdravé nápoje**."

Na sněmu promluvil také Neal Barnard, MD, zakladatel Lékařského výboru pro zodpovědnou medicínu, který už má 12 000 členů. Připomněl, jak účinně se asociaci podařilo dostat pryč ze zdravotnických zařízení cigarety. "V minulé generaci," uvedl Barnard, "AMA podporovala lékaře, kteří se snažili ze svých nemocnic vymýt tabák. A pomohlo to všem, zejména pacientům, kteří se tohoto zlovyku potřebovali zbavit."

V roce 2015 Světová zdravotnická organizace zařadila zpracované maso do stejné kategorie látek způsobujících rakovinu, ve které jsou cigarety, a několik nedávných studií odhalilo, že konzumace stravy s vysokým obsahem živočišných produktů zvyšuje rizikové faktory u určitých druhů rakoviny, cukrovky 2. typu a srdečních onemocnění — těmto onemocněním mohou nemocnice a lékaři pomoci zabránit, když nebudou podávat potraviny, které je způsobují.

Zdroj: VegNews

<https://vegnews.com/2017/6/doctors-call-for-plant-based-meals-in-hospitals>

<http://soucitne.cz/lekari-pozaduj-zavest-v-nemocnicich-rostlinna-jidla?fbclid=IwAR1UmAy9ij6oLtgS6bWDcqXrhTK4Evs2DgB-5u3Ge1jEvzNsQA-rWC6srt0>

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Zpracoval Ivo A. Benda 14.1.2019

Civilizační nemoci „moderního“ způsobu života jsou důsledkem **zcela chybné životosprávy**. Abychom mohli porovnat **rozdíl** zdravé životosprávy a špatné životosprávy, můžeme si vzít srovnání životosprávy národa **HUNZA**, článek výše (65) a komunit **AMENITŮ - AMIŠŮ**, článek výše (202) kteří prokazatelně nemají civilizační nemoci, případně jen ve velmi malém rozsahu v porovnání s tzv. moderním světem.

Základním znakem zdravé životosprávy je **ZDRAVÍ, čili zdravé a schopné tělo a jeho mysl bez jakýchkoliv nemocí**.

Toto ZDRAVÍ se může porovnávat především v pokročilejším věku, neboť mladé tělo není tak opotřebované a poničené chybnou životosprávou jen z důvodu krátkého života.

ZDRAVÍ odpovídá ŽIVOTU V ZAHRADÁCH.

Andělé v Nebi ŽIJÍ V NEBESKÝCH ZAHRADÁCH, je to jejich základní životní prostor.

Kdybychom chtěli ZLEPŠIT naši životosprávu v porovnání životosprávou národů **HUNZA a AMENITŮ – AMIŠŮ**, v porovnání s „moderní“ civilizací západního typu (Evropa a Severní Amerika) a východního typu (Čína a další podobné země) je nejlépe změnit následující věci v pořadí naléhavosti a schopnosti realizace:

DESATERO ZDRAVÍ

1)

VÍCE ČISTÉ VODY – H₂O

Je třeba PÍT MNOHEM VÍCE KŘIŠTÁLOVĚ ČISTÉ VODY H₂O bez jakýchkoliv přísad – škodlivin, minerálů, cukrů atd. – tedy DESTILOVANOU VODU.

Nejde tedy o pitnou vodu z vodovodu od „vědců“ a státních úřadů, ale o destilovanou pitnou vodu z DESTILÁTORU.

Hlavní užitek z více čisté vody mají **BUŇKY** vašeho těla, které jsou samy založeny na vodě – H₂O a pro jejich správnou činnost je dostatek vody nezbytností.

Viz článek výše **Nejlepší filtr ...** (36). Také viz soubor **Přehled zdrojů zdravé stravy** – odkazy na **destilátory a filtry** na www.co-jist.cz .

Viz článek výše **Destilovaná voda** (77) na www.co-jist.cz .

Viz kniha **ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ** na www.co-jist.cz .

Minerály těla dodáte v živé stravě – MIXOVANÉ ZELENÉ LISTY OCHUCENÉ OVOCEM MIN. PŮL LITRU DENNĚ.

2)

VÍCE PŘIROZENÉHO POHYBU

Znamená to PŘEVÁŽNĚ SVIŽNĚJŠÍ CHŮZE VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ – NEJLÉPE V PŘÍRODĚ – PO NEROVNÉM POVRCHU (zapojení všech svalů těla).

Je to ale i POHYB PAŽÍ A RUKOU DO VÝŠKY a kroutivé pohyby těla – VRUT.

Co se týče větších měst se značně znečištěným vzduchem – města cca nad 50 000 obyvatel, nejlepší je se z těchto měst ODSTĚHOVAT do MENŠÍCH MĚST nebo na VESNICE, neboť znečištěné ovzduší způsobuje nemoci a větším pohybem se jen více škodlivin – mikročástic a plynů dostává do těla.

3)

KRATŠÍ SPÁNEK ALE S VĚTŠÍ FREKVENCÍ

Z výše uvedeného již vyplývá, že JE TŘEBA ZKRÁTIT DOBU HLAVNÍHO SPÁNKU Z 8 HODIN NA MAX. 5 HODIN, ABY TĚLO NEBYLO PŘÍLIŠ DLOUHO BEZ POHYBU.

Kromě toho zase JE VHODNÉ ZAŘADIT KRÁTKÝ SPÁNEK – ZDŘÍMNUTÍ PO POLEDNI (v cca 13 hodin) A K VEČERU NA CCA 1 HODINU – dle pocitu a potřeby.

4)

VÍCE ŽIVÉ STRAVY A S VĚTŠÍ FREKVENCÍ

Viz články výše (10) PROČ JÍST ŽIVOU STRAVU ? (11 – CZ / SK) JAK ZAČÍT A OBLÍBIT SI SMOOTHIES ? / AKO ZAČATĚ A OBLŮBITĚ SI SMOOTHIES ?

Minerály těla dodáte v živé stravě – mixované zelené listy ochucené ovocem min. 1/2 litru denně.

Dále viz soubor Přehled zdrojů zdravé stravy – odkazy na knihy se živou stravou, vše na na webu www.co-jist.cz .

5)

MÉNĚ PRŮMYSLOVÉ STRAVY

Vyloučení jzení masa, které se v tlustém střevě částečně rozkládá na toxické – jedovaté látky. Nejpostiženější je právě tlusté střevo – viz kniha TLUSTÉ STŘEVO BEZ ZÁCPY – Norman W. Walker na webu www.co-jist.cz .

VYLOUČENÍ CHEMICKÝCH POTRAVIN A MINIMALIZACE JAKÝCHKOLIV PŘIDANÝCH CHEMICKÝCH LÁTEK V POTRAVINÁCH.

6)

MÉNĚ OTROČENÍ

Pro zdraví těla je jakýkoliv druh otročení zničující – proto **ZANECHTE ZBYTEČNÉHO OTROČENÍ NEBO OTROČENÍ NA DRUHÉ – ZLÉ ENTITY**. Nepodporujte je svojí drahocennou energií. A už vůbec se **přestaňte honit za penězi, požitky a majetky**. Je to podobný nesmyslný běh, jako když severským psům před ně uvážou na tyč maso, za kterým běží, anebo jako když veverka běží v bubínku, ale nikam se nedostane.

Závislost lidí na penězích je bohužel tak rozšířená a značná, že ji můžeme přirovnat k závislosti malého dítěte na dudlíku.

Amenité žijí v komunitách, které odmítají dávky od amerického státu – jsou tedy na něm **nezávislí**, a navíc si vzájemně pomáhají a hospodaří společně na základě jasných pravidel. To je ten vyšší stupeň nezávislosti na penězích.

7)

VÍCE POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

O **POZITIVNÍM MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ** najdete kvalitní a rozsáhlé zdroje informací zdarma na webu www.andele-nebe.cz . Zvláště tyto zdroje:

NOVÉ ZJEVENÍ – 7 knih (pro pokročilé)

ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU – 10 knih (začátečníci a pokročilí)

HOVORY S BOHEM – řada knih

ZVONÍCÍ CEDRY – 10 knih (začátečníci a pokročilí)

8)

VÍCE SVĚTLÝCH BAREV

SVĚTLÉ A ZÁŘIVÉ BARVY mají pozitivní vliv jak na psychiku člověka, tak na jeho energetický systém. Je tomu tak proto, že jde o **FREKVENCE ENERGIÍ, KTERÉ BARVA PŘEMĚŇUJE VE SVÉM Odstínu. POMOCÍ TĚTO BARVY JE PROPOJOVÁNO PROUDĚNÍ ENERGIE S ODPOVÍDAJÍCÍMI REALITAMI – VESMÍRY A SVĚTY**.

SVĚTLÉ BARVY PROPOJUJÍ NA NEBESKÉ VESMÍRY, KDE PŘEVAŽUJÍ ZÁŘIVÉ BARVY A NEBESKÝ VESMÍR JE V ZÁSADĚ BÍLÝ. Z TĚCHTO ZÁŘIVÝCH VESMÍRŮ PŘES ZÁŘIVÉ ČI SVĚTLÉ OBLEČENÍ ENERGIE PROUDÍ DO NAŠEHO TĚLA. Nejúčinnější je barva BÍLÁ. U dopravních prostředků přispívají k větší bezpečnosti.

TMAVÉ BARVY PROPOJUJÍ NA ČERNÉ VESMÍRY, JAKO JE I TEN NÁŠ. DO TĚCHTO VESMÍRŮ PAK NAŠE ENERGIE PŘES TMAVOU BARVU ZBYTEČNĚ PADÁ – JE VYSÁVÁNA JAKO DO ČERNÉ DÍRY. Nejúčinnější je barva ČERNÁ.

PŮSOBENÍ BAREV je jednak NA SAMOTNÉM TĚLE OBLEČENÍM, dále POHLEDEM OČIMA NA OKOLÍ a také CELKOVÝM VIBRAČNÍM – FREKVENČNÍM PŮSOBENÍM NA TĚLO A JEHO OKOLÍ.

Lidé v černých a tmavých barvách vypadají jako STRAŠIDLA, ukazují, kam to dopracovali po několika životech chybných voleb. Platí životní moudrost: **TAK DLOUHO LHALI, AŽ ZČERNALI.**

9)

VÍCE POCHOPENÍ BLIŽNÍCH

Vidíme kolem sebe spousty různých lidí, kteří se moří s problémy, hlavně zdravotními. **Netřeba si brát jejich problémy do svého života, ale díky pochopení negativního stavu, ve kterém se většina lidstva nachází, SI UVĚDOMUJEME DŮLEŽITOST POZITIVNÍHO STYLU ŽIVOTA – DÍKY POCHOPENÍ BLIŽNÍCH SVÝCH NA ZÁKLADĚ ZNALOSTÍ ZÁKONITOSTÍ ŽIVOTA A MŮŽEME JIM POMOCI ALESPŮŇ RADOU, pokud nás o to požádají.**

10)

UCHOVÁVÁNÍ A ROZVOJ PŘÍRODY

PŘÍRODA A PŘÍRODNÍ PROSTŘEDÍ JE KLÍČOVÝ PRVEK V ŽIVOTĚ LIDÍ. Bez přírody bychom neexistovali. **Výživa těla ve zdraví a jeho pohyb vyžaduje přírodu s oblohou a Sluncem nad hlavou.**

Lidé, kteří toto vědí, jsou mnohem dál než ti, kteří si myslí, že bez přírody přežijí. Nepřežijí ve zdraví, bez přírody jen a jen zdegenerují tak, jak to vidíme všude kolem sebe, především ve velkých městech.

Ne náhodou národy HUNZA a komunity AMENITŮ – AMIŠŮ žijí výhradně v přírodě, pod vlivem přírodních sil, nikoli sil umělých.

Jejich **zdraví** a délka zdravého života bez nemocí průměrně **120 let**, především národa HUNZA, ukazuje na **ŽIVOT V ZAHRADÁCH**, v přírodním prostředí podobně, jak to vysvětluje ANASTAZIA v 10 knihách ZVONÍČÍ CEDRY.





Webarchivováno
Národní knihovnou
ČR

Tyto webové stránky jsou **Českým národním kulturním dědictvím světa** a jsou archivovány ve **Webarchivu Národní knihovny České republiky** v Praze:

www.webarchiv.cz/cs/o-webarchivu

www.nkp.cz



Share



Pic. 7014

ASHTAR - SHERAN

Ashtar Sheran





TAI-SHIIN , LOA , VUTSIA-SHEA , ASHTAR-SHERAN



Pic. 7020

ASHTAR - SHERAN

Ashtar Sheran





Friendship of People and Angels of Heaven
Freundschaft der Menschen und Engel des Himmels
Přátelství lidí a Andělů Nebes
Amistad de personas y ángeles del cielo
Дружба людей и ангелов небес

Pic. 2645

人与天天使的友谊

www.heavenly-angels.org www.himmels-engel.de www.andele-nebe.cz
www.angeles-luz.es www.angely-sveta.ru www.heavenly-angels.cn

WE COULD HAVE THIS ... MĚLI BYCHOM TOHLE MÍT ...



**BUT THE MAJORITY KEEPS VOTING FOR THIS
ALE VĚTŠINA STÁLE VOLÍ TOTO**

Pic. 2642



www.heavenly-angels.org www.vibrant-food.org www.jak-prezit.cz

WHAT PEOPLE THINK REBELLION LOOKS LIKE
JAK SI LIDÉ MYSLÍ, ŽE POVSTÁNÍ VYPADÁ



Pic. 2643

WHAT IT ACTUALLY LOOKS LIKE
JAK TO VLASTNĚ AKTUÁLNĚ VYPADÁ



PEOPLE HAVE MISCONCEPTIONS ABOUT THE REVOLUTION

LIDÉ MAJÍ MYLNÉ PŘEDSTAVY O REVOLUCI

REVOLUTION ITSELF IS A POSITIVE LIFE

REVOLUCÍ JE SAMOTNÝ POZITIVNÍ ŽIVOT

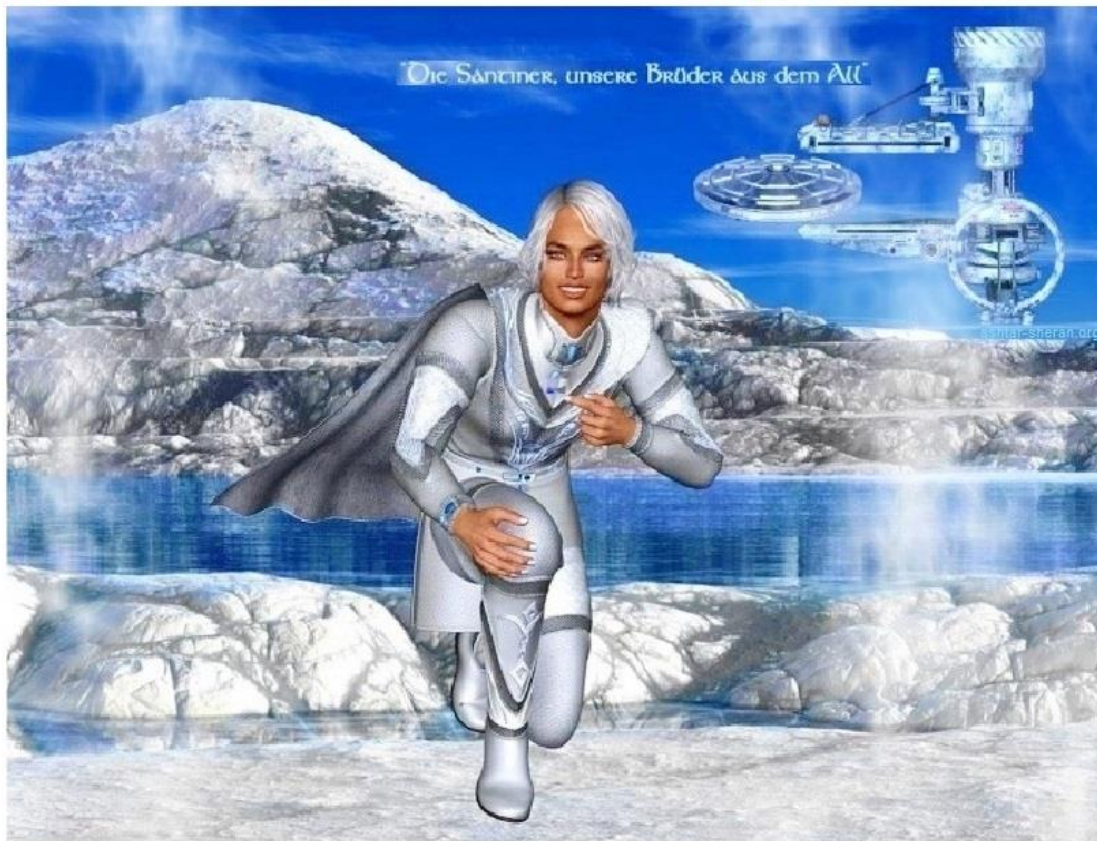
www.our-dream.org

www.nas-sen.cz

Heavenly angels are warning against chipping and enslaving of people !
Himmelsengel warnen vor Chip-Kennzeichnung und Menschen-Versklavung !
¡ Los ángeles del cielo advierten contra la implantación de chips y la esclavitud de la gente !



Pic. 8012



Pozvánka na Facebook – názvy stránek dle webů také od Ivo A. Bandy:

Tisíce nových obrázků na FB z roku 2016, doplněny na www.heavenly-angels.org 1.2017 .

andele-nebe.cz

heavenly-angels.org – EN – prioritně doplňováno – jak Facebook, tak webové stránky !
himmels-engel.de

..

co-jist.cz

..

Heavenly angels are warning against chipping and enslaving of people !
Himmelsengel warnen vor Chip-Kennzeichnung und Menschen-Versklavung !
¡ Los ángeles del cielo advierten contra la implantación de chips y la esclavitud de la gente !



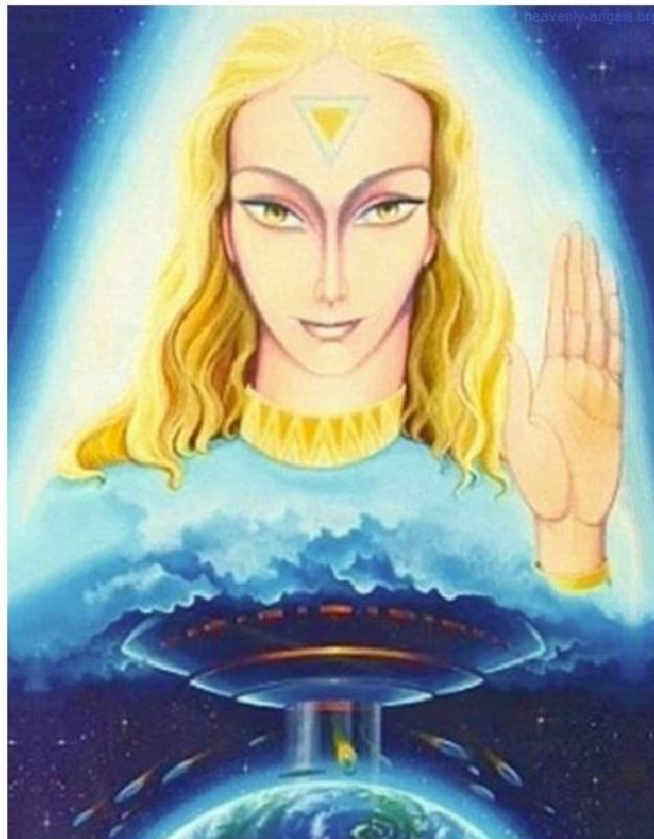
 **heavenly-angels.org**
 TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS

 **himmels-engel.de**
 GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WEITRAUM

 **angeles-luz.es**
 LOS DIÁLOGOS CON LAS ENERGIAS DE PARTE DE MIS AMIGOS DEL UNIVERSO



**ON EVACUATION ALERT
 SINCE 1998**



evacuation-of-humankind.org
**THE EVACUATION PLAN
 FOR PLANET EARTH**
evacuation.xls



Pic. 8126



co-jist.cz leciva-strava.cz fajna-strava.cz raw-strava.cz leciva-strava.sk fajna-strava.sk



andele-nebe.cz 
ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU



heavenly-angels.org 
TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



himmels-engel.de 
GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



andele-nebe.cz

ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU



vesmirni-lide.cz

ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU



heavenly-angels.org

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



universe-people.com

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



himmels-engel.de

GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



angeles-luz.es

LOS DIÁLOGOS CON LAS ENSEÑANZAS DE PARTE DE MIS AMIGOS DEL UNIVERSO



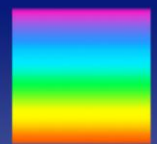
heavenly-angels.cn

宇宙朋友的来言和指示



angely-sveta.ru

РАЗГОВОРЫ С НАЗИДАНИЕМ ОТ МОИХ ДРУЗЬЕЙ ИЗ ВСЕЛЕННОЙ



anges-lumiere.fr

ENTRETIENS INSTRUCTIFS DE MES AMIS COSMIQUES

