

Ten, kdo nerozumí problému, nemůže najít jeho řešení.  
Ten, kdo nerozumí problému, nechá se snadno oklamat.  
Je snadné porazit ve hře někoho, kdo nezná pravidla hry.

Někdo s námi hraje špinavou hru. Je to hra o tvé zdraví. Hra o to krutější, že se týká již i malých dětí. Tu špinavou hru hraje někdo i s lékaři a celým zdravotním systémem. Nejhorší je, že většina lidí nemá o této hře ani potuchy. A tak si s nimi ten někdo může dělat, co chce. A lidé se jen dívají, jak to, že své zdraví prohrávají. Prohrávají však mnohem víc. Prohrávají radost ze života, svou práci, své poslání, svůj čas, své peníze a nakonec svůj život. A to vše jenom proto, že něco nevíme.

Pokud zůstanete nevědomí, onemocníte. **BUDETE nemocní tak jistě, jako že zítra vyjde slunce!**

Knihy **Hra o zdraví** nesmlouvavě odkrývá špinavým hráčům karty. Strhává jim masku. Odhaluje jejich praktiky a taktiku. A tím jim bere moc ovládat naše životy. A nejenom to. Tato kniha dá karty do rukou vám. A ne ledajaké. Dá vám do rukou trumfy. Vyhrajte svůj život!

## NEVĚDOMOST = NEMOC

Je kruté vyrobit ti obezitu a pak ti ukazovat ideál štíhlého těla.  
Je kruté vyrobit ti nemoc a pak prohlásit, že neznáme její příčinu a že je nevléčitelná.  
Je kruté tajit před tebou pravdu, která by tě mohla zbavit problému.

Knihy **Hra o zdraví** přináší nový, revoluční pohled na otázky našeho zdraví. Odhaluje mýty, kterými jsme obklopeni, které nám způsobují zdravotní problémy a které nás udržují nemocnými.

Přestaňte ztrácet čas shazováním kil. Přestaňte dělat něco, co nefunguje. Zahod'te váhu, zapomeňte na diety a mýty o nízkotučných dietách. Vedou k obezitě. Zapomeňte na vážení a měření jídel. Přestaňte dělat z jídla náboženství. Je to stresující. Je to otravné. Je to nepraktické.

Je to svazující. A navíc to ani není moudré. Buďte svobodní.

Zbavte se obezity jednoduše a jednou provždy. Zhubněte dobře najedení.

Skončujte s cukrovkou, srdečními chorobami a vysokým krevním tlakem. Skončujte s civilizačními chorobami. Zbavte se strachu z rakoviny, infarktu a mrtvice. Zbavte se strachu z infekčních nemocí. Zbavte se strachu z genů a dědičnosti.

Geny a dědičnost neurčují vaši budoucnost. Určujete ji VY.

Facebook - čtenáři:



Doporučená cena: 269,- Kč  
ISBN: 978-80-906020-3-8

[www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu)

ISBN 978-80-906020-3-8



9 788090 602038

# KRUTÁ HRA O TVÉ ZDRAVÍ

TOMAS KASPAR



Hra o zdraví  
Tomáš Kašpar  
Všechna práva vyhrazena

Copyright © 2016 Tomáš Kašpar  
Sazba a grafická úprava Pavla Bernardová  
Obálka © Jaroslav Gubaň, www.web-media.sk  
Ilustrace © Břetislav Kovařík  
Jazyková korektura Dáša Kašparová a Jindřich Dvořák  
Tisk POINT CZ, s.r.o., Brno  
Vydala Akademie úspěchu, 2016 jako svou 4. publikaci.

V České republice vydání první.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována jakýmkoli způsobem, ať již elektronicky, mechanicky, grafickou reprodukcí nebo jinými prostředky, včetně digitálního přenosu přes internet, bez písemného souhlasu majitelů autorských práv. Citace krátkých výňatků pro referenční účely je povolena, jestliže je doprovázena údaji o vydavateli.

#### Odmítnutí odpovědnosti:

Účelem této knihy je umožnit pochopení toho, co ovlivňuje naše zdraví a jakou roli hraje v životě čtenáře prevence. Není zamýšlena jako náhrada odborných porad v případě zdravotních problémů. V případech vymykajících se účelu této publikace, která je určena pouze pro všeobecnou potřebu a nikoliv jako specifický kurz nebo léčba, se doporučuje obrátit se na kvalifikovaného odborníka/poradce.

ISBN 978-80-906020-3-8

## OBSAH

<b>Předmluva</b>	5
<b>Úvod</b>	6
<b>1. Kdo má pravdu?</b>	8
<b>2. Proč jsme nemocní?</b>	10
<b>3. Tloustnu si, ani nevím jak...</b>	20
/Proč nefungují diety a proč tloustneme proti své vůli	
<b>4. Podvod hyperaktivity/Jak vyrobit dětem hyperaktivitu a pak je léčit</b>	28
<b>5. Cukrovka je vyléčitelná/Aneb rozdíl v řešení příčiny a důsledku</b>	32
<b>6. Vysoký krevní tlak/Na falešné stopě</b>	42
<b>7. Veřejná výzva k hromadné sebevraždě/Aneb velká cholesterolová lež</b>	44
<b>8. Volné radikály/Jsou radikální! A vy?</b>	56
<b>9. Velká tuková lež/Aneb velký obchod se strachem z malých tuků</b>	64
<b>10. Tučné potraviny podporují zdraví a dlouhověkost</b>	80
/Ale jenom tomu, kdo uvěří	
<b>11. Bílkoviny nejsou bílé/Mýty a pravda o bílkovinách</b>	90
<b>12. Jak přehodit výhybku/A jsme na rozcestí</b>	102
<b>13. Jed bílého muže/Pod bičem otrokáře</b>	124
<b>14. Největší stravovací překvapení/Aneb největší potravinový mýtus</b>	140
<b>15. Imunita na kolenou</b>	144
/Přistoupíte na „Mnichovskou dohodu“ o svém zdraví?	
<b>16. Netušené možnosti</b>	154
/Aneb proč nejsme odsouzeni k životu podle našich rodičů	
<b>17. Zbytečné nemoci/Aneb jak funguje placebo?</b>	160
<b>18. Nevěřte mi/Věřte vlastní zkušenosti</b>	174
<b>19. Vedlejší účinek - svoboda</b>	178
<b>Použitá literatura</b>	180

### Věnování

Tuto knihu věnuji všem lékařům, kteří touží pomáhat svým pacientům a uvědomují si omezení, na která narážejí při aplikaci metod ortodoxní medicíny. Kteří chtějí řešit příčiny chorob, a ne jenom důsledky.

Dále tuto knihu věnuji všem lidem, kteří si uvědomili, že za své zdraví jsou zodpovědni především oni sami a nyní hledají cestu. Věnuji ji lidem, kteří se při hledání odpovědi od lékařů a zdravotnického průmyslu dostali do slepé uličky. Věnuji ji všem lidem, kteří nechtějí čekat na propuknutí nemoci a teprve potom hledat řešení, ale kteří se chtějí nemocem vyhnout.

### Poděkování

Děkuji mé milé manželce Dáše za její trpělivost se mnou při psaní této knihy. Bez její trpělivosti a podpory by kniha nevznikla. Děkuji ti. Nebylo to se mnou vždy lehké a mnoho času jsem trávil nad knihou namísto s tebou. Jsi mou oporou, mou radostí a klenotem mého života.

Moje vděčnost a obdiv patří také těm, kteří svými výzkumy objevili dílčí fakta. Bez jejich přínosu by tato kniha nevznikla.

Děkuji také všem, kteří knihu před jejím vydáním přečetli a svými připomínkami napomohli k jejímu vylepšení.

A děkuji Bohu za dar, který mi dal, abych s ním sloužil lidem. Bez tohoto obdarování bych nedokázal nikdy tyto informace takto sestavit.

A naposled děkuji mým čtenářům za trpělivost při čekání na tuto knihu. Trvalo to mnohem déle, než jsem sliboval, a vy jste mi zůstali věrní. Věřím však, že se čekání vyplatilo. Začtete se a posuďte to sami.

### Předmluva

Přišel, četl, užasl...

Parafráze citátu Gaie Julia Caesara je přesně to, co vyjadřuje můj pocit po přečtení třetího dílu pramene informací Tomáše Kašpara pro vás, čtenáře, kteří jste se rozhodli vzít svůj život do vlastních rukou, zlepšit a posílit si své zdraví, vyhnout se bludnému kruhu zaručených doporučení a farmako-zdravotnické džungle – a takto si ten svůj život co nejlépe užít. Můj úžas nad touto knihou má podstatu ve skutečnosti, že je zde předložen srozumitelným a seriózním způsobem zpracovaný komplexní text, který odkrývá doposud ne zcela známé souvislosti a dokazuje, že ne vše, co je nám i z lékařských kruhů doporučováno, se zakládá na tradovaných faktech. Tuto knihu lze s klidným svědomím nazvat „Návod na použití člověka“ s řadou informací, které se k nám z „nějakého“ důvodu nedostanou (nebo nemají dostat?) a který tímto bourá hradbu (snad úmyslně udržované?) nevědomosti, která je rizikem pro naši existenci. Nevědomosti, která znamená zkratku do nemoci, kterou už nikdo neumí (nebo nechce?) vyléčit. Tzv. velká medicína, která zcela oddělila tělo od duše, má stále více snahy o tlumení příznaků, než o zjištění příčiny či předcházení nemocem... Léčivá se spíše nemoc, a co člověk?

Čtete, přemýšlejte, skládejte si mozaiku souvislostí – nevědomky totiž všichni hrajeme hru o nic menšího než o svůj život – a máme stále možnost v boji obstát. Chce se to jen nevzdat.

MUDr. Tomáš Vrbica  
rehabilitační a tělovýchovný lékař, Pardubice

## Úvod

Často, když se prokousávám dopisy, které dostávám od čtenářů mých knížek, zmocňuje se mne hněv při jejich pročítání. Srdcervoucí příběhy osobních katastrof. O lidech postižených vedlejšími účinky léků, o kterých jim nikdo neřekl. O lidech zmrzačených vedlejšími účinky léčebných postupů, o kterých lékaři předem věděli. Jenom se nikdo neobtěžoval tyto důležité informace pacientům sdělit.

O bezcitném jednání některých lékařů a zdravotnických zařízení. O zacházení s pacienty ne jako s člověkem, ale jako s případem. O vyhození pacientů z nemocnice, když na nich již není možné vydělat. Příběhy vyhrožování a psychického nátlaku, když se člověk nechce podřídit vůli lékařů. Volání o pomoc.

Žel, když nám lidé píšou, je většinou už příliš pozdě.

Tuto knihu píšu proto, že mám zlost. Hněvá mne ješitnost některých lékařů, která jim nedovolí přiznat pravdu. Mám zlost, když se nám zatajuje pravda. Mám zlost na lidi, kteří vidí nemoc jako zdroj peněz. Jestli má být něco zdrojem výdělku, tak ať je to naše zdraví, ne naše nemoc. Mám zlost na to, že se z medicíny udělala politika a mocenský nástroj.

Tuto knihu píšu proto, že už nechci dostávat takové dopisy.

Chci, abyste se stali informovanými a dovedli se vyhnout jak nemocem, tak zbytečným lékařským zákrokům. Chci, abyste přestali být pokornými a poslušnými pacienty, kteří bez odmluvy plní příkazy. Protože takoví pacienti příliš často špatně dopadnou.

Chci, abyste se naučili dávat otázky a požadovat odpovědi. Chci, abyste trvali na svém právu rozhodovat o postupech vaší léčby.

Některé věci, které zde budete číst, vás možná vyvedou z míry. Otevřeme „pandorinu skříňku“ zdravotnického a potravinářského průmyslu. Je to však pro vaše dobro. Najdete tak cestu ven. A když se po ní vydáte, prožijete lepší život. Zároveň chci na tomto místě vyjádřit hlubokou úctu lékařům, kteří se dokáží odpoutat od zdravotní mašinérie a kteří dělají svoji práci jako poslání pomáhat lidem. Kteří vidí pacienta jako člověka a nemoc jako nepřítel.

Když jsem začal psát tuto knihu, vypadalo to jednoduše. Vůbec jsem však netušil, kam až mne mé pátrání dovede. Objevoval jsem stále nová a nová závažná fakta. Objevil jsem věci, kterým jsem se zdráhal uvěřit a které jsem se zprvu bránil přijmout. Postupně přibývaly další a další kapitoly a musel jsem stále znovu opravovat a přepisovat některé stati. Občas jsem měl pocit, že

jsem v bludišti a že nenajdu cestu ven. Musel jsem studovat nové a nové věci a prověřovat ty staré. Práce na této knize se protáhla na tři roky, ale nakonec se mi podařilo ten gordický uzel rozvázat.

Nyní je kniha hotová a předávám ji vám, čtenářům, s čistým svědomím, že předávám maximálně ucelené a objektivní dílo. Po jejím přečtení pochopíte, že nedostatek vzdělání lékařů o výživě vás může zabít. Nedovolte to.

S láskou a úctou autor



## 1. Kdo má pravdu?

„Hledej pravdu, slyš pravdu, uč se pravdě, miluj pravdu, mluv pravdu, drž se pravdy, braň pravdu až do smrti, neboť pravda tě vysvobodí...“

Mistr Jan Hus

Jak však rozlišit pravdu od lži? Jak poznat, komu mohu věřit?

V dnešním světě se na nás valí tolik informací, často tak protichůdných, že už často nevíme, čemu věřit. „Co je pravda?“ ptáme se možná stejně jako Pilát při souzení Ježíše.

K tomu, abychom byli schopni rozlišit pravdu, **potřebujeme moudrost**. Moudrost je klíčem k poznání pravdy.

Co rozhoduje o tom, zda mohu někomu důvěřovat, nebo ne?

Je možné důvěřovat lháři? Je možné důvěřovat podvodníkovi? A co pokrytci nebo kariéristovi? Ne?

Co tedy vytváří důvěryhodnost? Ano, je to *charakter*.

Co utváří náš charakter?

Moudrost říká, že **můj charakter utváří to, co miluji**.

Když hledáme, kdo mluví pravdu, musíme se ptát: „Co ten člověk miluje?“

V této knize se budeme hodně zabývat tvrzením vědců.

Mám na vás otázku.

Je možné věřit všemu, co nám vědci říkají?

Může nám vědec lhát?

Odpověď se skrývá v moudrosti – v otázce: „Co ten člověk miluje?“

Jak se pozná vědec? Kdo je skutečný vědec?

Slovo „vědec“ je odvozeno od slova „vědět“.

Je vědec ten, kdo pracuje ve vědeckém ústavu?

Je vědec ten, kdo má tituly okolo jména?

Kdo nad něčím bádá, něco zkoumá?

Je to zárukou jeho dobrého charakteru?

**Skutečný vědec je člověk, který MILUJE PRAVDU** a tuto pravdu hledá.

Žel existuje mnoho lidí, kteří se stávají „vědci“, protože milují prestiž, postavení a slávu.

Člověk, který miluje pravdu, může celé roky bádát a udělat řadu objevů. Může na základě svých objevů vytvořit celé hypotézy. Avšak když náhle objeví něco, co je v rozporu s jeho dosavadními závěry (hypotézami), je ochoten zkoumat vše znovu ve světle nových poznatků. Je ochoten celou svoji dosavadní práci přehodnotit nebo ji dokonce i hodit do koše.

Jeho nepřítelem je nevědomost, lež a klam.

Člověk, který miluje prestiž, postavení a slávu, bádá proto, aby se proslavil. Co když se mu však nedaří udělat žádný významný objev?

Existuje mnoho „vědců“, kteří získali slávu a prestiž na základě objevů, které jsou neúplné nebo zkreslené a jsou zavádějící.

Jiní „vědci“ šli ve své touze po slávě tak daleko, že své objevy zfalšovali.

Získali ocenění a uznání vědeckého světa.

Co udělají, když přijde někdo s objevem, který odhalí jejich podvod nebo dá jejich objevu jiný smysl? Budou ochotni vrátit získaná ocenění? Vzdát se své slávy?

Nepřítelem pro tyto lidi je neúspěch, čekání na výsledky, pokora a velmi často i pravda.

Celé dějiny lidstva jsou dějinami boje čisté pravdy se lží a podvodem.

Milý čtenáři, v tomto světě dnes zuří válka. Není to fyzická válka o území, o majetek nebo o poklady. Je to válka o tvůj mozek. Proč?

Protože **vědění znamená sílu a moc!** Jednoduše proto, že čím „pravdu“ přijmeme, tomu dáme vládu nad svým myšlením. A tím i nad naším životem. Tomu pak budeme sloužit. Takový život potom budeme prožívat. To, co nás nejvíce ohrožuje, nejsou ani viry, ani bakterie, ani nemoc. Je to nevědomost.

Rozhodl jsem se zveřejnit některé ze zatajovaných faktů a ukázat souvislosti. A nežádám váš souhlas s mými závěry. Na čí stranu se přidáte, bude záležet jen na vás. Na tom, co milujete. Nicméně přečtení této knihy vám nabízí svobodu – svobodu volby.

„Zlořečený je ten, kdo pro skývu chleba opustí pravdu.“

Mistr Jan Hus

## 2. Proč jsme nemocní?

Položíte-li tuto otázku nějakému lékaři, obvykle uslyšíte standardní odpovědi současné medicíny:

- v důsledku infekce (bakterie a viry) nebo
- je to způsobené dědičností (genetika - DNA) nebo
- je to přirozený důsledek stárnutí, a také
- vlivem životního prostředí a
- následkem úrazů.

V důsledku infekce vznikají akutní onemocnění.

V důsledku poškozené DNA vznikají vývojové defekty.

Jak však vznikají **chronická** onemocnění?

Dnešní lékařská věda umí naprosto přesně popsat průběh všech chronických nemocí. Nedokáže nám však dát odpověď na základní otázku: „Jak chronická nemoc vzniká?“ A tak se uchyluje k vyhýbavé odpovědi: „Co chcete, už na to máte věk. Smiřte se s tím, lepší už to nebude.“

V našem „moderním“ civilizovaném světě jsme vychováni k tomu, abychom se s nemocí, která není tak těžká, jako třeba rakovina nebo AIDS, naučili žít. Klidně a bez naříkání – až do úplného zmrzačení.

Až půjdete k lékaři, zeptejte se: „Proč vzniká rakovina?“ „Proč vzniká osteoporóza?“ „Proč se mužům zvětšuje prostata?“ atd. Pokud odpoví upřímně, uslyšíte: „Nevíme.“

Pokud nebude chtít přiznat pravdu (on je přece ten studovaný), bude vám popisovat průběh choroby, příznaky choroby a všechno možné, jenom ne její příčinu.

Uvedme si konkrétní příklad – osteoporóza. Oficiální pohled je, že příčinou je věk, nedostatek vápníku a vitamínu D, úbytek estrogenů a nedostatek pohybu.

Průměrný Američan má příjem vápníku 1400 mg za den, a přesto má úbytek vápníku z kostí 4 %. Afričané ve venkovských oblastech Afriky mají příjem vápníku 350 mg za den a neztrácejí žádnou hmotu. Jak je to možné?

I když nedostatek vitamínu D, úbytek estrogenů a nedostatek pohybu má vliv na pevnost našich kostí, rozhodně to není **příčina** osteoporózy. Příčinou

osteoporózy je úbytek vápníku – avšak co je příčinou úbytku vápníku? To si objasníme dále v knize.

A nyní mi odpovězte: Jak může lékař léčit nemoc, když nezná její příčinu? Co v takovém případě léčí? Ano, léčí **DŮSLEDKY**. **To znamená, že vás nikdy nemůže uzdravit.**

Když jsem byl kluk, táta si jedny prázdniny vypůjčil od známého auto, naložil nás a odpoledne jsme vyrazili na dalekou cestu. Uprostřed noci nám v horách náhle zhasla světla a chcípl motor. Nesvítila ani jediná kontrolka. Ocitli jsme se v naprosté tmě. S bráchama jsme rychle poslepu vyhrabali ze zavazadel baterky, vyběhli ven a svítili na auto, aby do nás nenarazil jiný vůz. Táta hledal závadu, a nemohl na nic přijít. Auto bylo úplně mrtvé. Odtlačili jsme ho z vozovky a snažili se vsedě spát. Ráno nás nějaký dobrý řidič odtáhl k seřvisu. Tam zjistili, že nám shořelo dynamo. V noci jsme jeli už jenom na baterku. Když se totálně vybila, auto „umřelo“.

Táta si vzpomněl, že viděl svítit nějakou červenou kontrolku, ale nevěnoval jí dostatečnou pozornost...

Když vám začne při jízdě v autě svítit kontrolka dobíjení, víte co je příčinou? Nevíte. Co uděláte? Jdete za odborníkem do servisu. Co kdyby ten odborník nevěděl, co je příčinou, a tak by jednoduše ucvaknul dráty ke kontrolce a poslal vás dál? Měli byste brzy auto mrtvé, stejně jako my.

K našim plechovým miláčkům se tak nechováme. Proč se však takto chováme k našemu tělu?

Bolest je svítící kontrolka. Jdeme k lékaři. Co udělá? Dá nám léky utišující bolest. Co ve skutečnosti udělá? Ano, ucvakne dráty od kontrolky. Kontrolka přestane svítit. Odstranili jsme problém? Ani náhodou. Problém zůstává a zvětšuje se. Jenom o něm nevíme. A když se později projeví znovu, může to být tragédie.

Nejenom bolest, ale i kožní problémy, alergie, tloustnutí břicha, trvalá únava, deprese, zažívací potíže, vysoký krevní tlak a řada dalších problémů jsou svítící kontrolky. To, jak na ně budeme reagovat, rozhoduje o tom, jak to s námi dopadne.

Rakovinový nádor je důsledek, ne příčina. Lékaři nevědí, proč vzniká. Chemoterapie je tedy pouze řešení důsledků, ne příčiny. I když chemoterapii přežijete, **tak se vám rakovina vrátí** – protože jste nevyřešili příčinu! Jak vyřešit příčinu jsem popsal ve své první knize *Nespěchejte do rakve*.

Ucpávání cév cholesterolem je důsledek, ne příčina. Lékaři nevědí, proč se tam usazuje. Profukování cév, jejich roztahování balonkem (balonková angioplastika), vkládání drátěného válce (stentu) do tepny na zvětšení průtoku krve, bypass, léky na ředění krve - to vše je jenom řešení důsledků (i když tomu říkají „léčba“). Pokud nevyřešíte příčinu ukládání tuku v cévách, **vše se vám zase ucpe** a nakonec na to umřete.

Cukrovka II. typu je důsledek rezistence (tedy necitlivosti) buněčných receptorů na inzulín. Léky na cukrovku, dieta, inzulín - to vše opět řeší důsledek, ne příčinu vzniku rezistence. Pokud nezvýšíte citlivost buněčných receptorů, budete žít hořký život a nakonec **na cukrovku umřete**.

Mamografie se nazývá prevencí. To NENÍ prevence - to je zjišťování nemoci. Prevence je dělat, co je potřeba, aby ta bulka nikdy nevznikla.

Výzkum už dávno naprosto jasně ukázal propojení mezi naším myšlením, našimi emocemi a naším tělesným zdravím. Zajímal se někdy váš lékař při léčbě choroby o to, co prožíváte? Pokud ne, neřeší příčinu.

A tak bych mohl pokračovat dál a dál.

Doktor Bukovský, specialista na výživu, na přednášce pro společnost Salve Finance a. s. v r. 2010 řekl, že nemoci mají 4 příčiny:

- Nadváha a obezita,
- příliš slabá imunita,
- chronický zánět uvnitř těla (aseptický, tedy z neživé příčiny - neinfekční) a
- oxidační stres.

Má pravdu? Nebo nemá?

Podíváme se na to do hloubky. Avšak nejdříve si povíme něco o tom, co lékaři nemohou vidět.

### Dominový efekt

**Nemoci nepřichází odděleně.**

Jednou jsem byl u kamarádky a zatímco jsme si povídali, její syn si na podlaze hrál. Chvilí jsem ho při řeči pozoroval a pak jsem se k němu přidal. Začali jsme stavět dominové kostky jednu za druhou tak, aby když do jedné strčíme, nastal dominový efekt a postupně spadly všechny v celé dráze. A aby to bylo zajímavější, vytvářeli jsme překážky, tunely, mosty a podobně. Nakonec jsem vzal past na myši, natáhl jsem ji a poslední kostku jsem nastavil tak, aby past spustila. Na past jsem umístil jinou, velkou kostku. Ve směru dráhy letu této kostky jsem postavil z velkých kostek věž.

Potom Tomáš slavnostně strčil do první kostky domina. Klaklaklaklaklakla... kostky padají jedna za druhou. Napjatě sledujeme, zda se to někde nezastaví. Jedna, druhá, třetí... kostky zdolávají postupně všechny překážky. Blíží se vyvrcholení - past na myši. Poslední kostka se sklopí, ozve se cvaknutí a velká dřevěná kostka letí vzduchem. Naráží do věže z kostek a ta se s rachotem zřítí...

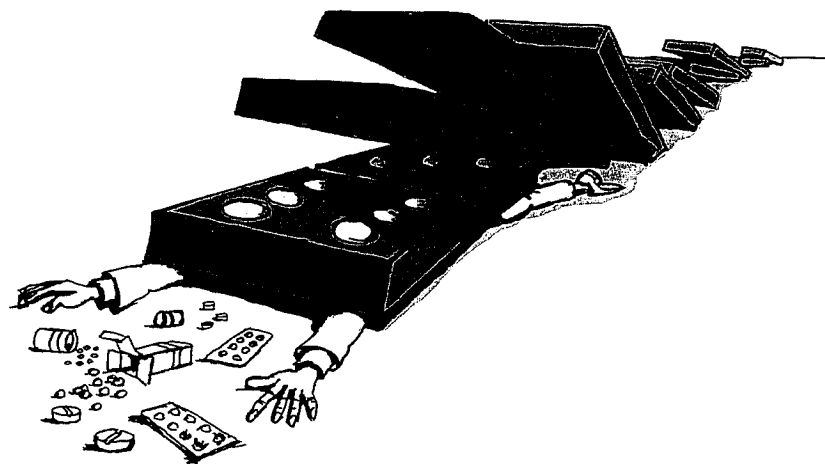
Tomáš se na mě podíval rozzářenýma očima: „Kam na ty nápady chodíš, strejdo?“ Usmál jsem se. Bavilo mě to stavět, ale jeho nadšení pro mne byla největší odměna. „To je jednoduché, Tome. Zapoj do hry svoji fantazii. Nech se omezovat návody k použití.“

Necháváte se omezovat „návodů k použití“? Příliš mnoho lidí nepřemýšlí o tom, co jim říkají politici, novináři, vědci, lékaři... Berou to tak, že to prostě musí být pravda, když to říkají oni. Jsou za to přece placeni, ne?

Víte, na tomto světě platí jeden veledůležitý, neměnný, vesmírný zákon. Dnešní lidé na něj zapominají. Celkem pochopitelně, protože životem ve městě jsme téměř úplně odtrženi od přírody - a tedy od skutečného života, od reality.

Je to zákon příčiny a následku. Setby a žně.

Každý zemědělec ví, že když zaseje mák, tak mu nikdy nemůže vyrůst okurka. Když zaseje oves, nikdy z toho nevyroste celer. A když zaseje semena bodláku, nikdy mu z toho nevyroste pšenice.



A stejně tak každá nemoc je důsledkem toho, co jsme zaseli. Sklízíme úrodu. Nic víc a nic méně. Známe lidi, kteří obviňují Boha z toho, co jim vyrostlo. Za to, jakou úrodu sklízí. Kdo však zasel ta semínka? **Oni sami!** Nebo...?

Je ještě druhá možnost. Jaká? **Dovolili jsme, aby někdo zasel za nás.** A nepatili jsme se ho a nekontrolovali jsme, co ve skutečnosti doopravdy zasévá! Kdo je za to zodpovědný? **My sami!** Ano, zodpovědnost nese i ten, kdo zasel něco špatného, avšak hlavní vinu neseme zase my. Je to důsledek naší lehkomyšlnosti a zřeknutí se zodpovědnosti. Přestali jsme je kontrolovat. Úplně lehkovězně jsme dovolili, aby někdo jiný rozhodoval o našem největším bohatství – o našem životě a o našem zdraví. A nyní neseme důsledky. Kdo rozhoduje, ten také řídí. Dovolili jsme, aby za volant našeho života usedli politici, lékaři, novináři, vědci a učitelé – aniž bychom je kontrolovali a hnali je k zodpovědnosti za jejich činy.

Proč to říkám? Protože je načase to změnit. Vzít zodpovědnost na sebe. Kdo to nedělá, dostane co si zaslouží.

Během mého bádání, pátrání a studií jsem objevil, že většina chronických chorob je způsobena pouze jedním spouštěcím mechanismem. Jako když strčíte do jediné kostky dominové dráhy. Jakmile tento mechanismus uvedete do pohybu, spustí to celou řadu chorob. Jednu po druhé. Některé současně.

Když řešíme chorobu, tedy důsledek, nic to nezmění. Choroba se buď vrátí, nebo se objeví druhá, třetí, až to skončí invaliditou, rakovinou a smrtí.

Avšak pokud včas odstraníme příčinu, nejenom že přerušíme sled událostí a přestanou padat další kostky (objevovat se další nemoci). Ony se nám narovnejí i kostky dosud popadané.

Lékaři jsou na školách učeni o nemocech jako o samostatných, oddělených a nesouvisejících problémech. Obezita je jedna nemoc. Cukrovka je druhá nemoc. Vysoký krevní tlak je jiná nemoc. Ucpávání cév je zase jiná, samostatná nemoc.

A to je důvod, proč nemohou rozumět spoustě věcí. I když vám takový lékař upřímně chce pomoci, nedokáže to. Proč? Z několika důvodů:

1. Většina chronických onemocnění je jako domino. Když skácté jednu kostku, začnou postupně padat všechny další. Jinými slovy – jedna nemoc spouští další a ta pak další a ta další atd. A jsou příčiny, které spouští celou řadu nemocí najednou.

2. Lékaři jsou vyškoleni léčit každou nemoc samostatně a každou nemoc léčí jiný specialista. Díky tomu nemohou porozumět souvislostem. Ani je nemohou vidět.
3. Když lékaři řeší pomocí léků jednu nemoc a nevidí souvislosti, často toto řešení spustí nebo rozbouří další nemoc. A protože jsou vyučeni, že každá nemoc je oddělená, samostatná, tak postupně léčí dvě, pak tři, čtyři i více nemocí u jednoho pacienta. To je sice ekonomicky výhodné pro lékaře, avšak zdravotně likvidní pro pacienta.

Je zřejmé, že nepotřebujeme víc prášků. Potřebujeme víc vzdělání. Díky této knize pochopíte, že mnoho nemocí má jednu stejnou příčinu. Vyřešte tuto příčinu a zbavíte se hned několika nemocí.

### Co vám vláda, potravináři ani lékaři neřeknou

Přesvědčení většiny lidí je, že moderní medicína je vznešenou a ctěnou vědou. Vědou, která zná odpovědi na téměř všechny otázky a která rozumí věcem, kterým nemůže rozumět nikdo jiný, pokud medicínu nestudoval. Jsme ohromeni složitostí a dokonalostí přístrojů, které vidíme v nemocnicích, a to v nás budí posvátný respekt.

Opravdu – věda pokročila a přinesla úžasné objevy. Bezbolestné operace, rentgen, antiseptické prostředí nemocnic, laparoskopii, penicilin, kortizon, inzulin...

Lékařská věda se oblékla do bílých pláštů a latinského jazyka a tím položila jasnou dělicí čáru mezi sebe a nás – ostatní smrtelníky.

Navzdory všemu pokroku však lékařská věda svůj boj s chorobami bezdějně prohrává. Protože počet nemocných stále stoupá.<sup>1, 2, 3, 4)</sup> A množství chorob také.<sup>5)</sup>

Je mnoho věcí, o kterých lékaři, úředníci ani novináři nemluví.

Na lékařských fakultách se lékaři učí všechno o našem těle, avšak jenom málo se učí o výživě. Území výživy přenechali lidem z průmyslu výroby potravin. Jak uvádím v mé knize *Umíráme na objednávku?*, vzdělání lékařů má pod kontrolou farmaceutický průmysl. A vzdělání okolo výživy má pod kontrolou potravinářský průmysl. A to je problém.

Průměrný lékař v USA se během čtyřletého studia na lékařské fakultě učí o výživě pouhé 3 hodiny! Ano, čtete správně – to není překlep. Tři hodiny.<sup>6)</sup>

Proto když se lékařů zeptáte na něco z oblasti výživy, budou se cítit ohroženi. Mohla by být odhalena jejich mezera ve vzdělání. Navíc je těžké chtít po lékařích a dieteticích, aby objektivně zvažili všechny informace, když vědecká fakta odhalují jejich vlastní nezdravé stravovací návyky, kterých se nechtějí vzdát. Je logické, že většina z nich potom zaujímá obranný postoj.

A ještě něco. Je tu fakt, o kterém se také nemluví. Nemocniční strava ve skutečnosti zvyšuje zisk nemocnic, protože zpomaluje pacientovo uzdravení. Jak? Tím, že v těle vyvolává záněty, jak uvidíte dále v knize. V některých případech dokonce „přihrává“ pacienta do dalších oddělení nemocnice. Příklad: Strava, kterou dostávají pacienti před operací, vyvolává záněty v žilách a v důsledku toho se u pacientů po chirurgickém zákroku mohou v nohách vytvářet krevní sraženiny (tromby). Zánět cév také souvisí se vznikem krevní sraženiny.<sup>7)</sup>

Přesto naším hlavním zdrojem informací o výživě a zdraví jsou obvykle lékaři. Jich se ptají novináři na názor, když vznikne nějaký spor. Nikdo se však již nedívá na to, že většina lékařů žije nezdravým životním stylem a že se dožívají v průměru nejkratšího věku (průměrný věk lidí v USA je 75,5 let, průměrný věk lékařů v USA je jen 58 let – o 17 let méně!).<sup>8)</sup> Lékaři by měli být nejzdravější lidé na Zemi. Oni však trpí stejnými problémy jako jejich pacienti. To znamená, že jejich systém nefunguje.

Od koho se chcete učit být zdraví: Od zdravých, dlouho žijících lidí, nebo od lidí s průměrně nejkratším životem?

Když jsem se ptal lékařů na příčinu vzniku různých chronických nemocí, jejich odpověď je „nevíme“. Jenomže **všechny chronické nemoci souvisí přímo s naší stravou**, a protože lékaři výživě nerozumí, nemohou porozumět ani příčinám jejich vzniku.

Již jsem řekl, že pokud lékaři neznají příčinu, nemohou nás uzdravit. Jenomže problém je ještě hlubší. Protože **nedostatek znalostí vašeho lékaře o výživě vás může zabít!**

Zajímavé je i to, že lékaři do výživy mluví, i když jí nerozumí. Mnoho lékařů dává rady, jak se máte stravovat. Avšak když jim řeknete, že se zkusíte uzdravit změnou stravy, tak mnoho z nich se vám bude posmívat. Budou vás od toho zrazovat.

Největší zbrání lékařů, novinářů a potravinářského průmyslu je to, že fakta o výživě, pocházející z různých zdrojů, si vzájemně odporují. Tyto roz-

pory jsou způsobené tím, že je prováděna řada zavádějících a nesprávných výzkumů.

Příklad: řekli jsme si, že ucpávání cév cholesterolem je důsledek, nikoliv příčina. A když tedy zkoumají například vliv konzumace vajíček na usazování cholesterolu v cévách, taková studie je nerelevantní, když ignorují příčinu usazování tuku v cévách. Nebo když ji neznají. Zvýšené usazování cholesterolu z vajíček totiž může být způsobeno nějakou další složkou stravy, kterou neberou v potaz. To si objasníme dále, v sedmé kapitole této knihy.

Zdravotnický průmysl hodně spoléhá na diagnostiku. Odhalit včas nemoc je důležité. Nicméně diagnostika také není všemocná a je potřeba být opatrný. Příklad:

- Krevní tlak se může měnit až o 30 mmHg v průběhu jednoho dne.<sup>9)</sup>
- Hodnoty krevního tlaku mohou být různé na každé ruce až o 8 mmHg a více.<sup>10)</sup>
- Výsledky EKG jsou ovlivněny až z 20 % předchozí činností a také strachem z kardiologa. A i zkušený specialista na EKG chybně interpretuje 1 výsledek ze 4.<sup>11)</sup>
- Muži starší 40 let mají bezprostředně po ejakulaci vysoké hodnoty PSA (rakovinové markery) a trvá 48 hodin i více, než se dostanou zpět na „normál“.<sup>12)</sup>

A tak bychom mohli pokračovat dlouho. Jak se můžeme spolehnout na to, že diagnóza vašeho lékaře je přesná a správná? Co když vás léčí na něco, co vůbec ve skutečnosti nemáte? A to není všechno.

Časopis *New Scientist* na obálce 23. čísla ze 17. září 1994 uvedl, že 80 % dnes používaných lékařských procedur nebylo nikdy řádně prověřeno. Přesto se používají. Není tedy divu, že v USA přijde v nemocnicích zbytečně o život každý rok 300 000 lidí, jak odhalila studie společnosti pro ochranu spotřebitele Ralph Nather.<sup>13)</sup>

Problém je, že tyto věci vám nikdo neřekne. U nás to raději nikdo nezkoumá.

Jiná věc. Když těhotné mamince klesne železo v krvi, lékaři bijí na poplach a maminky jsou vyděšené. Jak to, že lékaři neví o nových výzkumech, které ukázaly, že nízká hladina železa v těhotenství není příznak choroby, ale zdraví? Upozorňuje totiž na řádné zvětšení krevního objemu a vývoj velkého dítěte.<sup>14)</sup>

Pokud jde o cukrovku, říkají nám, že někteří lidé mají k diabetu genetické dispozice. Tito lidé mají geneticky dané menší množství beta-buněk. To jim zvyšuje riziko diabetu. Ve skutečnosti však nejde o genetickou chybu. Ve skutečnosti jde o to, že jejich předci byli štíhlí a fyzicky aktivní, takže nepotřebovali mít velkou rezervu beta buněk. Riziko vzniklo změnou životního stylu a nedodržíváním zdravé životosprávy. Jejich beta-buňky již nestačí zvládat nápor nových druhů špatných jídel.

Už v roce 1960 bylo oficiálně uznáno, že alespoň 40 nových nemocí nebo syndromů lze přičíst lékům užívaných při léčbě. Co myslíte, jak jsme na tom dnes?

Víte, že dnes jsou již léky na vedlejší účinky léků? Dostanete lék, který vám způsobí jiné zdravotní potíže – a dostanete další lék. Kdo to zastaví?

Sama Evropská komise prohlásila nežádoucí účinky léčiv v r. 2008 za „jednu z vedoucích příčin úmrtnosti v Evropě“. <sup>15)</sup> Pozdější vědecký výzkum <sup>16)</sup> došel k tomu, že počet úmrtí následkem nežádoucích účinků léčiv v evropských nemocnicích se pohybuje mezi 42 000 a 419 000 ročně! Za pravděpodobné považuje číslo 197 000 osob. A toto číslo nezahrnuje lidi, kteří zemřou doma! Pro srovnání – na epidemii eboly v Africe v r. 2014 zemřelo celkem něco přes 11 000 lidí <sup>17)</sup> – a celý svět byl kvůli tomu na nohou.

Článek v časopise Klinická farmakologie z r. 2008 <sup>18)</sup> uvádí, že „V ČR v současné době neexistují žádné výsledky či studie vyhodnocující kvalitu farmakoterapie... Pokud tyto údaje [z jiných zemí EU] přepočteme na poměry v České republice, dostaneme se k těmto číslům: 38 889 hospitalizací ročně pro nežádoucí účinky léků, 889 úmrtí (více než úmrtí při dopravních nehodách), náklady na tyto hospitalizace odhadem 1–3 miliardy Kč/rok.“

Lékařská péče je u nás zadarmo. Může vás dostat zadarmo i do hrobu.

Často slyšíme varování ohledně užívání vitaminů. Proč?

Vlády států mají jednoduchou rovnici. Pokud vitaminy pomáhají, musí být nebezpečné – protože chemické léky nebezpečné jsou. A protože léky nepomáhají a vitaminů se díky propagandě bojíme, naše nemoci mohou vzkvétat. Nemoci jsou dokonale chráněné naší nevědomostí.

*Paní Jana se rozhodla, že to skončí. Už tolik let se léčila, avšak bezvýsledně. Bylo jí již 75 roků, zdravotních potíží stále přibývalo a spolu s nimi postupně narůstalo i množství předepsaných léků, které jí držely při životě. Krabičky s pilulkami si dokonce vynutily speciální oddíl v kredenci. I přes každodenní*



*hrsti léků jí však bylo stále hůř. A teď nastal okamžik, kdy usoudila, že takovýto život nestojí za to žít. Ukončí svůj život. Jak? Velice jednoduše. Přestane užívat léky, co jí drží při životě. Navzdory slzám a odporu rodiny to také učinila.*

*Následné dny se jí přitížilo. „Už to přichází!“ K jejímu údivu se další dny na jedinou začala cítit lépe a postupně se úplně zotavila ze všech zdravotních potíží. Úplně bez léků pak žila ještě 15 roků a dožila se 90 let.*

*[Zdroj: osobní svědectví jednoho z čtenářů mých knih z r. 2014]*

[PS: Toto není návod k následování! Toto je ilustrace k zamyšlení, zda náhodou neužíváme zbytečně něco, co ve skutečnosti vůbec nepotřebujeme.]

OK, pojďme se nyní raději podívat na to, jak se těm nemocem vyhnout – jak je vůbec nedostat. A také jak skoncovat s většinou chronických onemocnění.

Abychom to dokázali, musíme nejprve porozumět tomu, co se vlastně děje.

### 3. Tloustnu si, ani nevím jak...

#### Proč nefungují diety a proč tloustneme proti své vůli

30. dubna 1943. Dlouho před svítáním připlouvá k malému přístavnímu městečku na jižním pobřeží Španělska britská ponorka.

Na její palubě leží zmrzlé tělo neznámého anglického mladíka, který několik dní před tím zemřel na zápal plic. Je oblečen do uniformy majora námořní pěchoty a má i své nově přidělené jméno – William Martin.

V zapečetěném kufříku má několik dopisů vrchního velení spojeneckých armád veliteli severoafrických vojsk. Dopisy obsahují informace, že jihoevropská fronta bude otevřena napadením Řecka a nikoliv Sicílie, jak by každý logicky předpokládal.

Mrtvé tělo je vhozeno do moře a ranní příliv ho odnáší ke břehu. Tam ho objevuje jeden španělský rybář a dopravuje ho na místní vojenský úřad.

Vrchní německé velení studuje všechny detaily nalezených dokumentů a nabývá přesvědčení, že spojenci skutečně plánují vylovení v Řecku.

Hitler na základě toho nařizuje několika divizím, aby se přemístily do Řecka. Když se poté spojenci naprosto nečekaně vyloдили na Sicílii, setkali se jen s minimálním odporem.

Tato válečná lest nesla název „operace Mincemeat“. Řídil ji kapitán britského námořnictva Ewen Montagu a popsal ji ve své strhující knize „Muž, který nikdy nežil“.

Jedna z největších lstí druhé světové války však v sobě skrývá i nadčasové a univerzální poselství: Je snadné bojovat svůj životní zápas na falešné frontě.

A co vy, nebojujete svůj boj s chorobami náhodou na špatné frontě?

#### Mačkáte spoušť mechanismu obezity?

Byl jsem na přednášce výživového lékaře. Názorně nám ukazoval, že obezita vzniká z přejídání. Pokud je můj kalorický příjem o pouhých 5 čokoládových lentilek denně větší než můj kalorický výdej, za rok budu mít v sobě 2,5 kilo tuku navíc. Stačí tedy srovnat výdej a příjem kalorií a bude vše OK. Jednoduché, že?

Jenomže – proč to nefunguje?

Vědci dělali pokus. <sup>1)</sup> Vzali skupinu mladých chlapců, kterou rozdělili na dvě skupiny. Všem dali na snídani i na oběd **stejně množství kalorií**, avšak v jiné skladbě jídla. Po obědě měli kluci dovoleno jíst po zbytek dne cokoli, co budou chtít.

Bylo překvapením, že první skupina snědla do večera **o 80 % kalorií více** než druhá!

Jak je to možné? Čím to bylo způsobené?

První skupina dostala ke snídani i na oběd jídlo s vysokým glykemickým indexem, druhá skupina dostala stejné množství kalorií v jídle s nízkým glykemickým indexem. Kluci z první skupiny měli do večera neskonale hlad.

Opakovali to několikrát a vždy se stejným výsledkem.

Aby měli jistotu, že to není typem vybraných chlapců, tak oběma skupinám prohodili výživový program. A opět se to opakovalo. Skupina, která dostávala jídla s vysokým glykemickým indexem, snědla o 80 % kalorií více, než chlapci ve skupině, kteří dostávali jídlo s nízkým glykemickým indexem.

Závěr?

O tom, **kolik** kalorií nakonec sníme, rozhoduje **druh jídla**, ne to, jak je kalorické.

Tato studie ukazuje, že zde existuje PAST, do které padají statisíce a miliony lidí. Ukážeme si, v čem tato past spočívá. A jak se jí vyhnout.

Uděláme si malou dobrodružnou exkurzi do našeho těla. Potřebujeme něco pochopit. Takže se podíváme, co se v něm děje, když něco sníme.

#### Inzulínová past

Všichni víme, že naše slinivka produkuje hormon **inzulín**. K čemu je dobrý inzulín? Ano, na spalování sacharidů \*) neboli cukrů. No, ono vlastně nejde o spalování cukrů. Inzulín snižuje hladinu cukru v krvi tím, že „nacpe“ cukr do buněk. V buňkách se z něho vytváří zásoby energie ve formě „glukózo-vých konzerv“ – glykogenu.

\*) Sacharidy (zastarale uhlohydráty) je označení pro všechny druhy cukrů. Zahrnuje jednoduché cukry (monosacharidy) jako je glukóza a fruktóza, cukry (oligosacharidy) jako je sacharóza, maltóza a laktóza a složité cukry (polysacharidy) jako jsou škroby, glykogen a celulóza.

Avšak inzulín dělá i jiné věci. Víte jaké?

Tak jednak **spouští převod glukózy na tuk**. Cukr, který se již do buněk nevejde, by zůstal v krvi dál. Inzulín proto iniciuje jeho přeměnu na tuk. Inzulín zvyšuje tvorbu tuků v tukové tkáni. Je to tedy hormon pro ukládání tuku. Říká se tomu lipogeneze.

No, a také **zabraňuje rozpadu tuků**. Jinými slovy – udržuje vytvořený tuk, aby neubýval.

Tady máte polovinu odpovědi na to, proč nemůžete shodit nadváhu. Za chvíli si to vysvětlíme.

Slinivka ale vyrábí také druhý hormon s názvem *glukagon*<sup>2)</sup>, o kterém většina lidí vůbec neví. K čemu je dobrý glukagon? Glukagon má dvě funkce:

- 1) Zvyšuje hladinu cukru v krvi, když je v ní cukru málo.
- 2) Glukagon je hormon pro **spalování tuků**.

Je to tedy hormon, který dělá opak toho, co inzulín.

A nyní to zajímavé:

Co spouští produkci inzulínu? Cukry. A cukry také **potlačují** produkci glukagonu!

A co spouští produkci glukagonu? Ne, není to tuk. Produkce glukagonu je spouštěna proteiny (bílkovinami).

V čem tedy spočívá ta past?

V horské dráze. Prosím?

To je tak. Jsou jídla, jejichž cukr se uvolňuje do krve pomalu. Říkáme, že mají nízký glykemický index – hladina cukru v krvi stoupá pomalu. A existují také jídla, jejichž cukr se do krve vstřebává velmi rychle. Říkáme, že mají vysoký glykemický index – hladina cukru stoupá prudce nahoru.

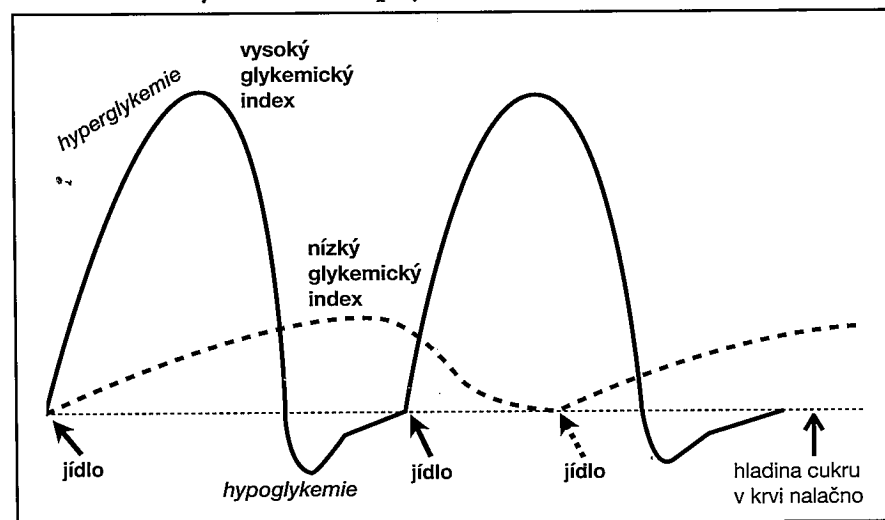
Proč je to důležité?

Pokud sníme jídlo s vysokým glykemickým indexem (vysokým GI), vyjetí prudce hladina cukru v krvi nahoru. To je nebezpečné – ohrožuje to mozek, a proto tělo reaguje panickým poplachem. Mozek dá příkaz: Vypustit inzulín! Hóóóóódně inzulín! Čím rychlejší vzestup cukru, tím více inzulínu.

Inzulín nasměruje cukr do svalů, jater a tukových tkání, aby byl okamžitě zpracován nebo přeměněn a uložen jako tuk. Hladina cukru začne klesat téměř tak rychle, jak stoupala. Vypuštění inzulínu je tak rychlé, že to regulační systém těla nedokáže odhadnout a správně nastavit jeho množství. Proto dojde k poklesu hladiny cukru až pod minimální nutnou hladinu a nastane **hypoglykemie** (viz obrázek).

A zde je problém. Proč?

#### Průběh hladiny cukru v krvi po jídle:



Náš mozek potřebuje stálý, rovnoměrný přísun „paliva“, stejně jako běžící motor potřebuje neustálý, rovnoměrný přísun benzínu. Palivem mozku je glukóza (nejjednodušší cukr, na který se jiné cukry štěpí). Jakmile se dostanete do hypoglykemie, mozek je ohrožený, protože dochází palivo. A tak vás mozek **donutí** něco sníst. Jak? Dostanete **nekontrolovatelný** hlad.

Můžete s ním bojovat, můžete dělat cokoli – nakonec podlehnete. Mozek vás donutí udělat přesný opak toho, co chcete.

Měli jste někdy akutní průjem? Jak moc vám v té chvíli pomůže pevná vůle v rozhodnutí za žádnou cenu nejít na záchod? Jste v automobilové zácpě uprostřed města, není kam jít... Udržíte to pevnou vůlí? Jak dlouho? Můžete se snažit sebevíc, dříve či později to prostě půjde ven, bez ohledu na to, co si přejete a kde právě jste. Klidně do kalhot. Je to tak?



Stejně tak se můžete snažit nejíst. Možná to chvíli oddálíte. Ale váš mozek vás prostě **donutí** něco si vzít. A pokud je to opět jídlo s vysokým glykemickým indexem, tak se situace opakuje. A tento stav „nekontrolovatelného hladu“ je **dlouhodobý** a může trvat celý den! Všimněte si také na grafu, že **u jídla s vysokým glykemickým indexem dostaneme hlad mnohem dříve**.

To je důvod, proč chlapci z první skupiny snědli o 80 % kalorií za den více než ti z druhé skupiny. A to je také důvod, proč dnes většina lidí tloustne.

Tím se dostáváme k dalšímu problému.

### Mýtus nízkotučné stravy a nízkotučných diet

#### Jak válka proti obezitě vyvolala epidemii obezity.

Pokud sním 1 200 kalorií, ale spálím jenom 1 000, tak budu tloustnout. Jaké je řešení? Logika říká – omezit příjem kalorií. Co obsahuje nejvíce kalorií? Je to tuk. Má nejmenší objem a nejvíce kalorií.

A nejenom to.

Tuk obsahuje cholesterol. Cholesterol nám ucpává cévy. Logika říká, že když tuk omezíme, nebude nám moci ucpávat cévy a nebudeme tloustnout.

No, a tak se v průběhu 80. let 20. stol. začala válka proti tuku. Úspěšně.

Dnes máme většinu potravin nízkotučných nebo odtučněných. Vyrostl na tom celý obrovský průmysl. Konzumace tuků klesla. Pomohlo to? Jistě! Celý civilizovaný svět je plný štíhlých lidí a infarkt nebo mrtvice jsou velmi vzácné.

Je to tak?

Mnooo, já asi nějak špatně vidím, protože vidím **epidemii obezity** a čtu, že na cévní choroby umírá **každý druhý člověk**.<sup>3, 4)</sup> Co vidíte vy? Hmmm... Jak to?

Zde se dostáváme k jednomu z největších výživových mýtů 20. století. **My totiž netloustneme z tuku, který konzumujeme, ale z tuku, který si naše tělo vytvoří přeměnou cukrů na tuk!** Tedy cukrů s vysokým glykemickým indexem.

Nedávno vědci objevili proces, který nazvali „de novo lipogenesis“. <sup>5, 6)</sup> Je to „alchymie jater“, která mění cukry v tuky – triglyceridy a na jejímž konci je „nealkoholická cirhóza jater“. Jedním z kritických faktorů, aby se tento proces spustil, je vysoká hladina inzulínu v krvi.

Možná to pro vás není nic nového pod sluncem. Jenomže já chci, abyste začali vidět souvislosti. Vydržte ještě chvíli.

Když se podíváme na jídlo, které máme k dispozici v obchodech i restauracích, zjistíme, že téměř všechno jídlo je s vysokým glykemickým indexem! Co to znamená?

1. Po takovém jídle nás mozek donutí jíst častěji a mnohem více, než bychom měli a než bychom chtěli – až o 80 %!!!
2. Vysoká hladina inzulínu promění cukry (sacharidy) na tuk.
3. A co víc – *vysoká hladina cukrů nedovolí slinivce vyrábět glukagon*, který umožňuje spalovat tuky.
4. Protože inzulín zastavuje rozpad tuků, stále *vysoká hladina inzulínu nedovolí, aby se tuk spaloval!*

A zde je také důvod, proč **nízkotučné diety nefungují**.

Nízkotučná dieta je *inzulínová past*, protože v nízkotučných potravinách je **zvýšený obsah sacharidů** – tedy cukrů. Jak to?

Dříve bylo kalorické složení stravy: Tuk 40 %, proteiny 15 %, sacharidy 45 %.

Snížíme tuk. Proteiny musíme zachovat. Kalorické složení nízkotučné stravy tedy vypadá takto: Tuk 20 %, proteiny 15 %, sacharidy 64 %.

Tuk vytváří chuť potravin. Netučné potraviny by vám nechutnaly. A tak výrobci potravin tento chuťový deficit řeší zvýšeným obsahem sacharidů. A opět se jedná o cukry s vysokým glykemickým indexem. Nejenom tedy, že toho sníte daleko více, než byste měli, většina cukrů se vám uloží jako **nový tuk** (jako triglycerid)! A stále vysoký inzulín nedovolí, aby se tuk odboural.

Lidé při dietách spoléhají na svoji pevnou vůli. Jenomže pevná vůle je záležitost vašeho mozku a váš vlastní mozek je v té chvíli proti vám!

Jediné, co vám zbude, je neúprosná touha jíst víc. Ve skutečnosti **jste předurčení k neúspěchu** přirozenou reakcí vašeho těla na stravu s vysokým glykemickým indexem.

Stále více výživových odborníků si začíná uvědomovat, že ne tuky nebo cholesterol v potravě, ale triglyceridy vytvořené ze sacharidů způsobují obezitu. Jinými slovy – vysoká hladina triglyceridů nesouvisí s tučnou stravou, ale téměř výlučně se stravou bohatou na špatné sacharidy.

Doktor Lam, ředitel pro lékařské vzdělávání na Academy of Anti Aging Research v USA říká, <sup>7)</sup> že „*Po každém nízkotučném jídle s vysokým obsahem sacharidů může být spáleno nebo ve formě glykogenu uskladněno jen 20 % přijatého cukru. Zbývajících 80 % je převedeno na triglycerid, který se může podílet na tvorbě kyselosti nebo být uskladněn v tukovém depositu.*“

Naše tělo je schopné produkovat triglyceridy tak zdatně, že je dokáže udržet na výši 300, 500, 1 000 mg/dl (i víc) nepřetržitě – 24 hodin denně, sedm dní v týdnu po celé roky – a to za jediného předpokladu: Že máme nepřetržitý přísun rychlých sacharidů.<sup>8,9)</sup> Laboratorně stanovená horní hranice triglyceridů je přitom 35 mg/dl (1,95 mmol/l).

Doktor Spieth z Dětské nemocnice v Bostonu dělal výzkum.

Rozdělil 107 obézních dětí do dvou skupin.

**První skupina** dostala standardní propagovanou nízkotučnou dietu s vysokým obsahem sacharidů (pečivo, těstoviny, rýže, brambory apod.). Jídlo děti dostávaly v omezeném množství, a k tomu jim naordinovali fyzické cvičení.

**Druhá skupina** dostala dietu, kde bylo 20–25 % proteinů, 30–35 % tuků a 45–50 % sacharidů s nízkým glykemickým indexem. Děti v této skupině **měly dovoleno sníst tolik jídla, kolik budou chtít.**

Výsledek?

Po 4 měsících děti v 1. skupině přibraly – průměrně 1,2 kg. Děti ve 2. skupině zhubly – průměrně o 2 kg.<sup>10)</sup>

Z toho, co jsme si dosud řekli, jasně vyplývá, že není potřeba držet žádné diety, aby člověk zhubl. **Stačí změnit typ jídla, které jíme.**

Potřebujete zapomenout na vše, co jste o dietách dosud slyšeli. Přestaňte otročit dietám. Přestaňte hladovět, odvažovat porce jídla, počítat kalorie. Potřebujeme opravit naše myšlení! Přestaňte z jídla dělat náboženství. To zotročuje. Obráťte se ke svobodě.

Jaké jídlo tedy jíst? Jaké jídlo je správné? K tomu se vrátím později.

Nyní se podíváme na další související problém.

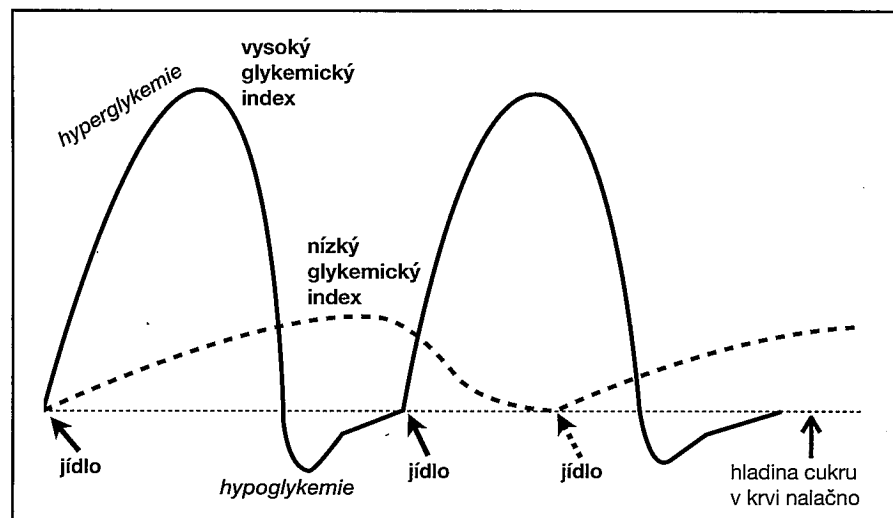
Připravte se – padá druhá kostka dominové dráhy.

#### 4. Podvod hyperaktivity

##### Jak vyrobit dětem hyperaktivitu a pak je léčit

Před lety jsem měl ve zvyku dívat se večer na televizi. Před sebe jsem si naložil hromadu sladkostí a dobrot. Jenomže po ulehnutí do postele jsem měl problém. Nemohl jsem usnout. Prudce mi bušilo srdce, krev mi tepala ve spáncích a veškerá ospalost byla pryč. Když jsem po hodinách převalování v posteli usnul, měl jsem neklidnou noc a ráno jsem nebyl odpočatý, ale vyčerpaný. Co se to stalo?

Konzumace jídla, bohatého na sacharidy s vysokým glykemickým indexem, má ještě další důsledky. Podívejte se znovu na obrázek.



Vysoká hladina cukru v krvi poškozuje mozek. Proto, pokud cukr stoupá nepřírozeně rychle a vysoko, tělo spouští poplach. V panice vypouští inzulin, aby tento vysoký cukr dostalo pod kontrolu. A krize pokračuje drastickým poklesem a propadem do hypoglykemie. Nedostatek glukózy opět ohrožuje mozek. Ten proto vydává příkaz k uvolnění protiregulačních hormonů, aby se hladina cukru v krvi dostala na normální úroveň.

A tak se do krve vyplavují:

- Stresový hormon kortizol,
- bojový hormon adrenalin,
- růstový hormon,
- glukagon a další.

Tomuto procesu se říká „protiregulační odezva“. <sup>1)</sup>

Kombinace těchto hormonů je „výbušná“. Bojový i stresový hormon nás uschopňují, abychom měli sílu bojovat nebo utéci, když nám jde o život. Měli bychom utíkat nebo začít bojovat. Tyto hormony se „spálí“ při fyzické aktivitě. Jenomže nám nejde o život, nikdo nás nehoní. A navíc – jsme dospělí, umíme se „ovládat“. Tak zůstaneme sedět a prožíváme návaly hněvu, euforie, úzkosti nebo deprese, jsme plni emocí a nakonec upadneme do melancholie... A jenom se divíme, že je nám divně. Naše okolí se však diví také...

Zneužívání těchto hormonů nás poškozuje. O tom budeme ještě mluvit.

Mimořádně – stres mnoho lidí řeší zase tím, že si dají nějaký cukr... nejlépe mléčnou čokoládu... (a cyklus se opakuje).

Jak to prožívají děti? U dětí je to stejné, jako kdybyste v nich zapálili raketový motor.

Opravdu si myslíte, že děti zůstanou v klidu, když se jim do krve vyplaví tyto hormony? TO NEJDE! Možná se to projeví odlišně u různých povahových profilů, avšak projeví se to u všech dětí. U některých hyperaktivitou, u jiných výbuchem emocí.

A pak přijde lékařská věda, označí tuto **přírozenou** reakci dětí na jejich stravu jako nemoc ADHD (hyperaktivity) a dají jim psychofarmaka...

**Tyto děti nepotřebují léky!** Seberte jim cukry s vysokým glykemickým indexem. Děti opravdu nemocných ADHD je velmi, velmi málo! Ve skutečnosti se „otec ADHD“ americký psychiatr Dr. Leon Eisenberg před svou smrtí přiznal, že pomáhal vymyslet a vyrobit nemoc ADHD. V německém týdeníku Spiegel 2. 2. 2012 přiznal, že „ADHD je prvotřídním příkladem fiktivní nemoci“.

A jen tak mimochodem – zatajované výzkumy odhalily, <sup>2, 3, 4, 5)</sup> že léky na ADHD stojí za výbuchy agrese dětí, kdy například nějaké dítě postřílí své spolužáky. Výrobci léků se žel úspěšně daří zatajovat, že tyto léky způsobují náhlé výbuchy nezvladatelné agresivity. Obrazně řečeno – zadržíte energii dítěte, jako když zacpete ventil na tlakovém hrnci. A jednoho dne tlakový hrnec exploduje...

Ritalin, lék na ADHD, nebyl nikdy zkoušen na dětech mladších 6 let. Není tedy pro ně schválený. Přesto ho dávají dětem již v mateřských školkách.

Do americké armády nepřijmou nikoho, kdo někdy v životě bral Ritalin. Není to divné? Proč asi? Protože takový jedinec je nevladatelný. Takové osoby jsou mentálně poškozené. Tyto léky poškozují mozek.

Aby bylo jasno:

Problém je cukr. Avšak nejedná se jenom o cukr, kterým si sladíme!

Bílá mouka, bílé pečivo, bramborové hranolky, bramborové lupínky, kukuřičné lupínky, bílé tousty, popcorn, bílá rýže – to vše má vyšší glykemický index než bílý, rafinovaný cukr!

potravina	glykemický index	potravina	glykemický index
sacharóza (bílý cukr)	60	corn flakes	85
Coca cola	63	bramborové lupínky	81
bílý chléb	75	škrob	100
celozrnný chléb pšeničný	68	bílá rýže	70
bageta, houska, rohlík	85	popcorn	89
bramborové hranolky	75	müsli tyčinka FIT	85

Zdroj: [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)

Většina naší potravy by měla mít GI do hodnoty 55.

Samozřejmě záleží také na tom, kolik sacharidů ta potravina obsahuje. Například meloun má GI 72, avšak obsahuje tak málo cukru, že to prakticky nevedí. **Problém dělají potraviny s vysokým GI, které mají cukrů velké množství** (výživoví poradci tomu říkají **glykemická nálož** nebo také glykemická zátěž).

Abnormální aktivitu u dětí vedle cukrů podporují také aditiva v potravinách (barviva, parfémy, chuťové stimulanty atd. – „éčka“).<sup>6,7)</sup>

Když pozoruji těhotné ženy, vidím, jak maminky zvažují a zkoumají každé sousto, aby svým miminkům neublížily, aby jejich děti zdravě prospívaly. Když se děti narodí, je to podobné. A když jsou děti větší, najednou dovolují, aby jejich dětem cukry ničily mozek. A pak dovolují, aby jim lékaři svými léky ničili nejen mozek, ale celé zdraví. To mi nejde na rozum...

Asi se ptáte, jak může glukóza ničit mozek, když ji mozek potřebuje ke svému fungování?

Dobrá otázka. Tu si zodpovíme dále.

Nejprve si však ukážeme něco fenomenálního.

## 5. Cukrovka je vyléčitelná

*Aneb rozdíl v řešení příčiny a důsledku*

Jednoho dne mi zavolal můj příbuzný, že byl u lékaře a že mu oznámili, že má cukrovku. Zabořilo mě to a měl jsem v očích slzy, protože ho mám rád. „Zdědil to po mamince,“ pomyslel jsem si. Začal užívat prášky a časem se mu cukrovka zhoršila, takže začal brát inzulín. Když jsem po letech začal sestavovat získané informace do knihy, najednou mi něco došlo: On nezdědil cukrovku po mamince. On si ji vypěstoval sám.

Cukrovka 2. typu se nazývá „cukrovka počátku stáří“. Vždy to byla nemoc starých lidí.

Mluvili jsme s jednou lékařkou, diabetoložkou. Vyprávěla nám, že dříve měla práce tak akorát. A dnes jí ordinace prská ve švech nápoem nových pacientů. A co je nejhorší? Že v poslední době zaznamenává úplnou explozi dětských pacientů s cukrovkou 2. typu. To nechápe. Nemoc stáří – u dětí?

V USA nás předběhli – již v roce 2000 zaznamenali, že **30–50 % nových pacientů jsou děti** ve věku od 9 do 19 let! <sup>1)</sup>

Epidemie cukrovky... Co to má znamenat? Co se to děje?

Lékařská věda na to nemá odpověď.

Možná proto, že stále tvrdohlavě lpí na teoriích o nízkotučné stravě.

Avšak bije na poplach: Pokud se nepodaří snížit počet nemocných cukrovkou, brzy už nebude možné ufinancovat léčbu. A farmaceutické firmy se připravují: rozšiřují kapacitu výroby léků proti cukrovce a vyvinuly syntetický inzulín...

V čem však spočívá tato „lčba“? Řeší příčinu? Je podávání inzulínu řešení příčiny?

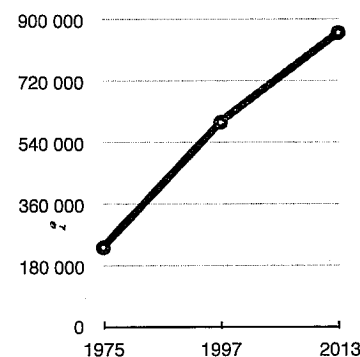
Cukrovka je stejně zákeřná jako rakovina. Nebolí. Ani když si pícháte inzulín, nemáte pocit ohrožení. S tím se přece dá žít, ne? Jenomže když přijdou další důsledky, je již pozdě cokoli řešit! Můžete přestat vidět. Mohou vám uříznout nohu. Mohou vám selhat ledviny... A nové objevy ukazují, že může dojít k poškození mozku (demence, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a další). K tomu se ještě vrátíme.

Lékaři nabádají k nápravě: Musíte zdravě jíst a více se hýbat.

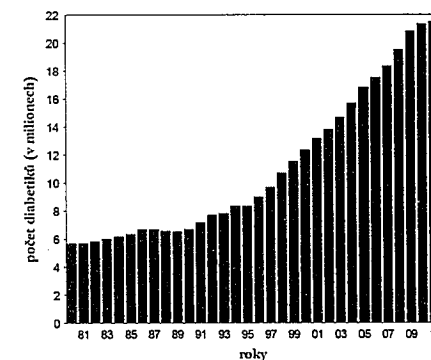
Co podle nich znamená zdravě jíst? Jíst více nízkotučných jídel!

Jenomže po zavedení nízkotučných jídel v České republice se zvýšil výskyt cukrovky o 360 % a počet diabetiků šplhá k milionu. <sup>2)</sup> Ve světě v r. 2013 bylo 382 milionů diabetiků.

Počet diabetiků v ČR



Počet diabetiků ve světě



Zdroj: ÚZIS 3. 2. 2015

Víte co, pojďme se názorně podívat na to, jak vzniká cukrovka.

### Jak vzniká cukrovka

Co je cukrovka? Je to rezistence (necitlivost) buněk na inzulín.

Když jsme zdraví a jíme potraviny s nízkým glykemickým indexem (GI), produkce inzulínu je ve správné výši a inzulínová rezistence prakticky není – viz obrázek na str. 34.

Jakmile však začneme jíst jídla s vysokým GI, vysoké hladiny cukru v krvi způsobují opakovaný zánět vnitřního povrchu (endotelu) cév a zejména tepen. <sup>3)</sup> Tento zánět způsobuje zúžení cév. Důsledkem je, že nejmenší cévy – kapiláry – postupně ztrácí svoji průchodnost. To znesnadňuje průchod inzulínu k buňkám. <sup>4)</sup>

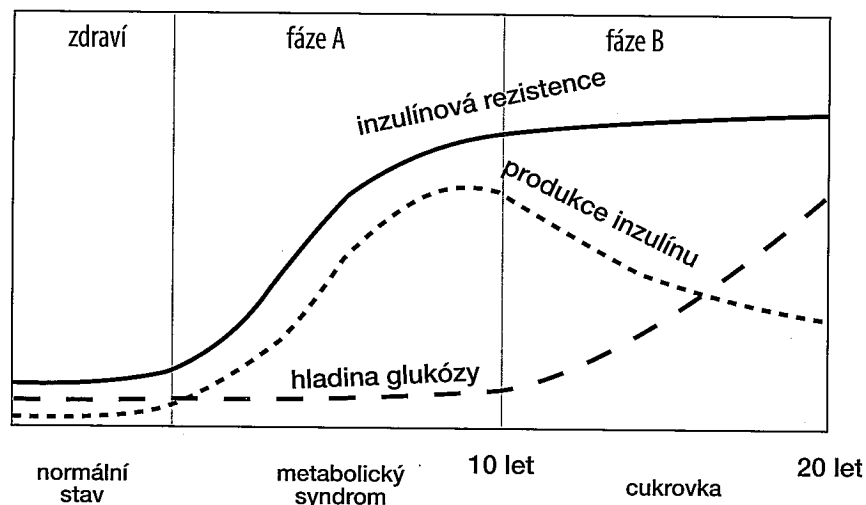
Tělo reaguje tím, že vytváří větší a větší množství inzulínu a snaží se doslova protlačit inzulín skrze tu vytvořenou, těžko propustnou endotelovou bariéru. <sup>5)</sup>

To je první část fáze A – inzulínové rezistence (začátek fáze A).

Člověk nic netuší a pokračuje v konzumaci jídel s vysokým GI. Množství produkovaného inzulínu stále stoupá a inzulínové receptory na buňkách přestávají na inzulín reagovat.

To je druhá část fáze A – skutečná inzulínová rezistence.

#### Fáze vzniku cukrovky:



Když v této fázi sníte jídlo s vysokým GI, cukr v krvi neklesá. Mozek má za to, že je inzulínu málo a dává pokyn zvýšit jeho hladinu. Na chvíli to pomůže. Vyšší hladina inzulínu pomůže protlačit cukr do buněk, avšak inzulínová rezistence se stále zvyšuje a tělo reaguje dalším a dalším zvyšováním produkce inzulínu.

Tím se daří srážet hladinu cukru v krvi vždy zpět na potřebnou úroveň.

A teď něco důležitého.

Když se stravujeme správně, většina glukózy (85–90 %) přejde do svalových buněk. Tam se buď okamžitě využije – spálí, nebo se přemění na glykogen (záložní cukr) a uloží jako rezerva pro pozdější potřebu svalů. Pro tukové buňky zbude glukózy jen málo (pouze 10–15 %). Z tukových buněk pak tělo čerpá, když se spotřebovala rezerva ve svalech, v době spánku apod.



Vaše váha zůstává neměnná.

Co se však děje při inzulínové rezistenci?

Studie na zvířatech odhalily, <sup>6)</sup> že **vůči inzulínu se jako první stávají rezistentní SVALOVÉ buňky!** Tukové buňky jsou dále na inzulín citlivé.

Co to znamená?

Svalové buňky **odmítají glukózu**. A tělu nezbývá nic jiného, než uložit glukózu jinak. Kam?

Vzpomínáte? Inzulín je hormon, který proměňuje cukr na tuk. Co nepřijmou svalové buňky, promění na tuk a uloží – do tukových buněk. A začínáte přibývat na váze!

Co se stalo? V této chvíli jste, jak výstižně říká doktor Strand, **PŘEHODILI VÝHYBKU a cukr směřuje místo do svalů do tuku!** <sup>7)</sup> Dostali jste se do fáze **metabolického syndromu – fáze A**.

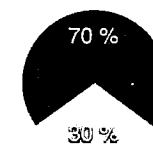
V této chvíli už pro vás není kalorie pouhou kalorií jako dosud. Protože vaše svalové buňky odmítají glukózu, většina kalorií jde do tuků. Jestli se předtím ukládalo do tuků 10–5 % glukózy, nyní se do tuku ukládá třeba 60–80 %. Proto při stejném množství jídla začnete nekontrolovatelně tloustnout.

Představa o **rovnováze přijatých a vydaných kalorií** pro vás **přestává platit!** V této chvíli je absolutně mimo. Tuto rovnici inzulínová rezistence úplně změnila.

Nyní platí jiná rovnice: **Vysavač kalorií** (glukózy). Protože vaše tukové buňky se chovají jako vysavač. Luxují z těla veškerou glukózu a efektivně ji mění na tuk.

Toto je další důvod, proč nefungují diety! Můžete zmenšit porce jídla, můžete držet tvrdou dietu, a přesto budete tloustnout. **Žádná dieta vám nepomůže, dokud nepřehodíte výhybku zpátky.** Jakmile však přehodíte výhybku zpět, tak ovšem žádnou dietu nepotřebujete – zhubnete přirozeně, bez diet!

přeměna cukrů na tuk



● tuk ○ glykogen



Pokud jste začali přibírat, nejedná se o „zpomalený metabolismus“, jak nám někteří lékaři tvrdí. Jedná se o přehozenou výhybku!

A nejenom že přibýváte na váze – vaše svalové buňky ve skutečnosti hladoví! Toto spouští řetězovou lavinu mnoha dalších zdravotních problémů – únava, nespavost, pomalý puls, snížená tělesná teplota atd. A chutě. Je těžké hubnout, když toužíte jíst víc.

Jak přehodit výhybku zpět? Jde to vůbec?  
Ano, jde. O tom si povíme dále v této knize.

Metabolický syndrom je velmi vážná, avšak skrytá nemoc. Co dělají lékaři v této chvíli? Nic. Proč? Lékaři nejsou experti na zdraví. Oni jsou experti na péči o nemoci. Ve škole je učili rozpoznat a léčit chorobu, ne udržet zdraví člověka. Lékař tedy **čeká na viditelnou nemoc**, aby ji mohl léčit. Čeká tedy na *fázi B*. Nezabývá se tím, jak nemoci předejít, jak se jí vyhnout. To je neučili.

### Jak poznám, zda mám metabolický syndrom?

Jděte na stránku [www.hraozdravi.eu/syndrom](http://www.hraozdravi.eu/syndrom) a zadejte tam tyto údaje z vyšetření krve:

- hladina triglyceridů,
- hladina HDL cholesterolu,
- hladina LDL cholesterolu,
- hladina glukózy,
- klidový tlak krve,
- obvod pasu.

Náš systém to vyhodnotí a sdělí vám, zda trpíte metabolickým syndromem, jak vážným a získáte doporučení co s tím.

Nepřímým ukazatelem je *nárůst obvodu pasu*. Proč?

Tento tuk se ukládá především v břiše (viscerální tuk). Proto jakmile zaznamenáte nárůst obvodu v pase, měli byste se zajímat o metabolický syndrom a jeho důsledky. Proč?

Protože tuk v břiše je zabijácký tuk. Jak říká Dr. Bukovský: „*Postupně proroste vašimi orgány jako chobotnice a svými chapadly je zadusí*“.<sup>8)</sup>

Tuk na zadku a stehnech vadí vzhledu, ale není nebezpečný. Dělá nám jen „polštáře“ na měkčí sezení.

Avšak tuk v břiše – to je něco jiného. Ten otravný batoh není jen uskladněný tuk. Vědci zatím nevědí proč, ale tento tuk se chová jinak. Jakmile naroste, promění se v unikátní továrnu. Továrnu, která produkuje vlastní specifické látky. Vlastní hormony. Továrnu, která nehraje podle pravidel jiných žláz, ale řídí se vlastními pravidly. V podstatě se jedná o žlázu s vnitřní sekrecí. Produkuje **zánětlivé signály** – abnormální zánětlivé cytokiny \*) a řadu dalších zánětlivých látek. Přispívá tedy ke vzniku dalších zánětů v těle nebo ke zhoršení těch stávajících. Břišní tuk také produkuje ženský hormon estrogen. Ženy mají estrogenu dost, a tak tento nadbytečný estrogen přispívá ke vzniku rakoviny prsu. U mužů pak může odstartovat vývin „mužských prsou“. Seznam zdravotních potíží, způsobených zánětlivými látkami vyrobenými v břišním tuku, se neustále rozrůstá a dnes zahrnuje i demenci, rakovinu tlustého střeva, revmatickou artritidu a další.<sup>9)</sup>

\*) Cytokiny jsou molekuly přenašející důležité informace mezi buňkami. Je jich mnoho druhů. Některé jsou prozánětlivé, jiné protizánětlivé, jiné regulují imunitní systém, další ovlivňují dělení buněk atd.

Mimochodem – pokud jste štíhlí, avšak roste vám břicho (tedy objem pasu), máte také ten samý vážný problém!

Co se děje dál?

V určitém okamžiku začnou být vůči inzulínu odolné i tukové buňky. V té chvíli začnou glukózu přeměňovanou na tuk vypouštět zpět do krve.

To neznamená, že začnete hubnout! Tukové buňky jsou už prostě tak tlusté, že nejsou schopné další tuk ukládat. Glukózu sice přemění na tuk, avšak neuloží ho – vypustí ho zpět do krve. Tento tuk je nutné řešit, a proto tělo vytvoří nové tukové buňky, do kterých tento tuk ukládá. Avšak děje se ještě něco horšího.

Dochází k **lipotoxicitě**. Co to znamená?

- ▶ Mastné kyseliny volně cirkulující v krvi se usazují tam, kde nemají co dělat – do kosterních svalů, do ledvin, do jater, do srdce atd. Ve svalu potlačují produkci energie, takže svalové buňky pak požadují ještě více inzulínu (kterého je již dávno v krvi moc).<sup>10, 11)</sup>
- ▶ Tukové buňky produkují bílkovinu, která způsobuje snížení citlivosti inzulínových receptorů na buňkách.<sup>12)</sup>
- ▶ Tukové buňky produkují další bílkovinu, která brání inzulínu plnit jeho funkci.<sup>13)</sup>

To znamená, že se dostáváme do bludného kruhu – tělo vyžaduje stále více inzulínu, který však účinkuje stále méně.

Tento vypuštěný tuk obrovským způsobem zatěžuje buňky slinivky, produkující inzulín, až dojde k jejich poškození.

Také se zvýší vnitřní zánícenost tepen. Toto je důležité, to si zapamatujte – vrátíme se k tomu dále.

Vysoká hladina inzulínu způsobí další necitlivost inzulínových receptorů, až jednoho dne dojde k přerušení transportu cukru v buňce. Extrémní přetížení buněk, produkujících inzulín, si nakonec vybere svoji daň. Slinivka se vyčerpá. Prostě už nemá šanci zvládnout další nárůst hladiny inzulínu. Hladina cukru začne v krvi stoupat. V té chvíli u vás propuká cukrovka.

V této chvíli však již také máte těžce poškozený cévní systém, vysokou srážlivost krve, možná vysoký krevní tlak, máte poškozené ledviny a tělo vám zadržuje tekutiny.

Dr. Tim Riesenberger ve své přednášce o cukrovce říká,<sup>14)</sup> že inzulín částečně odbourávají ledviny. Vysoká hladina inzulínu je přetěžuje a poškozují, takže se postupně zpomaluje jejich činnost. To znamená, že když si takový člověk

píchne inzulín, inzulín se dostatečně neodbourá. Pak si píchne další dávku a ta se sečte s tím, co ještě koluje v krvi. A pacient se může dostat do kómatu v důsledku nedostatku cukru v krvi. Nejenom to. Když cukrovkář onemocní a dostane antibiotika – tak ta se také neodbourají, kolují v těle stále dokola a svým dlouhodobým působením ničí organizmus.

Všimli jste si, že lidé trpící cukrovkou obvykle neustále tloustnou? Čím to je?

Inzulín má za úkol snižovat hladinu cukru v krvi. On cukr nespaluje (to dělají buňky). Jak ji sníží? Tím, že iniciuje v buňkách přeměnu cukrů z jídla na glykogen (zásobní cukrové konzervy). Protože buňky diabetiků jsou na inzulín necitlivé, dostane se cukru do buněk jen málo. A tak injekčně podaný inzulín plní především svoji druhou funkci – iniciuje přeměnu cukrů z jídla na tuk. A tak tukových buněk stále přibývá a přibývá a zdravotní stav se zhoršuje a zhřřuje. Je to pomalé umírání, nic jiného!

Proto píchání inzulínu NENÍ řešení. Nikdy cukrovku nevyлéčí. **Pícháním inzulínu se pacient postupně zabíjí!** Jediným řešením je zvýšit opět citlivost buněk na inzulín.

## Cukrovka a děti

Občas s manželkou pozorujeme rodiče v hypermarketech u jídla a nákupů. Vždy nás šokuje, když vidíme, že rodiče nechávají své děti rozhodovat o tom, co budou jíst. Co děti vědí o správné výživě? Nic. Podle čeho se rozhodují? No, přece podle reklamy!

Maminky, vzpomenete si, jak jste kontrolovaly svoji stravu v době těhotenství a kojení? Jak jste úzkostlivě dbaly na rady o správné výživě, když jste přecházely z kojení na tuhou stravu? To bylo úžasné! Pak uběhnou 2 roky a dovolíte, aby se vaše dítě nacpávalo hranolkama, čipsy, cukrovinkami, sušenkami, bílými rohlíky a zapíjelo to slazenou limonádou...

Vy dětem dovolujete v klíčovém období jejich života, aby si samy vybraly, z čeho si postaví pevné kosti, silné svaly a bystrý mozek...??? Myslíte, že tomu děti rozumí?

Když dáváte dětem možnost volby, ve skutečnosti nenecháváte rozhodnout své dítě. **Nechávejte za ně rozhodovat výrobce potravin!** A vzpomeňte si na moji první knížku: kdo vlastní výrobu těchto potravin? Tabákové společnosti! Jste si jistí, že *právě jim* jde o zdraví vašeho dítěte?



Reklamy těchto společností jsou tak důmyslně propracované, že děti nemají šanci odolat – pokud nezakročíte. Většina dětí západního (civilizovaného) světa je dnes již lapena v chuťové pasti a fyzické závislosti na rychlých cukrech.

Na začátku kapitoly jsme mluvili o nárůstu cukrovky 2. typu u dětí. Jak to, že dnes trpí „nemocí stáří“ děti? Je to proto, že u dětí se inzulínová rezistence rozvíjí **daleko rychleji** než u dospělých! Mnohem rychleji se u nich přehodí výhybka a rozvine se metabolický syndrom.

Chcete důkaz? Je jich spousta – jen je vidět. Epidemie obezity dětí a exploze cukrovky 2. typu jsou těmi hlavními.

Podívejte se na jídelníček dnešních dětí. Vezměte si papír a poctivě si zapíšte, co vše v průběhu 3 dnů vaše dítě snědlo. Kolik jídel je s vysokým glykemickým indexem? A kolik jídel s nízkým? Jedlo podle zásad zdravé výživy, nebo podle reklamy v televizi?

Pokud to uděláte, uvidíte budoucnost vašeho dítěte. Dožije se ve zdraví dospělosti, nebo ho čeká vysoký krevní tlak, obezita, srdeční choroby, osteoporóza a cukrovka?

Chcete to tak nechat, nebo to změníte?

Návyk dětí na rychlé cukry nebude lehké překonat. Děti se budou stavět na odpor. Děti v tomto potřebují pevné vedení od rodičů. Tím pevnější, čím déle je nechali jíst to, co se dětem líbí.

### Naděje a její smrt

Podívejte se znovu na obrázek na str. 41. V době, kdy u vás propuká cukrovka – produkuje vaše slinivka ještě inzulín? Kolik?

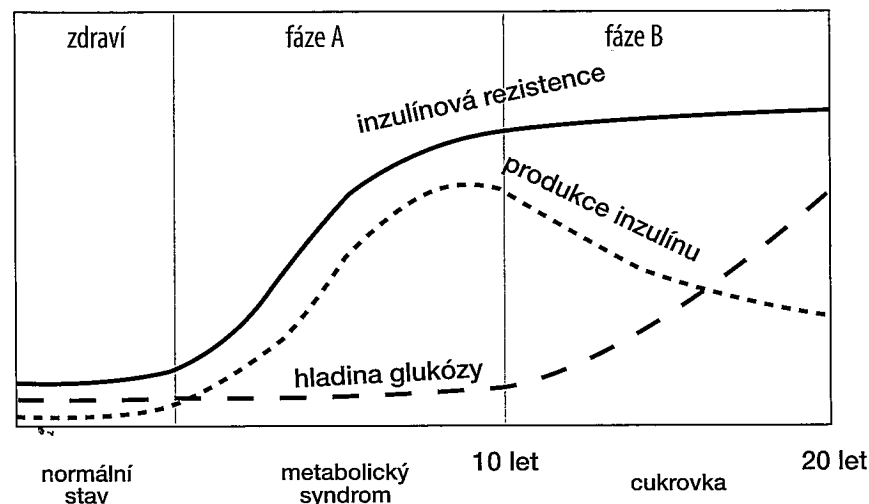
V době propuknutí cukrovky (a ještě dlouho potom) vaše slinivka produkuje dostatek inzulínu na to, abyste cukrovku mít nemuseli. Ve skutečnosti produkuje víc inzulínu, než kolik potřebuje zdravý člověk.

Kde je problém?

V inzulínové rezistenci. Pokud by se vám podařilo zvrátit inzulínovou rezistenci a dostat ji do normálu, cukrovka zmizí. Je to tak?

Jde to? Zdravotní průmysl tvrdí, že ne. My si však ukážeme, že ano. Žel, pouze jen do určité doby.

### Fáze vzniku cukrovky:



V této fázi, místo aby byli pacienti vedeni k práci na zvrácení inzulínové rezistence, začnou držet špatnou dietu, která udržuje problém. Na nemoc, způsobenou konzumací sacharidů, dostanou radu, aby jedli... víc sacharidů (obiloviny).

Pak si začnou píchat inzulín, aby doplnili nedostatečnou produkci inzulínu ve slinivce. Tím se však problém zhoršuje.

Ve slinivce vyrábějí inzulín **beta-buňky**. Vysoké hladiny cukru v krvi je poškozují. Říká se tomu „glukotoxicita“.

Se stoupající inzulínovou rezistencí však stoupá i hladina tuků v krvi. Ty také poškozují beta-buňky. Tomu se říká „lipotoxicita“.

No, a jednoho dne tyto buňky odumřou. V té chvíli pak již není cesty zpět. Vaše tělo neprodukuje žádný inzulín. Cukrovka 2. typu se v podstatě promění na cukrovku 1. typu.

Jak přehodit výhybku?

Jak zvrátit inzulínovou rezistenci?

O tom si povíme dále.

Nejprve se však podíváme na další kámen padajícího domina.

## 6. Vysoký krevní tlak

### *Na falešné stopě*

Podle oficiální současné lékařské vědy příčiny nejsou zcela objasněny. Jsou jen „předpokládané faktory“. Lékaři odhadují, že příčinou může být obezita, nadměrný příjem kuchyňské soli, dlouhodobý a nadměrný stres, alkohol, kouření, nedostatek pohybu a samozřejmě – genetika. Mají pravdu? Jen částečně.

Někteří vědci si během posledních let začali všimnout, že existuje přímý vztah mezi inzulínovou rezistencí a vysokým krevním tlakem. Co když je inzulínová rezistence pravou příčinou?

Co se ještě děje v našem těle při inzulínové rezistenci?

Jakmile začne hladina inzulínu stoupat, dochází k mnoha dalším metabolickým změnám. Například:

1. *Zvýšené zadržování sodíku.* Říká se nám, že máme vysoký krevní tlak, protože moc solíme. Jenomže při vysoké hladině inzulínu v krvi naše tělo přestává sodík vylučovat! Inzulín brání ledvinám konat svoji práci správně. Nemohou vylučovat sodík. Vysoká hladina sodíku pak zvyšuje množství tekutin v krvi, což zase zvyšuje krevní tlak. <sup>1)</sup> Když začneme méně solit, ve skutečnosti zase řešíme důsledek, ne odstranění příčiny.
2. *Zvýšená aktivita sympatického nervového systému* (to je systém, který nepodléhá naší vůli a ovládá hladké svaly včetně cév). Vysoká hladina inzulínu zvyšuje aktivitu těchto nervů, takže dojde k sevření svalů cév a tepen a následnému zvýšení krevního tlaku. <sup>2)</sup>
3. Mezi protiregulační hormony inzulínu patří i růstový hormon. Ten může způsobit *růst hladkého svalstva tepen*. Tepny na některých místech „ztloustnou“, a to opět zvyšuje krevní tlak. <sup>3)</sup>

Tyto tři aspekty pracují souběžně a výsledkem je vysoký krevní tlak. Původní příčinou je však vysoká hladina inzulínu. Moderní medicína (kromě tělovýchovného lékařství) však tato fakta ignoruje. Je jednodušší předepsat léky na tlak. Tyto léky však neřeší stav inzulínové rezistence. Mnohdy ho dokonce zhoršují.

Dále v knize ještě uvidíme, že svoji roli ve zvýšeném krevním tlaku hraje i doporučení konzumovat místo nasycených tuků rostlinné oleje.

Lékaři tvrdí, že důsledkem vysokého krevního tlaku je zrychlené „kornatění (tvrnutí) tepen“ neboli usazování tuku v cévách. Jenomže již nedokážou vysvětlit, jak je možné, že i když mají u řady pacientů díky chemickým lékům tlak pod kontrolou, proč se riziko chorob věnčitých tepen u těchto pacientů nezlepšuje? Proč se jim dál usazuje v cévách tuk? <sup>4)</sup>

Je to proto, že léky neřeší příčinu, ale pouze následky. A to způsobuje další významné poškození našich tepen. Mám pravdu, nebo ne? Odpověď uvidíte sami, když se podíváte na statistiky. Onemocnění vysokým krevním tlakem je další z epidemií poslední doby. Lékaři mluví o „*neinfekční epidemii*“. To znamená, že počet nemocných neklesá, ale dramaticky stoupá.

Je evidentní, že lékaři, spoléhající na léky, bitvu s těmito ničivými chorobami prohrávají. A to je důkaz, že bojují bitvu na nesprávné frontě. Není možné zvítězit, pokud neporazím příčinu.

Avšak – není možné prohrát, pokud porazím příčinu.

Je vysoká hladina inzulínu jedinou příčinou? Ne, není. Kouření, alkohol a především nadměrný stres nám vyrobí stejný problém. Stres sám o sobě nám dokáže „vyrobit“ obrovskou spoustu nemocí. Naše psychika je tak důležitá, že jí dokonce budeme věnovat samostatnou kapitolu. V této kapitole je důležité si uvědomit jednu věc: co vše má na svědomí *metabolický syndrom*.

Opět vyvstává otázka: „Je možné snížit hladinu inzulínu a srovnat svůj krevní tlak na správnou hladinu?“

Ano, je. Dále v knize si ukážeme jak. Můžete snížit svůj krevní tlak na takovou úroveň, abyste mohli přestat užívat jakékoli léky.

Před tím se však ještě musíme podívat na největší výživový mýtus v historii lidstva. Připravte se – toto bude pro vás neuvěřitelné! Padá další kostka domina...

## 7. Veřejná výzva k hromadné sebevraždě

### *Aneb velká cholesterolová lež*

„Jezte nízkotučnou stravu“ je výzva k sebevraždě.

Potkal jsem kamaráda. Zastavili jsme se na kus řeči. Během řeči jsem se zeptal: „Nevíš, jak se daří panu XY?“

„Člověče, potkal ho infarkt.“

„Hm... a choval se slušně? Pozdravil ho?“

„Co...???“

Znáte někoho, koho „potkal“ infarkt? Je infarkt něco, co nás nečekaně, „nějak náhodou“ potká? Prostě – smůla?

Všichni „víme“, jak infarkt vzniká. Jsme „vyškoleni“ našimi lékaři, zmasírování médií a vládní osvětou.

Co způsobuje cévní choroby, mrtvice a infarkt? Způsobuje je tuk, který se „lepí“ na stěny cév, až je ucpe. Tuk je cholesterol. Čím je ho v krvi více, tím víc se ho „nalepí“. Závěr, že když omezíme tuk v jídle, nebude nám moci ucpávat cévy, vypadá logicky.

Když povésíte do místnosti mucholapku, nalepí se na ni mouchy, že? Čím bude much v místnosti více, tím více se jich na mucholapku nalepí je to tak? Když tedy omezíme množství much v místnosti, méně se jich nalepí. To je logické.

Mám však klíčovou otázku:

Co způsobuje, že se mouchy na mucholapku nalepí? Mouchy? NE!

Co tedy? Je to **lepídko** na mucholapce.

Pokud bychom dali do místnosti přečpané mouchami mucholapku, která by nelepila, kolik much by se na ni nalepilo?

Je otázka „Co způsobuje cévní choroby, mrtvice a infarkt?“ správně položená? NE! Proč? Protože nejde k jádru věci. Protože odpověď na ni vyvolává další otázku, která nebyla zodpovězena! Jakou?

**Co způsobuje, že se usazuje tuk/cholesterol ve stěnách cév?**

Odpověď současné medicíny, že to způsobuje tuk, je stejně směšná jako tvrzení, že za nalepení much na mucholapku mohou mouchy.

Chápete, že špatně položená otázka vede ke špatné odpovědi – byť logické? Je tragédií, když si špatně položí otázku vědec, který má jméno a vliv. Okolo cholesterolu vznikl okamžitě miliardový byznys, který se nyní brání, aby vyšla najevo pravda.

Tvrdí se nám, že tuk je nebezpečný. Otázka je – který tuk? Tuk, který sníme, nebo ten, který naše tělo vyrobí?

Jak to tedy je? Podívejme se na fakta.

### Černá skříňka obhájců „cholesterolové teorie“

Obhájci cholesterolové teorie (*všimněte si, že se jedná o teorii...!*) mají svoje tvrzení podložené dvěma fakty:

1. Nadváha a vysoká úroveň cholesterolu v krvi vede k častějšímu výskytu srdečních chorob.

Ano, to souhlasí. V místnosti, kde je hodně much, se jich na mucholapku nalepí víc.

2. Některé studie ukázaly, že snížení vysoké hladiny cholesterolu v krvi vedev některých případech ke snižování usazování cholesterolu v cévách.

I to souhlasí. Když cholesterol v krvi není, nemá se v cévách co usazovat.

Někdo pak udělal závěr, že hladinu cholesterolu snížíme, když ho budeme méně jíst. Jen tak, od zeleného stolu určil, že problémem jsou tuky v jídle. A spustil tak fanatickou honbu za snižováním cholesterolu v jídle a krvi. Tím dal směr celému potravinářskému a farmaceutickému průmyslu.

Problém však je, že ačkoli tyto studie stály stamiliony dolarů, žádná z nich nezodpověděla tu nejdůležitější otázku:

Jak vzniká vysoká hladina cholesterolu v krvi?

Kde se ten cholesterol bere? Odkud?

Zajímavé jsou i jiné studie, které prokázaly, že když je cholesterolu málo, mohou vznikat zase jiné problémy – jako například tyto:

„Nízká koncentrace cholesterolu v krvi může způsobit mozkové krvácení!“

\*) British Medical Journal, 1994; 308: 373-9

„Výzkum z Itálie potvrdil, že lidé s nízkou hladinou cholesterolu inklinují k sebevraždě.“

\*) British Medical Journal, 1995; 310: 1632-6

Výzkum 3 572 lidí na Havajské univerzitě ukázal, že účastníci, kteří po dobu 20 let cíleně udržovali hladinu cholesterolu nízkou, měli nejvyšší úmrtnost ze všech. <sup>1)</sup>

A je mnoho dalších podobných. O tom vám však lékaři ani média raději nic neřeknou.

Vraťme se ale k našim otázkám.

Mluvil jsem s jedním lékařem a on mi řekl: „Nás na škole učili, že každá nemoc je samostatný problém. Nesouvisející s těmi jinými.“ Jinými slovy, každá nemoc se léčí odděleně a samostatně. A každá se také odděleně zkoumá. A tak lékaři často tvrdí, že na určitý problém nemáme odpověď, a přitom nevidí, že jejich kolegové ten problém dávno zodpověděli při zkoumání jiného problému.

Jak tedy vzniká vysoká hladina cholesterolu v krvi?

Všichni lékaři vědí – a napsali to i do Wikipedie – <sup>2)</sup> že většinu cholesterolu si tělo vytváří a jen část přijímáme ve stravě!

Konkrétní výzkumy prokázaly, že 80–85 % cholesterolu produkuje naše játra díky cukru, zatímco z tučné stravy je syntetizováno pouze 15–20 % cholesterolu. <sup>3)</sup>

To přesně odpovídá tomu, co jsme si v minulých kapitolách již vysvětlili.

Proto lékaři kroutí nechápavě hlavou, když musí zveřejnit takovéto závěry: „Strava mnohých populací, ve kterých se často vyskytuje ICHS [ischemická choroba srdeční], kupodivu velké množství tuku neobsahuje.“

\*) The Lancet, 1994; 344: 963-4

Přesto nás dál přesvědčují, že strava s vysokým obsahem tuku je příčinou ICHS...

Kde se vysoký cholesterol bere tedy už víme. Co však způsobuje jeho usazování?

Zastánci cholesterolové teorie stále trvají na tom, že za to může cholesterol, přestože jejich vlastní výzkum říká často něco jiného:

„Neuvěřitelné je, že většina kardiaků má hladiny cholesterolu normální!“

\*) The Lancet, 1994; 344: 1182-6

„Cholesterol není dokázaným rizikovým faktorem pro žádnou nemoc!“

\*) Journal of the American Medical Association 1995; 272 (17): 1335-40, 273 (24) 1926-32

Tak je rizikovým faktorem, nebo není? Jak je vidět, lékaři mezi sebou říkají úplně jiné věci, než jaké tvrdí oficiálně pacientům a sdělovacím prostředkům.

„U žen dieta s nízkým obsahem tuku může dokonce zvýšit pravděpodobnost, že dostanou ICHS. Zdá se také, že snížení hladiny cholesterolu u žen vede ke snížení HDL cholesterolu, která nás naopak proti ICHS chrání.“

\*) Daily Telegraph, 16. dubna 1993

„Ani po létech užívání léku snižujícího cholesterol (Zocor) se nedařilo u pacientů chránit tepny před ucpáváním více, než u těch, kteří nikdy žádné léky nebrali.“

\*) The Lancet, 1994; 344: 633-8

No, ale pro jistotu vám ho předepíšeme...

Přestože mnoho a mnoho výzkumů ukazuje něco jiného, zastánci cholesterolové teorie stále trvají na svém a odmítají prozkoumat další fakta.

„Vysoké hladiny cholesterolu v krevním séru jsou důležitým rizikovým faktorem pro onemocnění koronárních cév. Ale většina pacientů [se srdečním infarktem] má normální hladinu cholesterolu.“

Toto napsal proslulý kardiologický badatel doktor Meir J. Stamfer z Harvardovy školy veřejného zdraví. <sup>4)</sup>

Povězte mi: Kde je v této větě logika?

Jak může takto myslet vědec? Je evidentní, že jim něco „nefunguje“. Pozorování neodpovídají jejich tvrzením.

Mám na vás otázku:

Je možné, aby byla teorie pravdivá, když vychází z určitých pozorování – faktů, a přitom odporuje jiným vědeckým pozorováním – faktům?

Přestože mnoho studií ukazuje, že není žádná souvislost mezi hladinou cholesterolu v krvi a kardiovaskulárními chorobami, urputní zastánci už dokonce navrhovali, aby se léky na snížení hladiny cholesterolu (statiny) přidávaly k fast foodům, aby je dostávaly už děti v podobě žvýkaček nebo aby se přidávaly do pitné vody...<sup>5)</sup>

No, myslím, že je na čase, abychom se podívali na fakta, která nám to objasní. Jsem přesvědčený, že když vám položím několik faktů vedle sebe, tak sami jasně uvidíte pravdivou odpověď.

### Proces usazování tuku v cévách

Existuje 5 faktů, které vám objasní celou problematiku.

Pět faktů, které odhalila lékařská věda a které zastánci cholesterolové teorie ignorují.

O každém faktu se dá mluvit jako o samostatném problému. Když se o nich mluví odděleně, niče si nevšimnete. A to je i jejich taktika. My si tato fakta položíme vedle sebe. Pak uvidíte, že spolu souvisí. Uvidíte pravdu.

Abychom celý proces pochopili, musíme nejprve porozumět koloběhu tuků v těle. Nejsrozumitelnější popis, co jsem našel, napsal doktor Michael Lam, specialista na preventivní medicínu a medicínu proti stárnutí a ředitel pro lékařské vzdělávání na Academy of Anti Aging Research v USA.<sup>1)</sup>

Převyprávím to stručně a zjednodušeně, aby to bylo srozumitelné pro každého.

Naše tělo potřebuje neustálý přísun energie. Po jídle slouží jako zdroj energie přijatá potrava. Jako první se zpracovává cukr – rychlý, okamžitý zdroj energie. Tuk je záložní zdroj energie, a proto tedy tuk z jídla nejde do svalových buněk, ale především do tukových.

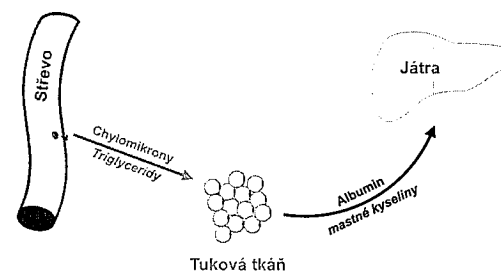
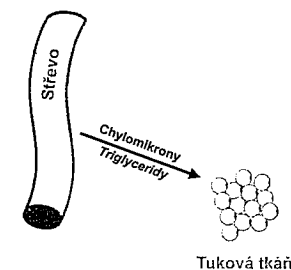
Ve spánku získává tělo energii z tuků, které mění zpět na cukry.

Jak koloběh tuků probíhá?

Pomůže vám obrázek.

Tuky mají různou podobu – triglyceridy, cholesterol, mastné kyseliny. K jejich přepravě tělo používá dopravní síť (krevní řečiště a lymfatické dráhy) a několik typů „nákladáků“.

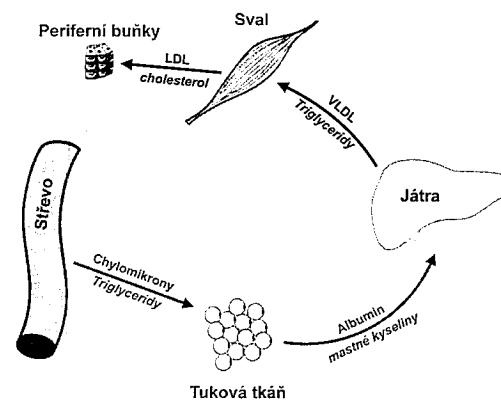
První značka nákladáků jsou **Chylomikrony**. Ty se vyrábí ve střevech a přepravují tuky (triglyceridy) ze střev do těla, především do tukových buněk.



Druhou značkou vozů je **Albumin**. Vyrábí se v játrech a je to transportní bílkovina v krevním séru. Přepravuje uvolněný tuk z tukových buněk do jater k dalšímu zpracování.

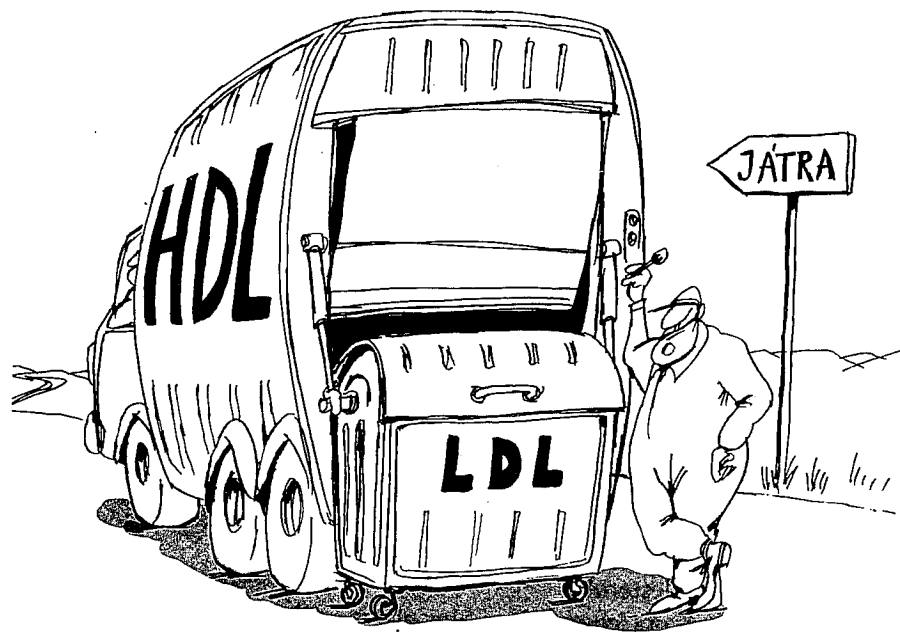
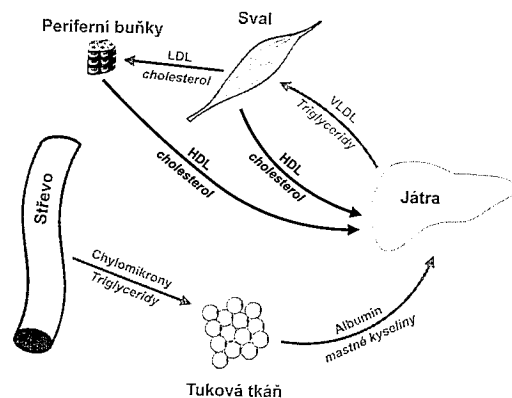
Třetí značka aut je **VLDL**. Ty se vyrábějí v játrech a přepravují tuk (triglyceridy) především do svalů (ve spánku).

Čtvrtá značka aut je **LDL**. LDL se vyrábí tak, že svaly převezmou náklad triglyceridů z vozu VLDL a zbytky VLDL jsou přestavěny na typ LDL. Vozy LDL pak dopravují cholesterol do periferních buněk. Buňky z něho staví své stěny. Cholesterol je životně důležitý a potřebný, bez něho nemůžeme žít.



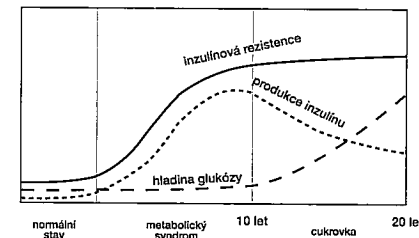
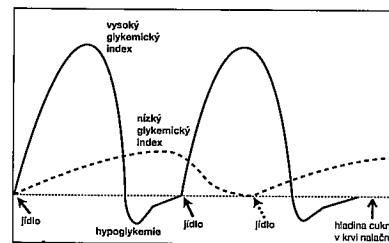
Pátá značka vozů je **HDL**. Vyrábí je játra, střevní buňky a makrofágy v plazmě. Vozy HDL slouží ke sbírání přebytečného cholesterolu ve tkáních. Mají tvar disku – jako vyfouklý balon. Jak sbírají náklad, postupně se mění na kouli – nafouknutý balon. Vozy HDL dopravují cholesterol zpět do jater.

Ve zdravém těle je toto nikdy nekončící, precizní proces.



Co se však děje, když jíme jídlo s vysokým glykemickým indexem – tedy s vysokým podílem špatných sacharidů?

Jak jsme si vysvětlili v kapitole Obezita, s prudkým vzestupem hladiny cukru rychle **stoupá hladina inzulínu**. To postupně vede k inzulínové rezistenci, takže hladina inzulínu stále stoupá i při stejných dávkách cukru.



Vysoká hladina inzulínu podnítl játra, aby **přetvářela cukr na tuky** (triglyceridy) a vyráběla jeho nosič **VLDL**. Čím více je inzulínu, tím je produkce triglyceridů rychlejší a množství **VLDL** větší. **Stoupá hladina triglyceridů a VLDL v krvi.** <sup>6)</sup>

No, a čím více je **VLDL**, tím více **stoupá hladina LDL** – protože **LDL** je metabolitem (výsledkem zpracování) **VLDL** ve svalech.

Jsmo tedy u 1. faktu:

**Strava bohatá na špatné sacharidy způsobuje vysokou hladinu LDL v krvi.**

Tento fakt mohou zastánci cholesterolové teorie a nízkotučné stravy zamlčovat, avšak nemohou ho popřít ani vyvrátit. Oni tvrdí, že **LDL** stoupá po konzumaci nasycených tuků. Ano, mají pravdu. Potrava s vysokým obsahem nasycených tuků vede ke zvýšené produkci triglyceridů. Jenomže z nasycených tuků se produkuje pouze 15–20 % cholesterolu, kdežto z cukru je to 80–85 %. <sup>1)</sup>

Doktor Ronald Krauss se svým týmem v celé řadě studií prokázali, že když procentuální zastoupení sacharidů ve stravě stoupne z 20 na 65 % a obsah tuků poklesne, dojde přímo k explozi **LDL** částic v krvi. <sup>7)</sup>

Nízkotučná strava tedy není a ani nemůže být řešením!

Fakt č. 2:

**Vysoká hladina cukru v krvi vede ke zvýšené tvorbě volných radikálů.** <sup>8)</sup> Další volné radikály se tvoří díky kouření, z chemických léků a z mnoha dalších vlivů.

A zde zřejmě vstupuje do hry i otázka aktivního chloru z vodovodu, kterou se zabývám v knize *Nespěchejte do rakve*. Chlor patří k nejsilnějším volným radikálům.

Fakt č. 3:

**LDL oxiduje vlivem volných radikálů.** <sup>9)</sup>

LDL částice předávají buňkám potřebný cholesterol a vstupují do buněk prostřednictvím receptorů na buňkách. Zoxidované (modifikované) částice LDL však mají změněnou velikost a tvar, takže tyto receptory ho nerozeznají a nepustí do buněk. Oxidovaný LDL tedy koluje v krvi, dokud...

Fakt č. 4:

Bílé krvinky – **makrofágy v endotelu cév** (endotel je vnitřní stěna cévy) **chyťají zoxidovaný LDL a pohlcují ho.** <sup>10)</sup>

Makrofágy pohlcují oxidovaný (modifikovaný) LDL, jako by to byly nepřátelské bakterie. A protože LDL neubývá, makrofágy jsou za chvíli plné LDL k prasknutí a ztrácí schopnost dál fungovat. Říká se tomu, že se změnila na „pěnové buňky“. V této fázi odumírají, rozpadají se a LDL se z nich uvolňuje. Zůstává však uvězněný pod endotelem cévy. Tak vzniká tukový plát.

Tukový plát se tak díky makrofágům stále zvětšuje a zmenšuje průchodnost cévy pro krev.

Je tu však jedna důležitá otázka: Co dělají makrofágy v endotelu cév? Proč tam jsou? Na to odpovídá další fakt.

Fakt č. 5:

**Prudký nárůst hladiny cukru v krvi způsobuje chronický zánět endotelu cév.** <sup>11)</sup>

Když se cukr nedostane do buněk díky inzulínové rezistenci a metabolickému syndromu, je jeho hladina v krvi příliš vysoká. To způsobuje glukotoxicitu. Glukotoxicita znamená, že se cukr (glukóza) naváže na bílkovinu. Taková bílkovina má jiné vlastnosti než čistá bílkovina a vyvolává chorobné procesy. Nejcitlivější na cukr jsou beta-buňky slinivky (vyrábějící inzulín) a buňky endotelu. Když se cukr naváže na bílkovinu v endotelu, způsobí to zánět.

Kde je zánět, tam automaticky nastupuje náš imunitní systém, aby to řešil a dával do pořádku. Proto bílé krvinky přestupují z krve do stěny cévy, aby opravily, co bylo poškozeno.

Lékaři se ve školách učí, že zánět je důsledkem usazování cholesterolu. Protože je to tak učí, ani si nepoloží otázku: „Je to tak správně?“ Dochází zde ke klasické záměně příčiny a následku. Stejně jako u rakoviny, kde se učí, že zvýšená kyselost tkáně je důsledek rakovinového bujení, zatímco ve skutečnosti je zvýšená kyselost **příčinou** vzniku rakovinové buňky, jak jasně dokládám v knize *Nespěchejte do rakve*. A záměna příčiny a následku vede lékaře do slepé uličky.

Zajímavé je, že doma mám velký ilustrovaný atlas lidského těla [„The illustrated Atlas of the Human Body“, Weldon Owen Pty Ltd., 2008], kde se říká (štr. 139):

*„Když se na stěně cévy vytvoří zánět, krevní proud přivádí na obranu bílé krvinky. Je ironií, že tato obranná reakce je příčinou změn, které podněcují růst tukového plátu.“*

Na str. 130 se říká: *„Tukové pláty se zřejmě vytvoří v částech cév napadených zánětem.“*

Kdo vytvořil tento atlas? Jsou to odborníci z medicínské vědy, lékaři.

Jak to, že jiní lékaři tvrdí protichůdné věci a nejsou schopni srovnat si informace, aby se shodovali? Mají v tom zmatek, nebo chtějí ve zmatku udržet nás?

### **Celý proces tedy vypadá takto:**

Dlouhodobě zvýšená hladina cukru nám způsobí zánět cév. Zároveň zvýší hladinu inzulínu, tvorbu tuků a tvorbu volných radikálů. Volné radikály oxidují LDL cholesterol. Zánět v cévách řeší bílé krvinky, avšak během toho také chytají a pohlcují oxidovaný LDL cholesterol. Tím ho „vtahují“ do stěny cévy a vzniká tukový plát.

Je to velmi zjednodušené, ale toto je princip.

Jak vidíte, vysoká hladina cholesterolu ve skutečnosti není problém. Neoxidovaný LDL makrofágy nepohlcují. Z hlediska usazování tuků tedy nezáleží na tom, kolik ho v krvi máme. Problém je jeho oxidace a zánět v cévách.

Možná vás napadá, jak to, že se ucpávají cévy i lidem, kteří mají nízkou hladinu cholesterolu? Dobrá otázka.

Odpověď najdeme v dalších dvou faktech.

Fakt č. 6:

**Při velkém množství VLDL je „dobrý“ HDL cholesterol přeměňován působením enzymu CEPT na „špatný“ LDL cholesterol.<sup>12)</sup>**

Jinými slovy, konzumace jídla bohatého na špatné sacharidy vede ke snížení HDL.

Fakt č. 7:

**HDL cholesterol nás chrání před usazováním tuku a srážením krve.**

Jak?

- Má protizánětlivé účinky a zlepšuje endotelové funkce.
- Má antioxidantní účinky.
- Zabraňuje vytváření shluků krevních destiček (srážení krve).
- Sbírá cholesterol z endotelu cév a dopravuje ho zpět do jater.<sup>9)</sup>

K tomu, abychom nedostali infarkt, potřebujeme nejenom zabránit zánětu cév a zabránit oxidaci LDL, ale potřebujeme také správnou hladinu HDL v krvi.

Léky na snížení hladiny cholesterolu (statiny) sice snižují LDL cholesterol, ale nezvyšují nízkou hladinu HDL cholesterolu. Proto nemohou zabránit oxidaci, usazování tuku v cévách a infarktu.

**Léky na snižování cholesterolu vás tedy před ničím nechrání!** Dokonce, pokud snižíte hladinu cholesterolu příliš, mohou vám způsobit další těžké zdravotní problémy.

*„Léky na snížení cholesterolu mohou být zodpovědné za zvýšení úmrtnosti z jiných příčin.“*

\*) Rodney Jackson a Robert Beaglehole, komentář, The Lancet, 1995; 346: 1440-1

*„Nízká koncentrace cholesterolu v krvi může způsobit mozkové krvácení.“*

\*) British Medical Journal, 1994; 308: 373-9

Existuje mnoho studií velkého rozsahu, které ukázaly, že pacienti, dodržující proticholesterolovou dietu nebo užívající proticholesterolové léky, měli větší pravděpodobnost násilné smrti včetně sebevraždy.<sup>13)</sup>

A stejně fungují i diety na snižování cholesterolu.

Nízkotučné diety dokonce dále snižují hladinu HDL v krvi.<sup>14)</sup>

Zde je odpověď na to, proč lidé s nízkou hladinou cholesterolu dostávají infarkt. Nejsou před ním nijak chráněni. Protože problém není cholesterol, ale **chronický zánět cév a volné radikály**. Když nebudeme mít zánět v cévách a LDL nebude oxidovat, nebude se LDL usazovat.

Jediné, co nás může chránit před usazováním cholesterolu, je konzumace stravy snižující zánět v cévách a zhašující volné radikály, nebo doplňky stravy dělající totéž. Ne léky proti cholesterolu.

Zánět v cévách způsobují i další věci:

- Vysoká hladina homocysteinu (homocystein je korozivní molekula, podporující rozklad bílkovin – poškozuje nejdůležitější složky struktury cévní stěny),<sup>15)</sup>
- zoxidovaný LDL cholesterol,
- živočišné tuky,
- zvýšená hladina inzulínu (hyperinzulinémie),
- břišní obezita,
- vysoký krevní tlak – hypertenze,
- cukrovka 2. typu.

Jak vidíte, většina příčin zánětu endotelu cév má souvislost s metabolickým syndromem.

Volné radikály se také tvoří z mnoha dalších příčin – kouření, stres, smog, alkohol, chemie v jídle, chemické léky, aktivní chlor v pitné vodě...

„Vytvořit“ si infarkt je tedy velmi snadné, protože jak volných radikálů, tak zánětů máme nadbytek...

### Jak se zbavit cholesterolu v cévách?

Jde to? Ano, jde. Jak? Myslím, že odpověď už víte:

HDL sbírá přebytečný cholesterol ve tkáních a dopravuje ho zpět do jater. Je schopný postupně „vysbírat“ i cholesterol v cévách. K tomu však musí být splněny 4 podmínky:

1. Zbavit se zánětů vnitřních stěn cév.
2. Eliminovat volné radikály.
3. Zvýšit množství HDL v krvi.
4. Snižit množství LDL v krvi.

Jak toho docílíme? Jednoduše. Bez léků.

Povíme si o tom v další kapitole.



## 8. Volné radikály Jsou radikální! A vy?

O volných radikálech slyšíme ze všech stran. Připisuje se jim obrovská spousta nemocí. A je to z velké části pravda, jak jsme již viděli. Je okolo nich i řada mýtů. Pojďme si v tom udělat trochu jasno.

Kde se berou? Jak vznikají?

Volné radikály vznikají při některých chemických reakcích probíhajících v našem těle. Vznikají sloučeniny, které jsou **vysoce reaktivní**. Jsou agresivní. Jejich agresivita je daná tím, že jim chybí v oběžné dráze elektron.

Mýtus: Volný radikál je oxidant a týká se to tedy kyslíku. Toto není pravda. Volným radikálem může být jakákoli molekula nebo atom, kterému chybí v oběžné dráze jeden nebo dokonce dva elektrony.

Mýtus: všechny volné radikály jsou škodlivé a nebezpečné. To není pravda. Nejznámějším radikálem je oxid dusnatý – NO. Vzniká **cíleně** metabolizací (látková přeměna – trávení) aminokyseliny argininu. Svým působením uvolňuje hladkou svalovinu cévní stěny. Uvolňuje cévy.<sup>1)</sup>

V kapitole o vysokém krevním tlaku jsme si řekli, že trvale vysoká hladina inzulinu způsobuje trvalé stažení hladkých svalů tepen a způsobuje vysoký krevní tlak. Jiné volné radikály snižují výskyt oxidu dusnatého, a tím znemožňují uvolnění zanáčených tepen.

Oxid dusnatý je tedy velmi důležitý volný radikál.

Mýtus: Nejvíce nás poškozují radikály vznikající v mitochondriích při výrobě energie.

Ano, je pravda, že jako vedlejší produkt činnosti mitochondrií vznikají volné radikály, avšak tento proces má naše tělo plně pod kontrolou a tyto radikály neutralizuje ihned po jejich vzniku. Problém může vzniknout pouze při patologickém (chorobném) stavu.<sup>2)</sup>

Skutečný problém představují volné radikály, které vznikají v důsledku jiných faktorů a které napadají sousední atomy a spouštějí v našich buňkách ničivou elektronovou smršť. Tyto volné radikály mají na svědomí více než stovku chorob.<sup>3)</sup>

Opět se tak dostáváme k problému vysoké hladiny cukru. Volným radikálem se totiž stane i obyčejná bílkovina, když se na ni naváže glukóza. A protože konzumujeme nadbytek cukrů, oxidační stres je enormní.

Přičtete k tomu další vlivy, jako aktivní chlor, dusitany, kyslíkové radikály, železo, měď, rtuť, těžké kovy, herbicidy, pesticidy, přepálené a zoxidované tuky, rentgenové záření atd., a bude vám jasné, že náš organizmus bez naší podpory nemůže tento nápor již zvládat. Věděli jste například, že jediný rentgenový snímek zubů má stejné následky, jako kdybyste po dobu jednoho roku kouřili každý den půlku cigarety?<sup>4)</sup>

Ještě se divíte, že se nám usazuje tuk v cévách? Že máme zdravotní problémy? Zánět cév způsobuje glukóza, která se navazuje na protein v endotelu. Ten zánět je zdrojem volných radikálů sám o sobě. LDL cholesterol také obsahuje bílkovinu, na kterou se také navazuje cukr. I LDL se stává volným radikálem. Navíc tuk, který LDL nese, může oxidovat (žluknout). LDL pak pohlcují bílé krvinky...

Pomohou v této situaci léky na snižování cholesterolu? Ani náhodou.

Jaké je tedy řešení?

Myslím, že odpověď už znáte.

1. Snižit prudký nárůst hladiny cukru v krvi. To vyžaduje změnit typ stravy, kterou jíme.
2. Chránit se před volnými radikály a oxidačním stresem. Zde máme dvě cesty:
  - a) jíst potraviny bohaté na antioxidanty,
  - b) užívat potravinové doplňky stravy a antioxidanty.

Antioxidanty obsahuje veškeré ovoce (hlavně bobuloviny), zelenina, ořechy a semena. Pokud však již máme zdravotní problém, často potřebujeme navíc mimořádný přísun těchto látek. To nám pomůže zvrátit a opravit poškození, ke kterým v našem těle došlo.

Nejlevnějším antioxidantem je vitamin C. Jenom pro zajímavost – víte, proč zvířata v přírodě nemají virózy, chřipky, chronické záněty a jiné problémy? Obyčejná koza denně vyprodukuje v játrech 5–10 g vitamínu C. Šimpanz přijme potravou cca 4,5 g vitamínu C. Nám je doporučována denní dávka 80 mg, přijímáme však cca 40 mg. To je 100x méně než u kozy – a to koza ani šimpanz nekouří, nežerou léky ani hromady cukru...

Vitamin C dokáže výrazně zlepšit funkci endotelu a obnovit tvorbu oxidu dusnatého.<sup>5)</sup>

Dalším významným antioxidantem je vitamin E. Ten se dokáže začlenit do stěn LDL cholesterolu a zabránit tak jeho oxidaci.<sup>6)</sup>

Dokonce když sníme s tučným jídlem i optimální množství vitaminu C a vitaminu E, fungují tyto látky jako prevence proti dysfunkci endotelu.<sup>7)</sup>

Nejdůležitějšími antioxidanty jsou přírodní karotenoidy.\*) Jsou to „bojovníci první linie“, to znamená, že se spotřebovávají jako první a šetří tak ostatní antioxidanty pro jiné práce. Pokud tedy máte dostatek karotenoidů v těle, máte i dostatek ostatních antioxidantů.

Důležité je vědět, že antioxidanty pracují synergicky – tedy společně poskytují větší ochranu než každý samostatně.<sup>8)</sup>

Z tohoto důvodu je nutné užívat takové doplňky stravy, které nám dají co nejkompaktnější buněčnou mikrovýživu. A to dokáží pouze přírodní, nikoli chemické doplňky. Jako příklad můžeme uvést zelené potraviny (chlorella, ječmen, oves a další).

Velmi dobré zkušenosti dává užívání houby Reishi, která obnovuje funkci buněk, podporuje detoxikaci, působí protizánětlivě a hlavně podněcuje tvorbu a aktivitu makrofágů a tím posiluje imunitní systém.

Velmi významné místo zde zaujímá také gel z Aloe Vera. Nejenom že dodává komplex antioxidantů, navíc také zhasí záněty, roztahuje cévy, dezinfikuje naše střevo a neutralizuje toxiny.

*[Upozornění – musí to být nečištěný gel z Aloe. Jakmile je to jen šťáva, nebo je dokonce pasterovaná, nefunguje to. Žel, většina dodavatelů tekutého Aloe Vera nemluví pravdu. Při mých testovacích pokusech jsem našel jenom dvě firmy, které měly kvalitní produkt a jednu, která měla celkem účinkující produkt. Všechny ostatní, které jsem testoval, včetně těch prodávaných v lékárnách a obchodech, neúčinkovaly. Kdo bude koukat na cenu, nic mu to nepomůže a vyhodí peníze.]*

Nyní už víte, jak a proč nám antioxidanty mohou zachránit zdraví.

Přitom antioxidanty jsou velebené i zatracované. Existují studie o jejich důležitosti i o jejich škodlivosti. Jak je to možné? Odpověď najdeme, když budeme hledat cestu peněz. Antioxidanty nás chrání před nemocemi, a tedy před užíváním léků. Komu to vadí?

\*) Karotenoidy jsou fotosyntetická barviva v ovoci a zelenině. Způsobují jejich barvnost. Mají výrazné antioxidantní vlastnosti.

Jak to, že některé studie dokazují nebezpečnost užívání antioxidantů? Odpověď jsem napsal do knihy *Nespěchejte do rakve*. Zde bych rád doplnil ještě jednu důležitou informaci.

OSN a WHO (světová zdravotnická organizace) se snaží prosadit **Codex Alimentarius** (Světový potravinářský kodex). Jeho účelem má být „ochrana zdraví konzumentů a zajištění čestných praktik v mezinárodním obchodu s potravinami“ a mluví o „vědecky založeném přístupu“.

Jak to, že tyto regule opět zavádějí používání 7 z 9 zakázaných pesticidů? V čím zájmu vystupuje předseda výboru kodexu Dr. Rofl Grossklaus, když prosazuje, že „výživa není významná pro zdraví“ a že „živiny jsou jedy“ (rozuměj mikroživiny s antioxidanty)? Tento kodex nám má vzít svobodu, protože má fungovat podle Napoleonského práva, tedy „co není povoleno, je zakázáno“.<sup>9,10)</sup>

### Převratný objev

V německém Nordenau byla v roce 1992 v břidlicové štolě před hotelem Tommes objevena voda, po jejímž pití se lidé rychle zotavovali z různých nemocí.<sup>11)</sup> Lidé začali vodě říkat „Wunderwasser“ neboli zázračná voda. Hygienický institut v Gelsenkirchenu však nedokázal vysvětlit, proč tato voda přináší tak vynikající výsledky a umožňuje rychlé zotavování z různých nemocí. Voda totiž nebyla ničím výjimečná.

Předali tedy vodu k analýze profesorovi Shirahatovi z Univerzity v Kjúšú (Laborať buněčné regulační technologie). A tak došlo k převratnému objevu. Profesor zjistil, že voda z Nordenau se liší od jiné vody tím, že obsahuje „aktivní vodík“ neboli je nasycena molekulami vodíku H<sub>2</sub>.

Toto zjištění spustilo lavinu výzkumů vlivu molekulárního (neboli aktivního) vodíku na naše zdraví.

Biochemik Albert Szent-Györyi, nositel Nobelovy ceny, kdysi prohlásil, že palivem života je vodík, a ne kyslík, jak se obecně předpokládá. Ukázal také, že naše tělo do určité míry vodík skladuje, a to nejvíce v játrech. Játra ho nutně potřebují k neutralizaci volných radikálů při procesu čištění organismu od jedů (detoxikace).

To v roce 2001 potvrdila skupina vědců. Ti zjistili, že když udržovali zvířata v prostředí bohatém na vodík, byla tato zvířata významně chráněna před poškozením jater.<sup>12)</sup>

Další výzkum pak ukázal, že vdechování 4 % vodíku významně chrání mozek před mrtvicí.<sup>13)</sup>

Dokumenty US armády zase ukazují, že molekulární vodík účinně chrání proti poškození buněk ozářením a napomáhá jejich léčení.<sup>14)</sup>

Zjistilo se, že naše tělo vodík potřebuje a jakmile se nadechneme, vodík ze vzduchu je okamžitě absorbován a využit buňkami a tkáněmi našeho těla. Vodík je nosičem záporných iontů a silně alkalizuje naše překyselené tělo. Proto je nám tak dobře u moře, kde příbojové vlny nepřetržitě uvolňují do vzduchu záporné ionty, z nichž mnohé jsou vodíkové.

Kromě nesmírně důležité alkalizace našeho těla však vědci objevili řadu dalších fenomenálních účinků molekul vodíku na naše zdraví:<sup>15)</sup>

- Vodík ( $H_2$ ) neutralizuje všechny nebezpečné volné radikály, zatímco ty užitečné zachová.
- $H_2$  **extrémně rychle zhasí záněty** ve tkáních tím, že neutralizuje látky, způsobující zánět (to znamená, že aktivní vodík likviduje příčinu zánětů a zachovává účinnost imunitního systému – na rozdíl od kortikoidů, které likvidují zánět tím, že zabíjí bílé krvinky).
- Nejagresivnější a nejnebezpečnější radikál je hydroxylový radikál  $\cdot OH$ .<sup>16)</sup> Deaktivuje enzymy v těle, čímž zastavuje důležité metabolické procesy. Poškozuje buněčné membrány, takže buňky nemohou správně fungovat a živoří nebo odumírají. Napadá DNA buněk tak, že dochází k roztržení DNA nebo zlomení chromozomů.<sup>17)</sup>  $\cdot OH$  se přisuzuje podíl na vzniku rakoviny, Alzheimerovy choroby, roztroušené sklerózy a dalších nemocí. Vodík s těmito radikály reaguje a mění je na  $H_2O$ , tedy vodu.
- $H_2$  snižuje množství zánětlivých cytokinů v těle (hormony podporující zánětlivost, které také mimo jiné poškozují mozek).
- $H_2$  neutralizuje celou řadu toxinů včetně těžkých kovů, které jsou karcinogenní a tělo je neumí rozložit ani metabolizovat. Lékaři nemají nástroje, jak nás zbavit toxických kovů. Reakce našeho těla na těžké kovy vede často k falešným diagnózám (projevuje se to jako nemoci, které ve skutečnosti nemáme). Vodík se na toxiny a kovy váže a umožňuje tělu, aby je vyloučilo.
- $H_2$  dokáže rozbít molekuly organických kyselin. Organické kyseliny jsou odpadní látky, vznikající při metabolismu (jako například kyselina mléčná ve svalech po velké námaze). Tím, že je rozbije, umožní jejich rychlé odbourání, vyčištění organismu a rychlou regeneraci, nárůst energie a zvyšování výkonu.
- Aplikace kapek vody obohacené o  $H_2$  na povrch oka s oslabenou sítnicí

v důsledku glaukomu (zeleného zákalu) ukázala zlepšení tloušťky sítnice až o 70 %, a to už po několika dnech.

- $H_2$  ochraňuje zdravé buňky před toxickými účinky chemoterapie a léků, aniž by rušil účinky léku.
- V roce 2011 učinil Sanetaka Shirahata se svým týmem další významný objev:<sup>18)</sup> Vodíkové molekuly aktivují gen odpovědný za tvorbu antioxidantních enzymů, jako je kataláza, glutathion peroxidáza a hem oxygenáza-1, které jinak buňky, pokud jsou zdravé, produkují podle potřeby.

Pokud vztáhneme účinky vodíku na problémy, které jsme si dosud popsali, je evidentní, že vodík dokáže pomoci řešit příčiny obrovského množství zdravotních problémů.

Zhasí záněty, urychluje hojení, zpomaluje stárnutí, detoxikuje tělo atd.

To nejlepší na vodíku je to, že jeho molekuly jsou tak malé (0,24 nanometru – nejmenší ve vesmíru), že pronikají i tam, kam se žádné jiné antioxidanty nedostanou. Poskytují tedy ochranu jak mimo buňky, tak i uvnitř buněk. Pronikají bez zábran až k buněčnému jádru a chrání tak DNA. A dostanou se dokonce i přes hematoencefalickou bariéru v mozku a chrání náš mozek před volnými radikály, záněty a toxiny.

Ze své podstaty vodík alkalizuje jak celé tkáně, tak i vnitřek buňky. Prostředí se správným pH je nepřátelské vůči všem zánětům i vůči všem patologickým bakteriím a parazitům. Tím působí přímo proti patologickým projevům včetně rakoviny.

Dá se tedy říci, že vodík překonává všechny dosud známé antioxidanty.

Naše tělo není schopné produkovat vodík. Vědci však objevili, že za normálních okolností bakterie *E. coli* vyprodukuje asi litr vodíku za den kvašením nestrávitelných sacharidů. Jenomže náš tragický životní styl způsobuje, že ho potřebujeme více (máme mnohem více volných radikálů a zánětů, se kterými tělo bojuje) a střevní flóra ho produkuje méně (bakterie *E. coli* má málo přirozené potravy, kterou k tomu potřebuje).

### Jak získat dostatek molekulárního vodíku do těla?

Vědci zkoušeli různé metody, jak zajistit pozitivní účinky vodíku na lidské tělo: Vdechování, koupele ve vodě obohacené vodíkem, pití obohacené vody, injekce obohacené vody, kapání obohacené vody do očí a doplnění střevní flóry o potřebné bakterie.

Metoda vdechování a koupelí se brzy rozšířila a např. v Japonsku ji lidé běžně využívají. Nicméně je to finančně velmi nákladné nebo to vyžaduje docházet někam, kde mají drahé přístroje.

Vynořily se i společnosti, které začaly distribuovat vodíkem obohacenou vodu. To však v sobě skrývá problém – molekula vodíku je tak malá, že projde sklem i plastem a z nádob rychle uniká. Lepší výsledky ukazují pouze hliníkové nádoby. I tato metoda je finančně velmi nákladná a navíc nepraktická nutností nosit s sebou velkou váhu.

V roce 2010 se však podařilo udělat průlomový objev. Dr. Dušan Miljkovič, PhD., ve výzkumném centru v USA objevil zásaditou minerální směs, která po spolknutí začne uvolňovat molekuly vodíku přímo v našem trávicím traktu. Tuto směs si nechal okamžitě patentovat a prošla úspěšně klinickým testováním.

Průlom spočívá v tom, že tuto směs lze formovat do tabletek, které je možné brát kamkoliv s sebou. Málo váží, je možné dávkovat účinky molekulárního vodíku podle potřeby a navíc je tato aplikace zhruba o 50 % levnější než jiné metody. Tím, že se začne uvolňovat až v našem trávicím traktu, jsou molekuly vodíku maximálně využity.

Dobrá zpráva je, že nyní jsou účinky molekulárního vodíku díky tomuto objevu dostupné pro každého.

Pokud chcete víc informací, můžete se obrátit na Evropský institut pro terapii molekulárním vodíkem, který má sídlo (kupodivu) v České republice. [www.eimht.eu]

Poslední otázka: Je užívání molekulárního vodíku bezpečné?

Potápěči, kteří se chtějí ponořit do velkých hloubek, nemohou dýchat normální stlačený vzduch. Od 30 metrů hloubky způsobuje dusík tzv. „hloubkové opojení“. Stejně procento dusíku ve vzduchu dýchaném pod tlakem má narkotické účinky. V hloubce pod 50 metrů je to již nebezpečné – potápěč ztrácí sebekontrolu, ztrácí pud sebezáchovy, dělá hloupé věci (vytahuje si dýchací přístroj z úst a dává dýchat okolo plavajícím rybám apod.) a nakonec ztrácí vědomí.<sup>19)</sup> Stejně procento kyslíku ve vzduchu dýchaném pod tlakem způsobuje otravu kyslíkem. Proto se při potápění do hloubek pod 50 metrů snižuje obsah kyslíku a dusík se nahrazuje heliem a vodíkem, což jsou plyny, které se chovají jako inertní (netečné).

V osmdesátých a devadesátých letech minulého století probíhal intenzivní výzkum hloubkového potápění do hloubek až 500 metrů. Do dýchací směsi

byl kromě helia ještě použit vodík. V roce 1988 prováděli potápěči experimentální montážní práce pod vodou v hloubce přes 500 metrů (projekt Hydra 8). Dýchali přesně namíchanou směs s 1 % kyslíku, 50 % helia a 49 % vodíku.<sup>20)</sup>

V roce 1992 v rámci pokusu Hydra 10 sestoupil tříčlenný potápěčský tým do hloubky 675 metrů. Sestup do této hloubky trval 13 dní. Zpočátku potápěči dýchali heliox (směs kyslík-hélium), od hloubky 200 m byl přidáván vodík a od 400 m opět helium. Pobyt na dně trval 74 hodin (3 dny). Dýchací směs na dně byla 0,56 % kyslíku, 71,27 % helia a 27,17 % vodíku. Výstup na hladinu trval 559 hodin – přibližně 23 dní.<sup>21)</sup>

Přestože potápěči dýchali tak velký obsah vodíku pod tak obrovským tlakem, bylo to bez jakýchkoli škodlivých důsledků.

Také žádná ze 4 500 studií o vodíku neprokázala žádné škodlivé účinky molekulárního vodíku.

Odpověď na otázku, jak zabránit usazování cholesterolu v cévách, máme tedy vyřešenou. Bez léků. Ještě nám zbývá odpovědět, jak se zbavit již usazeného cholesterolu.

K tomu se dostaneme v kapitole o způsobu stravování. Před tím se však ještě podíváme na další velký mýtus. Na tuky.

## 9. Velká tuková lež

### Aneb velký obchod se strachem z malých tuků

19. 8. 2010 vyšel v novinách článek „Velká cholesterolová lež“, <sup>1)</sup> který zdvihl vlnu emocí. Lékař Dwight Lundell v něm označil za příčinu usazování tuku v cévách zánět žil a prohlásil, že cholesterol není příčinou cévních onemocnění.

Dwight Lundell prohlásil, že všichni jeho pacienti měli jedno společné – záněty v tepnách. Dále prohlásil, že bez zánětů v těle není možné, aby se cholesterol usazoval na stěnách cév a způsoboval onemocnění srdce a mrtvice. Bez zánětů by se LDL pohyboval volně tělem.

Jako příčinu zánětů pak označil dvě věci:

- Nadměrná konzumace rafinovaných sacharidů.
- Přehnané užívání rostlinných olejů obsahujících hlavně Omega-6 nenasycené mastné kyseliny a nízká konzumace olejů s Omega-3 mastnými kyselinami.

Doporučil snížit spotřebu potravin s vysokým obsahem Omega-6 a návrat k průmyslově nezpracovaným potravinám (tedy bez „rychlých“ cukrů).

Zdravotnický průmysl měl problém, protože to neřekl nějaký „poblázněný léčitel“. Řekl to renomovaný americký kardiochirurg, který pracoval v oboru celý život. Za svoji praxi vykonal víc jak 5 000 bypassů, tedy přemostění cév ucpaných tukem.

Přesto se zdvihla vlna odporu a odpůrci šli dokonce tak daleko, že výše uvedený článek nechali zařadit na internetový server HOAX.cz <sup>2)</sup> (server hoax.cz má za cíl informovat lidi o šíření falešných, poplašných a nebezpečných zpráv). Tím tuto zprávu označili jako falešnou a nepravdivou.

Čím odpůrci oponovali?

– „Úmrtí na infarkt je za posledních 20 let méně.“

To je možná pravda. Jenomže Dr. Lundell mluvil o počtu lidí, kteří *dostanou* infarkt. To, že dnes tak pokročila technika, že zachrání mnohem víc lidí, kteří infarkt dostanou, je něco jiného. Ano, dnes umře méně lidí na infarkt než před 20 lety, avšak to neznamená, že je méně infarktů! Je více invalidů, kteří přežili svůj infarkt...

– „Zánět v cévách je zřejmě důsledkem usazování tuku v cévách.“

Tak zde jasně tvrdí, že oni to nevědí. Říkají, že neznají příčinu vzniku zánětu cév. Zajímavé je, že o kousek dál však o příčině vzniku zánětu mluví.

– „Naprostá většina dat potvrzuje vliv částic LDL na vznik aterosklerózy.“

No, to vlastně souhlasili s Dr. Lundellem, i když to staví do protikladu... Opět argumentace ve smyslu vlivu počtu much u mucholapky. Mluví o vztahu LDL a aterosklerózy, ne o *příčině*. Elegantně se vyhnuli odpovědi na příčinu.

– „Příčina zánětů není ve vysoké konzumaci Omega-6 mastných kyselin, ale v nízké konzumaci Omega-3 mastných kyselin.“

No, tak zde otočili tvrzení, že vypadá jako opak, avšak ve skutečnosti říkají totéž, co Dr. Lundell. Je jedno, jestli snížím Omega-6 nebo zvýším Omega-3, protože Dr. Lundell mluvil o *poměru* těchto dvou kyselin v našem těle.

A ještě něco – vlastně v tomto argumentu přiznali, že zánět cév není důsledek ukládání LDL v cévách, ale je – podle nich – způsoben nedostatkem Omega-3 (to je jenom část pravdy, jak dále uvidíme).

Závěr pak patřil opět silnému varování před tuky v jídle.

Mám doma záznam z přednášky z r. 2001 pro 3. ročník Fingerlandova ústavu patologie, kde bylo jasně řečeno, že „*příčinou aterosklerózy je zánět neznámého původu*“. <sup>3)</sup> Patologové tedy vědí, že příčinou je zánět. Jiní lékaři zase vědí, co zánět způsobuje. Stačí si jen informace poskládat dohromady.

V žádné jiné oblasti zdraví není tolik strašení ze strany lékařů a „odborníků“ na výživu jako v oblasti tuků. A je to oblast, kde je největší neinformovanost lidí, takže je snadné nám cokoli nalhat. V této oblasti proto zákonitě panuje největší zmatek. Podívejme se tedy na další fakta. Jsou životně důležitá!

### Pravda o tucích

V knize *Nespěchejte do rakve* popisují výzkumy doktora Price, který objevil, že tradiční Eskymáci konzumovali obrovské množství živočišných tuků, aniž by měli jakékoli problémy s usazováním tuku v cévách. Naše cévní choroby jsou jim naprosto cizí. Kdyby byl tuk tak nebezpečný, jak se nám tvrdí, museli by mít největší výskyt srdečních chorob na světě. Proč tomu tak není? No, oni ve své stravě postrádají cukr, takže nemají zánět cév.

Tato fakta jsou dnes zastánci cholesterolové teorie kompletně ignorována. Současný oficiální postoj k tukům je jednoznačně poplatný cholesterolové teorii.

## Omega-3 a Omega-6

Většina hormonů se tvoří a ukládá ve specializovaných orgánech. Slinivka, štítná žláza, nadledvinky atd.

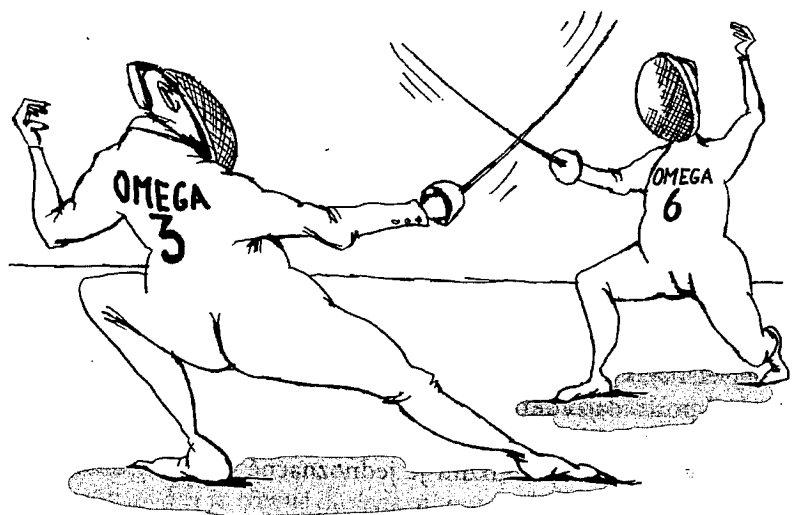
Existují však velice silné a prchavé hormony, které jsou vytvářeny v každé buňce našeho těla. Nazývají se *eikosanoidy* a jsou považovány za superhormony. Proč superhormony? Protože doslova řídí různé funkce těla. Je jich hodně druhů, ale nás zajímá to, že dva z nich vytvářejí záněty a zhasí záněty. Jeden typ (eikosanoid řady 2) záněty vytváří, jiný typ (eikosanoid řady 3) je zhasí.<sup>4)</sup>

Zánět je na jedné straně nejvýznamnější obranou organismu. Na druhé straně je pro organismus sebepoškozující – pokud trvá příliš dlouho nebo vznikne tam, kde by být neměl.

Když se zraníme, tělo používá při hojení zánět. Zánět pomáhá hojivému procesu. Zamezuje šíření škodlivých látek. Omezuje pohyblivost poškozeného kloubu, aby se mohl zahojit atd. V místě zranění tedy buňky vytvoří zánět. A to pomocí eikosanoidu řady 2. Abychom si je rozlišili, označme ho jako eikosanoid A.

Jakmile se však zranění uzdraví, je potřeba tento zánět odbourat. Zhasnout. To dělají buňky pomocí superhormonu řady 3 – označme ho eikosanoid B.

Tyto hormony tedy fungují podobně jako inzulín a glukagon. Inzulín spouští tvorbu tuku, glukagon spouští jeho odbourávání. Eikosanoid A spouští zánět, eikosanoid B ho zhasíná.



K vytváření těchto superhormonů buňky potřebují esenciální mastné kyseliny (EMK). To jsou tuky Omega-3 a Omega-6. Esenciální znamená, že si je tělo nedokáže vyrobit. Jsme plně závislí na jejich příjmu v potravě. Jinými slovy, pokud je v potravě nebudeme mít, tělo nedokáže řešit životně důležité pochody. A nyní to podstatné.

Z tuků Omega-6 buňky vyrábějí eikosanoid A, který „spouští“ záněty.  
Z tuků Omega-3 buňky vyrábějí „zhasí“ eikosanoid B.

Aby tyto procesy mohlo tělo dobře řídit a regulovat, potřebuje mít tyto tuky v poměru 2 : 1. Dvě porce Omega-6 na jednu porci Omega-3 (různé zdroje uvádějí i jiné poměry, jako 3 : 1 nebo 1 : 1).

Co se stane, když tento poměr nebude správný? No, buď tělo nebude schopno vytvořit hojivý proces (zánět), nebo nebude schopno zánět efektivně „zhasnout“.

Eikosanoid A je prozánětlivý, způsobuje stažení cév, zúžení průdušek a shlukování krevních destiček. Tyto procesy potřebujeme k přežití (např. při poranění, abychom nevykrváceli). Nadměrná produkce eikosanoidu A však způsobuje chronické záněty, vysoký krevní tlak, astma a trombózu.

Eikosanoid B dělá pravý opak – je protizánětlivý, způsobuje roztažení cév, rozšíření průdušek a působí proti srážlivosti krve.<sup>5)</sup>

Tuky Omega-6 snižují hladinu cholesterolu v krvi. Jenomže snižují jak LDL, tak HDL cholesterol.<sup>6)</sup> A to je špatně. Naproti tomu Omega-3 mají na hladinu cholesterolu malý vliv, zato velmi výrazně snižují hladinu triglyceridů (tuků) v krvi.<sup>7)</sup>

Díky politice „nebezpečných tuků“, „snižování cholesterolu“ a nízkotučné stravy se stalo, že jsme nasycené tuky nahradili tuky skupiny Omega-6 (a sacharidy). Poměr těchto tuků v naší stravě v České republice je 20 : 1 až 30 : 1<sup>8)</sup> [v USA je to 20 až 40 : 1!<sup>9)</sup> Už víte, co to znamená, že? Už víte, jak na vysoký krevní tlak, astma a trombózu?

Jedna z hlavních příčin civilizačních nemocí je chronický zánět. Stálý přísun zánětovných látek (rychlé cukry, Omega-6) a nedostatek Omega-3 ve stravě způsobuje, že trpíme chronickými, aseptickými záněty v těle (záněty

z neživé příčiny, neinfekční). Jsou to záněty, které se vymkly kontrole. Zánět neodeznívá, a proto se postupně šíří dál do všech částí těla.

- Chronický zánět v cévách způsobuje *usazování tuku a srdeční choroby*.
- Chronický zánět způsobuje dlouhodobé překyselení tkáně v místě zánětu. Spolu s vysokou hladinou cholesterolu pak startuje *proměnu buněk na rakovinové*, jak dokázal nade vši pochybnost Doc. Dr. ing. Ivan Dolejší, CSc. <sup>10)</sup>

Konzumace velkého množství rafinovaných sacharidů (rychlých cukrů = mají vysoký GI) a špatný poměr konzumovaných tuků je tedy příčinou všech hlavních zabíjácích a nejobávanějších chorob lidstva:

- Rakovina,
- srdeční a cévní choroby,
- cukrovka,
- obezita.

Ovšem stovky dalších, chronických chorob, které nám dělají ze života peklo, jsou také přímým důsledkem výše uvedeného. **Chronický zánět způsobuje prakticky všechny chronické choroby, které známe.**

Díky chronickému zánětu vznikají v našem těle různé chemické látky, které jsou přímo toxické pro naše buňky. Ty nějakou dobu bojují, vzdorují, ale postupně se vyčerpají, přestávají fungovat a nakonec odumírají. Co s tím?

Jedno řešení jsme si již řekli (antioxidanty). O dalším si povíme v kapitole o způsobu stravování. Nyní si dokončíme fakta o tucích, aby vás už nikdo nemohl obelhávat.

Ne všechny tuky jsou špatné. Právě naopak. **Tuky jsou pro naše zdraví nezbytné.** Jsou nezbytné pro naše přežití.

Tuk je nezbytný pro budování našich buněčných membrán, budování mozkových buněk, nervů a mnoha hormonů.

Problémem není tuk, nýbrž **typy** tuků, které jíme, a jejich forma. A existují důležité poměry různých druhů tuků v našem těle. Jejich narušením vznikají problémy. A pak i jinak prospěšné tuky mohou škodit, jak jsme si ukázali na tucích Omega-3 a Omega-6.

### Mýtus rybího oleje

„Chcete-li získat Omega-3, musíte jíst ryby“.

„Nejlépeším zdrojem Omega-3 je rybí tuk“.

Už jste to slyšeli? Je to pravda, nebo není?

Bere se to jako jasně dokázaný, vědecký fakt. Existuje víc jak 100 000 vědeckých studií, které dokazují prospěšnost Omega-3.

Existují však také studie, které upozorňují, že muži, kteří konzumují velké množství rybího tuku, mohou skončit se zvýšenou hladinou cholesterolu.

Nějakou dobu jsem byl zmaten.

Pak jsem se dostal ke klíčovým informacím a náhle se mi rozsvítilo v hlavě: Pravdu mají obě strany! Jak to?

Omega-3 jsou tři druhy: Alfa-linolenová (APA), eikosapentaenová (EPA) a dokosaheptaenová (DHA). Vědecké studie mají pravdu – všechny jsou pro náš život nezbytné.

Existuje tu však jeden problém, který jsem pochopil až tehdy, když jsem se seznámil s tím, jak naše tělo Omega-3 zpracovává.

Rostliny obsahují pouze kyselinu alfa-linolenovou – APA. Když ji sníme, tělo ji zpracovává pomocí 3 různých enzymů, až z ní vytvoří kyselinu eikosapentaenovou – EPA. Tu pak dále pomocí dalších 2 enzymů přetvoří na kyselinu dokosaheptaenovou – DHA – viz obrázek.

Metabolická cesta Omega-3 mastné kyseliny

enzymy	proměna	druh Omega-3
	18:3 n-3	alfa-linolenová (ALA)
Delta-6 desaturasa		
	18:4 n-3	
Elongasa		
	20:4 n-3	
Delta-5 desaturasa		
	20:5 n-3	eikosapentaenová (EPA)
Elongasa		
	22:5 n-3	
Delta-4 desaturasa		
	22:6 n-3	dokosaheptaenová (DHA)



Kyselinu EPA a DHA potřebujeme jenom v určitém množství a naše tělo přeměňuje kyselinu ALA na EPA a DHA podle potřeby. EPA určuje například viskozitu krve a mít jí příliš mnoho by znamenalo riziko trombózy, mrtvice apod.

Rybí tuk obsahuje **pouze** kyselinu EPA a DHA. A naše tělo neumí pracovat pozpátku! Je to pouze jednosměrný proces.<sup>11)</sup> Pokud tedy budete podle výživových doporučení konzumovat jako zdroj Omega-3 pouze rybí tuk, můžete si vytvořit zdravotní problém.

V podstatě je to stejné jako s vitamínem A. Naše tělo se bez něho neobejde, ale ve velkém množství je jedovatý. Naše tělo si ho vyrobí přesně tolik, kolik ho potřebuje, z karotenoidů.

Proto je nebezpečné užívat samotný vitamin A. Bezpečné je konzumovat rostlinné karotenoidy.

A stejně tak jediný bezpečný zdroj Omega-3 jsou rostliny. Kde ho najdeme nejvíce? Ve lněném semínku a také v ořechách. Žádná ryba na světě nemůže závodit se lněným semínkem. A navíc – kyselinu ALA naše tělo používá k výrobě dalších nesmírně důležitých sloučenin, které potřebujeme, jako např. hormony prostaglandiny a jiné. To z rybího tuku nemůže.

Neriskujte a neochuzujte se tím, že budete jíst jen rybí tuk.

### Nasycené tuky

Nasycené tuky zajišťují v organizmu některé důležité funkce. Regulují funkci některých genů, účastní se regulace funkce hormonů, ovlivňují imunitní funkce.<sup>12)</sup>

Jsou také důležitým zdrojem paliva v našem těle.

Najdeme je v palmovém oleji, palmovém a kokosovém tuku. A vyskytují se také v tučném mase, masných výrobcích, kůži drůbeže a v mléčných produktech. Ty živočišné jsou také zdrojem cholesterolu v potravě.

Právě tyto tuky jsou označovány jako původci kardiovaskulárních chorob a jsme před nimi ze všech stran varováni. Pomůže vyřadit jejich konzumaci?

Doktor Ray D. Strand zkoušel celá léta snížit hladinu cholesterolu u pacientů nízkotučnými dietami. Nejlepších výsledků, jakých kdy dosáhl u těch nejvíc motivovaných pacientů, bylo snížení cholesterolu o 5 až 10 %. To je příliš málo na to, aby to přineslo potřebné výsledky.<sup>13)</sup>

Doktor J. M. Price ve své knize „Srdeční choroby, cholesterol a chlor“ píše, že tradiční Eskymáci dokázali jíst až několik kilogramů velrybího – a tedy nasyceného – tuku na posezení, aniž by znali infarkty a mrtvice.<sup>14)</sup>

A my již víme, že cholesterol není problém, pokud zabráníme jeho oxidaci. Nasycené tuky tedy nejsou takovým nebezpečím, jak nám zdravotní věda dnes tvrdí. Jsou dokonce zdraví prospěšné. Nicméně souhlasím s tím, že hlavním zdrojem nasycených tuků by neměl být tuk z masa. Z jednoho prostého důvodu: do živočišného tuku se ukládají toxiny, které tělo nezvládá vyloučit. **Živočišný tuk je** tedy v dnešní době **koncentrovaná zásobárna toxinů**. Chcete se postupně otrávit? Jezte sádlo. Myslím, že náš Konstruktor moc dobře věděl, proč nám doporučil nejíst tuk zvířat.

Navíc Dr. Bukovský uvádí, že živočišný tuk paralyzuje náš imunitní systém.<sup>15)</sup> A to jistě nechceme.

A co kokosový tuk? Když jsem studoval argumentaci zastánců a odpůrců tohoto tuku, byl jsem chvíli zmaten. Zastánci tvrdí, že kokosový tuk obsahuje hlavně mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem, které jsou zdravé. Odpůrci tvrdí, že obsahuje přes 70 % mastných kyselin s dlouhým řetězcem, které jsou označovány jako „aterogenní“, tzn. vytvářející tukové pláty v cévách (tím, že zvyšují hladinu cholesterolu v krvi). A pak jsem si náhle všiml drobného detailu, který je snadné přehlédnout.

Kokosový tuk obsahuje obrovské množství kyseliny laurové – 47,5 %. Ta má délku uhlíkového řetězce 12 (dvanáct atomů uhlíku). Obecně se všichni odborníci shodují na tom, že středně dlouhý řetězec obsahuje 6 až 12 atomů uhlíku. Kyselina laurová tedy spadá do kategorie kyselin se středně dlouhým řetězcem uhlíku.

Odborníci, kteří brojí proti kokosovému tuku, zařadili kyselinu laurovou náhle do kategorie s dlouhým řetězcem. Proto jim „vyšlo“, že „obsahuje přes 70 % významně aterogenních kyselin“. <sup>16)</sup> To je učebnicová ukázka manipulace s fakty.

Jestliže jim však odečteme z těchto procent kyselinu laurovou, zůstane jim číslo pouhých 29,5 % „škodlivých“ kyselin proti 62,5 % prospěšných kyselin.

Jak je vidět, když jde o prosazení cholesterolové teorie, pak „účel světí prostředky“.

Největší gól však je v tom, že zařadili kyselinu laurovou mezi škodlivé kyseliny. Víte proč?



Víme, že mateřské mléko obsahuje látky, které zajišťují dítěti po celou dobu kojení silnou imunitu. Tou hlavní látkou je tuk – kyselina laurová! Mateřské mléko jí obsahuje 4,9 až 8,25 %. <sup>17)</sup> Kromě mateřského mléka známe jenom 3 zdroje této kyseliny. A kokosový tuk je z nich nejkoncentrovanější – obsahuje jí 47,5 %. Tělo mění tuto kyselinu na monolaurin, který likviduje v těle viry, bakterie a dokonce i kvasinky (plísňe). Monolaurin dokáže zničit: HIV, herpes, spalničky, chřipkové viry, střevní Lamblie (parazitický prvok) atd. A co je nejlepší? Kyselina laurová ničí pouze ty špatné bakterie, aniž by poškozovala bakterie, které potřebujeme pro fungování našeho zažívání. <sup>18, 19, 20, 21, 22)</sup>

Údajnou škodlivost kokosového tuku vyvracejí i další fakta:

Na Pacifických ostrovech získávají někteří obyvatelé 30-60 % veškerého příjmu kalorií z plně saturovaného kokosového oleje a mnohé studie na těchto obyvatelích vykazují téměř nulové množství kardiovaskulárních nemocí. <sup>23)</sup>

Hlavním zdrojem energie lidí žijících v Polynésii je kokosový ořech a kokosový tuk. U populace Pukapuka je to 34 % a u populace Tokelau je to až 63 % energetického příjmu. Populace Tokelau má hladinu cholesterolu v séru vyšší o 35-40 mg než u Pukapuka. Přesto neznají žádné kardiovaskulární choroby. <sup>24)</sup>

Ale to není všechno. Kokosový tuk má další úžasné přínosy:

- V roce 1940 zkoušeli farmáři levným kokosovým tukem vykrmovat dobytek. Nefungovalo to. Místo aby zvířata tučněla, byla štíhlá a aktivní. Současné studie ukazují, že kokosový tuk pomáhá proti obezitě – pomáhá tělu rychleji spálit tuky, prodlužuje pocit sytosti a snižuje zrádné chutě. <sup>25)</sup>
- Přispívá ke zdraví srdce a cév – působí proti nadměrné srážlivosti krve, brání vzniku volných radikálů, eliminuje záněty. <sup>26)</sup>
- Upravuje zdravý metabolismus a urychluje proces regenerace. <sup>27)</sup>
- Představuje zdroj okamžité energie (podobně jako glukóza), aniž by narůstala hladina inzulínu v krvi. <sup>28)</sup>
- Podporuje aktivitu štítné žlázy, což také podporuje snížení váhy. <sup>29, 30)</sup>
- Podporuje dobrý stav imunitního systému. <sup>31)</sup>

Kokosový tuk je velmi zdravý. Zkonzumujete-li lžičku panenského kokosového tuku denně, udržíte lékaře dál od svých dveří. (Pozor na přehánění – neplatí, že čím víc, tím lépe! Nezapomeňte na dobrou zásadu našich předků: Všeho s mírou.)

Palmojadrový tuk (získává se z palmových semen) má podobné vlastnosti jako kokosový tuk.

Nad palmovým olejem (získává se lisováním okvětí) se však vznášejí otazníky. Asi by nebyl tak zlý, jenomže prochází takovým průmyslovým zpracováním, že je většinou znehodnocený.

## Cholesterol

Cholesterol je tuhý, voskový tuk, nezbytný k tvorbě žlučových kyselin a k tvorbě důležitých hormonů, jako jsou testosteron, estrogen, kortizol apod.

Pomocí cholesterolu tělo řídí pružnost buněčných membrán. Když jsou příliš pružné, tělo do nich přidává cholesterol. Když jsou příliš tuhé, je odstraňován.

Do buněk je dopravován z jater k buňkám auty značky LDL. Přebytný cholesterol je sbírán a dopravován zpět do jater auty značky HDL k dalšímu zpracování.

Pokud nemáme dostatek cholesterolu v naší stravě, naše tělo si ho stejně vyrobí v játrech. Z toho důvodu prakticky není důležité množství cholesterolu, které přijmeme v potravě.

Cholesterol je nutný k výrobě žluči. Když sníme rostlinné tuky, které cholesterol neobsahují (jako např. margarín), tělo potřebuje pro jejich emulgaci žluč, takže si stejně cholesterol vyrobí.

Cholesterol je výchozí látkou pro syntézu vitamínu D. Nizká hladina cholesterolu může vést k hypovitaminóze. Cholesterol je důležitou stavební jednotkou nervů a je nezbytný ke stavbě nových buněk.

Sportovní lékaři již mají zkušenosti, že pokud uměle snížíme hladinu cholesterolu pomocí léků (statinů) a zatížíme naše svaly sportovním výkonem, díky nedostatku cholesterolu v buněčných stěnách naše svalové buňky praskají a rozpadají se (jako při nekróze). Odborně se tomu říká rhabdomyolýza. Obsah buněk se vylévá do mezibuněčného prostoru a dostává se do krve. V důsledku toho může dojít i k přetížení a selhání ledvin.

Nebojte se cholesterolu. Potřebujeme ho, je životně důležitý. Zajistěte jen, aby nemohl oxidovat (pomocí antioxidantů) a zajistěte správný poměr HDL a LDL cholesterolu (povíme si dále) a zapomeňte na cévní choroby.

## Mononenasyčené tuky

Tyto tuky umožňují zachování pružnosti našich tepen a brání oxidaci LDL. Také snižují hladinu LDL, aniž by rušily HDL cholesterol. <sup>32)</sup> Dokonce snižují inzulínovou rezistenci tkání. <sup>33)</sup>

Najdeme je v olivách, mandlích, arašídech, pistáciích, pekanových ořeších, avokádu, lískovém ořechu, v kešu, makadamovém ořechu, oleji z dosny, z oliv a řepky.

Tyto tuky jsou pro nás zdravé a užitečné.

### Transmastné tuky

Téměř všechny přirozené přírodní tuky mají konfiguraci **Cis**. Mají slabý elektrický náboj, který dává molekulám takový tvar, že do sebe zapadají. Jako Lego.

Tepelným zpracováním (rafinací), hydrogenací a odbarvováním se zásadně mění struktura těchto tuků. Jak? Elektrický náboj se ztratí a molekuly se do slova narovnají. Jinými slovy – již do sebe nezapadávají jako Lego. Tím se tyto původně zdravé tuky **Cis** změni na velmi nezdravé **Trans**. Co se pak děje?

Tělo staví z tuku buněčné membrány. Jako z Lega. Takto: ))))))))))))))))))))))))

Pokud však nemá dostatek tuků **Cis**, musí se spokojit s „náhražkou“. Doslova „natlačí“ narovnané molekuly **Trans** do buněčných membrán.

Takto: )))////))////))////))////))

Důsledkem je, že naše buněčné membrány ztrácejí ohebnost, což způsobuje abnormální funkci buněk a vede to k trhlinám.

Transmastné kyseliny mohou narušit a zdeformovat inzulínové receptory na buněčných membránách, čímž zabraňují účinnému navázání inzulínu.<sup>34)</sup>

**Tyto tuky jsou pro nás velmi nebezpečné.**

Transmastné tuky najdeme v mnoha a mnoha výrobcích. Všude, kde ve složení výrobku najdeme text „*ztužený pokrmový tuk*“ nebo i „*částečně ztužený pokrmový tuk*“. Levné čokolády, tukové polevy („zdravé“ müsli tyčinky...), sušenky, trvanlivé pečivo atd.

Zde můžeme vidět obrovskou demagogii potravinářského průmyslu. Odvolává se na tvrzení zdravotního průmyslu o nebezpečí konzumace tuků, vytvořil miliardový byznys na nízkotučné stravě, avšak druhou stranou nám do jídla (a především pochutin) cpe velké množství transmastných tuků.

Transmastné tuky si ale také vyrábíme sami doma, když smažíme nebo fritujeme na rostlinných olejích. Nejhorší na smažení jsou oleje, obsahující hodně Omega-6, tedy slunečnicový, sójový, světlivový a kukuřičný, kterými jsme nahradili nasycené tuky. Při smažení na těchto olejích se vytváří nejenom transmastné tuky, ale tvoří se další škodlivé látky, jako benzen, toluen, dioxid, polyakrylamid...

Jedinými tuky, na kterých jde celkem bezpečně smažit, je kokosový tuk, avokádový olej a rýžový olej. Avokádový olej má bod přepálení až 300 °C. Na smažení je však drahý. Rýžový olej je cenově dostupnější, má bod přepálení až 215 °C a nízkou přilnavost k pokrmům, takže jídlo je pak méně mastné a spotřebujete ho málo. Je navíc zajímavý i tím, že dokáže zvyšovat hladinu HDL cholesterolu. Opatrně jde použít i olivový olej (bod přepálení 180 °C).

Dokonce i živočišné tuky jsou bezpečnější než Omega-6 oleje, ovšem **pouze a jedině tehdy, pokud jsou ze zvířat s nízkou toxicitou masa!** To si vysvětlíme v další kapitole.

### A co margaríny?

Výrobci se dnes pyšní tím, že margaríny už neobsahují transmastné tuky, protože je již nevyrábějí hydrogenací, nýbrž „*interesterifikací*“. Při ní prý nevznikají transmastné kyseliny.

No, to je sice pravda. Ale...

Interesterifikace spočívá v „*míchání předem připravené tukové směsi a vodní složky, čímž vznikne homogenní směs, která se nechá vykristalizovat na chlazených válciích a současně se mechanicky zpracovává hnětením*“.<sup>35)</sup>

To vypadá odborně, sofistikovaně a bezpečně.

Jenomže výrobce nám takticky zamlčel, co to je ta „*předem připravená tuková směs*“ a jak se vyrábí. Jinými slovy, popsal nám pouze druhou polovinu procesu, „*při kterém nevznikají transmastné kyseliny*“. A co ta první polovina?

Jedná se o chemický proces, během kterého se vyrobí **plně nasycený, hydrogenovaný tuk**. Tedy transmastný tuk. Tento tuk se pak smísí s olejem a pomocí alkalických katalyzátorů dojde k výměně mastných kyselin mezi molekulami triacylglycerolů. To je ta směs, ze které se pak vyrábí druhou polovinou procesu margarín.<sup>36)</sup>

Jinými slovy, moderní margarín se stále vyrábí z velmi špatných tuků, avšak obsahuje navíc daleko víc vody, což přináší výrobcům ještě větší zisky.

Opravdu si někdo myslí, že velké množství vody a chemických přísad ho učiní zdravějším?

**Konzumace margarínů je cesta do rakve.**

### Závěr?

- 1) Je dobré vyřadit tuk z masa. Ne kvůli cholesterolu, ale kvůli toxinům, protože způsobuje záněty a paralyzuje imunitní systém. Ostatní tuky potřebujeme jíst ve správném množství.

- 2) Je nutné vyhýbat se rafinovaným olejům a všem výrobkům, které obsahují „ztužený pokrmový tuk“. A je nutné přestat smažit jídla na nesprávných olejích.
- 3) Je pro nás životně důležité snížit konzumaci tuků Omega-6 a navýšit konzumaci tuků Omega-3. Jinými slovy, dostat je do správného vzájemného poměru.

### To ještě není konec

Je tu ještě jedna zásadní věc, o které se nemluví. Tento fakt bude znít pro mnoho lidí opravdu „kacířsky“ a zastáncům cholesterolové teorie bude zdvihat adrenalin:

**Chcete-li se zbavit tuku (zhubnout), musíte, musíte jíst dobrý tuk.** Jak to?

- Dobré tuky snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- Dobré tuky zpomalují trávení a tím snižují nárůst hladiny cukru v krvi.
- Snižováním glykemické křivky zvyšuje příjem tuku citlivost buněk na inzulín.
- Zvýšená citlivost na inzulín a snížená hladina cukru v krvi snižují produkci tuků v játrech.
- Příjem tuků nestimuluje žádné uvolňování inzulínu.
- Tuk zasycuje, a proto při správné konzumaci dobrých tuků sníte méně jídla (méně cukrů).

Jenomže to stále není všechno.

### Na scénu vstupuje mozek

Řekli jsme si, že tuk je nezbytný pro budování našich mozkových buněk a nervů. Protože nervy a mozek našeho těla jsou tvořeny hlavně z tukových tkání.

Mozek se neobejde bez cholesterolu. Cholesterol je základním stavebním kamenem buněčných membrán a je nezbytný pro aktivitu neuronů. Lékařské studie dnes přinášejí důkazy, že když je hladina cholesterolu nízká, mozek nepracuje jak by měl. Vzniká **riziko demence a dalších mozkových chorob**.<sup>37)</sup>

A zde je nutné opět zmínit léky proti cholesterolu – statiny. Jestliže statiny snižují cholesterol, důsledkem může být oslabená činnost mozku.

Doktor David Perlmutter, M.D., ordinující neurolog, napsal knihu *Moučný mozek (Grain Brain)*, ve které uvádí důkazy o tom, že zánět je také hlavní příčinou Alzheimerovy choroby, Parkinsonovy choroby, epilepsie a všech dalších chorob poškození mozku a nervů až po depresi. Jinými slovy – **chronický zánět přímo poškozuje náš mozek!**

Jde to dokázat? Ano. Mozkové buňky u lidí s Alzheimerovou chorobou aktivně produkují protizánětlivé cytokiny. Tedy – bojují se zánětem. Kdyby tam nebyl zánět, nedělaly by to. Problém však je, že cytokiny zároveň poškozují mozkové buňky.

Dokazují to i statistiky: U diabetiků je dvojnásobné riziko Alzheimerovy choroby.<sup>38,39)</sup> A jak vzniká cukrovka, to jsme si již ukázali.

Že počet diabetiků narostl o 360 % jsme si již řekli. Jenomže počet případů demence stoupá stejně rychle. „*Duševní onemocnění patří mezi nejčastější příčiny ztráty soběstačnosti na světě a počet případů demence stále stoupá, spolu s tím jak populace stárne,*“ říká profesorka Felice Jacka.<sup>40)</sup> V současné době trpí Alzheimerovou chorobou na celém světě kolem 35 milionů lidí. Očekává se však, že do roku 2050 to bude již 100 milionů.

Doktor Perlmutter dále uvádí závěry výzkumů, že nízká hladina přirozeně se vyskytujícího cholesterolu v krvi vede ke špatné výkonnosti v kognitivních oblastech – abstraktním uvažování, pozornosti, soustředění, plynulosti řeči atd.

Uvádí také studie dokazující, že lidem s *vyšší hladinou glukózy* v krvi hrozí vyšší úbytek mozkové hmoty.<sup>41,42)</sup> Vyšší hladinou se přitom myslí **horní hranice normy**, kterou dnes běžně lékaři považují za normální hladinu.

Norma pro hladinu cukru v krvi je (podle laboratoří) od 3,5 do 5,6 mmol/l na lačno. Problém je ve stanovení normy. Norma se určuje podle lidí, kteří jsou považováni v naší populaci za zdravé. Jenomže tito lidé ve skutečnosti nejsou zdraví. Tito lidé se stravují velmi špatně a právě u nich časem propukají civilizační choroby! Norma, aby byla něco platná, by se musela určit podle lidí, žijících přírodním způsobem života, jako žili naši prapředkové. A tak i když jste podle lékařů „v normě“, ve skutečnosti si pomalu a potichu likvidujete mozek! Díky chronickému zánětu v mozku.

Problém u mozku je ten, že jeho onemocnění nebolí. A ve chvíli, kdy se nemoc projeví, došlo již k tak závažnému poškození (devastaci) mozku, že se s tím téměř nedá nic dělat. Proto když se projeví nemoc, je pozdě.

Jak se vám líbí představa být ve vyšším věku dementní jenom proto, že nám nikdo neřekl o tomto vlivu špatné stravy?

U mozku je prevence důležitější než u jakéhokoli jiného orgánu v našem těle.

Závěr:

Mozkové nemoci jsou způsobeny nejčastěji nesprávnou výživou – nízkotučnou stravou s nedostatkem správných tuků a vysokým obsahem cukrů – sacharidů. **Klíčem ke správnému fungování mozku je dostatečný obsah správných tuků ve stravě.**

Myslím, že nyní je vám už jasné, že nízkotučné diety a nízkotučná strava jsou nesmysl a že přiměřeně tučné jídlo je velmi zdravé.

Konzumace dostatečného množství tuku je důležité především pro děti, velmi štíhlé osoby, lidi s velkou fyzickou zátěží, pro lidi mentálně pracující a pro těhotné a kojící maminky.

Jaké tuky tedy jíst? Kde vzít dostatek tuků Omega-3? A kolik tuků jíst? K tomu se dostaneme při popisu řešení metabolického syndromu.

Nyní si ukážeme důkazy o tom, že konzumace tučných potravin vám může snížit riziko infarktu až o 50 %.

## 10. Tučné potraviny podporují zdraví a dlouhověkost

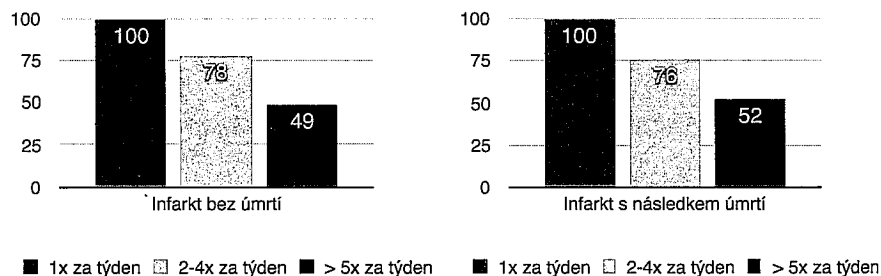
*Ale jenom tomu, kdo uvěří*

V r. 1992 zveřejnili vědci zdravotní studii provedenou na vzorku 30 000 lidí.<sup>1)</sup> Výsledky byly tak ohromující, že když ji vědci chtěli publikovat, nikdo jim nevěřil. O co šlo?

Studie zkoumala vliv konzumace ořechů na zdraví lidí. Obecný názor na ořechy je ten, že ořechy obsahují příliš mnoho tuku, jsou příliš kalorické, a proto vedou k obezitě, a i když dobře chutnají, nejsou vhodné pro každodenní konzumaci. Měly by se jíst jenom výjimečně.

Vědci tedy zkoumali vliv ořechů na zdraví při konzumaci 1x týdně, 2–4x za týden a více jak 5x týdně. Zjistili, že lidé, co jedli ořechy 5–7x týdně, měli o 50 % **menší riziko infarktu**, než ti, co je jedli jenom 1x za týden!

Konzumace ořechů a riziko srdečního infarktu



To bylo tak šokující, že tomu odmítali uvěřit, a tak to zkoušeli znovu a znovu na různých skupinách: muži versus ženy, vegetariáni a nevegetariáni, mladí versus staří – a vždy s podobnými výsledky. Rozdíl byl v tom, že u starších lidí to fungovalo lépe (a ti jsou více ohroženi infarktem) a lépe to také fungovalo u lidí, co nejedli maso. Ti, co jedli maso, se dostali na snížení rizika o 50 % až od konzumace 7x týdně.

Pro srovnání – farmaceutické firmy nikdy nevyvinuly lék, který by dokázal takto snížit riziko infarktu. Když se jim podaří vyvinout něco, co snižuje riziko o 10 nebo 20 %, okamžitě je okolo toho obrovská publicita a tento „lék“ se ihned široce všeobecně předepisuje...

Po zveřejnění byla tato studie samozřejmě okamžitě napadena odpůrci: „No, možná tito lidé neumírají na infarkt, ale určitě umírají na něco jiného! Když lidé konzumují tak vysoké množství polynenasycených tuků, mají zvýšené riziko některých rakovin.“

Vědci tedy znovu analyzovali všechna zjištěná data a udělali další překvapivý objev: <sup>2)</sup> Ti, co jedí ořechy nejčastěji, mají nejnižší úmrtnost ze všech! Jinými slovy – **konzumace ořechů podporuje dlouhověkost**.

V roce 2001 pak publikovali další zajímavou studii, <sup>3)</sup> ve které dokázali, že lidé, kteří jedí ořechy místo masa, cvičí, nekouří a nemají nadváhu, se dožívají v průměru o 10 let vyššího věku než ostatní. Deset let! Co myslíte – má smysl jíst zdravě a zbavit se metabolického syndromu?

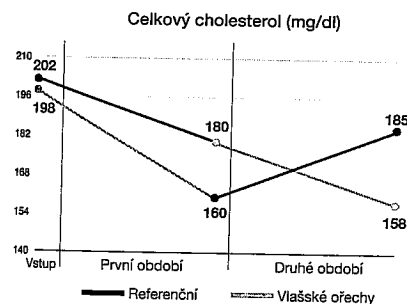
### Jak ořechy snižují úmrtnost?

Vědce samozřejmě zajímalo, co přesně způsobuje snížení úmrtnosti při konzumaci ořechů. A tak vznikla další studie. <sup>4)</sup>

V této studii porovnávali:

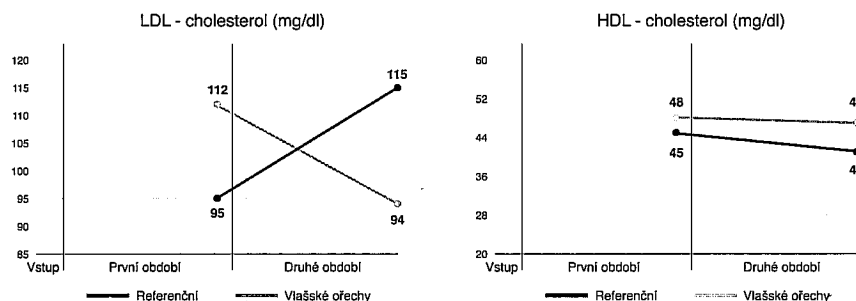
- Oficiálně uznávanou klasickou nízkotučnou dietu na snížení cholesterolu,
- se stravou bohatou na ořechy – tedy tučnou stravou.

Vytvořili dvě skupiny lidí a pokus rozdělili do dvou stejně dlouhých období po šesti týdnech. V prvním období dostávala každá skupina svoji dietu a v druhém období jim stravu prohodili (tzv. křížový plán). Dieta s ořechy obsahovala 41–56 g vlašských ořechů denně (to je 8–11 ořechů). Výsledek? Je vidět na grafech.



Oběma skupinám klesl celkový cholesterol, avšak ořechy ho dokázaly snížit více. A když skupinám stravu vyměnili, oficiální dieta vedla ke zvýšení cholesterolu.

Víme však, že celkový cholesterol není tak důležitý. Důležitý je poměr LDL a HDL. A zde se ukázal zásadní rozdíl.



Klasická, nízkotučná dieta snížila lidem všechny cholesteroly – ztrácíte tedy klíčovou ochranu cév skrze HDL před usazováním tuků.

Naproti tomu konzumace ořechů snížila LDL, avšak HDL zůstal zachován!

A zde je také rozdíl mezi konzumací ořechů a léky proti cholesterolu. Léky se chovají stejně jako nízkotučná dieta. Když farmacie tvrdí; že nějaký její lék snižuje riziko infarktu o 10 %, tvrdí to na základě snížení celkové hladiny cholesterolu. To je vám však k ničemu, protože přitom ztrácíte ochranu cév skrze HDL cholesterol. Proto dostávají infarkt i lidé, kteří mají díky užívání léků nízkou hladinu cholesterolu. Lék, který by dokázal snížit LDL a zachovat HDL cholesterol, se farmaceutickým firmám ještě vyrobit nepodařilo. A proto žádný lék proti cholesterolu vás nechrání před infarktem.

Ořechy pro vás mohou udělat nesrovnatelně více než jakékoli léky.

I tato studie byla ihned napadena zastánci nízkotučných diet s argumentací, že to, co funguje v laboratorních podmínkách, nebude fungovat v běžném životě.

A tak vědci provedli další studii s ohromujícími výsledky.

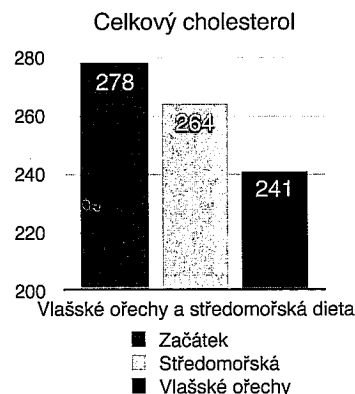
### Ořechy versus středomořská dieta

„Středomořská dieta“ je označení pro způsob stravování lidí žijících okolo Středozemního moře. Tito lidé mají díky tomu nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění a méně nadváhy než lidé jiných národů v Evropě. Vyznačuje se (obecně řečeno) nižším obsahem sacharidů, používáním lepších tuků (hlavně olivového oleje), konzumací „lehkého masa“ a velkého množství zeleniny.

Vědci se přemístili do Španělska. Tam vzali dvě skupiny lidí. První skupině řekli, aby nic neměnili na svém jídelníčku, jenom aby po dobu 6 týdnů snědli každý den navíc 41–56 g vlašských ořechů. Ořechy jim dávali odvážené v sáčcích. Druhá skupina měla „středomořskou dietu“ – tedy stravu, kterou jedí lidé ve Španělsku.

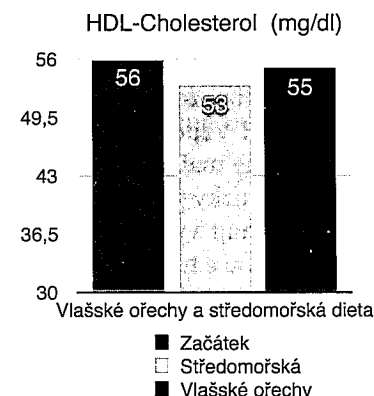
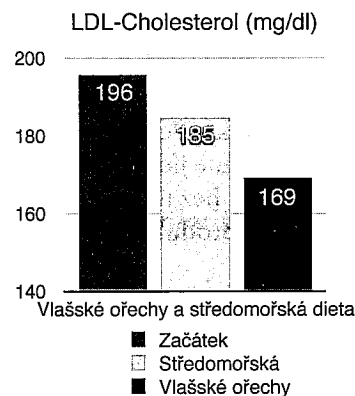
Všem účastníkům měřili cholesterol, tuky a hmotnost.

Toto jsou výsledky studie: 5)



Oběma skupinám klesl celkový cholesterol, avšak ořechy ho dokázaly opět snížit více.

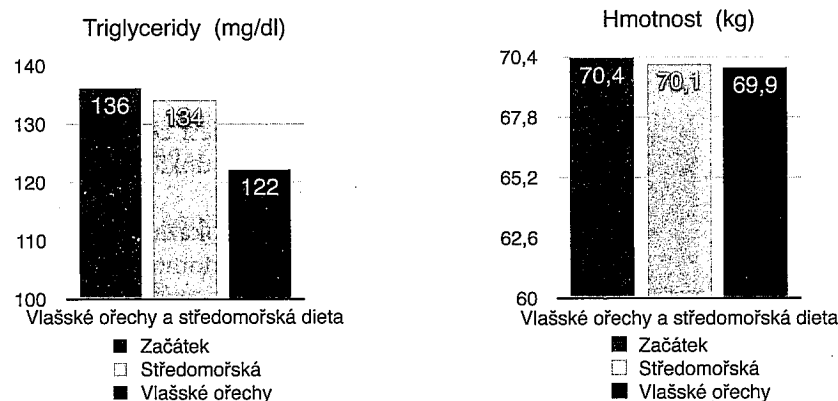
HDL cholesterol dokázaly ořechy opět zachovat víc než středomořská dieta, a to znamená, že celkový pokles cholesterolu byl u ořechů téměř výhradně na vrub LDL.



## Jezte ořechy - zhubnete

Častý argument proti konzumaci ořechů je: „Jsou moc kalorické, kdybych je jedl každý den, tak bych přibral, až bych puknul.“

Studie ve Španělsku ukázala, že to není pravda. Zde je důkaz:



Hladina triglyceridů v krvi u lidí, kteří jedli ořechy, klesla! To znamená, že se nemohlo ukládat tolik tuku jako při běžné stravě. Důkazem je i to, že tito lidé nepřibrali. Naopak – v průměru půl kila zhubli.

Jak je možné, že po tučném a vysokokalorickém jídle, jakým jsou ořechy, nepřiberete? Vzpomeňte, co jsme si řekli v předchozích kapitolách:

- Ořechy mají díky tuku vysokou sytivost = sníte méně jídla.
- Mají nízký glykemický index – vydržíte delší dobu bez jídla.
- Obsahují vysoký poměr bílkovin – ty spouštějí produkci glukagonu, spalovače tuků.

A to stále ještě není všechno.

## Zdravé žíly díky tučným ořechům

Jak jsme si již popsali, usazování tuku v tepnách se děje díky zánětu endotelu (vnitřní stěny cév). Mít zdravý endotel znamená být zdravý.

Vědci dnes dokážou změřit, jak zdravý je náš endotel tím, že změří pružnost cévy. Při nemocném endotelu je céva tuhá, tvrdá. Při zdravém endotelu je pružná, elastická.

A tak provedli studii,<sup>6)</sup> co se děje s naším endotelem po konzumaci různých tučných jídel. Do studie zahrnuli polovinu lidí se zdravou hladinou tuků v krvi a polovinu s vysokou hladinou tuků (cholesterolu). Z lidí vytvořili opět dvě skupiny.

Testování probíhalo tak, že dali lidem sníst vždy sendvič, vyrobený ze šunky, sýra a tuků. Tedy velmi nezdravé jídlo plné špatných nasycených tuků. Po takovém jídle se endotel stane vždy tuhý a trvá to dlouho, než se uvolní. Vědce zajímalo, jak na náš endotel bude působit zdravý olivový olej a jak „nebezpečné“ ořechy. Půl hodiny po jídle tedy dali pokusným osobám další jídlo. Jedné skupině dali 25 ml olivového oleje s chlebem a druhé skupině 40 g loupaných vlašských ořechů. V roce 2006 zveřejnili výsledek.

Jak to dopadlo?

- V porovnání s olivovým olejem, vlašské ořechy napravují poškozené funkce endotelu související s konzumací tučných jídel.
- Vlašské ořechy nepodporují peroxidaci tuků.

Jinými slovy – vlašské ořechy mají tak úžasné účinky, že dokázaly napravovat škodu způsobenou tím strašným jídlem, které ti lidé před půlhodinou snědli. Vlašské ořechy obnovily pružnost cévy. A navíc působily proti oxidaci cholesterolu – což jak víme je další příčina usazování tuků v cévách.

Jiná studie<sup>7)</sup> zase ukázala, že látky obsažené v ořeších mají pozitivní vliv také na srdeční arytmiie a srdeční příhody! Tím dramaticky snižují riziko náhlého úmrtí.

## Jak zvýšit hladinu HDL?

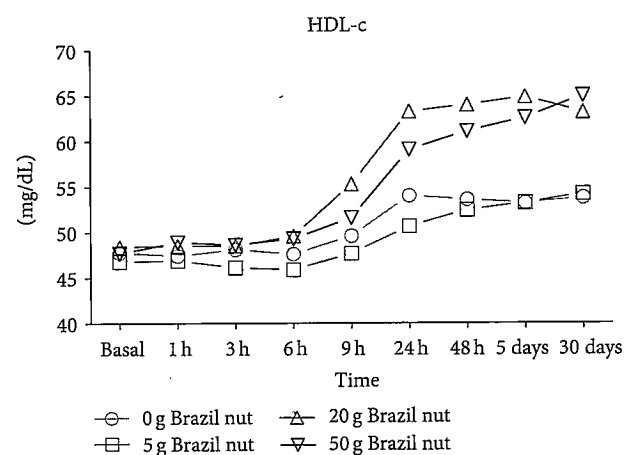
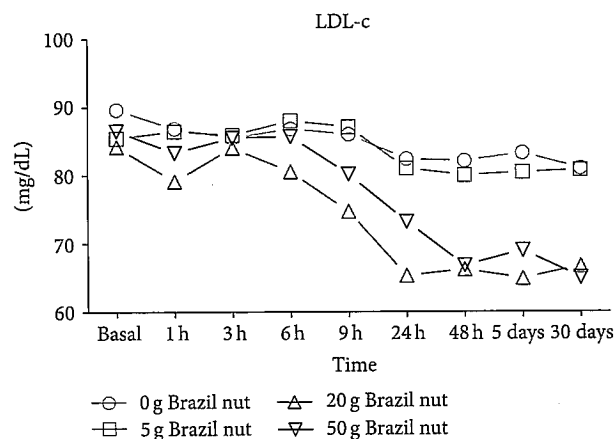
Všichni se stále honí za snižováním cholesterolu, ale skoro nikdo vám neřekne, jak zvýšit HDL cholesterol. A to je jediný klíč ke skutečně zdravým cévám. Odpověď je přitom známá již od roku 2013, kdy byla publikována studie o vlivu tučných brazilských (para) ořechů na cholesterol.<sup>8)</sup> Tuto studii jenom média nějak „opomněla“ zveřejnit.

Při této studii vědci zjistili, že sněžení pouhých 4 až 6 ks para ořechů nejenom velmi sníží LDL cholesterol, ale hlavně silně navýší hladinu HDL cho-

lesterolu. A to již po cca 9 hodinách. Nejzajímavější však na této studii je to, že hladiny cholesterolu vydržely na těchto lepších hladinách celých 30 dní!

Paradoxně vyšší dávky těchto ořechů výsledky nezlepšovaly. Opět zde platí, že všeho je třeba užívat s mírou.

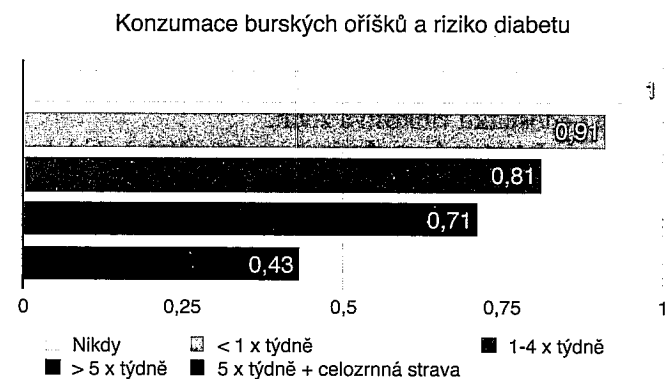
Jinými slovy: Konzumujte 20 g (4 až 6 ks) para ořechů 1x týdně a cévy se vám postupně vyčistí.



## Ořechy a cukrovka

V roce 2002 byla publikována studie,<sup>9)</sup> která ukázala, že pokud ženy konzumují ořechy a arašidy, snižuje se jim dost podstatně riziko vzniku cukrovky 2. typu.

Takto:



Pro vás, milí čtenáři, to však již není překvapením, že? Vy už víte, že cukrovka vzniká díky inzulínové rezistenci a metabolickému syndromu. A ořechy jsou jídlo s nízkým glykemickým indexem, které způsobuje odbourávání tuků a snižuje inzulínovou odezvu po jídle.

To zajímavé je, že stejně jako ořechy působí i arašidy. Burákům se říká oříšky, avšak nejsou to ořechy. Je to luštěnina – patří do čeledi bobovitých a vytváří lusky.

## Jak jíst ořechy?

V principu je jedno, jaký druh ořechů jíte – všechny mají výše popsané účinky. Doporučuji však konzumovat všechny druhy ořechů, protože každý druh nám přináší něco specifického. Například mandle obsahují aminokyselinu arginin, ze které tělo vyrábí oxid dusný (NO). Oxid dusný tělo potřebuje na uvolnění a roztažení cév (které máme stažené díky zánětům endotelu cév). Vlašské ořechy zase obsahují vysoký podíl vitaminů, minerálů a látek prospěšných nervové soustavě. Atd.



Výše popsané účinky mají pouze ořechy v přirozeném stavu – syrové. Pokud jsou pražené, solené nebo obalené v cukru, zapomeňte na jejich přínos pro zdraví.

Buráky naopak musí být pražené, avšak již ne solené nebo něčím obalované.

Jsou lidé, kterým je po snědení ořechů těžko. Zvláště po snědení většího množství vlašských ořechů. A proto je odmítají jíst, i kdyby byly sebezdravější. To však jde snadno vyřešit.

Ořechy jsou spící nové rostliny. Ve spánku je drží enzymové inhibitory. To jsou látky na povrchu semen, které znemožňují enzymům jejich aktivitu. Bez nich by enzymy začaly pracovat, ořechy by mohly předčasně vyklíčit a pak zahynout díky nedostatku vlhkosti a živin.

Tyto inhibitory však stejným způsobem mohou částečně blokovat i naše trávicí enzymy. Proto můžeme mít pocit těžkosti v žaludku, přeplněnosti nebo i nevolnosti. To signalizuje utlumení, až vyčerpání našich trávicích enzymů.

Když ořechy namočíme na nějakou dobu do vody a vodu pak vylejeme, enzymové inhibitory tím vypneme a odstraníme a je po problému. Navíc se aktivují enzymy v ořechích a samy napomohou trávení ořechů (i dalších potravin), takže naše tělo nemusí vyrábět tolik vlastních enzymů. Namáčením se z ořechů stávají živé superpotraviny. (To samozřejmě neplatí pro pražené ořechy, protože u nich jsou již všechny enzymy mrtvé.)

Jak správně máčet ořechy najdete na webových stránkách knihy:  
[www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu)

A kolik ořechů denně jíst? Na to se podíváme při sestavování potravinové pyramidy. Zapomeňte na odvažování, měření a počítání kalorií. Existuje mnohem lepší způsob.

Nyní se podíváme na další předmět sporů – na bílkoviny.

[Za cenné informace obsažené v této kapitole děkuji  
MUDr. Peteru Pribišovi. Byly získané na jeho poutavé přednášce.]

## 11. Bílkoviny nejsou bílé

### Mýty a pravda o bílkovinách

Na světě existuje skupina lidí, kteří jedí jenom některé maso. Nejedí všechno. Zajímavé je, že se dožívají v průměru **o 10 let vyššího věku** než lidé, kteří jedí jakékoli maso. A také mají o 30 % menší výskyt rakoviny. <sup>1) 2)</sup>

Jak je to možné? Čím je to způsobené? Může hrát maso v našem životě takovou významnou roli? Odpověď je velmi překvapující a kupodivu velmi jednoduchá.

Každé tělo má schopnost zbavovat se toxinů. Toxiny, které tělo nedokáže nebo nestíhá vyloučit, se v těle usazují. S narůstajícím věkem tato schopnost těla zbavovat se toxinů klesá. Jakmile stoupá koncentrace toxinů v těle, poškozují se některé orgány a objevují se zdravotní potíže.

Čím větší je přísun toxinů do těla, tím rychleji stoupá jejich koncentrace v těle.

Na světě existují zvířata, která provozují **koprofágií**. Koprofágie znamená „požívání výkalů“. Mnoho majitelů psů to zná. Psi požívají nejenom svoje, ale i cizí hovínka. Dělat to dokonce i někteří lidé. U nich se to označuje jako sexuální úchylka. Většinu lidí se při té představě obrací žaludek. Proč to však dělají zvířata? Protože výkaly obsahují některé specifické živiny, které tato zvířata potřebují.

Jenomže výkaly obsahují také extrémní množství různých bakterií a především velmi mnoho toxických látek. Některá zvířata se sice adaptovala a získala vyšší odolnost vůči zamoření svého těla toxiny. Nicméně to znamená, že koprofágové mají toxické maso, toxické vnitřnosti i tuk.

Po napsání knihy *Nespěchejte do rakve*, kde jsem psal o rostlinách plných chemie, se mě lidé ptali: „Co tedy vlastně můžeme jíst?“ Když si budeme vybírat, které potraviny jíst a které ne, potřebujeme znát zákon **biologické akumulace**. Co to je?

Naše tělo produkuje toxiny. Když jíme čistou stravu, toxinů je málo a tělo se dokáže čistit. Jakmile se stravou přijímáme toxiny, zvyšuje se zátěž našeho těla a některé toxiny se nám začínají v těle usazovat. Biologická akumulace znamená, že **toxická zátěž se nám sčítá**. Čím více toxinů naše strava má, tím je to horší. Tím dříve a tím horší nemoci přicházejí.

Je tedy životně důležité vybírat si stravu s co nejmenším množstvím toxinů.

Strava se dělí do potravinových úrovní (trofické úrovně). Když si to nakreslíme, vypadá to takto:



Nejlepší je stravovat se pouze na první úrovni. I když všichni víme, že rostliny jsou dnes podvyživené a zatížené chemikáliemi, stále jsou tou nejlepší možnou potravou. Pokud si mohou rostliny sám vypěstovat nebo koupit od farmářů v bio kvalitě, je to nejlepší. Rostliny jsou navíc stravou komplexní – tedy obsahují i mikroživiny. Maso je téměř neobsahuje.

V mase býložravců se sčítají toxiny vlastního těla s toxiny z rostlin.

V mase koprofágů se přidávají toxiny z výkalů.

Každý masožravec je koprofág, protože z kořisti vyžírá střeva i s obsahem. V mase masožravců se sčítají toxiny vlastní s toxiny z rostlin, z masa a z výkalů. Mnoho masožravců jsou přitom sami koprofágové.

No, a nejhorsí jsou mrchožrouti, protože se ke všemu výše uvedenému přidávají ještě toxiny z rozkládajícího se masa.

Jak velký je rozdíl v toxicitě masa z čistých býložravců a býložravců, požívajících své výkaly?

Profesor Walter Veith vypráví o velmi zajímavém vědeckém pokusu. <sup>3)</sup>

Vědci vzali rostlinu Lupinu bílou (luštěnina) a zkusili, co se stane, když do vody při zalévání přidají 2% extrakt ze svalové hmoty zvířat. Ve standardním prostředí tato rostlina roste standardním způsobem. To bylo měřítko

pro hodnotu 100 %. Zlepší se, nebo zhorší růst této rostliny? Bude to působit jako hnojivo, nebo jako jed? Porovnávali různá zvířata a objevili fascinující věci.

V první řadě – všechny výtažky působily toxicky. Jenomže některé byly toxicke jenom trochu, kdežto jiné hodně, jak ukazuje tabulka:

Fytotoxický index různých zvířat

Zvíře	růst rostliny	Zvíře	růst rostliny
ovce	94 %	kočka	53 %
kráva	91 %	svišť lesní	53 %
koza	90 %	vačice	53 %
jelen	90 %	stříbrná liška	50 %
tele	82 %	zajíc	49 %
pes	62 %	morče	46 %
černý medvěd	59 %	křeček	43 %
bílý potkan	55 %	velbloud	41 %
medvěd grizzly	55 %	veverka	39 %
prase	54 %	kůň	39 %

Všimněte si velkého skoku v toxicitě mezi teletem a psem. To znamená, že maso zvířat od ovce po tele je málo toxicke, kdežto všechny ostatní masa jsou silně toxicke.

Někteří lidé mi říkají:

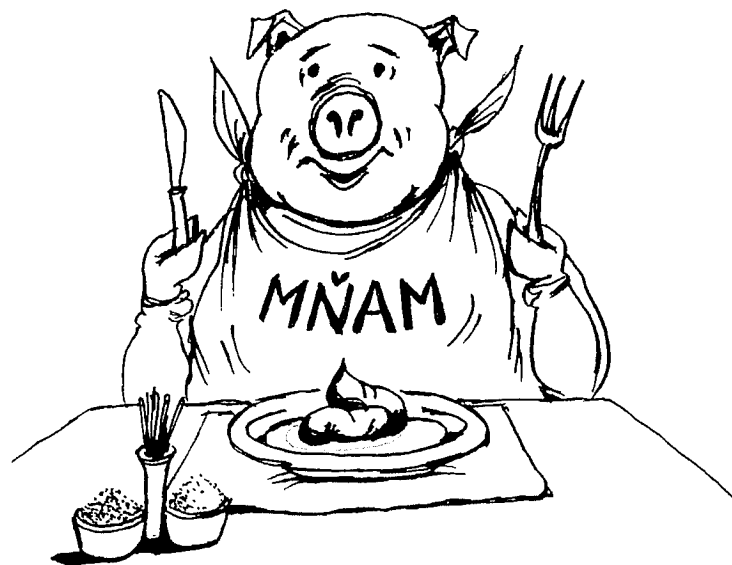
„Vepřové maso je mnohem lepší než hovězí. Sám si čuníka doma vykrmím, ten nejí nic špatného na rozdíl do toho, čím krmí krávy.“

Jak je tedy možné, že prase má maso mnohem toxickejší než kráva?

Divoké prase se stravuje v horních 3 patrech pyramidy trofických úrovní. Žere všechno – od rostlin přes maso a výkaly až po mršiny. Domácí prase můžete krmit čím chcete, vždy bude požírat také svoje výkaly. Ne nadarmo je prase proslulé parazity.

Přírodovědec Ernest Thompson Seton popisuje ve svých knihách, že medvědi, kteří si zvolili za svoji hlavní potravu vepřové maso, trpí svrabem. Lidé, kteří nadměrně konzumují vepřové maso, trpí poruchami kůže, vředy, psoriázou (lupénka), kopřivkou a dnou (záněty kloubů).<sup>4)</sup>

Jak píšou v knize *Umíráme na objednávku?*, bakteriolog Dr. Royal Raymond Rife dokázal, že vepřové maso obsahuje rakovinotvorné viry.



A co zajíc, králík nebo kůň? Vždyť ti jedí také jenom trávu jako kráva nebo jelen. To je pravda, jenomže oni provozují koprofágií.

Vědecké výzkumy odhalily, že doporučení z biblické knihy *Leviticus*, staré 2 500 let, je přesné. **Pouze zvířata, která přežvykují a zároveň mají rozdvojená kopyta (sudokopytníci), neprovozují koprofágií.** Taková mají nejméně toxicke maso. Všechna ostatní zvířata mají maso příliš toxicke na to, abychom ho mohli jíst bez vážných důsledků.

A pokud jde o tuky, tak čím má zvíře toxickejší maso, tím má toxickejší tuk.

Nicméně u masa býložravců dnes musíme být také opatrní. Proč? Protože v průmyslové výrobě například krávy nejsou krmeny svou přirozenou výživou – trávou. V zájmu zvýšení dojivosti jsou krmeny vysokobílkovinným krmivem, chemií a drůbežím trusem, takže jejich maso se již neliší od kopro-

fágů. Podobně v zájmu rychlého růstu je krmena nepřirozenou stravou i drůbež a další živočichové. Kdo chce jíst maso bez následků, musí kupovat maso z prověřeného, přirozeného, ekologického chovu.

Stejná kritéria platí i pro ptáky. Naštěstí masožravé ptáky prakticky nejíme. Zajímavou kapitolu tvoří vodní živočichové, tak se u nich na chvíli zastavíme.

Ryby, které **mají ploutve a šupiny**, mají velmi dobrou schopnost detoxikace. A také mají velmi dobrou schopnost zbavit se soli, pokud žijí v moři.

Ryby, které nemají šupiny, tuto schopnost nemají a navíc se řadí mezi mrchožrouty. Akumulují tedy mnohem víc toxinů než ryby se šupinami. V mořské vodě mají problém se solí. Osmóza způsobuje, že když je v rybě menší koncentrace solí než ve vodě, ve které plave, voda má tendenci odcházet z jejího těla pryč. To je zajímavé, že rybě v moři hrozí dehydratace, že? Jedním z řešení je, že zvýší koncentraci tělních tekutin zadržováním toxické močovin.

Vědci dělali s rybami stejný vědecký pokus na toxicitu jejich masa jako u zvířat. <sup>5)</sup> Výsledky potvrdily tyto objevy.

Fytotoxický index různých ryb

ryby šupinaté	růst rostliny	ryby bez šupin	růst rostliny
sled'	100 %	žralok	62 %
štika	98 %	ježík	60 %
losos	96 %	rejnok	59 %
treska	90 %	čtverzubec	51 %
tuňák	88 %	měsíční ryba	51 %
platýs	82 %	sumec	48 %
duhový pstruh	81 %	úhoř	40 %

Je jasně vidět, že ryby, které nemají šupiny, mají stejně toxické maso, jako koprafágové a masožravci.

A co mořské plody a jiné pochoutky?

Všechny „**mořské plody**“ (krabi, krevety, kalamáry, sépie, slávky atd.) jsou většinou mrchožrouti a jsou jakoby ledvinami a játry svého prostředí. Fungují jako filtry – čistí vodu a zachytávají špínu. Jsou to shromažďovače toxinů. Jejich konzumaci si ubližujeme mnohem víc, než ostatními vodními živočichy.

Mnoho lidí bude namítat:

„Jaký je v tom rozdíl, jestli jím maso, nebo ne? Vždyť rostliny se také chemicky postříkují.“ Ano, to je pravda. Rostliny se postříknou jednou nebo dvakrát. Ale zvířata jedí postříky celý život. Jak zvířata celý den spásají ty stříkané rostliny, toxiny se v nich hromadí. Takže množství pesticidů v mase zvířat může být mnohem vyšší, než v rostlinách, které jsou postříkovány přímo.

Abychom měli představu o biologické akumulaci, uvedeme si příklad.

Pokud bude ve vodě DDT, bude mít velmi malou koncentraci – 0,000003 částic na jeden milion (ppm). Jakmile jdete na první stupeň potravinového řetězce, stoupne koncentrace na 0,04 ppm – to je 10 000krát větší koncentrace.

Na dalším stupni je to 0,5 ppm.

Na 4. stupni je to již 2 ppm.

Na 5. stupni je to pak 25 ppm. To je 8 000 000krát větší zhuštění toxinů. <sup>6)</sup>

Závěr?

Tak jako existují dobré a špatné tuky, tak existují i dobré a špatné bílkoviny. Nejlepší bílkoviny jsou rostlinné. Rostliny navíc obsahují i komplexní mikroživiny a vlákninu, což žádné maso neobsahuje. Rostlinná strava je tedy ze všeho nejlepší.

Zde musím ujasnit jednu věc. Neprosazují vegetariánství ani neobhajují jedení masa. Ukazují jen fakta a rozhodnutí nechávám na čtenáři.

Znám celou řadu vegetariánů. Mají pocit jak žijí zdravě. A přitom jsou tlustí, řada z nich trpí ekzémy nebo alergiemi. Znám vegetariány, kteří maso nahradili buchtami. Oni vyřadili nezdravé maso a nahradili ho ještě nezdravějšími sacharidy. Rychlémi cukry. Sacharidy s vysokým glykemickým indexem. A nikdy nezapomenu na opovržení v očích jednoho z nich, když jsem mu před lety řekl, že nevím, kdo jsou vegani.

Mnoho vegetariánů nedokáže žít bez chuti masa, a proto jedí náhražky masa (texturované bílkoviny) a různé omáčky s masovou chutí vyrobené na bázi

sóji. Myslí si, jak jedí zdravě, jenomže tyto náhražky masa obsahují excitotoxiny. To jsou neurotoxiny, které nadměrně stimulují náš mozek, až k samotné buněčné smrti. Skrývají se pod názvem „koření“, „přírodní příchutě“ nebo „umělá dochucovadla“. Patří mezi ně glutamát sodný, aspartam, autolyzované kvasinky a také hydrolyzované bílkoviny a kvasničný extrakt. <sup>7)</sup> I když je na obalech napsáno „bez glutamátu“, je toto tvrzení klamavé, protože autolyzované kvasinky, hydrolyzované bílkoviny a kvasničný extrakt jsou synonyma pro glutamát.

Texturované rostlinné bílkoviny (rostlinné maso) jsou extrémně přetvořené potraviny. Je odstraněno prakticky úplně všechno kromě bílkovin, ze kterých vzniká **syntetické jídlo, které tělo neumí rozpoznat ani využít**. Toto jídlo způsobuje trávicímu systému stres. <sup>8)</sup>

Zdraví prospívají pouze jídla připravená z celých rostlin. Jíst náhražky masa není o moc zdravější než jíst maso.

Nicméně, kdo dokáže vyřadit ze svého jídelníčku maso, udělá nejlépe.

Je dokázáno, že maso podporuje vznik a hlavně růst rakoviny. Kdo má rakovinu, musí maso jednoznačně vyřadit. A kdo rakovinu nechce dostat a bude jíst maso, musí jíst jenom maso z druhé trofické úrovně (čisté býložravce) a musí ho jíst správným způsobem.

Co to znamená?

K masu musí jíst syrovou zeleninu, které musí být 60–80 % objemu snědeného jídla.

Ještě poznámku ke krvi. Ve staré kuchařce po mamince mám recepty na jídlo z krve zvířat. Prý je krev dobrá, obsahuje mnoho bílkovin.

Ano, krev obsahuje množství živin, které máme v těle, ale také obsahuje toxiny, které mají být z těla vyloučené. Jíst krev je tedy evidentně špatný nápad. Jíst zvířecí krev, tuk, játra a ledviny znamená vždy, že extrémně zatěžujeme naše tělo toxiny, což se nám vrátí v podobě chronických zdravotních problémů. Stejně jako konzumace masa koprofágů, masožravců nebo dokonce mrchožroutů.

V dnešní době jsme extrémně zatíženi toxiny. Při výběru jídla je tedy životně důležité vybírat potravu, která bude co nejméně zatěžovat naše tělo toxiny.

Toxiny přetěžují organismus, oslabují imunitu, způsobují záněty a nárůst volných radikálů v těle.

## Nemohu vyřadit maso – budu mít nedostatek bílkovin!

Když se vás zeptám: „V čem je víc bílkovin – ve 100 kaloriích hovězího steaku, nebo ve 100 kaloriích brokolice?“ Co myslíte? Pokud jste odpověděli steak – mylíte se. Brokolice má víc bílkovin na kalorii než většina druhů masa. Pro většinu lidí je obrovským překvapením, když se dozví, že obyčejná zelenina obsahuje hojnost bílkovin. Přemýšleli jste někdy o tom, z čeho takový bizon nebo v Evropě zubr vybudoval své obrovské svaly? Vždyť žere jenom trávu!

Určitě jste slyšeli, že bílkoviny rostlinného původu jsou neplnohodnotné (nemají kompletní esenciální aminokyseliny), a proto musíme jíst hlavně živočišné bílkoviny.

Kde se tato informace vzala?

V roce 1914 pánové Osborn a Mendel studovali, kolik bílkovin potřebují k životu laboratorní krysy. <sup>9)</sup> Zjistili přitom, že když krysy dostávaly živočišné bílkoviny, rostly mnohem rychleji, než když je živili rostlinnými bílkovinami.

Na základě tohoto a dalších pokusů začaly být rostlinné bílkoviny označovány za nedostatečné, druhořadé.

Navíc bylo zjištěno, že ve stravě krys nesmí chybět 10 esenciálních aminokyselin a že živočišné výrobky obsahují všechny tyto kyseliny přesně v poměrech, jak to krysy potřebují. <sup>10)</sup>

Na základě toho byla vyhlášena skladba aminokyselin v maso jako standard pro posuzování aminokyselin v rostlinách. A živočišné produkty byly označeny jako ideální zdroje bílkovin pro člověka.

V té době však nikdo nevěděl, že výživové potřeby člověka a krys se podstatně liší. Dospělá krysa potřebuje 3,5krát více bílkovin než dospělý člověk a rostoucí mládě krysy potřebuje 10krát víc bílkovin než lidské miminko. A značně se liší i potřeba jednotlivých aminokyselin.

Norma určující denní potřebu bílkovin u člověka přesto dodnes vychází ze studií výživových potřeb krys!

Dr. William Rose se později snažil určit skutečnou potřebu jednotlivých aminokyselin u člověka. Provedl dlouhou sérii výzkumů, které ukončil v roce 1952 a pak svoji studii zveřejnil. <sup>11)</sup> Jeho objevy jsou fascinující. Jednak zjistil, že pro člověka je esenciálních pouze 8 aminokyselin, ne 9 nebo 12, jak uvádí některé údaje (krysy potřebují 10). Dále zjistil přesnou potřebu jednotlivých aminokyselin. A co je nejzajímavější – ještě dnes pro vás může být velkým překvapením pohled na jeho tabulku, kolik esenciálních aminokyselin obsahují různé rostliny – viz str. 98.

## Esenciální aminokyseliny v potravinách

aminokyselina [g/den]	Rosova minimální potřeba	kukuřice	hnědá ryže	ovesné vločky	pšenice	bílé fazole	brambory	chlíst	brokolice	rajčata	číně	hovězí steak	vejce	mléko
Tryptophan	0,25	0,66	0,71	1,40	1,40	1,80	0,80	3,90	3,80	1,40	1,50	3,10	3,80	2,30
Phenylalanine	0,28	6,13	3,10	5,80	5,90	10,90	3,60	10,20	12,20	4,30	3,00	11,20	13,90	7,70
Leucine	1,10	12,00	5,50	8,10	8,00	17,00	4,10	14,60	16,50	6,10	6,00	22,40	21,00	15,90
Isoleucine	0,70	4,10	3,00	5,60	5,20	11,30	3,60	11,90	12,80	4,40	4,30	14,30	17,70	10,30
Lysine	0,80	4,10	2,50	4,00	3,20	14,70	4,40	15,50	14,80	6,30	5,50	23,90	15,30	12,50
Valine	0,80	6,80	4,50	6,40	5,50	12,10	4,40	16,00	17,30	4,20	4,30	15,10	17,70	11,70
Methionine	0,11	2,10	1,10	1,60	1,80	2,00	1,00	5,00	5,10	1,10	1,00	6,80	7,40	3,90
Threonine	0,50	4,50	2,50	3,60	3,50	8,50	3,40	9,90	12,50	4,90	2,70	12,10	12,00	7,40
bílkoviny celkem	20	109	64	108	120	198	82	330	338	150	115	276	238	160

*Jak rozumět tabulce:*

*Průměrný pracující muž spotřebuje za den 3 000 kalorií. Světová zdravotnická organizace (WHO)*

*určila denní dávku bílkovin na 5 % z tohoto kalorického příjmu, což dělá 37 gramů bílkovin*

*(1 g bílkoviny = 4 kalorie).*

*Pokud zkonsumujete 3 000 kalorií jen z jedné plodiny, dostanete v tabulce uvedené hodnoty bílkovin.*

*Včetně komplexního pokrytí všech esenciálních aminokyselin.*

Z Roseových výzkumů je jasné, že neexistuje možnost, abyste měli nedostatek bílkovin z rostlin! Tedy pokud je jíte nerafinované neboli kompletní (v bílé mouce chybět budou...).

W. Rose do svých závěrečných doporučení zahrnul široký „bezpečnostní rámec“ a doporučil konzumovat dvojnásobné množství minimální potřeby. To zhruba odpovídá i doporučení WHO (37 gramů bílkovin denně).

Jak to, že se dnes stále tvrdí, že rostlinné bílkoviny jsou nedostatečné? Odpověď musíme hledat u mocného masného průmyslu a jeho lobby.

Kdo má ale pravdu? Můžeme to dokázat?

Často můžeme vidět fotky dětí z oblastí postižených hladomorem. Tvrdí se nám, že trpí nedostatkem bílkovin. Pokud se jim dostane potravinová pomoc, rostou až 18x rychleji, než je běžné. To vyžaduje vysoký příjem komplexních bílkovin, aby děti mohly dohnat ztrátu ve svém vývoji. Dávají jim maso? Ani náhodou. Dostávají stravu složenou nejčastěji z rýže, kukuřice, pšenice nebo luštěnin. <sup>12)</sup> Kam se poděla neúplnost bílkovin?

V roce 1971 vyšla kniha „*Strava pro malou planetu*“ od Frances Moore Lappé. Frances v ní představila myšlenku, že rostlinné bílkoviny jsou neúplné a musí se kombinovat, aby bylo dosaženo „kompletních bílkovin“. Přestože tomuto výroku neposkytla žádné vědecké podklady a sama později uznala, že to byl omyl, chytil se tohoto výroku masný průmysl a široce ho rozšířil do povědomí lidí. A převzal ho i svět odborníků na výživu.

V roce 2001 výživová komise Americké Srdeční Asociace publikovala rozsáhlý posudek, ve kterém se objevilo prohlášení, že:

*“Přestože rostlinné bílkoviny tvoří velkou část lidské stravy, tak většina z nich postrádá jednu nebo více esenciálních aminokyselin, a proto jsou považovány za neúplné bílkoviny.”* <sup>13)</sup>

Zajímavé je, že jako vědecký podklad tohoto výroku citovali knihu Frances Moore Lappé „*Strava pro malou planetu*“.

Takovýchto prohlášení od různých autorit najdete mnoho, a žel právě oni jsou často příčinou celoživotních nemocí, utrpení a smrti milionů nevinných lidí.

Tato prohlášení se pak promítají v prohlášení vegetariánů o nutnosti kombinovat různé rostliny, aby bylo dosaženo optimální skladby aminokyselin. Tento důraz výživářů ukazuje, že si důkladně neprošli odbornou literaturu a nehledali fakta. Takový postoj pak vede k pocitu, že bez důkladného vzdělání v oblasti výživy nebudete schopni uspokojit svoji potřebu bílkovin.

Naši předkové o tomto nic nevěděli, a kdyby to byla pravda, asi bychom tady my, jejich potomci, už dávno nebyli. Lidský rod by vymřel.

A ještě něco. Naše žaludeční sliznice je při procesu trávení narušována a musí se každé 3 dny regenerovat.<sup>14)</sup> Trávící šťávy spolu s odloučenými buňkami sliznice jsou neustále recyklovány a opětovně absorbovány. Denně tělo také recykluje asi miliardu odumřelých buněk ze všech částí těla. Pokud sníme „neúplně bílkoviny“ z rostlin, tělo si je doplní z recyklovaných buněk! To napomáhá tomu, že skladba aminokyselin – i navzdory případným krátkodobým nedostatkům v jejich příjmu – je v krvi i po jídle bez masa pozoruhodně kompletní.<sup>15)</sup>

### Za co mohou špatná doporučení ohledně bílkovin?

Cukr i tuk tělo dokáže ukládat do zásoby jako rezervu. Bílkoviny skladovat nedokáže. Bílkoviny tělo přímo zpracuje a co nezpracuje na své bílkoviny, to rozloží v játrech až na cukry a využije jako energii.

Takto to vypadá, že je vše v pořádku. Jenomže...

Cukry i tuky tělo spaluje beze zbytku. Když však spaluje (rozkládá) bílkoviny, zůstává z nestravitelných částí jako odpad toxický čpavek (amoniak), který je v játrech přeměněn na močovinu. Ta se přes ledviny vylučuje z těla močí. Jenomže močovina je kyselá a tělo ji musí neutralizovat – což dělá pomocí vápníku.

Pokud konzumujeme správné množství bílkovin, tento proces je vyvážený. Pokud konzumujeme nadbytek rostlinných bílkovin, ty obsahují i dostatek vápníku a jiných zásadotvorných látek, tak se tak moc neděje. Jakmile však konzumujeme velké množství živočišných bílkovin, nejenom že produkce močoviny je velká (odbourávání dusíku), vzniká také kyselina močová (trávení purinů), kyselina fosforečná (štěpení nukleových kyselin buněčného jádra) a v případě mléčných bílkovin (obsahují velké množství síry) také kyselina sírová. A protože živočišné bílkoviny nemají žádné zásadité látky na neutralizaci, tělo nemá jinou možnost, než odebrat vápník z tkání a kostí. Důsledkem je **osteoporóza a ledvinové kameny**.

Moment, co to povídáš – mléko přece obsahuje hromadu vápníku!

No, to je sice pravda. Tělo však dokáže z kravského mléka vstřebat jenom 25 % vápníku. A protože mléko obsahuje také kasein, trávením se vytváří tak velké množství kyselin, že daleko víc vápníku spotřebujete na jejich neutralizaci, než kolik vápníku tělo přijme (viz kapitola Jed bílého muže).

*„I při konzumaci 1 400 mg vápníku denně dokáže člověk ztrácet až 4 % své kostní hmoty ročně, pokud je na vysokobílkovinné dietě.“*

*\*) American Journal of Clinical Nutrition 1979; 32(4): 741-749*

Kulturisté jsou bílkovinami posedlí. Všude najdeme tvrzení, že bez bílkovin nemohou růst svaly. Mám otázku: Víte, kdy člověku rostou svaly a kosti nejrychleji? První 4 měsíce našeho života. Za prvních 120 dnů života svoji váhu zdvojnásobíme! A víte, kolik nám k tomu stačí bílkovin v potravě (v mateřském mléce)? Pouhých 7–10 %! A z toho 1/4 jsou ještě obranné látky, zajišťující nezralému organismu dítěte imunitu.<sup>16)</sup>

Když jsme dospělí, tak už nerosteme. Myslíte si, že potřebujeme víc bílkovin než první 4 měsíce? Že budeme podvyživení a nemocní, když nebudeme mít alespoň 15 % bílkovin ve stravě?

Pravda je taková, že nám stačí okolo 30–40 g bílkovin denně, což je 4–5 % kalorického příjmu stravy. Více bílkovin potřebuje pouze matka v době těhotenství a kojení a lidé, kteří potřebují zhubnout.

Proč jsme tedy ze všech stran bombardováni informacemi, abychom jedli 15 % bílkovin? Proč někdo doporučuje kulturistům jíst 2 g bílkovin na kg tělesné váhy? Odpověď najdeme opět v masném průmyslu a jeho lobby. Mýty, mýty, mýty.

Esquymáci, kteří konzumují z masa 250–400 gramů bílkovin denně, mají nejvyšší výskyt osteoporózy na světě, přestože mají velmi vysoký příjem vápníku z rybích kostí – více než 2 000 mg denně.<sup>17)</sup>

Omezení síry ve stravě prodlužuje život, jak bylo dokázáno experimenty na zvířatech.<sup>18)</sup>

Nemohu si pomoci – všechno vypadá tak, jako by rostlinná strava byla vytvořena přesně na míru našich fyzických potřeb. To se o masu říct nedá. Maso vůbec není tak dobré na výživu, jak se nám tvrdí.

Bílkovina není určena k tomu, aby byla zdrojem energie. Je to stavební materiál. Je používána jako imunitní faktor, katalyzátor nebo nosič (např. tuku). Chápete už, proč máme tolik zdravotních problémů? Už rozumíte tomu, jak vás nedostatečné vzdělání vašeho lékaře o výživě může zmrzačit a zabít?

Už chápete, že bojujeme na nesprávné frontě? Že bojujeme boj tam, kde není?

Myslím, že dozrál čas, abychom se podívali, jak „přehodit výhybku“ ukládání tuků, jak zvrátit inzulínovou rezistenci a jak se zbavit cukrovky, dokud je čas.

## 12. Jak přehodit výhybku

*A jsme na rozcestí*

Americký spisovatel, řečník a podnikatel Burke Hedges vypráví často pěknou historku. Jeden manažer měl potíže s placením svých účtů. Rozhodl se proto, že se poradí s expertem na finance. Našel toho nejlepšího široko daleko, jehož kancelář se nacházela ve výstavní budově na Václavském náměstí.

V určený den vstoupil do elegantně zařízené přijímací místnosti. Tam ho však k jeho překvapení místo půvabné recepční uvítaly dvoje dveře. Na jedné byl nápis „zaměstnanec“ a na druhé „podnikatel“.

Vstoupil tedy do dveří s nápisem „zaměstnanec“ a uviděl další dvoje dveře. Na jedné byl nápis „vydělává méně než 40 000 Kč“ a na druhé „vydělává více než 40 000 Kč“. Manažer vydělával méně než 40 000 Kč, vstoupil proto do těchto dveří. Za nimi byly další dveře. Na dveřích vpravo byl nápis „šetří více než 20 000 Kč ročně“ a na těch vlevo „šetří méně než 20 000 Kč ročně“. Náš manažer šetřil s bídou 10 000 Kč ročně. Vstoupil tedy do levých dveří – a ocitl se zpátky na Václavském náměstí.

Je zřejmé, že pokud tento manažer nezačne otevírat jiné dveře, nebude nikdy schopen změnit svůj život. Bude dostávat stále stejné výsledky.

Definice bláznovství je: Dělat stále stejné věci a očekávat různé výsledky.

Není na čase přestat dělat to, co nefunguje? Opustit to?

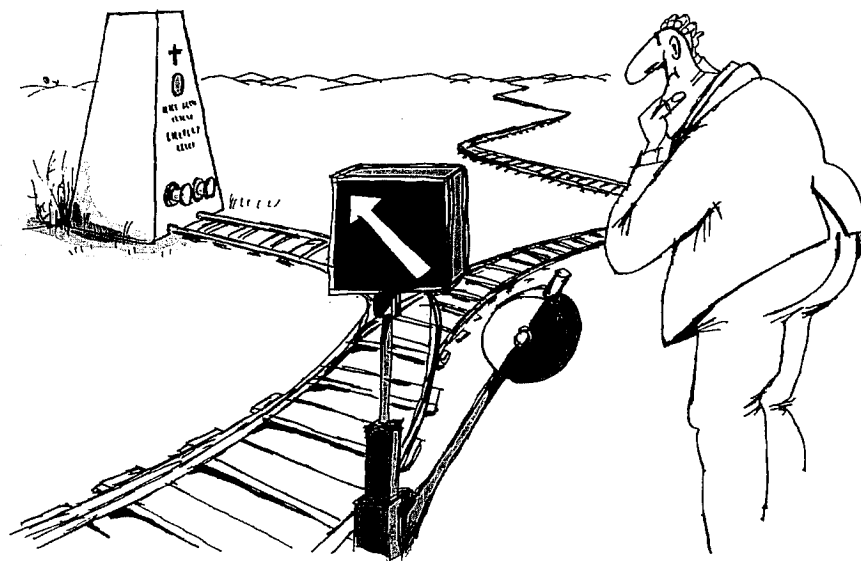
Pokud chceme být zdraví, nemůžeme čekat, že to přijde samo. Pokud opravdu chceme být zdraví a šťastní, musíme začít otevírat jiné dveře. Dělat věci jinak. Přehodit výhybku.

V první řadě: Pokud chcete zhubnout a být zdraví, zapomeňte na váhu. Váha není důležitá. Ze dvou důvodů:

1. Už víme, že nadbytečný cukr z potravy se nejprve ukládá ve formě „glukózových konzerv“ (glykogenu) v buňkách svalů a jater. Co jsme si však ještě neřekli je to, že na každý uložený gram těchto cukrů jsou vázány 4 gramy vody. Když začnete díky dietě hubnout, nejprve vyčerpáte všechny zásoby glykogenu, což dělá přibližně 500 g váhy. Avšak zároveň stím přijmete také 2 kg vody. To je celkem 2,5 kg váhy, které však neobsahují ani 1 gram tuku! Jakmile se vrátíte k původnímu stravování, vrátí se

zásoby glykogenu na původní hodnoty a s nimi samozřejmě i odpovídající množství vody. <sup>1)</sup>To je obrovský podvod na lidi, kteří věří, že se rychle zbavili tuků.

2. Hlavním spalovačem tuků jsou svaly. Čím více máte svalů, tím lépe budete spalovat tuky. Mnoho lidí držících dietu ztrácí stejné množství svalů jako tuků. A zde na ně číhá past, které se říká jo-jo efekt: Když skončí dieta, jejich tělo potřebuje méně kalorií než před dietou (protože mají méně svalů) a oni přiberou rychleji a více, než kolik zhubli. Klíčem k hubnutí je navýšit objem svalů. A protože **svaly váží mnohem víc než tuk**, můžete hubnout a přitom téměř neubývat na váze!



Proto zapomeňte na váhu. Bude vás jen deprimovat. Rozhodujícím ukazatelem pro metabolický syndrom i pro hubnutí je objem pasu. Zvětšuje se vám objem pasu? Máte problém. Zmenšuje se objem pasu? Jste na dobré cestě.

Abychom mohli zvrátit metabolický syndrom, a tedy i všechny problémy z něho vyrůstající včetně cukrovky, musíme docílit dvou věcí:

- a) Zabránit prudkému nárůstu inzulínu po jídle a
- b) zvýšit citlivost buněk na inzulín.



## Jak zvýšit citlivost buněk na inzulín

Jde zvýšit citlivost buněk na inzulín? Ano. Jak?

Při tělesné námaze opakované stahy svalů způsobují, že svaly potřebují cukr a začnou ho přijímat z krve *bez inzulínu*. K likvidaci cukru z krve tedy není nutné zvyšování hladiny inzulínu. Ovšem tento stav funguje pouze během cvičení.

Nicméně vedlejším efektem tělesného **cvičení** je *zvýšení citlivosti buněk na inzulín*. Tato zvýšená citlivost vydrží u nediabetiků cca 24 hodin, pokud je to cvičení jednou za čas. Jestliže však začneme cvičit pravidelně, systematicky, několikrát týdně, citlivost na inzulín se zlepšuje a postupně přetrvává až 2 týdny, pokud cvičení vysadíte (třeba z důvodu dovolené).

Diabetici potřebují více trpělivosti a výdrže, protože u nich se ze začátku zvýší citlivost buněk na inzulín jen na 12 hodin.

Nejefektivnější je kombinace: Cvičení, při kterém se zadýcháte a cvičení, při kterém posilujete svaly. Dobrá zpráva je, že nárůst svalové hmoty je doprovázen adekvátním nárůstem počtu inzulínových receptorů.

Dr. Tim Riesenberger říká, že 1 hodina cvičení se rovná 5 jednotkám inzulínu! <sup>2)</sup>

Dr. Bukovský ve své knize *Návod na přežití pro muže* vypráví příběh Dr. Andersona z USA, který objevil v r. 2002 zajímavou věc: Lidé, kteří snědli tradiční americký koláč „pumpkin pie“, měli příznivé krevní parametry a inzulín byl náhle nečekaně účinný. To si zasloužilo mimořádnou pozornost a Dr. Anderson přišel na to, že to, co ovlivňovalo účinnost inzulínu, byla **skořice**, kterou se koláč ochucuje.

Ten koláč je plný cukru, což působí proti účinkům skořice. A přesto to účinkovalo. Co takhle přidávat skořici do jídla, které není sladké?

Třetí způsob je **půst**. <sup>3)</sup> Půst není jen nějaký náboženský úkon. Půst patří mezi neúčinnější metody, jak si navrátit zdraví. Půst zlepšuje reakce buněk na inzulín. Během půstu si odpočine celý trávicí systém a tělo má možnost zbavovat se toxinů. Proto je důležité pít během půstu dostatečné množství čisté vody. Délka půstu může být různá, od 18 hodin po několik dní. Ideální je zařadit do svého života pravidelný celodenní půst – jednou za týden, každých 14 dní a zdraví lidé minimálně jednou za měsíc.

Čtvrtý způsob, jak zvýšit citlivost buněk na inzulín, je **trvalé** snížení jeho hladiny v krvi. A to je možné docílit jedinou věcí. Pojdme se tedy podívat na správnou „pyramidu stravy“.

## Potravinová pyramida

Naším největším problémem je metabolický syndrom a chronický vnitřní záneť. Obojího se potřebujeme zbavit. Společným jmenovatelem obojího jsou špatné sacharidy.

Někteří lidé proto doporučují vyřadit je ze stravy a nahradit je živočišnými bílkovinami (Paleostrava, Atkinsova dieta apod.). To je tragický omyl. Jak jsme si ukázali, tyto bílkoviny nejsou dobrým zdrojem energie, protože ve velkém množství mohou způsobit osteoporózu a další choroby. Živočišné bílkoviny ve velkém množství dokonce zvyšují riziko ICHS.

Bílkoviny vůbec nemají být zdrojem energie. Nejsou k tomu určeny. Je to stavební materiál. Na energii jsou určeny dobré sacharidy a tuky.

Doktor Joel Fuhrman měl mnoho pacientů, kteří v důsledku vysoko-proteinové diety trpěli řadou zdravotních problémů v oblasti srdce a ledvin (srdeční arytmie, infarkt, poškození ledvin, jizvy, kameny). <sup>4)</sup>

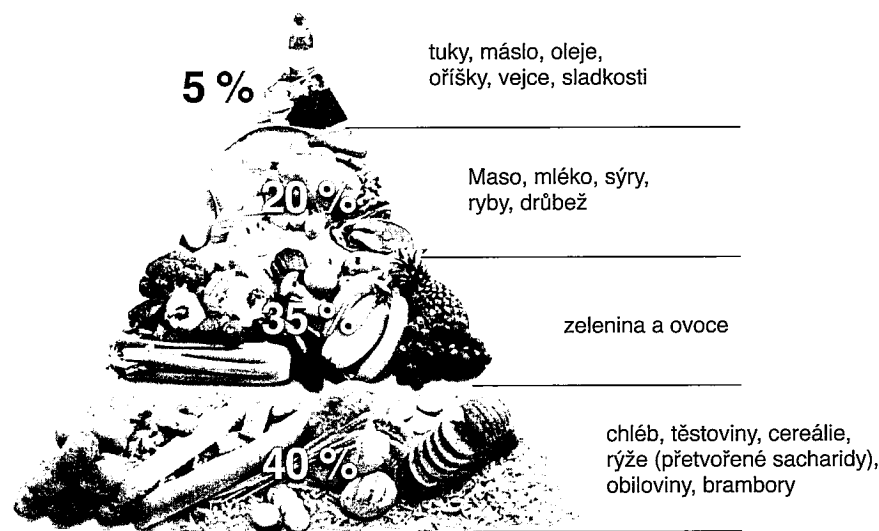
Sacharidy nesmíme ze stravy vyloučit. Způsobili bychom si velké zdravotní problémy. Dobré sacharidy jsou pro nás hlavním zdrojem vitaminů, minerálů, antioxidantů, fytonutrientů a enzymů. A jsou zdrojem paliva, které potřebujeme (glukóza). Potřebujeme však jíst převážně dobré sacharidy. Které to jsou? Ty, co mají nízký glykemický index. Co rozhoduje o jejich glykemickém indexu?

Na prvním místě to, zda jsou v přirozeném stavu, nebo zda jsou průmyslově přetvořené.

To je tak. Sacharidy vyrábějí rostliny. V rostlinách jsou tyto cukry **chráněné**. To znamená, že jsou uzavřené do celulózových buněčných obalů, které jsou obtížně stravitelné. To jim nedovolí rychlé uvolňování. Také obsah tuku a dalších látek v rostlině zpomaluje vstřebávání cukrů. Pokud je od těchto látek oddělíme, stanou se z nich **nechráněné** cukry a uvolňují se do krve rychle. A to je to, co s nimi děláme při průmyslovém zpracování. Když budete jíst cukrovou řepu, je to v pořádku. Jíte chráněný cukr. Když z ní cukr oddělíte, přestane být chráněný a máte problém vysokého glykemického indexu. Když budete jíst celé obilné zrna, jíte chráněné sacharidy. Když z něho oddělíte slupku a klíček, získáte nechráněný sacharid s vysokým glykemickým indexem. Jakákoli úprava mění jejich vlastnosti.

Přetvořené sacharidy jsou naším hlavním nepřítelem.

Podívejme se s těmito vědomostmi na nejrozšířenější potravinovou pyramidu a výživová doporučení.



Procenta udávají podíl kalorií v denním příjmu potravy. V několika ordinacích lékařů jsem tuto pyramidu viděl viset na zdi. A jaká jsou doporučení u této pyramidy?

„Trápí tě kila navíc?“

- Jez potraviny bohaté na sacharidy. Sytí rychle a dlouhodobě (základna).
- Omez spotřebu tuků. Málo sytí a obsahují nejvíc energie. Pozor na skryté tuky v ořích! Živočišný tuk nahrazuj rostlinnými oleji.“

Chápete to? Potraviny tvořící základnu této pyramidy jsou z 80 % přetvořené sacharidy a způsobily vám metabolický syndrom a obezitu – a co vám tito „odborníci“ doporučí? Jezte je nejvíc!

Rostlinné oleje s vysokým obsahem Omega-6 jsou zánětotvorné. Doporučují nám konzumovat jich víc. To je poukázka na rakovinu a srdeční choroby! Tuky prý málo sytí. Přesný opak je pravdou. A co dokáží oříšky, to jsme si již popsali.

Když se mluví o výživě, stále se hodnotí kalorická hodnota, glykemický index, poměr bílkovin, cukrů a tuků. Jinými slovy – stále se mluví o makrový-

živě. Mikrovýživa se zmiňuje pouze na okraj, jaksi mimochodem s poznámkou, že je důležitá.

Kdyby však byla opravdu pro tyto lidi důležitá, měli by jí logicky věnovat hlavní pozornost! Jenomže to se neděje. A já tvrdím, že to je hlavní příčina našich problémů.

Jednou jsem napsal na internetu do diskuze, že obézní lidé jsou podvyživení. Sklidil jsem za to obrovskou kritiku. Že prý to nemám v hlavě v pořádku...

Správná výživa znamená, že naše strava obsahuje dostatek VŠECH živin. Jestliže máme v jakékoli složce živin kritický nedostatek, trpíme podvyživou, bez ohledu na naše tělesné proporce. Dává vám to smysl? Civilizovaní lidé mají kritický nedostatek mikroživin.

Pokud chceme být zdraví, musíme se zaměřit na nejvíc opomíjenou složku potravy – na mikroživiny. Obsah mikroživin rozhoduje o kvalitě stravy a **skladbu našeho jídelníčku musíme sestavovat podle obsahu mikroživin ve stravě. Protože naše zdraví závisí ze všeho nejvíc na obsahu výživných látek ve stravě.**

Podrobněji jsem to psal v knize *Nespěchejte do rakve*, zde to opět připomínám: makroživiny jsou jako stavební materiál, který házíme do našeho těla, aniž bychom se zajímali o to, zda je v našem těle dost dělníků, kteří by tento materiál zpracovali a zda ti dělníci mají ke své práci nářadí a nástroje. Dělníci jsou enzymy, nářadí jsou vitaminy a nástroje jsou minerály. Pokud chybí jen jediná složka, naše tělo má se stavebním materiálem problém. Vrtačka bez vrtáků je k ničemu, stejně jako vrták bez vrtačky. A vrtačka i s vrtákem je k ničemu, když není dělník, který by s nimi pracoval.

Jednou mi jeden člověk posměšně napsal, že Eskymáci nejedí žádnou zeleninu a nemají nedostatek vitaminů. Jenomže Eskymáci jedí maso a všechny živočišné produkty syrové. Můžete to zkusit také. (Dobrou chuť.) Avšak doba se změnila. Když si objednáte ve Francii vaječný koktejl, tak pokud vám ho vůbec kuchař udělá, tak vás okamžitě zavrou. Proč? Protože konzumací tepelně neupravené živočišné potraviny ohrožujete zdraví celé společnosti. Jak? To si povíme v dalších kapitolách.

Když v roce 1911 závodili Amundsen a Scott o dobytí jižního pólu, Amundsen přiměl své muže jíst syrové tulení maso. Scott se svými muži jedl maso tepelně upravené a dostali kurděje. I to mimo jiné přispělo k tomu, že nakonec Scott a všichni jeho muži zahynuli.

Vitaminy, minerály a enzymy patří do mikroživin. Existuje však i další složka mikroživin, o kterých jsme ani nevěděli, že existují, a které byly objeveny poměrně nedávno. Žel, mluví se o nich jen málo. Jedná se o **fytochemické látky**. Zjistilo se, že ne vitaminy a minerály, ale právě **fytonutrienty** jsou hlavní skupinou mikroživin. V rostlinách jsou tisíce těchto látek a vědci teprve objevují jejich účinky. Teprve jsme pootevřeli dveře do obrovské knihovny nových informací. Jejich přínos pro naše zdraví je ohromující a nedoceněný. Podílejí se na zlepšování a udržování našeho zdraví a dlouhověkosti. Dalo by se říci, že jsou takovým „pramenem mládí“, protože zpomalují stárnutí.<sup>5)</sup>

O jejich důležitosti svědčí i to, že Americký ústav pro výzkum rakoviny investoval za posledních 10 let víc jak 100 milionů dolarů do jejich výzkumu. Chtějí ty nejučinnější fytochemikálie objevit, studovat a izolovat. Slibují si od toho nalezení řady léků na různé choroby.<sup>6)</sup>

To se jim však nemůže podařit, protože fytochemikálie pracují správně pouze tehdy, když jsou v komplexu všech mikroživin. Tedy jediný způsob, jak z nich mít užitek, je konzumovat celé rostliny – ovoce, zeleninu a semena.

Mikroživiny naše tělo potřebuje k tomu, aby se dokázalo zbavit škodlivých odpadních látek, toxinů z jídla, aby bylo schopno opravit škody způsobené jedy v našem těle a samozřejmě i k tomu, aby mohlo vůbec správně fungovat. Přísunem mikroživin naše tělo posilujeme. Podvyživenost (jejich nedostatek) vám nikdy nepomůže v boji s nemocemi.

**Fytochemické látky ovlivňují v jídle všechno.** Způsob, jakým se vstřebává cukr, jak se zpracovává tuk i bílkoviny, jak využijeme živiny z jídla atd. Jestliže z rostlin oddělíme jakoukoli izolovanou složku, například olej, vznikají nám trávicí problémy a tyto složky nám přináší malý prospěch nebo nás mohou i poškodit.

Často se uvádí, že konzumace olivového oleje je zdravá a jako důkaz se uvádí středomořská dieta. Už se však nemluví o studii,<sup>7)</sup> kde porovnávali 2 skupiny lidí se středomořskou dietou, kde u jedné skupiny nahradili olivový olej pistáciovými ořechy. Výsledkem bylo snížení tvorby zánětů, zlepšení funkce endotelu a zvýšená pružnost cév, snížení cholesterolu a triglyceridů a také pokles hladiny glukózy v krvi u skupiny s pistáciovými oříšky oproti konzumaci olivového oleje.

Zdravotně prospěšné účinky středomořské diety nepřináší konzumace olivového oleje, nýbrž zvýšená konzumace celistvých potravin – zeleniny, ovoce a luštěnin.

„Když člověk nepřijímá dostatek všech esenciálních prvků výživy, tuky nemohou být efektivně spalovány.“

\*) 3. vydání Nutrition Almanac (Ročenka výživy)

V rostlinách jsou všechny látky vázány v komplexním složení a fytonutrienty řídí jejich zpracování tak, aby to bylo k našemu prospěchu. Neexistuje nic, co by se tomu vyrovnalo. Přirozená rostlinná strava je jakoby zkonstruována přesně na míru toho, co člověk potřebuje.

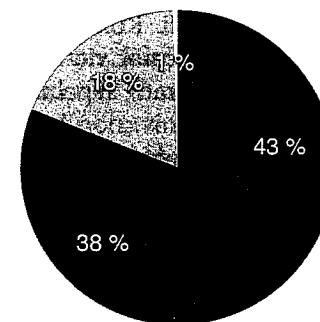
Průmyslově přetvořené potraviny a maso neobsahují žádné nebo jen stopové množství mikroživin. Při nedostatku mikroživin žijeme na dluh. A to nejde do nekonečna!

Tajemství štíhlosti a zdraví není vůbec v počítání kalorií, ale ve vysoce kvalitní stravě. Tajemství je v zaměření se na mikroživiny. **Kvalita stravy se měří hustotou mikroživin ve stravě.** Bez mikroživin není život.

Jak z tohoto pohledu vypadá průměrné složení stravy českého člověka?

81 % jsou přetvořené potraviny a živočišné produkty, což je mrtvá strava.

- průmyslově zpracované potraviny
- živočišné produkty
- přírodní rostlinné potraviny (zelenina, ovoce, ořechy, semena, luštěniny) celozrnné produkty



Zdroj - ČSÚ: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2013-de0e4yvg8q>

To je důvod, proč jsme nemocní.

V letech 1932–1942 prováděl vědecký výzkumník Dr. Francis Pottenger zajímavý pokus s domácími kočkami.<sup>8)</sup> Měl přes 900 koček, ze kterých oddělil 4 skupiny a každou skupinu krmil jinak. Některým dával pouze syrovou stravu, některým pouze vařenou stravu a jiným kombinaci.

U skupiny, které dával jenom vařené maso, se na konci první generace začaly rozvíjet degenerativní onemocnění a kočky začaly být líné. U druhé generace těchto koček se degenerativní změny objevily již od poloviny života, a navíc začaly ztrácet koordinaci. U třetí generace se degenerativní onemocnění objevila velmi brzy, některé kočky se narodily slepé a slabé a brzy umíraly. Mnoho z nich už nemohlo mít potomstvo. Pokud měly kořata, tak ta již nedokázala přežít 6 měsíců.

Tyto kočky měly mnoho parazitů a škůdců a onemocnění kůže. Alergie ze z normálních 5 % vyšplhala na 90 % ve třetí generaci. Jejich kosti se staly měkkými a poddajnými a kočky trpěly nepříjemnými změnami osobnosti. Trpěly většinou degenerativních onemocnění známých v lidské medicíně a čtvrtou generací úplně vymřely.

Naproti tomu kočky krmené čerstvým syrovým masem prospívaly a rozmnožovaly se úspěšně.

Jak je to možné?

Co se stane s bílkovinami, když je zahřejete? Co se stane s vaječným bílkem, když ho hodíte na horkou pánev? Ano, srazí se. Někteří vědci říkají, že teplem se zničí nebo poškodí až 50 % bílkovin. Výživáři nám tvrdí, že živočišné bílkoviny jsou komplexní, kdežto rostlinné nikoli. Kolik jich však zůstane komplexních po tepelné úpravě? Maso neobsahuje moc vitaminů a minerálů, avšak tepelnou úpravou se jich ještě 30–50 % ztratí. Tepelná úprava navíc zničí veškeré enzymy.

Příčinou degenerace a vyhynutí koček bylo zničení bílkovin vařením. Kočkám chyběla esenciální bílkovina taurin.<sup>8)</sup> A protože uvařené maso nemělo enzymy jako syrové, měly obrovské problémy s trávením, s likvidací toxinů atd.

To ale není všechno. Výkaly těchto koček byly použity jako hnojivo k pěstování fazolí. Jenomže fazole hnojené výkaly koček s výhradně vařenou stravou nerostly. Některé s bídou vyklíčily.<sup>9)</sup>

O čem to svědčí? Že výkaly těchto koček byly extrémně toxické. Že tepelně upravená strava je mrtvá strava. A takové stravy my jíme až 90 % našeho jídelníčku (protože polovinu rostlinných potravin tepelně upravíme). Ve skutečnosti nás při životě drží těch 10 % syrové stravy, kterou ještě jíme. Když to přeženu:

Makroživiny nejsou tak důležité. Dávají nám jenom energii a stavební materiál.

Mikroživiny jsou mnohem důležitější. Umožňují tělu fungovat.

Člověk je jediný existující živý tvor na Zemi, který jí tepelně upravenou stravu. Neexistuje žádný živočich, který by si svoji stravu vařil nebo opékal. U rostlinné stravy to celkem nevadí. Některé rostliny jsou dokonce bez přejítí varem nepoživatelné. Surové fazole jsou jedovaté. Teprve převařením se stávají jedlé (vařením se jed neutralizuje). U masa je to však jiné. Vařené, smažené nebo pečené je mrtvé. Surové maso by bylo výživově přijatelnější. Avšak to je v dnešní době nebezpečné.

Inuité – praví Eskymáci – přežívají bez rostlin jedně díky tomu, že jedí maso syrové. Avšak rychle stárnou a dožívají se nízkého věku. Jiří Jaeger, který žil mezi pravými Eskymáky, ve své knize *Šest let mezi Eskymáky* popisuje, že dospívali v 15 letech, ve 30 již byli staří a do 50 let umírali.

Novodobé výzkumy ukázaly,<sup>10, 11)</sup> že živočišné bílkoviny podporují tvorbu hormonu IGF-1, který urychluje stárnutí. Zajímavé je, že čím komplexnější spektrum bílkovin potrava obsahuje, tím rychleji stoupá hladina IGF-1 v krvi. V mase jsou bílkoviny nejkomplexnější a koncentrované. Vyvolávají tedy prudký nárůst IGF-1. Rostlinné bílkoviny jsou proti masu „chudé“ a při jejich konzumaci nedochází k nárůstu IGF-1. To, co poradci a „odborníci“ označují u rostlinných bílkovin jako nedostatek, je tedy ve skutečnosti úžasná přednost.

Určitě se nyní ptáte: „Jak má tedy vypadat správná potravinová pyramida?“

V prvé řadě chci říci, že neexistuje jen jedna správná pyramida. Ano, existuje jedna ideální potravinová pyramida. Ta by mohla platit pro všechny, jenomže ne všichni ji budou ochotni přijmout. Pro lidi obézní, kteří chtějí zvrátit metabolický syndrom a zbavit se cukrovky, je vhodná jiná pyramida než pro lidi zdravé. A pro lidi, kteří nejsou ochotni vzdát se masa, platí také jiná pyramida. Podívejme se postupně na každou z nich.

### Ideální potravinová pyramida

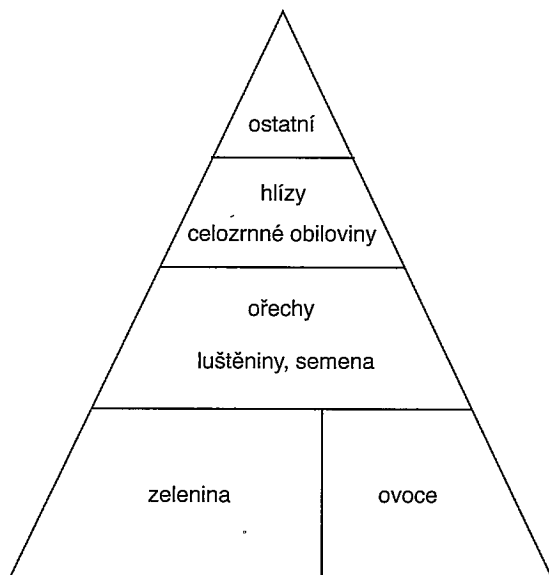
Vědci ze společnosti LifeGen Technologies chovají asi 50 opic. Jedné skupině opic dovolili jíst od malička cokoli. Druhé snížili příjem kalorií o 30 %. Když bylo opicím 28 let (což je asi tolik, jako když je lidem 70 roků), byl na nich vidět neuvěřitelný rozdíl.<sup>12)</sup>

Opice, co jedly „normální“ množství jídla, vypadaly staře a opotřebované, posedávaly nebo se ploužily výběhem. Opice s menšími porcemi jídla byly plné života. Měly nádhernou, lesklou srst, vypadaly mladě a stále se naháněly ve výběhu.

Chcete být dlouho mladí a svěží? Snižte příjem kalorií o třetinu. Jíme příliš mnoho, protože nás naučili jíst pro ukájení chutí. Správné je však jíst pro ukojení hladu. Chuť nám je dána pro radost, ne pro ukájení. Musíme jíst méně tuků, méně bílkovin a méně sacharidů. No jo, ale nebudu pak mít hlad? Ne. Nebojte se. To pochopíte, když se podíváte na sestavení potravinové pyramidy. Podle ní můžete jíst úplně do sytosti, aniž byste přijali přebytek kalorií.

Po tom, co nyní víme, je jasné, že ideální potravinová pyramida je pouze z rostlinných produktů. Největší hustotu mikroživin má zelenina a obecně to, co má zelenou barvu. Pak následuje ovoce, ořechy, semena, fazole a luštěniny. Dále následují celá obilná zrna, brambory. Přejít na zdravou stravu způsobí, že z vašeho těla vymizí záněty.<sup>13)</sup> A to povede k ústupu nemocí a dobrému zdraví.

Ideální potravinová pyramida tedy vypadá takto:



Zelenina může být napůl vařená a napůl syrová. Listovou zeleninu jíme syrovou. Kořenovou zeleninu je lepší uvařit, nejlépe v páře. Košťálovou zeleninu můžeme někdy spařit, jindy ji konzumovat čerstvou.

Protože rostliny obsahují všechny výživové složky ve vyváženém poměru a v kombinaci s mikroživinami, pokud se budu živit podle této pyramidy, nemusím řešit počítání kalorií ani váhu snědeného jídla. Zeleninový a ovocný základ vám nedovolí sníst příliš mnoho obilovin nebo luštěnin. Také nemusíte příliš řešit odpadní látky z bílkovin, protože tato skladba jídla je zásadotvorná a nebude ohrožovat vaše kosti.



Můžeme dokázat, že je tato pyramida správná?

Za 2. světové války Němci zabavili v okupovaných zemích hospodářská zvířata pro výživu vojáků na frontě. Lidem zůstaly k jídlu pouze výše uvedené potraviny. Nicméně zdraví lidí se nezhoršilo. Naopak – prudce se snížila úmrtnost na srdeční choroby.<sup>14, 15)</sup> Po válce, když se lidé vrátili k původnímu složení potravy, vrátili se i nemoci.

Vegetariáni a vegani se často dopouštějí té chyby, že opomíjejí důležitost mikroživin a komplexních potravin.

Lidé, kteří nejedí žádné živočišné produkty, mívají nedostatek vitamínu B12. Obhájci masa jim to často předhazují jako argument, že nejsme stvořeni pro bezmasou stravu.

Při vši té argumentaci pro a proti se úplně zapomíná na jednu důležitou věc: pokud budou tito lidé jíst ovoce celé, i s jeho jádrem (jádra meruněk, švestek, jablek, hořké mandle atd.), dostanou do sebe pseudovitamin B17. Lékaři a úřady nás sice ze všech stran zděšeně varují, že se můžeme otrávit kyanidem, ale to je uměle a záměrně šířený mýtus. Kyanid je v molekule B17 pevně vázaný. Je pravda, že kyanid je sám o sobě jedovatý, podobně jako chlor. Avšak když je chlor vázaný na sodík, je z toho kuchyňská sůl. A nikdo vás nestraší, abyste nejedli sůl, protože je v ní jedovatý chlor. Stejně tak je kyanid pevně vázaný v molekule B17. Mimochodem – řekl vám už některý lékař, že kyanid je také hlavní složkou vitamínu B12?

V našem těle se molekula B17 rozloží pomocí enzymu *beta-glukosidáza* na jednotlivé složky – kyanid, benzaldehyd a cukr. Kyanid je však ihned pomocí dalšího enzymu *rhodanéza* přeměněn na novou látku – thiokyanát. Tato látka nejenom že je neškodná, ona je zdraví velice prospěšná, protože působí jako přirozený regulátor krevního tlaku a hlavně – slouží jako zásoba materiálu, ze kterého je již naše tělo schopné vyrobit vitamin B12.<sup>16)</sup>

A abych to dovysvětlil – benzaldehyd je také jedovatý, ale v těle je po uvolnění ihned oksylčen a přeměněn na neškodnou kyselinu benzoovou. Ta působí antirevmaticky, asepticky a analgeticky. To znamená, že ničí choroboplodné zárodky a ulevuje od bolestí.

Nedostatek vitamínu B12 je tedy způsoben tím, že vegetariáni nejsou důslední, jsou vybíraví a nejedí hořká jádra peckovin.

Psychóza okolo nebezpečí otravy kyanidem z hořkých jader souvisí s tím, že pseudovitamin B17 dokáže aktivně a selektivně zabíjet rakovinové buňky, a to ohrožuje byznys s chemoterapiemi.

### A co pesticidy v zelenině?

Vědecké studie jednoznačně ukazují, že konzumace zeleniny je spojena s nižším výskytem rakoviny a s vyšší ochranou proti nemocem – ať je zelenina z ekologického nebo konvenčního pěstování. Jinými slovy – je lepší jíst ovoce a zeleninu vypěstované s využitím pesticidů, než nejíst tyto plodiny vůbec.

Doktor Fuhrman uvádí, že pesticidy se nepoužívají u všech plodin stejně. Pokud tedy nahradíme 11 konvenčně pěstovaných a nejvíce ošetřovaných druhů plodin těmi ekologickými, snížíme množství přijatých pesticidů cca o 90 %. O které plodiny se jedná?

Jablka, řapíkatý celer, sladká paprika, broskve, jahody, nektarinky, hroznové víno, špenát, hlávkový salát, okurka a brambory.<sup>17)</sup>

Čím více těchto druhů získáme z domácího nebo ekologického pěstování, tím více eliminujeme vliv pesticidů.

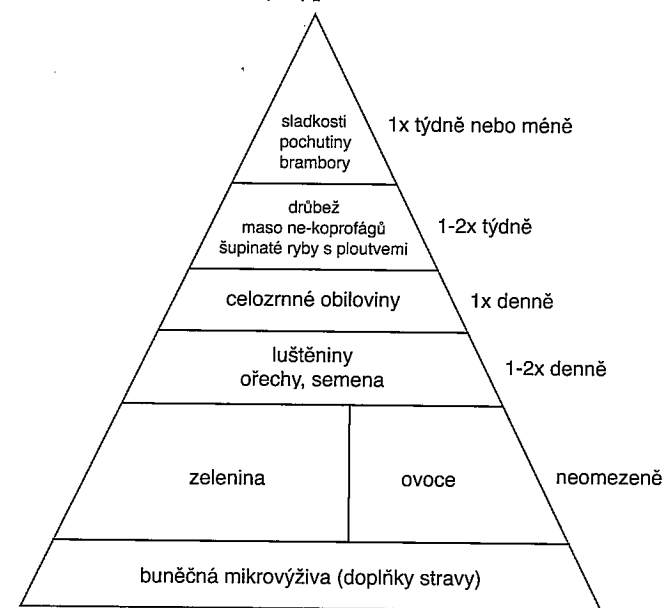
„Copak jsem hlodavec? Takto se nedokážu stravovat! Já chci jíst maso,“ slyším některé z vás. OK, podíváme se na pyramidu stravy s masem.

### Dobrá potravinová pyramida

Jsou lidé, kteří budou chtít jíst maso, kterého se nedokážou vzdát. Chápu to. Je to hlavně otázka chuti. Myslíte si, že já nemusím bojovat s chutěmi? Jsem člověk jako vy. Nicméně ideální pyramida vždy bude sloužit jako základ pro jakoukoli jinou přijatelnou potravinovou pyramidu. Maso by však měli jíst pouze lidé, kteří netrpí civilizačními chorobami, a to pouze v omezeném množství a pouze maso čistých býložravců.

Základem však zůstávají jídla s vysokým obsahem mikronutrientů. Ta ovlivňují naše vnímání hladu, otupí naši nezvladatelnou touhu po jídle a ovlivní objem přijímaných kalorií.

Dobrá potravinová pyramida tedy vypadá takto:



Při pohledu na tuto pyramidu vás určitě napadly dvě otázky:

1. „Kde je mléko?“ Dobrá otázka. Vrátime se k ní později.
2. „Co tam dělá ta buněčná mikrovýživa?“

Dr. Garry D. Plotnick se svým týmem objevil fascinující věc. Když pokusné osoby jedly jídlo obsahující vysoký podíl živočišných tuků nebo margarínů v tepelně upraveném jídle, jejich tepny byly po jediném takovém jídle průměrně **4 hodiny v křeči!**<sup>18)</sup>

Ta křeč je způsobena zánětem a oxidačním stresem endotelu cév. Když totiž zahřejete olej, tuky a živočišné proteiny dohromady, reakcí vznikne látka, která vytvoří tzv. **heterocyklické aminy**.<sup>19)</sup> To jsou jedovaté, karcinogenní látky. A to způsobuje zánět endotelu cév a zvýšenou tvorbu volných radikálů stejně jako cukr.

Pokud tedy chcete jíst maso, je životně nutné zároveň s ním konzumovat i buněčnou mikrovýživu, která bude působit proti těmto látkám pomocí antioxidantů, zhašení zánětů a detoxikace. Tyto látky dokážou zabránit křeči a disfunkci endotelu cév.<sup>20)</sup>

Velké množství zeleniny a ovoce pak pomůže neutralizovat kyselé odpadní látky po trávení masa. Dodá také dostatek vlákniny, aby se střeva hýbala a maso bylo ve střevech co nejkratší dobu.

Vláknina v jídle pomáhá ředit, vázat, deaktivovat a odstraňovat jedovaté látky, které se v jídle nacházejí. Snižuje jejich vstřebávání a omezuje jejich kontakt se střevní stěnou. Váže na sebe cholesterol a žlučové kyseliny. Také zpomaluje vstřebávání cukrů z jídla.<sup>21)</sup>

Když spolu s masem a živočišným tukem jíme rostlinnou stravu, značná část cholesterolu se díky rostlinným sterolům nemůže vstřebat. Výsledkem je nižší vzestup cholesterolu v krvi.<sup>22)</sup>

Lidé, kteří jedí maso a nejedí zeleninu, mají problém, protože se jim střeva nehýbají. A zbytky masa v nich hnijí, než z nich vyjdou. Pokud někomu smrdí nohy nebo silně páchne jeho pot, jí špatnou stravu. Je přiotrávený.

Občas můžete najít články varující před vlákninou, že může způsobit nedostatek minerálů. Vycházejí z toho, že vláknina na sebe váže také různé důležité minerály. Nicméně provedené studie nikdy neprokázaly, že by lidé s dostatkem vlákniny měli nedostatek minerálů.<sup>23)</sup> Nemusíte se tedy toho bát.

Dr. Fuhrman doporučuje (a já s ním souhlasím),<sup>24)</sup> že množství masa by nemělo překročit jednu nebo dvě porce o velikosti 60 až 90 gramů. Celkové množství masa by nemělo v žádném případě překročit 200 gramů za týden. Maso je nutné vnímat jako zpestření chuti pokrmů (zeleninový salát s lososem, drůbežím masem nebo tuňákem), a nikoli jako hlavní jídlo.

A ještě jedna poznámka: Brambory se z tohoto hlediska nepočítají jako zelenina. To byste je museli jíst k masu syrové. Uvařené brambory mají velmi vysoký GI, proto jsou ve špičce pyramidy. Jako náhrada brambor mohou sloužit topinambury. Ty mají nízký GI.

Kdo se odmítá vzdát masa a chce ho jíst více, musí úměrně navýšit příjem některých potravinových doplňků, o kterých jsme již hovořili. Tím zpomalí příchod zdravotních problémů.

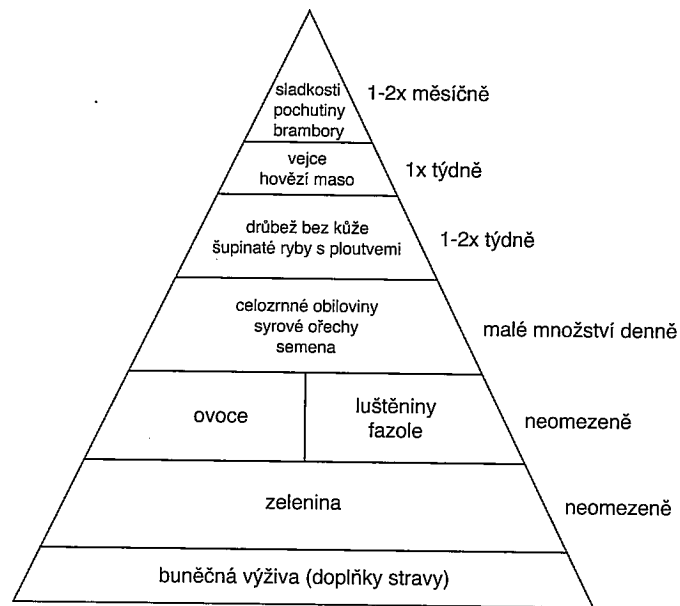
V potravinové pyramidě počítám přirozeně pouze s druhy masa z druhé potravinové úrovně. Slyším některé lidi, jak namítnou: „Co bych měl ze života...“ Nikoho nenutím to změnit. Dávám jen informace a možnost volby. Kdo se odmítá vzdát jedení masa koprofágů a vyšších úrovní, má na to samozřejmě právo. Chápu, že pro někoho je zdraví až na posledním místě. Jsem jenom zvědav, zda to ještě bude říkat, až onemocní.

Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy, pak vás vyzývám: Vyzkoušejte tuto potravinovou pyramidu na jeden měsíc. Na pouhých 30 dní. A uvidíte, co to udělá.

### Potravinová pyramida pro obézní

Lidé, kteří mají nadváhu, potřebují jiné složení stravy. Pamatujete si, co spouští produkci hormonu glukagonu – tedy spalovače tuků? Ano, jsou to bílkoviny. Strava lidí s nadváhou tedy potřebuje po dobu cca 3 až 6 měsíců zvýšené množství bílkovin a snížený příjem kalorií.

V tucích jejich těla je také uloženo velké množství toxinů, a proto je nutné hubnout pomalu, aby nedošlo k sebeotravě, a jídlo musí obsahovat mnohem více látek, které budou neutralizovat tyto jedy a odvádět je z těla pryč. Jejich skladba stravy by tedy měla vypadat takto:



Studie PhD. Barbary Sother z University of Southern California a Dr. Coin Campbella z Cornell University ukázala, že takováto skladba jídla měla za následek největší celkový úbytek váhy, a to ze všech studií, které byly v historii medicíny provedeny. Úbytek váhy byl v průměru 23 kg na osobu.<sup>25)</sup>

Při takovéto skladbě jídla začnete hubnout a váha se vám nakonec zastaví na vaší přirozené váze. Potom je potřeba přejít na stravu s menším obsahem bílkovin.

Nejsilnější terapeutický účinek mají potraviny s největší hustotou mikroživin. Takováto strava zamezí prudkému stoupání inzulínu v krvi. **Díky dlouhodobě nízké hladině inzulínu se zvýší citlivost buněk na inzulín.** To, spolu s tělesným cvičením, dokáže zvrátit cukrovku 2. typu. Zmizí metabolický syndrom a přestane se usazovat tuk v cévách. Přehodíte výhybku. Zmizí záněty, překyselení a oxidační stres, které jsou příčinou rakoviny, infarktů a téměř všech civilizačních chorob. Co vy na to?

Maso nesmí překročit 200 g za týden. Kdo maso vyřadí, bude na tom ještě lépe.

Opravdu to dokáže zvrátit cukrovku? Je to možné dokázat?

Již je to dokázáno. Doktor Joel Fuhrman, doktor Ray D. Strand a doktor

William Davis tímto způsobem uzdravili již tisíce pacientů z cukrovky. Pokud pochybujete, přečtěte si knihu *Skoncuje s cukrovkou* od Dr. J. Fuhrmana (vyšla v češtině v nakladatelství CPress 2014).

Takováto strava zvrátí nejenom cukrovku. Můžete očekávat pokles krevního tlaku. Snížení hladiny cholesterolu. Zlepšení cévních onemocnění. Úlevu od bolestí hlavy, zácpy, špatného trávení a dýchavičnosti. A samozřejmě návrat vaší správné tělesné váhy.

#### Varování pro diabetiky:

*Pokud jste diabetik a užíváte léky, neupravujte svůj jídelníček bez předchozí konzultace s lékařem. Takováto změna stravy je velmi účinná a vede k silnému poklesu krevního cukru. Díky užívaným lékům pak můžete dostat hypoglykémii, která vás může ohrozit na životě!*

*Při takovéto úpravě stravy je nutná průběžná, stálá kontrola (často i denně) krevního cukru a neustálá úprava dávkování inzulínu nebo léků. Mnoho lékařů může váhat snížit podávání léků, a pokud snížení nebude dostatečné, budete ohroženi hypoglykemií. Je proto nutné lékaře důrazně varovat před tímto rizikem!*

*Mnoho diabetiků také užívá léky na vysoký krevní tlak. Máte-li vysoký krevní tlak, takto upravená strava vám krevní tlak sníží a díky lékům pak může váš tlak klesnout příliš. I toto riziko je nutné s lékařem dobře probrat.*

*(Odmítá-li lékař s vámi spolupracovat – vyměňte ho.)*

Tuky v žádné pyramidě neuvádím, protože jsou již obsaženy v jídle (vázané tuky). Všechny lisované tuky jezme jen v omezené míře a vyhýbejme se rostlinným olejům s vysokým obsahem Omega-6 a všem rafinovaným olejům. Naproti tomu tuků v komplexních potravinách (ořechy, semena atd.) se nemusíme bát vůbec. Jejich zdravotní přínos je nepřekonatelný. Připomenu jenom, abychom nezapomínali na lněné semínko. Lžičce čerstvě pomletých lněných semínek denně přidaná do hotového jídla udělá zázraky (nezapomeňte – musí být vždy čerstvě namleté a dávané do vychladlého jídla, protože rychle oxiduje a teplota ničí Omega-3!).

Když dosáhnete své ideální váhy, přejděte na ideální nebo na dobrou pyramidu stravy.



## Tajemství rezistentního škrobu

Také jste se zhrozili, když jste uviděli v pyramidě fazole místo obilovin? Nedivím se vám. Má to však velmi dobrý důvod.

Škroby v bramborech, obilovinách a pečených potravinách se rozkládají velmi rychle (viz glykemický index potravin). Hladina cukru tedy stoupá rychle. Škroby z fazolí a luštěnin se rozkládají pomalu. Navíc fazole a luštěniny jsou mnohem bohatší na živiny a mají větší množství rezistentního škrobu.

Rezistentní škrob se velmi obtížně tráví, takže prochází nestrávený až do tlustého střeva. Tam ho začnou využívat bakterie jako zdroj své potravy.<sup>26)</sup> Lze ho tedy označit jako prebiotický. Trávení tohoto škrobu bakteriemi se nazývá fermentace a výsledným produktem je tvorba mastných kyselin s krátkým řetězcem (SCFA). Tento škrob se tedy nemění na cukry, ale na jednoduché tuky. Z těchto tuků tělo absorbuje jenom malé procento, asi 10 %. Z rezistentního škrobu vzniká mimo jiné typ SCFA, kterému se říká **máselnan**.<sup>27)</sup>

A nyní to nejzajímavější: **Máselnan zvyšuje citlivost na inzulin**. Díky tomuto procesu máselnan zlepšuje hodnoty krevního cukru ještě den potom, co jste fazole snědli.<sup>28)</sup>

Ale to není všechno. Mastné kyseliny SCFA mají celou řadu dalších zdravotních přínosů:

- Zvyšují absorpci minerálních látek.
- Zpomalují proces glykolýzy v játrech a tím příchod hladu.
- Zvyšují rozpad tělesného tuku jako zdroje energie – podporují hubnutí.<sup>29)</sup>
- Chrání proti rakovině tlustého střeva.

Zjistilo se, že *červené a černé fazole* způsobují v tlustém střevě *apoptózu* (destrukci) *rakovinových buněk*.<sup>30, 31, 32)</sup> Lidé, kteří jedí fazole alespoň 2x týdně, mají o 50 % menší výskyt rakoviny tlustého střeva.

A ještě jeden důležitý přínos. Fazole jsou nejekonomičtější potravinou z hlediska poměru mezi cenou a obsahem výživných látek.

### Co s plynatostí?

Zděšení většiny lidí plyne z problému, který jim luštěniny způsobují. To, že nás luštěniny nadýmají, je ve skutečnosti způsobeno nedostatkem správných bakterií v našem tlustém střevě. Jelikož luštěniny slouží těmto bakteriím jako potrava, tyto bakterie se brzy rozmnoží natolik, že nám pomohou s trávením fazolí a nadměrná plynatost zmizí. Chce to jen trochu času.

Je důležité začít pomalu. Jíst fazole při každé příležitosti, ale jen v malém množství. Je možné uvařit si jich více a přidávat je do různých jídel a salátů. Během několika týdnů pak budeme schopni množství fazolí postupně zvyšovat. Můžeme také začít čočkou, cizrnou nebo loupaným pšeničným hrachem, které nadýmají méně (je to tím, že mají méně rezistentního škrobu). Nezapomeňte však luštěniny dobře rozžvýkat, protože málo rozmělněné jídlo způsobuje největší plynatost. Celý proces můžeme podpořit užíváním probiotik (nebo konzumací domácího kysaného zelí). Luštěniny dostatečně dlouho namáčejte a před vařením vodu vyměňte. Při vaření pak přidávejte bylinky proti nadýmání, jako je např. majoránka, tymián, estragon, saturejka nebo římský kmín.

### Jak často jíst?

Většina poradců tvrdí, že máme jíst 5–6x denně menší porce. Mají pravdu? Klíčovým faktorem zdraví je detoxikace – proces, kdy se tělo zbavuje toxinů. Detoxikace nemůže probíhat v době, kdy tělo musí zpracovávat novou porci jídla. Probíhá především v době spánku a v době klidu zažívání, mezi jídly.<sup>33)</sup> Pokud do sebe 5x denně hodíme nějaké jídlo, naše zažívání jede celý den bez odpočinku a očištný proces nemůže probíhat. A nezapomeňte – pokud jíte maso nebo kasein (sýry), jídlo bude ležet v žaludku i 6–8 hodin. Kdy bude trávicí systém odpočívat a tělo se čistit?

Je zajímavé, že přírodní lidé s nejlepším zdravím a fyzickou kondicí (severoameričtí indiáni) jedli ponejvíce dokonce jenom 2x denně!<sup>34)</sup>

Studie IKEM v Praze z r. 2014 zkoumala vliv počtu porcí na zdraví diabetiků. Dvě skupiny jedly stejné množství i složení stravy, avšak rozdělené buď do 6, nebo do 2 porcí. Překvapivě se ukázalo, že při konzumaci stravy ve 2 bohatých jídlech denně dochází nejen k většímu poklesu glykémie a k většímu úbytku tuků (obvod pasu), ale hlavně ke zvýšení citlivosti na inzulin.<sup>35)</sup>

Potvrzují to i další výzkumy:<sup>36, 37, 38, 39, 40)</sup>

- Zvířata krmená stejným množstvím potravy, ale rozdělené do méně dávek, žijí déle.
- Lidé, kteří jedí častěji během dne, zkonzumují více kalorií.
- Léčba cukrovky je efektivnější, když si slinivka může odpočinout, než když ji zatěžujeme neustálým příjmem potravy.
- Bylo zjištěno, že častější konzumace jídla během dne zvyšuje u mužů riziko vzniku rakoviny tlustého střeva.

Neposlouchejte tedy běžně uváděné rady. Nevěřte jim. Nejsou pravdivé. Řčení našich předků je pravdivé: „*Snídej jako král, obědvěj jako měšťan a večerj jako žebřák.*“ A pokud nedokážeš vydržet bez večere, večerj jako žebřák.

No jo, ale co s tím ukrutným hladem?

## Toxický hlad

Myslím, že určitě znáte ty pocity před jídlem: svírání žaludku, kručení v břiše, podrážděnost a neklid, slabost a únava, třes, zvedání žaludku, nesoustředěnost... Říkáme tomu „*hlad*“.

Mám pro vás špatnou zprávu – to není projev hladu. Hmm... a co to tedy je? Je to absták.

Živé buňky se snaží udržet si uvnitř pořádek a čistotu. Proto se snaží v pravidelných cyklech odstraňovat odpadní látky a toxiny. V době, kdy trávíme porci jídla, nemohou buňky detoxikovat. Dělalj to tedy v době, kdy je trávicí proces ukončen a tělo začne získávat energii z glykogenových zásob.<sup>33)</sup>

Nedostatek fytoolátek a mikronutrientů omezuje schopnost buněk odstraňovat odpadní látky a toxiny.<sup>41)</sup> To vede k jejich hromadění v těle. Jejich koncentrace se zvyšuje. Když buňky mají příležitost a snaží se je odstranit, tyto odpadní látky se začnou chovat jako drogové toxiny. Jakmile tělo uvede do pohybu buněčný odpad ve snaze odstranit to, co nás poškozuj e a napravit škody, prožíváme vždy abstinenci příznaky. Kumulace škodlivých látek způsobuje, že se ihned po skončení zažívání začneme cítit velmi nepříjemně. Čím horší je naše strava, tím silnější abstinenci příznaky zažíváme. Doktor Fuhrman je nazývá „*toxický hlad*“.<sup>42)</sup>

Problém toxického hladu je v tom, že nutí lidi jíst příliš brzy po předchozím jídle a vede je k přejídání. Lidé se tak ocitají v bludném kruhu častých jídel a toxického hladu. Tělo pak nemá prostor pro čištění, stále rychleji se ničí, až propuknou chronické choroby.

Jak jsme si již vysvětlili, při trávení porce jídla se část kalorií spotřebuje okamžitě, část se ukládá do „glukózových zásobníků“ – glykogenu a část do tukových rezerv. Další porce jídla má správně přijít až po „vyprázdnění zásobníků“ glukózy – spotřeba glykogenu v játrech. Toxický hlad však nastupuje ihned po zpracování kalorií z jídla. Další porce jídla tedy způsobí, že glukózu není možné uložit do zásob v játrech (jsou plná). Hladina cukru v krvi stoupne, díky tomu stoupne hladina inzulínu a játra glukózu neuloží, ale přemění na tuk...

Jaké je řešení?

Toxický hlad je možné otupit konzumací jídel s vysokým obsahem fytoolátek, mikroživin a antioxidantů.<sup>43)</sup> Pokud dáme tělu prostor mezi jídly a necháme náš trávicí systém odpočinout, tyto látky pomohou buňkám, aby se vyčistily. Abstinenci příznaky však stejně budeme nějakou dobu prožívat, dokud se tělo nevyčistí.

Jak vypadá skutečný hlad? Jak se projevuje?

Pravý hlad se objevuje mnohem později po jídle – až když naše tělo spotřebovalo zásoby glykogenu z jater. Pravý hlad se projevuje specifickými vjemy v oblasti krku a horní části hrudi („*krční hlad*“), zvýšenou aktivitou chuťových buněk a zvýšeným sliněním.<sup>44)</sup>

Pravý hlad nám tak dává schopnost daleko více si užít chuťové vjemy při jídle.

..

A ještě jednu důležitou věc:

Pamatujte si, že přechod na novou potravinovou pyramidu je nutné dělat postupně. Trávicímu systému nějakou dobu trvá, než se adaptuje a změni složení trávicích šťáv podle nové stravy. Také střevní mikroflóra se měni několik týdnů. Takže pomalu a vydržte.

Asi vás však překvapilo, proč v potravinové pyramidě neuvádím mléko, sýry a mléčné výrobky, že? Nuže, připravte se na obrovské překvapení a držte si klobouky – čeká nás pořádná jízda!

### 13. Jed bílého muže

#### Pod bičem otrokáře

Občas slyšíme o tom, že někde umírají lidé hlady. My s naším nadbytkem potravy si to neumíme vůbec představit. A protože máme srdce, posíláme do těchto zemí potravinovou pomoc. Nejvíc je nám líto dětí. Chceme je zachránit.

Když dorazí potravinová pomoc do Afriky, děje se něco, o čem se moc nemluví. Lidé – a nejvíce děti – dostávají obrovský průjem, díky kterému umírají jako mouchy. Čím to je? Jak je to možné? Přece jim chceme pomoci – a oni díky naší pomoci umírají ještě rychleji???

Profesor Walter Veith se rozhodl přijít tomu na kloub. Dal se tedy se svými studenty do pořádného výzkumu. <sup>1)</sup> Jeho objevy jsou šokující. Něco si o nich povíme.

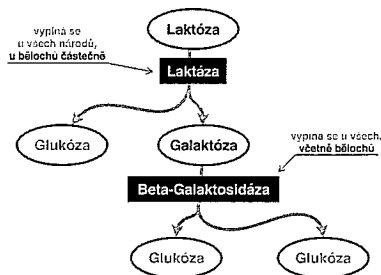
Hlavní potravina, kterou posíláme do Afriky v době hladu, je sušené mléko. Mléko je komplexní potravina – obsahuje cukry, tuky, bílkoviny a také minerály a vitaminy. Je to tedy nejlepší možná potravina, ne? Zpomalme, ne tak rychle. Africké děti umírají právě po konzumaci našeho mléka. Jak je to možné?

Na vině je mléčný cukr – laktóza. Na trávení laktózy potřebujeme dva enzymy. Jeden je *laktáza* a druhý *beta-galaktosidáza*. Tyto enzymy mají pouze děti, dokud jsou kojene. Když se dítě přestane kojít, zastaví se produkce těchto enzymů. Tedy – až na jednu výjimku. Tou výjimkou jsou běloši. U bělochů se zachová malá produkce laktázy. Proto jsme schopni konzumovat mléko. Afričané a ostatní národy jsou na tom jinak.

Abychom to pochopili, potřebujeme se podívat, jak probíhá trávení mléčného cukru:

Laktóza se štěpí pomocí *laktázy* na glukózu a galaktózu. Enzym *laktáza* se vypíná u všech národů, u bělochů částečně.

Glukóza se stráví.



Galaktóza se štěpí dál pomocí enzymu *beta-galaktosidáza* na glukózu. Enzym *beta-galaktosidáza* se vypíná u všech, včetně bělochů.

Když se odstavené africké dítě napije mléka, není schopné štěpit mléčný cukr. Ten se dostane nestrávený do střev. Tam se na něj vrhnou bakterie, které si na něm rády pochutnají. Ale díky tomu se tak rychle přemnoží, že dítě dostane vražedný průjem. A nejenom dítě. Dospělí na tom jsou podobně.

A co je nejvíc zvláštní, že se to týká i kojenců. Pokud ve třetím světě dáte dětem ve věku do 9 měsíců kravské mléko místo mateřského, stoupne úmrtnost z 1,5 % na 84,7 %! <sup>1)</sup>

Proto v některých oblastech Afriky říkají lidé sušenému mléku „jed bílého muže“.

My běloši, jsme na tom „lépe“. Laktózu štěpíme na glukózu a galaktózu, takže částečně mléčný cukr strávíme. Co se ale děje dál s tou galaktózou? Tu již přece štěpit nedokážeme. Na to už ani my nemáme enzym. **Galaktóza nám zůstává v těle** jako cizorodá látka. Jako problém. Tělo ji nedokáže zpracovat, a tak ji uloží. Všude, kde to jenom jde. Včetně naší rohovky. A tak stařecké šedé zákaly jsou ve velké míře ložiska galaktózy, která se nám tam uložila v průběhu času... <sup>2)</sup>

Již dlouho jsem sledoval spory mezi zastánci a odpůrci pití mléka. Ani jedna strana však nikdy nedokázala podat přesvědčivé argumenty pro svá tvrzení. Až jsem se dostal k přednášce profesora Dr. W. Veitha. <sup>1)</sup> Nyní již v tom mám jasno.

Z jeho téměř dvouhodinové přednášky si dovoluji udělat zjednodušený výtah, abychom opět viděli souvislosti s obsahem dalších témat v této knize.

Víme tedy, že galaktóza z mléčného cukru je pro nás nestravitelná a ukládá se v našem těle. Jak jsme na tom s mléčnou bílkovinou?

### Mléko a cukrovka

Mléčná bílkovina se jmenuje *kasein*. Je to velmi zhuštěná bílkovina a potřebuje speciální podmínky na trávení. Potřebuje speciální enzym – *chimosin*. Chimosin mléko srazí a otevře jeho molekuly pro trávení.

U kojenců se ho vytváří jen malé množství, a proto se v prsech matky míchají do mléka ze zvláštních uzlin bakterie *bacillus bifidus*, které kojencům pomáhají kasein strávit.

Když se dítě přestane kojit, enzym chimosin se přestane tvořit. U všech lidí na světě. Od té chvíle nedokážeme kasein správně strávit. Je pro nás velmi těžko stravitelný.

To ale není všechno.

Kasein je u každého živočicha jiný. Má jinak poskládané aminokyseliny. A to má své důsledky.

Když sníme normální bílkovinu, tak ji náš trávicí systém rozloží na jednotlivé aminokyseliny, které stráví. Kravský kasein se však rozloží jenom částečně. Část bílkoviny zůstane jenom rozsekaná na menší kousky bílkoviny. Na tuto bílkovinu někdy reaguje dětské tělo jako na ohrožující patogen nebo antigenovou bílkovinu, proti které produkuje protilátky.

A to je základ pro alergie.

Kravský kasein má ještě jednu zvláštnost. Obsahuje peptidový řetězec ze 17 aminokyselin, který je téměř shodný s řetězcem ze 17 aminokyselin v beta-buňkách slinivky, které vyrábějí inzulín. Pokud na tuto bílkovinu zaútočí imunitní systém a vytvoří proti ní protilátky, zlikviduje ji. Jenomže tyto protilátky pak zaútočí také na slinivku – konkrétně na beta-buňky a zničí i je. Pak již nemáte buňky tvořící inzulín a... ano, máte cukrovku 1. typu. Jste odsouzeni píchat si inzulín až do konce života.

Ví se o tom již roky:

Medicínský časopis Lancet uvedl již v roce 1999:

*„Nové důkazy publikované v pátek přidávají na váze kontroverzní teorii, že krmení kojenců kravským mlékem může způsobit nástup cukrovky v jejich pozdějším životě.“*

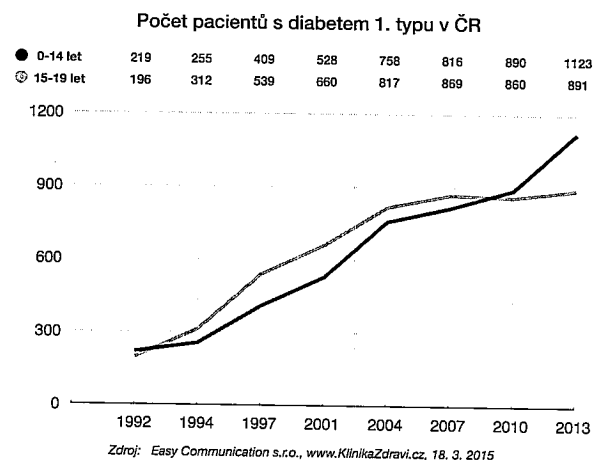
Diabetologia 1994; 37(4): 381-387:

*„Začátek požívání mléčných výrobků v mladém věku a velká konzumace mléka během dětství může u dítěte zvýšit riziko vývinu dětské cukrovky.“*

Am J Clin Nutr 1990;51:489-91:

*„Cukrovka závislá na inzulínu (1. typu nastupující v dětství) je spojená s mléčnými produkty.“*

Cukrovka 1. typu se vyskytuje skoro výhradně jenom ve státech, kde se konzumuje mléko. A existuje přímá úměra výskytu této cukrovky a konzumace mléka i přímo v jednotlivých státech.



Dlouhó se o tom vedly spory. Vědcům bylo divné, že cukrovku 1. typu dostávaly někdy i děti v Japonsku, které jsou pouze kojene a kde se kravské mléko nepije. Pak se však přišlo na to, že kravské mléko pily matky těchto dětí, když někde cestovaly. <sup>1)</sup>

Co vy na to, maminky?

## Mléko a osteoporóza

*„Máte osteoporózu? Máte málo vápníku! Musíte pít více mléka!“*

Takto zní klasické doporučení lékařů při problémech a mléko se nám doporučuje pít i preventivně. Mléko je označováno jako „nenahraditelný zdroj vápníku“. Doporučená spotřeba vápníku v potravě je okolo 1 000 mg denně.

Jaká jsou ale fakta?

Statistiky ze všech zemí jasně ukazují, že čím více mléka se kde pije, tím je větší výskyt osteoporózy. Tam, kde se mléko a mléčné výrobky nekonzumují, mají lidé mnohem menší příjem vápníku (okolo 350 mg/den), a přesto nemají žádný úbytek kostní hmoty.

Může to být způsobeno genetickou odlišností, jak tvrdí zastánci konzumace mléka? Ne. Vyvrací to i odborné studie:

*„Vysoký poměr živočišných bílkovin vůči rostlinným zvyšuje rychlost úbytku kostní hmoty a riziko zlomenin u žen po menopauze.“*

\*) Selmeier et al 2001. AJCN 73(1): 118-122

Která z těch živočišných bílkovin je nejhorší? Ta v mléku. Kasein. Proč? Protože nemáme trávicí enzym pro tuto bílkovinu (*chimosin*). Jiné bílkoviny trávíme pomocí enzymu *pepsin*. Ten však na kasein nestačí. A tak pro trávení kaseinu žaludek vytváří extrémně kyselé prostředí, aby se ty bílkoviny co nejvíce rozložily. I tak to jde pomalu, a proto kasein zůstává v žaludku o 4 až 6 hodin déle než jiné jídlo. Když jíme kaseinu hodně (v sýrech), může nám způsobit gastritidu a chronické žaludeční vředy.

Pro srovnání se podívejte na kyselinovou zátěž u různých jídel:

Jídlo	mmol/100g porce jídla
mouka	7,0
ryby	7,9
maso	9,5
sýr s nízkým obsahem bílkovin	8,0
sýr s vysokým obsahem bílkovin	23,6

Jak vidíte, sýr s vysokým obsahem kaseinu je nejkyselější jídlo, jaké do sebe můžete dostat. A tělo to musí neutralizovat. Čím to dělá? Vápníkem. Vápníkem z našich kostí:

„Mléčná bílkovina zvyšuje produkci kyseliny (v krvi), kterou je možné neutralizovat vápníkem získaným z kostry.“

\*) American Journal of Clinical Nutrition 1995; 61(4): 909

Jenomže to není všechno. Konzumace mléčných bílkovin nám *zdvojnásobuje vylučování vápníku z těla močí*. Profesor Veith dělal pokusy se zvířaty a zjistil, že když je krmí kaseinem, ztrácejí skrze výkaly 2x více vápníku, než když je krmí sójou.

To potvrdily i další studie:

„Při kontrolovaných podmínkách má úroveň bílkovin ve stravě hluboký a trvalý účinek na úroveň vápníku v moči.“

\*) Federation Proceedings 1981; 40(9): 2429-2433

Pokud by mléko opravdu zabraňovalo osteoporóze, jak to, že se v zemích, kde se pije mléko, osteoporóza vůbec vyskytuje? Ať mi to nějaký lékař vysvětlí. Statistiky jasně ukazují: Čím vyšší spotřeba mléka, tím větší výskyt osteoporózy. A když ji dostanete, lékař vám doporučí „pijte více mléka“...

To, co je důležité, není *doplňování* vápníku, ale jeho správné *zužitkování* v těle.

Poznámka na závěr: Odkud bere kráva tak velké množství vápníku do mléka? Ano, z rostlin. To znamená, že i my můžeme získat dostatek vápníku z rostlin. Mléko k tomu vůbec nepotřebujeme!

Odborníci na výživu tvrdí, že vápník z rostlin nedokážeme dobře vstřebat. To není pravda:

„Zelené věci jako kapusta, brokolice a další jsou právě tak dobré, jako mléko, pokud jde o vstřebatelnost jejich vápníku.“

\*) Environmental Nutrition, January 1994, p. 3

\*) The American Journal of Clinical Nutrition 1990; 656-657

„Ovoce, zelenina, ořechy a luštěniny jsou dobré zdroje bóru, který pomáhá zastavit ztrátu vápníku z těla. Protože mléko má málo bóru a je bohaté na fosfor a bílkovinu, není dobrým jídlem na boj s osteoporózou.“

\*) Nutrition Today Jan/Feb 1998; 4-7

\*) FSAEB Journal 1987; 1: 394-397

Vliv bóru na osteoporózu jsem podrobně popsal ve své knize *Umíráme na objednávku?* Bór pomáhá zabudovat vápník zpět do kostí. Proto výrobci léků zařídili jeho zákaz.

Chcete se úplně zbavit osteoporózy? Pijte pravidelně minerálku Vincentku – obsahuje bór. Odšťavňujte si pravidelně mrkev spolu se zelenou zeleninou. Mrkvový džus je bohatý na vápník a zelený džus obsahuje enzymy, které vám ho zabudují do kostí. Léky zahodte. A nepijte mléko.

## Mléko a leukémie

V historii, když se krávy jenom pásly, produkovaly v průměru necelé 3 litry mléka denně (v létě o něco více, v zimě o něco méně).<sup>3)</sup> Když měla kráva tele, produkovala mléka více, protože tele vypije asi 8 litrů mléka denně. To je množství, co je kráva schopna přirozeně produkovat.

Dnešní dojnice produkují 20 litrů mléka za den,<sup>4)</sup> dobré dojnice 40 litrů mléka za den.<sup>5,6)</sup> Rekord v dojivosti drží kráva Gigi s produkcí 90 litrů za den.<sup>7)</sup>

Co myslíte, kterou krávu si vyberou producenti mléka pro chov – tu, co produkuje málo mléka, nebo tu, která produkuje hodně mléka?

Jak je ale možné, že krávy dnes nadojí tolik mléka? Je to přirozené?

Pro tak vysokou produkci mléka krávy již nestačí seno a sláma. Z toho by se tak velké množství mléka nevytvořilo. Potřebuje vysoce koncentrované bílkoviny ze sóji a jiných luštěnin, řadu chemických látek a do toho zamíchanou močovinu, která podporuje vysokou dojivost.

Trávicí systém krávy je ale konstruován na zpracování trávy. Toto je pro krávy nepřirozená strava. Způsobuje jim mnoho nemocí trávicího systému. Ve střevěch se jim množí bakterie, které tam nemají co dělat. To vše se dostává do masa i mléka. Normální kráva se dožívá až 25 roků. Tyto dojnice s bídou 5 let.<sup>8)</sup>

A to má své důsledky i pro lidi. S vysokou dojivostí však souvisí ještě jedna věc.

U krav existuje *boviný leukemický virus* (BLV). Výzkumem se zjistilo, že krávy, které jsou infikované BLV, mají podstatně vyšší dojivost než krávy, které infikované nejsou.<sup>9)</sup>

A tak díky tomu, že si velkoproducenti mléka vybírají krávy s vyšší dojivostí, dnes víc jak 80 % krav má boviný leukemický virus. Věděli jste to? A tento virus se dostává i do mléka.

Je to nebezpečné? Nebo se to týká jenom krav?

Studie ukazují, že tento virus je přenosný na člověka.<sup>10)</sup>

A také ukazují, že v oblastech s vysokým výskytem BLV se objevuje nárůst lidské leukémie.<sup>11)</sup>

Statistiky to potvrzují. Ve státech s nejvyšší spotřebou mléka je nejvyšší výskyt leukémie.<sup>12)</sup>

### Je líbo roztroušenou sklerózu?

V těch částech světa, kde kojenci i malé děti vyrůstají na mléčných výrobcích, se roztroušená skleróza vyskytuje mnohem častěji než tam, kde tyto výrobky nekonzumují.<sup>13)</sup>

ACTA Neurologica Scandinavica 1990:

„Aktuální údaje naznačují, že pacienti se sklerózou multiplex vykazují výskyt protilátek proti BLV.“

Neurology 1976; 26(2): 167-172:

„Mnozí z těchto pacientů se sklerózou multiplex hlásí konzumaci velkého množství mléka.“

Tyto věci jsou známé již dlouho. Když je objevil Dr. Roy Swank z University of Oregon, začal k léčbě používat dietu bez mléka a s nízkým obsahem živo-

čišným tuků. A měl úspěch. Jeho dieta dokázala v 95 % zastavit zhoršování nemoci a někdy dokonce zlepšit stav pacientů.<sup>14)</sup>



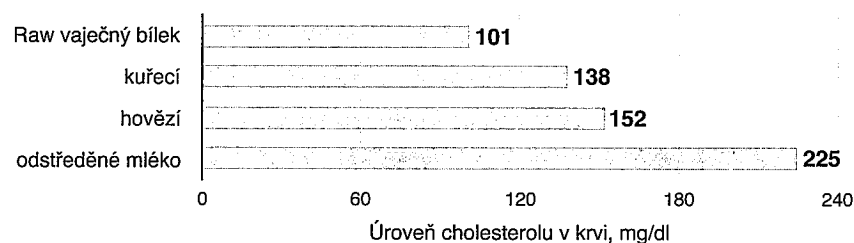
### Mléko a cholesterol

Další překvapivá věc se týká cholesterolu. Tvrdí se nám, že konzumace tuku vytváří vysokou hladinu cholesterolu v krvi.

Profesor Veith při pokusech na zvířatech zjistil, že při přidávání mléčné sušiny do krmiva se LDL cholesterol zvyšuje 2,5x a HDL se snižuje o třetinu. Odstranili tedy z mléka veškerý tuk. A víte, co se stalo? Vůbec nic! Dostali úplně stejné výsledky – vysoký LDL a snížený HDL cholesterol.<sup>15)</sup>

Svémi pokusy dokázal, že **hladina cholesterolu se těžce zhoršuje při konzumaci mléčné bílkoviny!** Víte o tom, že všechny živočišné bílkoviny zvyšují hladinu cholesterolu v krvi? **Odstrědění mléko však dává nehorší výsledky ze všech živočišných bílkovin!** Pomůže nám tedy poslechnout rady a vyměnit plnotučné mléko na odtučněné? Ani náhodou.

Nárůst hladiny cholesterolu po konzumaci živočišných bílkovin:

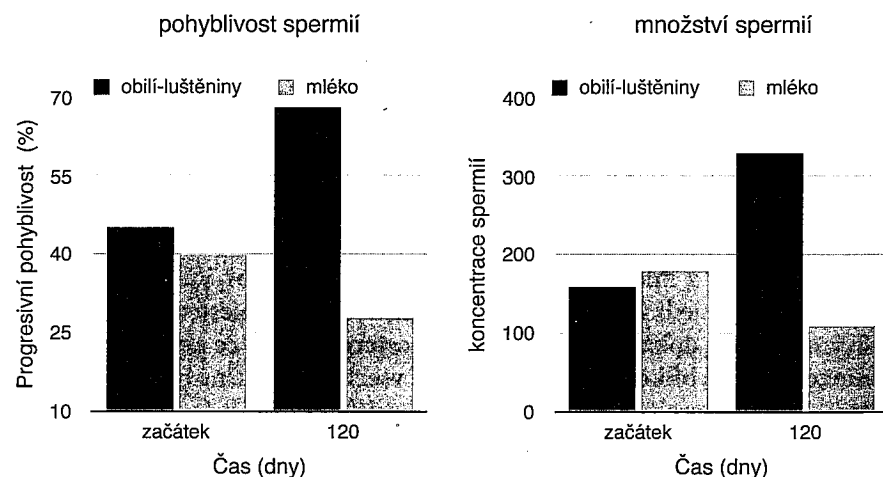


## Mléko a neplodnost

Profesor Veith byl zvědavý i na další otázky. Chtěl vědět, jaký vliv mají mléčné produkty na spermie. Sledovali 2 hodnoty – pohyblivost spermií a jejich množství. Vzali opice makaka zeleného, což je jediné zvíře uznávané jako ekvivalent k člověku, a rozdělili je do dvou skupin. Po dobu 120 dnů dávali jedné skupině obilno-luštěninovou stravu a druhé skupině přidávali do stravy mléčnou sušinu.

Co zjistili?

Nejlépe to uvidíte na grafech.



Spermie také měly nenormální vývoj. Objevovaly se na nich defekty jako hrbolky na bičíku spermie nebo zauzlený bičík, což jim zabraňuje v pohybu nebo omezuje jejich pohyb. Způsobuje to kasein, který mění bílkovinné parametry a způsobuje nezralost spermií.

A jak jsou na tom ženy?

Daniel W. Cramer z Harvardské medicínské školy zjistil následující:

Ženy jsou na vrcholu plodnosti ve věku 25–29 roků. U žen, které nepoužívají mléčné výrobky, se tato hodnota ve věku 35–39 let sníží o cca 26 %. Ženám, které konzumují mléčné výrobky hodně, se plodnost sníží až o 82 %.<sup>16)</sup>

To způsobuje galaktóza, která se v nich usazuje.

Proč má asi každý 4. pár v Evropě problémy s neplodností?

## Mléko a výživa kojenců

Ošetřovatelé zvířat v ZOO ví, že nejde nakrmit libovolné zvíře jakýmkoli mlékem. To by mohlo to zvíře zahynout. To jenom člověk je tak odolný, že dokáže snést různé druhy mléka. Proto jsou lidé přesvědčeni, že kravské mléko je pro kojence dobré.

Víte, jaký je rozdíl mezi různými mléky? Jednak je to v druhu mléčné bílkoviny a potom v obsahu této bílkoviny a dalších látek. Udělejme si malé srovnání:

	průměrné hodnoty pro obsah bílkovin g/100 ml	čas potřebný na zdvojnásobení porodní váhy (počet dnů)
člověk	1,0	120
kůň	2,4	60
kráva	3,4	47
koza	4,1	19
pes	7,1	8
krysa	11,8	4,5

Vidíte, že je přímá souvislost mezi množstvím bílkovin v mléku a nárůstem váhy potomka. Proč mají zvířecí mléka vyšší obsah bílkovin než lidské mléko?

Protože když se narodí zvíře, to nejdůležitější je pro něj rychlý růst svalů. Antilopa se hned po narození snaží postavit na nohy. Její život závisí na tom, jak rychle to dokáže. Jak brzy bude běhat. Filozofie, matematika, mluvení a řezbářské práce nejsou pro krávu tak důležité. Proto mléko zvířat je specializované na stavbu kostí a svalů.

Co je nejdůležitější pro člověčí miminko? Svaly, nebo mozek?

Když se narodí lidské miminko, je úplně bezbranné. Jeho mozek se ještě vyvíjí. Teprve se vytvářejí nervová zakončení a propojení, a proto jsou jeho pohyby trhané a nekoordinované. Mateřské mléko má ideální složení pro vývoj mozku a nervů. Z čeho se skládá mozek a nervy? Z bílkovin? Ne. Mozek a nervy jsou z tuku. Proto má mateřské mléko málo bílkovin. Ten, kdo nás zkonstruoval, moc dobře věděl, co jako miminko potřebujeme.

Pokud matka místo kojení krmí dítě kravským mlékem, urychlí mu vývin svalů a zpomalí vývoj mozku.

Že kojené děti dostávají od matky látky podporující jeho imunitu a odolnost proti nemocem, je známé. Děti krmené kravským mlékem jsou proto daleko víc nemocné.

Dospělým může kasein vyvolat žaludeční vředy. U kojenců způsobuje **vnitřní krvácení** a tím ztrátu železa.

„Děti, které jsou krmené kravským mlékem v šestém až dvanáctém měsíci života, mohou mít o 30 % vyšší vnitřní střevní ztrátu krve a výraznou ztrátu železa stolicí.“

\*) Pediatrics 1992; 89 (6): 1105-1109

A ještě něco. Když budete krmit tele pasterovaným mlékem, tak zemře. Takovým způsobem změní tepelná úprava vlastnosti mléka. Co myslíte, jaké kravské mléko se dává kojencům – syrové, nebo tepelně upravené? Pokud to tele zabije a dítě přežije, svědčí to o jediné věci: Člověk dostal do vlnku mnohem větší schopnost adaptability v potravinách než zvířata. Jenomže – jaký má smysl ji zneužívat? Ničíme tím naše zdraví a zkracujeme si život. Dnes sklízíme důsledky.

Vím, že jsou případy, kdy není jiná možnost – matka z jakéhokoli důvodu ztratila mléko. Kravské mléko nejednou zachránilo dítě od smrti hladem. V minulosti si však ženy dokázaly poradit lépe: **Našly si kojnou**. A tak dítě nebylo ničím ohrožené.

## Ještě něco?

Když jsem byl kluk, maminka koupené mléko svařovala, protože jinak rychle zkyslo. Všimli jste si toho, že dnes vám mléko nezkyse? Místo toho začne velmi nepříjemně smrdět. Čím to je?

Profesor Veith testoval prodávané mléko na patogeny. V surovém mléku jsou laktobacily a jen velmi málo patogenů. V mléce, prodávaném v obchodech, nenajdete žádné laktobacily. Všechny jsou mrtvé. Tepelná úprava je zabila. K jeho překvapení však našel v tomto mléku živé patogeny. Ty to přežily. A protože již nemají konkurenci v laktobacilech, mohou se množit a růst. Proto nám dnes mléko nezkyse, ale zesmradne. Doslova shnije.

„Organismy listerie vyloučené v kravském mléku odolaly pasterizaci, rostly dobře i při teplotách v chladničce a byly požitý (spotřebiteli).“

\*) New England Journal of Medicine 1985; 312(7): 439

„Tyto výsledky podporují hypotézu, že lidská listerióza je přenosná jídlem a vyvolávají otázky o schopnosti pasterizace vyhubit velká ložiska listerie kontaminovaného syrového mléka.“

\*) New England Journal of Medicine 1985; 312(7): 404

„Mléko je excelentní přenosce infekcí, protože jeho obsah tuku chrání patogeny před žaludeční kyselinou a tím, že je tekuté, má krátký čas průchodu žaludkem.“

\*) Journal of the American Medical Association 1984; 252: 2048-2052

I časopis mlékárenské vědy přiznává:

„Mnoho chorob jako tuberkulóza, brucelóza, záškrt, spála, Q-horečka a gastroenteritida jsou přenosné mléčnými výrobky.“

\*) Journal of Dairy Science 1988; 71: 2809-2816

„Dokonce i v naší éře antibiotik v USA, kojenci krmení umělými výrobky, anebo kravským mlékem, mají o 80 % větší šanci dostat průjem a o 70 % větší šanci dostat záněty uší, když je porovnáváme s kojenci kojenými mateřským mlékem.“

\*) Scariati, PD et al Pediatrics 1997 Jun; 99(6): E5.

Proč má dnes tolik dětí zánět uší?



*„Každé 5. dítě trpí kolikou. Pediatri již dávno zjistili, že důvodem je často kravské mléko. Nyní už víme, že kojící matky mohou mít dítě s kolikou, když matka konzumuje kravské mléko.“*

*\*) Pediatrics 1991; 87(4): 439-444*

Statistiky také jasně ukazují – a mnoho vědeckých studií to potvrzuje – že čím je vyšší konzumace mléka, tím je vyšší výskyt rakoviny prsu a rakoviny vaječníků u žen a rakoviny prostaty u mužů. Mléko způsobuje infekci prostaty. Trpíte opakovanými záněty prostaty? Poděkujte mléku. Opakovaný zánět pak způsobuje rakovinu. Muž, který pije 4 sklenice mléka týdně, má 2,5krát větší šanci, že dostane rakovinu prostaty než ten, kdo mléko nepije.

Je toho ještě mnohem více, co mléko způsobuje – kožní potíže, trávicí potíže, dýchací potíže, potíže s krví, alergie atd. Vybral jsem jen to, o čem se neví, nemluví nebo je málo známé.

#### **Závěr?**

Kdo to dokáže, ať mléko a mléčné výrobky ze svého jídelníčku vyřadí. Kdo to nedokáže, ať je alespoň maximálně omezí.

## 14. Největší stravovací překvapení

### *Aneb největší potravinový mýtus*

Toto je tak šokující věc, že jí musím věnovat samostatnou kapitolu. Musím pár věcí důkladněji vysvětlit, jinak mi nebudete věřit.

Avšak toto budou pro vás osvobozující informace. Mnozí z vás se trápíte se svým nevhledným břichem, máte výčitky, že jíte moc kalorií, že málo cvičíte a málo se ovládáte. Mám pro vás dobrou zprávu:

**Není to vaše vina!** Na vině jsou rady o jídle, které jste až dosud dostávali a které jste poslouchali. Následování těchto rad vás postupně omotalo jako pavučina, připravilo vás o kontrolu nad vašimi chutěmi a nutkáními a nakonec vás sevřelo do závislosti, o kterých ani nemáte tušení...

„Přijdou k nám na návštěvu manželé H.,“ oznámila mi manželka. Měl jsem radost, už delší dobu jsme naše přátele neviděli. Přišel den D a návštěva dorazila. S manželkou jsme nevěřili svým očím – oba rapidně zhubli. Ona dokonce 13 kilo.

„Jak jsi to dokázala?“ Podala nám knihu od doktora Williama Davise. „Přečti si to a uvidíš.“

Dal jsem se do čtení a nevěřil jsem svým očím. Všechno se ve mně vzpíralo, protože má léty vypěstovaná představa o „zdravé stravě“ brala za své.

Jenomže zkušenost naší kamarádky a fakta mluvila jasnou řečí. A hlavně – vše opět zapadá do celkového obrazu. Přibyl další díl skládačky puzzle a zapadl na své místo.

### Na prahu převratného objevu

Kardiolog, doktor William Davis vymýšlel strategii, <sup>1)</sup> **jak pomoci svým obézním pacientům** se sklony k cukrovce zredukovat krevní cukr. Bádal a přemýšlel a najednou ho něco napadlo: odstraňujeme z jídelníčku cukr, ale jsou potraviny, které zvyšují hladinu cukru v krvi více než cukr. Kterou z nich jíme nejvíce? Pšenici. Pšenice má vyšší glykemický index než stolní cukr. Jestliže tedy vyřadíme z jídelníčku pacientů pšenici, bude to lepší než odstraňovat cukr.

Vymyslel, jak nahradit pšeničná jídla jinými potravinami s nízkým glykemickým indexem. Pak vytvořil jednoduchý leták s radami. Po konzultacích s pacienty jim ho předával s doporučením vyřadit z jídla pšenici.

Po třech měsících přišli pacienti na kontrolu. Výsledky byly ohromující: ne že se pacientům trochu snížila hladina cukru – on jim krevní cukr klesl na normální hodnoty!

Z diabetiků se doslova stali nediabetici. Jeho první objev byl, že cukrovku jde v mnoha případech uzdravit – ne jenom „držet pod kontrolou“.

Nejvíce překvapující však bylo to, co William absolutně nečekal:

- Mnozí z pacientů zhubli 10,15 i 20 kilo.
- Pacienti hlásili, že zmizel kyselý reflux (pálení žáhy), symptom periodických křečí a průjem z podrážděných střev.
- Pacienti měli více energie, lépe se soustředili a pochvalovali si hlubší spánek.
- Polevila, nebo úplně zmizela bolest revmatické artritidy a mohli omezit, nebo úplně vysadit drastické léky.
- Zmizely vyrážky, zlepšily se – a v některých případech úplně zmizely – příznaky astmatu a pacienti zahodili inhalátory.
- Sportovci podávali lepší výkony.

Jak je to možné? Co se to stalo? Co to má znamenat?

Ohromující změny v kvalitě života pacientů upřely pozornost doktora Williama na pšenici. Je možné, aby tak silně ovlivňovala náš život? Pokud ano, tak čím? Co se stalo s touto naší základní potravinou? Proč se tato úžasná rostlina, která živila nesčetné generace našich předků, najednou obrátila proti nám?

Už jenom ta představa byla velmi pobuřující.

Další zkoumání však vyneslo na světlo fakta, o kterých se nemluví.

Svým vlastním výzkumem pšenice objevil několik důležitých věcí. <sup>2)</sup>

V prvé řadě – pšenice, kterou jedli naši předkové ještě před 100 lety, byla úplně jiná pšenice, než kterou jíme dnes.

Od dob starých faraonů v Egyptě až do 2. světové války se pšenice moc nezměnila. Původní pšenice byla einkorn, tedy „jednozrnka“. Zkřížením jednozrnky s nějakou podobnou trávou vznikl emmer, tedy „dvouzrnka“. Později, dalším zkřížením s jinou trávou vznikla pšenice „Triticum aestivum“, kterou lidé pěstovali až do světové války.

Po válce se řešila otázka, jak odstranit hlad ve světě. Úmysl byl více než dobrý. Vzniklo mezinárodní středisko pro vylepšení kukuřice a pšenice a začalo se s obrovským křížením a šlechtěním rostlin. V posledních 50 letech prošla pšenice dramatickou proměnou v rukách zemědělských inženýrů. Pšeni-

ce se křížila a křížila, aby lépe odolávala plísním, škůdcům nebo suchu, aby lépe rostla, aby těsto lépe kynulo a hlavně – aby měla vyšší výnosy. Postupně vzniklo přes 25 000 variací pšenice.

No, a dnes přichází ještě ke slovu genetika.

Původní jednozrnka měla 14 chromozomů, dvouzrnka měla 28 chromozomů a Triticum měla již 42 chromozomů. Čím více má chromozomů, tím lépe a tím více se dá s rostlinou „manipulovat“. Výrobci semen a chemikálií jako Monsanto, Cargill apod. mají zlaté časy, protože dnes je možné si nové odrůdy geneticky upravených semen patentově chránit.

Dnešní pšenice dává až 10krát vyšší výnos než před sto lety. Roste ale také na nízkých, silnějších a tuhých stvolech, aby se nelámaly pod tíhou klasu. I já ještě pamatuji pšenici z mých klukovských let, která byla vysoká přes metr. Dnes na polích roste pšenice, která má okolo půl metru.

Každý zemědělec musí řešit otázku výnosů z hektaru. A tak se pšenice s vysokými výnosy rychle rozšířila po celém světě. Vysokovýnosná pšenice žel místo odstraňování hladu ve světě zvyšuje zisky lidem, ale to je jiné téma. Nás v této chvíli zajímá to, že tyto zásadní genetické změny nejsou zadarmo.

Při všem tom křížení a šlechtění se zapomělo na jednu podstatnou věc: Testovat, jaký vliv má nový typ pšenice na zdraví člověka.

## Supersacharid

Nové pšeničné zrno má úplně jiné složení, než mělo zrno před sto lety. A má také jiné vlastnosti. Má mnohem více sacharidů a má méně bílkovin. Sacharidy a bílkoviny navíc mají jiné složení než u původní pšenice. V některých oblastech to přineslo zlepšení, v jiných zhoršení.

### 1. Zlepšení

Těsto z nové pšenice se lépe zpracovává, lépe se táhne, válí, krouť a hněte, lépe kyne a lépe se peče.

Ze zlepšení tedy mají prospěch především výrobci potravin z pšenice.

### 2. Zhoršení

Zhoršení přišlo ve 4 oblastech.

A) Zvýšený obsah komplexních, avšak rychle stravitelných sacharidů zvyšuje hladinu krevního cukru *víc a rychleji než bílý cukr.*<sup>3)</sup>

Sacharidy v pšenici nejsou stejné sacharidy jako v jiných sacharidových

potravinách. Jedná se o vysoce stravitelnou formu, která se rozkládá na cukr rychleji než jiné sacharidy.

Co to dělá v našem těle, to jsme si již vysvětlili. Podepisuje se pod epidemií obezity a metabolického syndromu se všemi dalšími důsledky (srdeční choroby, cukrovka, rakovina...).

- B) Na genetické změny v proteinech (lepku) reaguje naše tělo *záněty* tenkého střeva, *alergickými reakcemi*, v horším případě celiakií. Náš trávicí trakt a imunitní systém tyto proteiny (gliadin) odmítá.<sup>4)</sup> Množství lidí s celiakií za posledních 50 let prudce stoupá.
- C) Nahazovali jste někdy omítku na zeď? Po nahození omítky je nutné udělat vrchní vrstvu – štuk. Ten se dělá z velmi jemného písku. Písek se proto proseje přes velmi jemné síto. Co se stane, když máte v sítu dírku? Propadnou tam větší zrnka nebo dokonce kamínky, že? Jednou se mi to stalo a když jsem zkoušel štuk vyhladit, větší kamínky mi celý povrch rozdrásaly hlubokými rýhami. Naše střeva mají vytvořenou ochrannou bariéru, aby se přes ně do našeho těla nedostaly škodlivé látky. Jinými slovy – jsou propustná jenom pro živiny. Fungují jako velmi jemné síto. Za tuto velmi přísnou regulaci je zodpovědný střevní peptid zonulin. Pokud sníme pšeničný lepek, gliadin spustí v našich střevech vysokou produkci zonulinu. Zonulin pak uvolní těsná spojení mezi střevními buňkami – jako kdybyste do sítka nadělali díry – a tím se naše střevní stěna stává propustnou pro spoustu škodlivých látek a toxinů z našich střev.<sup>5)</sup>
- A co víc – do krve se dostávají nežádoucí proteiny (třeba z mléka...).
- Na cizorodé proteiny reaguje náš imunitní systém vytvářením antigenů k jejich likvidaci. Jenomže pokud jsou tyto proteiny podobné nějakým našim vlastním proteinům, tyto antigeny napadnou i proteiny našeho těla a dojde k poškození nebo likvidaci našich vlastních orgánů v těle (třeba beta-buněk ve slinivce produkujících inzulín). To je to, čemu se dnes říká „autoimunitní choroby“ a co se množí geometrickou řadou – jako cukrovka 1. typu.
- Antigeny se také ukládají ve tkáních a způsobují záněty.<sup>6,7,8)</sup>
- A záněty jsou hlavní příčinou všech civilizačních chorob a spouštěč rakoviny.
- D) Při trávení pšenice vznikají sloučeniny podobné morfinům (pšeničné opioidní peptidy). Výzkumný tým doktorů Zioudrouové je nazval

exorfiny. Hlavní z nich pojmenovali „gluteomorfin“. Tyto peptidy mají schopnost pronikat do mozku a tam se vážou na stejné receptory jako opiáty. To vyvolává mírnou *euforii* a vyvolává *závislost* na pšenici. Pšenice je tedy přímo *chutovým stimulantem*.<sup>9)</sup>

Podle výzkumů<sup>10, 11)</sup> vám pšenice může diktovat výběr jídel, spotřebu kalorií i počet jídel za den. Může ovlivňovat vaše chování a dokonce ovládat i vaše myšlenky.

Mnoho lidí je na pšenici závislých. Mohou ji mít spojenou s nějakou konkrétní potravinou. Mluvili jsme s lidmi, kteří byli posedlí po hamburgeru, po těstovinách nebo po pizze. Když ji neměli 2 dny, měli „absták“.

Řada lidí, kteří vyřadí pšenici z jídelníčku, prožívá abstinenci příznaky, jako kdyby vysadili drogu. Rozplizlé myšlení, podrážděnost, deprese, neschopnost fungovat...

Obvyklé stravovací doporučení výživových specialistů zní: omezit konzumaci jednoduchých sacharidů a zvýšit spotřebu složitých (komplexních) sacharidů.

Sacharidy v pšenici jsou komplexní/složité. Nicméně jsou jiné než v původní pšenici a jiné, než v semenech jiných obilovin. Mají mnohem horší účinky než jednoduché sacharidy (bílý cukr). Inzulínová horská dráha hyperglykemie a následné hypoglykemie způsobuje podrážděnost, únavu, nekvalitní spánek, nezvladatelný hlad.

K nezvladatelnému hladu přidejte opiovou chuťovou stimulaci mozku na exorfiny – ještě se divíte, že lidé tloustnou???

Pšenice se tedy díky šlechtění posledních desetiletí změnila na výjimečnou rostlinu. Na psychotropní potravinu. Je to supersacharid horší než rafinovaný cukr, s mocnými opiovými účinky na naši centrální nervovou soustavu. Jako paklíčem otevírá zámky mnoha dveří a vpouští do našeho těla látky, které tam vůbec nepatří.

Máte zdravotní problémy? Vyzkoušejte po dobu 5 týdnů ideální potravinovou pyramidu a vyřadte ze svého jídelníčku na 5 týdnů mléko a pšenici. Budete překvapeni.

## Přejdete na bezlepkovou dietu?

Díky zdravotním problémům a chorobám, které moderní pšenice způsobila, vznikl celý průmysl vyrábějící bezlepkové potraviny. Po přečtení této kapitoly jste si možná pomysleli, že přejdete na tyto potraviny. Moment – nespěchejte.

Mnoho bezlepkových potravin se vyrábí tak, že se pšeničná mouka nahradí škrobem. Kukuřičným, bramborovým, rýžovým nebo jiným. Tento škrob je ale vysoce průmyslově přetvořená potravina.

No, to ale znamená, že konzumací těchto potravin se přemístíte z louže do bláta. Protože jídla s těmito škroby mají *ještě vyšší glykemický index* než pšeničné produkty! Bezlepkové potraviny vám tedy vyrobí stejný metabolický syndrom s následnou obezitou, cukrovkou, infarktem nebo rakovinou, o jakém jsme mluvili v kapitole o cukrovce.

Nenahrazujte tedy jedny špatné sacharidy jinými špatnými sacharidy. Toto platí i pro lidi, kteří mají alergii na lepek.

Co tedy jíst? Čím nahradit pšenici? A jde to vůbec?

Ano, jde. Je mnoho dalších obilovin, které jsou původní a nejsou zničené šlechtěním jako pšenice – oves, žito, proso, quinoa, rýže, pohanka, laskavec (amarant) a další.

Náš jídelníček může být pestrý a chutný i bez pšenice.

## 15. Imunita na kolenou

*Přistoupíte na „Mnichovskou dohodu“ o svém zdraví?*

Lidské tělo má po celém organismu strategicky rozmístěné miliardy obranných buněk, které nás drží při životě. Náš imunitní systém je po našem nervovém systému druhý nejsložitější informační a regulační systém. Dokáže rozlišovat, pamatovat si, a dokonce i rozhodovat!

Imunitní systém na sebe vzal závazek „osobního strážce“. Chrání nás před útoky zvenčí i zevnitř. Chrání nás před zloději, vetřelci, teroristy i před okupací. Bojuje s viry, bakteriemi a toxiny v našem těle. Je to nejlepší armáda na světě, která nikdy nespí a je v pohotovosti každou sekundu 24 hodin denně. Dokáže si poradit takřka se vším.

Pro plnění svého závazku má pouze jedinou podmínku: Musí být dobře živená, vyvinutá a vycvičená.

Média prodávající hygienické prostředky nás děsí, jak nebezpečné jsou bakterie a viry. Stejně nás straší i hygienici a lékaři. Učí nás žít v téměř sterilním prostředí.

No, pokud mám slabou imunitu, mají pravdu. Jestliže mám slabý imunitní systém, představuje i malé množství bakterií velké nebezpečí.

Avšak pro zdravého člověka se silným imunitním systémem nepředstavují bakterie nebezpečí. Nebezpečí hrozí pouze tehdy, pokud jich do sebe dostanu najednou extrémní množství – například ve zkaženém jídle.

Lékaři říkají, že příčinou chorob jsou infekce (viry a bakterie).

Ve skutečnosti je tou příčinou oslabený imunitní systém, který si nedokáže s infekcí poradit. Důsledkem potom je, že dostáváme antibiotika. Ta „suplují“ náš imunitní systém a naše tělo se stává bojištěm, kde armáda bakterií je pobíjena chemickými zbraněmi hromadného ničení neboli jedy nazývanými antibiotika. Naše vlastní armáda do bojů zasahuje jen málo. Je otupená, pobíjena bakteriemi a ještě hyne při úklidu bojiště.

Co oslabuje náš imunitní systém?

Je to již více jak dvacet let. V laboratoři doktora Benjamina Lau na univerzitě v Loma Lindě prováděla studentka výživy Judy Reeserová výzkum vlivu cukru na činnost bílých krvinek. <sup>1)</sup> Pokusné osoby konzumovaly postupně různé druhy rafinovaných (tedy nechráněných) cukrů. Činnost

bílých krvinek pak byla zjišťována analýzou odebíraných krevních vzorků. Judy zjistila překvapivou věc. Pouhých 10 lžiček (nebo kostek) cukru snížilo aktivitu neutrofilů na 50 % – a to na dobu 5 hodin! Při konzumaci 30 čajových lžiček cukru pak byly neutrofilové paralyzovány kompletně – ze 100 %.

Neutrofilové pohlcují a likvidují škodlivé bakterie. Jsou naší hlavní divizí v boji s infekcemi. Deset kostek cukru obsahuje pouhá jedna plechovka sladké limonády. To znamená, že když vypijeme jedinou plechovku 0,3 l limonády, náš imunitní systém funguje pouze na polovinu. A když si dáte v některé provozovně fast foodu velké menu s velkým pitím a navíc porci zmrzliny, vyřadíte svůj imunitní systém z funkce úplně.

Ještě se divíte, proč jste tak snadno nemocní?

Já se spíše divím, jak dokážeme s takto paralyzovanou armádou ještě vůbec žít!

Lidé často naříkají, že jejich děti jsou stále nemocné, nebo že oni sami se nemohou zbavit infekce. Často se to přičítá všem možným věcem nebo genetickým dispozicím. To je nesmysl. Je nutné podívat se jako první na konzumaci rafinovaných (nechráněných) cukrů. Víte, jaká je průměrná spotřeba cukru v ČR? Je to 35 lžiček cukru na obyvatele denně. <sup>2)</sup> V USA je to až dvojnásobek. Lidé, kteří jedí hodně sladkostí a dezertů, jsou zákonitě hodně nemocní. Nejlepší léčba a nejlepší prevence je odstranění sladkosti z jídelníčku.

Aby byl výzkum úplný, Judy Reeserová také zkoumala vliv komplexních sacharidů na imunitní systém. Kupodivu cukry ve formě škrobů (jako obilná mouka) neměly na aktivitu neutrofilů žádný vliv (přestože způsobují metabolický syndrom).

Vědci z Loma Lindy pak šli ještě dále a zkoumali vliv půstu na činnost neutrofilů. Zjistili, že když pokusné osoby jeden den nic nejedly a pily pouze vodu, aktivita neutrofilů se zvýšila a tento efekt přetrvával po dobu 60 hodin. A pokud tyto osoby během půstu pily čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy, stimulovalo to zvýšenou aktivitu neutrofilů na několik dní. <sup>3)</sup>

Jak málo stačí k tomu, abychom byli bezmocní vůči nemocem! A jak málo stačí, abychom byli vůči nemocem odolní.

RNDr. Jozef Duraj, CSc., z Ústavu experimentální onkologie Slovenské akademie věd v Bratislavě během své přednášky vysvětloval, <sup>4)</sup> že nedostatek vitaminů, minerálů a fytonutrientů blokuje imunologický dohled. Co to

je? Představte si bílé krvinky, jako že mají oči. Pohybují se po těle a bedlivě sledují, zda je vše v pořádku. Díky bystrým očím ihned poznají napadení nepřítelem a vyšlou potřebnou armádu do protiútku. Bystré oči jim dává mikrovýživa – tedy vitaminy, minerály, fytonutrienty a enzymy.

Když je těchto látek nedostatek, bílé krvinky jako by ztrácely oči. Oslepnou. Nevidí a neumí rozeznávat nepřítele od vlastního těla. A tak buď spí, nebo útočí a střílí naslepo.

Když sníme rafinovaný cukr, je to pro náš organismus nepřírozená látka a tělo musí vydat velké množství minerálů, vitaminů a enzymů, aby se s ním vypořádalo. Čím více cukru, tím hůř. Hotová metabolická spoušť. Je to jako kdybyste „luxovali“ mikroživiny z těla. Vápník, hořčík, magnezium, chrom, zinek, selen, lithium, vitamin B, vitamin C... Cukr se chová jako Alibaba a 40 loupežníků – ukradnou vám všechny poklady těla. <sup>5,6,7)</sup>

V knize *Nespěchejte do rakve* vyprávím o tom, že vitaminy a minerály jsou náradím enzymů. Náš imunitní systém se po takovém loupežném přepadení podobá vojákovvi, který nejenom, že nemá žádné zbraně, ale je dokonce slepý. Jak vás bude chránit slepý voják beze zbraně?

Denně tělo musí odstranit cca 1 miliardu buněk, které ztratily svoji funkci a odumřely. Jak je tělo odstraní? Kdyby se jen tak rozpadly jako při nekróze (odumření), došlo by k přetížení a selhání ledvin. Při nekróze totiž buňka praskne a její obsah se vylíje do mezibuněčného prostoru a dostane se do krve. To je nutné vyloučit přes ledviny.

Tělo na to má zajímavý mechanismus – apoptózu neboli řízenou sebevraždu. Při apoptóze se tyto odumírající buňky jednoduše scvrknou, takže cytoplazma se nevylije. Na jejich povrchu se vytvoří antigeny (cizorodé částice), na které reagují neutrofilly. Neutrofilly pak tyto odumřelé buňky jednoduše pohltní a stráví. <sup>8)</sup>

Otázka: Co se stane s těmito odumřelými buňkami, když paralyzujeme náš imunitní systém?

A nejenom to. V našem těle máme často infekční bakterie a viry (např. pásový opar), které v našem těle nějak přežívají, ale neškodí, dokud... Jakmile je oslabený imunitní systém, napadnou náš organismus.

Tím, že paralyzujeme náš imunitní systém, vytváříme perfektní prostředí pro lékařský byznys. Očkování proti chřipce, kapky proti rýmě, antibiotika a desítky dalších jedovatých chemických koktejlů, které mají nahradit náš imunitní systém, vytvářejí miliardový byznys pro lékaře a farmaceutický průmysl.

Funguje to však i obráceně. Jestliže buňky detoxikujeme a vyživíme, imunitní buňky se stávají velmi imunoaktivní. To znamená, že armáda, která nás hlídá a chrání, je dobře vyzbrojená, plně funkční a pracuje. Hladovka buňky čistí a zeleninové a ovocné šťávy je vyživují a vyzbrojují.

Co ještě oslabuje náš imunitní systém?

Když jíme špatnou stravu, je naše tělo zamořeno cizorodými látkami, které musí být vylučovány, protože jinak bychom se postupně otrávil. Mezi těmito látkami jsou tak silné jedy jako DDT, dioxin, dieldrin, polycyklické bifenylly. Naše tělo obsahuje okolo 200 cizorodých umělých látek, které do něj nepatří. <sup>9)</sup> Čištění tkání a odstraňování těchto látek z těla také zajišťuje imunitní systém. Představte si vojáka, který celý den pomáhá vyklízet bahno po záplavách. Večer je k smrti utahaný. A náhle zahouká siréna na poplach: Invaze nepřítele! Vypili jste mléko infikované salmonelou, listerií nebo BLV. Jak bude vypařat akce našeho vojáka? Vyskočí plný energie bleskově do protiútku? Nebo se mátožně zvedne a bude se ploužit na místo boje...?

John Robbins ve svém bestselleru *Diet for a New America* říká: „*Ve světle současných poznatků o imunitním systému je smutné, jak často lidé ignorují úlohu, kterou hraje při udržení dobrého stavu imunity výběr stravy. Neznalostí důsledků konzumace potravin, které stojí na samém konci potravinového řetězce [mysleny potraviny živočišného původu – pozn. autora], se člověk zbytečně vystavuje nejhoršímu nebezpečí, jaké kdy imunitní systém poznal.*“ <sup>10)</sup>

## Imunitní problém

Když máme sníženou imunitu – vyčerpané, paralyzované nebo slepé vojáky, infekce snadno proniknou do našeho těla. A protože na nepřítele náš imunitní systém nestačí, vezmeme na pomoc „zbraně hromadného ničení“ – antibiotika. V poslední době se však setkáváme s tím, že antibiotika nezabírají. Kolikrát mi někdo vypráví, jak již má třetí antibiotika a stále se nemůže infekce zbavit. Jak je to možné?

Obecně se má za to, že na vině jsou lékaři: Moc nám je předepisují, bakterie se stávají odolné, a proto léky přestávají účinkovat. Odolnost bakterií vůči antibiotikům od 80. let trvale stoupá.

Ke konci 90. let začaly přicházet první epidemie v důsledku neúčinnosti antibiotik. I obyčejná bakterie *E. Coli* začala zabíjet tisíce lidí. Vznikl nový pojem – „superbakterie“.

Profesor Veith provedl zajímavý výzkum.<sup>11)</sup> Šel se svým týmem na jatka, kde odebrali vzorky ze zvířat z farem. Analyzovali je na odolnost bakterií vůči antibiotikům. Potom šli do maloobchodu a udělali to samé. Tento výzkum odhalil šokující věc: Všechny druhy bakterií na jatkách měly *pokaždé* vyšší odolnost vůči antibiotikům, než ty samé bakterie z maloobchodu. Příklad: Stafylokok měl u masa z jatek odolnost vůči tetracyklinu 90,5 %, avšak v maloobchodě měl odolnost pouze 79,5 %.

Co je na tom tak překvapivého? Toto je důkaz, že **za rezistenci bakterií vůči antibiotikům může MASNÝ PRŮMYSL!**

Vysvětlíme si to. Zvířata přišla na jatka z farmy. Ze 100 bakterií jich bylo 90 odolných. Lidé v sobě mají stejné bakterie. Také máme stafylokoka. A jak lidé manipulují s masem během celého zpracování až ke spotřebiteli, na mase ulpívají bakterie z lidských rukou, dechu atd. Přidávají se k těm, co již v mase jsou. Potom posbíráme ty smíchané bakterie a změříme jejich odolnost.

Jestliže je nyní ze 100 bakterií odolných 79, znamená to, že k těm odolným bakteriím v mase byly přidány méně odolné bakterie od lidí. Kdyby byly přidány odolnější bakterie, musela by odolnost stoupat.

Asi se ptáte: „Kde se v těch zvířatech berou tak extrémně odolné bakterie?“

Masný průmysl dnes krmí zvířata takovou „potravou“, že jsou velmi náchylná k nemocem a chová zvířata v takových podmínkách, že hrozí zvýšené riziko přenosu chorob. Když vypukne epidemie, ztráty jsou obrovské. Proto masný průmysl dospěl k tomu, že je dobré podávat nízké dávky antibiotik jako prevenci. Brzy však zjistili, že to má „dobrý“ vedlejší efekt: Zvířata více rostou. Stálý přísun antibiotik totiž supluje imunitní systém. Ten pak méně pracuje a ušetřená energie jde do růstu. Takže zvířata jsou **trvale** krmena nízkými dávkami antibiotik, a to i v případě, že to není potřeba. Používají se jako *stimulanty růstu*<sup>-12)</sup> i když je to v celé Evropské unii od r. 2006 zakázáno. V roce 2010 se ukázalo, že v Německu bylo ve stájích a drůbežárnách zkrmeno víc antibiotik, než před celounijním zákazem.<sup>13)</sup>

Tyto nízké dávky časem vyvolávají vysokou odolnost bakterií vůči nim. Přitom masný průmysl celá léta ukazoval prstem na lékaře: „Za to mohou oni.“ A sami tajně zvířatům antibiotika podávají a často i taková, která jsou zakázána, jak o tom svědčí občasné skandály (jako ten v Německu v r. 2010).

Vepřový řízek nebo kolečko salámu jsou dnes produktem injekcí a chemie víc než cokoli jiného. Maso dnes už není to, co bývalo.

Bakterie v mase zvířat jsou tedy daleko odolnější než ty v našem těle. A běda, když se s masem dostanou do našeho těla. Co se pak stane?

## Časovaná bomba

Rok 2013 – Indie. Třetí den po narození začala mít holčička příznaky krevní infekce. Nafouklo se jí břicho, zhrubla kůže a začaly jí tuhnout končetiny. Lékaři jí okamžitě nasadili antibiotika. Jenomže antibiotika nezabrala. Nasadili tedy další. Ani ta nezabrala. A nepomohla ani třetí antibiotika. Po sedmi dnech holčička zemřela.

V průběhu roku se pak v Indii objevilo 58 000 pacientů, napadených multirezistentními bakteriemi. V USA zemře po napadení těmito bakteriemi až 23 000 lidí ročně. V Německu 15 000 lidí. Vina se dává lékařům.<sup>13, 14)</sup>

Profesor Walter Veith říká:<sup>11)</sup> „*Představte si, že máte malé dítě. Dostane záneť středního ucha. Půjdete k lékaři a on mu předepíše antibiotika. Infekce se zlepší, protože antibiotika zabijí bakterie. Jaké bakterie? Jenom ty zlé? Ne. Pobje všechny bakterie, i ty dobré.*

*Co se stane, když v této chvíli dítě sní vejce, které obsahuje salmonelu od kuřete, krmeného antibiotiky? V těle dítěte je nyní málo bakterií, se kterými by salmonela mohla soupeřit. Jsou buď mrtvé, nebo připitoměle z antibiotik. Jenomže novému vetřelci antibiotika nevaří (je odolný), a tak brzy ovládne území. A dítě dostane průjem.*

*Jdete tedy k lékaři. Ty uši jsou už lepší, ale dítě dostalo průjem. A lékař předepíše další antibiotika. Budou fungovat? Ne.*

*Silný dospělý člověk to zvládne, protože má velké tělo a v něm slušné rezervy vody. Jenomže dítě, chatrný nebo starší člověk své zásoby rychle vyčerpají. A pak zemřou. Nikdo nebude schopen jim pomoci.“*

To se již děje. Každý rok zemře na akutní respirační infekce asi 4,3 milionu lidí. Další 3,2 milionu lidí zabije průjem a asi 3 miliony lidí tuberkulóza.

<sup>11)</sup> Malárie je zpět i s odplatou, protože jak hostitel, tak i bacilonosič se stali imunní vůči lékům, které se na celém světě používají. Časopis Die Welt upozornil, že účinnost ztrácí i zvláště silná antibiotika, považovaná za „železnou rezervu“ pro výjimečné případy.<sup>13)</sup>

Lidé, kteří páchají zlo, jsou slepí. Nevidí, že zlo je autodestruktivní. Vždy se nakonec obrátí proti tomu, kdo ho šíří a pohltí ho (žel, vždy se s tím svezou i nevinní). Farmaceutické firmy se cítí všemocné. Prodávají své léky nejenom zdravotnickému průmyslu, ale stejně tak i masnému průmyslu. Ve jménu zisku a moci. Tím však pomáhají vyšlechtit špičkové bakterie-superzabijáky. Jenomže majitelé těchto firem před nimi neutečou.

Vyvinout nová, ještě účinnější antibiotika je čím dál těžší a má to své hranice. Proto věda bojuje ztracený boj. Investovala do léků, které drží všechny ty infekce mimo dosah. Zatím. Dokud všechny organizmy nedosáhnou bodu, kdy budou odolné vůči většině léků, co dnes na světě máme. Potom přijde exploze epidemií. Lidé budou umírat jako mouchy a nebude žádná možnost tomu zabránit.

Zasvěcení lidé to vědí a očekávají propuknutí epidemií, které by mohly vymýt celá města. Pomocí svých léků si lidstvo vyrobilo časovanou bombu, která jednou vybuchne.

Takže, když k nám dorazí vlna nějaké nové infekční choroby a nebudeme



mít k její léčbě nic, **budeme odkázáni pouze na náš imunitní systém.** Přežijí pouze lidé se silným imunitním systémem. My už nežijeme ve stejné společnosti, v jaké žili naše babičky a dědečkové. Máme-li mít v budoucnosti šanci přežít, musíme udržovat náš imunitní systém na vyšší.

## Vetřelci, nebo mutanti?

Prof. W. Veith vypráví příběh: <sup>15)</sup> Na Novém Zélandu žije papoušek Kea. Živí se kořeny jednoho zvláštního stromu. Je k tomu dobře vybaven. Má silné nohy s drápy a velký zahnutý zobák, aby je mohl vyhrabávat.

V oblasti, kde žije, došlo ke stavbě mnoha domů. Stromy, které jsou jedinou potravou papouška Kea, byly poraženy. Žádné v té oblasti nezbyly. Všechn zdroj potravy tohoto papouška byl zničen.

Papoušci měli pouze 2 možnosti:

1. Vyhynout,
2. najít si jinou, náhradní potravu.

Co myslíte, jak se „rozhodli“? Co byste dělali vy? No, a tak papoušek změnil svůj jídelníček. Začal *kuchat ovce*. Dělal to tak, že se posadil na záda ovce, svým ostrým zobákem se dostal na vnitřnosti té ovce a jedl tuk okolo ovčích ledvin.

Pastevci zuřili, protože ovce jsou jejich hlavní obživou a nikdo se nesmí dotknout jejich ovcí. Měli také dvě možnosti:

1. Vyhubit papoušky,
2. vysázet znovu stromy, poskytující papouškům obživu.

Pastevci začali horečně sázet ty zvláštní stromy. A problém vymizel. Papoušek se vrátil ke své původní stravě. (*V některých oblastech však dávají přednost střelení papoušků...*)

Zvláštní příběh, že? A je skutečný. Ve skutečnosti se takové příběhy odehrávají v různých variacích okolo nás velmi často, aniž bychom to zaregistrovali. A lékařská věda před nimi zavírá oči.

Bakterie *E. coli* žije naprosto běžně v našem střevě. Miliardy. Bez ní bychom dokonce umřeli. Napomáhá trávení, zabraňuje přemnožení patogenních bakterií a produkuje vitamin K.

Jak je pak možné, že ta samá bakterie způsobí smrt tisíců lidí? V roce 1996 vypukla v Japonsku epidemie, <sup>16)</sup> která postihla 10 000 lidí. Bakterie *E. coli* začala napadat stěnu tlustého střeva a způsobovala krvácivé průjmy. Také začala produkovat shigatoxin, který ničí ledviny až k jejich selhání. Jak se mohla tak změnit? Co se to stalo?



Příčina je stejná jako u papoušků Kea.

Stejná *E. coli* žije také ve střevech zvířat. Krávy jsou býložravci. V průmyslovém chovu dnes však již většinou nežerou trávu. Jsou krmeny sójou, kukuřicí, kuřecí mrvou, antibiotiky, glycerinem, propilinem, glykolem, petrochemickým odpadem, močovinou a dalšími manipulanty. „Milá *E. coli*, copak budeš mít dnes k obědu...?“

Když změním stravu, bakterie ztratí zdroj své původní, normální obživy. Není schopná normálně žít. Má tedy dvě možnosti: Vyhynout, nebo si najít náhradní zdroj potravy. Co myslíte, jak to u bakterie dopadne? Ano, přizpůsobí se novým podmínkám. Nevznikne jiná *E. coli*. Jenom se změní její životní podmínky. A to změní i její fungování. Některé geny se vypnou. Proč? No, protože je už nepotřebuje. Jiné se zapnou. Protože je potřebuje. A máme problém. Náhradní zdroj potravy změní její fungování. Stane se z ní parazit. A díky změně své stravy začne produkovat toxiny.

Jde zapnout, nebo vypnout geny? Jde. Jak? Uvidíte v příští kapitole.

Další taková epidemie vypukla v Německu v r. 2011.<sup>16)</sup> Jako původce nákazy se označily fazolové klíčky jedné německé biofarmy. Důsledek? 60 % Němců přestalo jíst zeleninu!

Mě by však zajímalo, zda tato bio farma nepoužívala jako hnojivo hnůj od krav z průmyslového chovu. Protože ta zmutovaná *E. coli* se určitě nevyvinula ve fazolích! To však nikdo neřešil. Někdo měl možná dokonce radost, že lidé jedí méně zeleniny. Hádejte kdo. Možná průmyslový velkochov krav, který to zavinil...

V knize *Nespěchejte do rakve* píšou o tom, co se stane, když včelám zahyne královna. Některé dělnice se začnou živit mateří kašičkou. Tato změněná strava zapne jejich vypnuté geny a ony se promění v královnu. To dokáže strava.

Co myslíte, co se stane, když změním naši přirozenou stravu za nepřirozenou?

Co se stane s bakteriemi, obývajícími naše střeva? Co se stane s námi? Co se stane s našimi geny? O tom budeme ještě mluvit v další kapitole. Mám však ještě jednu otázku.

Co se stane, když sníme nevědomky vajíčka nějakého živočicha? Co se stane, když se z vajíčka vylíhne larva a místo salátu bude mít k potravě hnijící maso z našich střev? Má dvě možnosti: Zemřít, nebo se přizpůsobit. Pokud tak radikálně změním jídelníček, zmutuje a vznikne z ní cizopasník.

Někteří lidé mi říkali, že jim v mé první knize *Nespěchejte do rakve* chyběla kapitola o cizopasnících. Je to oblast velkých a velmi vášnivých debat, protože lékařská společnost odmítá připustit jakoukoli skutečnou diskuzi na toto téma a odmítá dokonce i prozkoumat předkládaná fakta. Parazity prý mají jenom zvířata, lidé je mít nemohou. A víc se o tom nebaví. Jenomže parazity nejsou jenom červi, ale i zmutované *E. coli*.

Jsem přesvědčen, že manipulací s naší stravou si velmi zahráváme. A až se to jednou obrátí proti nám, budeme se velmi divit.

Vzpomínáte si na výzkum Dr. Francise Pottengera s kočkami? Ty, které byly krmené pouze vařenou stravou, měly brzy velké množství parazitů. Správně živěné kočky však měly parazitů málo. Jak je to možné?

Oslabené tělo se nedokáže invazi cizopasníků bránit. Nepřirozená strava navíc vede k mutacím, takže parazitů přibývá.

Změnou stravy tedy je možné se parazitů zbavit. Přestane jim vyhovovat životní prostředí a sami odejdou.

## 16. Netušené možnosti

### Aneb proč nejsme odsouzeni k životu podle našich rodičů

Víte, co to jsou duběnky? Až půjdete někdy o letních prázdninách na procházku do přírody, najdete si nějaký dub a podívejte se na jeho listy zespodu. Na některých listech možná objevíte narostlé takové zvláštní, až 2 cm velké kuličky. Kde se tam vzaly? Co tam dělají?

Tyto zvláštní útvary (háčky) vznikají tak, že hmyz Žlabatka dubová naklade na spodní stranu listu dubu své vajíčko. Z vajíčka se vylíhne larva, která se zavrtá listu „pod kůži“ a tam začne vylučovat látky, které změní fungování buněk dubového listu v místě, kde se larva nachází. Buňky začnou růst jinak a vytvoří tu zvláštní kuličku. Háčka – duběnka – pak chrání a vyživuje larvu až do její dospělosti.

Jak je to možné? Jak to, že se změní fungování buněk rostliny? Je to proto, že chemické látky, vylučované hmyzem, **změní fungování genů** těchto buněk.

Moment – chceš říct, že jde změnit fungování genů v buňkách?

26. června roku 2000 vědci slavili – oznámili slavnou událost: podařilo se jim kompletně přečíst lidskou genetickou informaci. <sup>1)</sup> Víme, že geny nesou dědičné informace, a tak zavládlo nadšení. Konečně budeme vědět, co nás dělá náchylnými k chorobám, co nám propůjčuje talent a co z nás dělá člověka. Vědci se těšili, že budou moci „opravovat“ chyby v genech a léčit tak dědičné choroby.

Brzy se však ukázalo, že je to jenom iluze. Zjistilo se totiž, že dědičnost, jako například sklon k alkoholizmu nebo k obezitě, vzniká i tam, kde jsou geny v pořádku. <sup>2)</sup> Začalo se mluvit o „chybějící dědičnosti“. Jenomže – kde ji hledat? Co tedy způsobuje, že někteří lidé jsou náchylnější k chorobám a jiní jsou naopak velice odolní, i když v jejich genetické informaci není rozdíl? I když je genetická informace v pořádku?

Brzy se zjistilo, že dědičnost neurčují jen písmena genetického kódu. A můžete se o tom přesvědčit sami. Porovnejte si jednovaječná dvojčata. Jejich genetická informace je stejná do posledního písmenka. Když se narodí, nedají se od sebe rozeznat. Jenomže...

- Nechovají se stejně, mají různou povahu.
- Mají různé nemoci.
- Ve vyšším věku vypadají různě.

Vědci si toho všimli a začali to studovat. Prvním byl genetik Moshe Szyf z montrealské McGill University, který objevil, že i když máme stejnou informaci v genech, tak tato informace se může projevat různým způsobem. Stejně geny – a různé projevy? Jak je to možné? Tu otázku si kladli i vědci.

Když jsme stáli s kamarády na schodišti činžáku a povídali si, často nám zhaslo světlo a museli jsme stále mačkat tlačítko, abychom znovu rozsvítili. To nás nebavilo, a tak jsme si vypomohli: zablokovali jsme tlačítko v sepnutém stavu pomocí sirky (nebo žvýkačky).

Naše těla dělají to samé s geny.

Geny jsou buď aktivní, nebo neaktivní. Aktivní geny pracují, neaktivní nepracují. Když se spojí spermie s vajíčkem, jsou zapnuté všechny geny. V určitém okamžiku se některé geny vypnou a díky tomu se začínají tvořit různé buňky jednotlivých orgánů – svaly, kosti, nervy, kůže...

Příslušné oddíly informace z DNA se kopírují a podle nich buňka vyrábí potřebné látky a stavební kameny pro fungování a stavbu našeho těla.

Informace DNA není „nahá“. Ve skutečnosti je „oblečená“ do proteinů. A tyto proteiny dovolují, zda se tato informace překopíruje, nebo nepřekopíruje. Určují, zda se přečte, nebo nepřečte. Tyto proteiny fungují jako vypínače.

Zjistilo se, že některé skupiny molekul dokážou dělat totéž, ne však jako vypínač, ale jako tlačítko. Jako naše sirka v tlačítku. Říkáme jim **metylové skupiny**. Tyto **metylové molekuly** se dokážou „přitulit“ ke genům a přilepit se na jejich řídicí úseky. Tím je dokážou na čas vypnout, utlumit, nebo zase naopak zapnout, či dokonce posílit jejich výkon.

Určitá vlastnost, kterou ten daný gen řídí, se tak může měnit. Účinek genu se tak dá posouvat od jedné mezní polohy ke druhé. K lepšímu i k horšímu. Aniž by se změnila genetická informace. Tomu se říká „*genová exprese*“. <sup>3)</sup>

Co způsobuje mobilizaci molekul metylových skupin? Co způsobuje, že se přilepí na geny a ovlivní jejich fungování?

Jednak je to složení naší výživy, naší stravy a za druhé jsou to naše psychické prožitky. <sup>4)</sup>

Ovlivňují to jednoduché složky výživy, jako jsou například vitaminy, minerály, ale také jedy a chemikálie. A kupodivu také pocit bezpečí, láska, mazlení, nebo také strach, stres, bolest a frustrace.

Vystavení vnějším podmínkám spouští v těle chemické změny, které mobilizují různé metylové skupiny. Chemikálie, různé jedy a negativní prožitky

dokážou zapínat geny, které nám mohou škodit, nebo vypínat geny, které potřebujeme ke zdravému životu. Naproti tomu vitaminy, stopové prvky, fytonutrienty a pozitivní prožitky dokážou dělat opak.

Velkým překvapením je, že se z matky na potomka přenáší i „sirka v tlačítku“. Jinými slovy – geny si metylaci nějakou dobu „pamatují“ a toto vypnutí, či zapnutí genů se přenáší i na potomka.<sup>5)</sup>

Výzkumný Ústav Maxe Planka v Mnichově studoval v Africe, co se děje s dětmi matek, které v době těhotenství trpěly podvýživou.<sup>6)</sup> Zjistili, že pokud jejich děti žily v nedostatku potravin, neměly zdravotní problémy. Pokud se však přestěhovaly do oblasti s hojností, projevovalo se to u nich velice silnou obezitou, cukrovkou a celou řadou dalších onemocnění. Ukázalo se, že jejich geny byly nastaveny a připraveny ze života matky na hladovění a nedostatek potravin. Když se však dostaly do oblasti s hojností potravin, bylo to pro ně zrádné.

Stejně jevy byly pozorovány všude po celém světě.

Po nějaké době se metylace vypne – „odpadne“. Nicméně ovlivňuje nás a naše děti až do dvou generací.<sup>7)</sup> Zajímavé je, že to samé se píše v Bibli, která říká, že styl našeho života přináší důsledky do třetího až čtvrtého pokolení našich dětí.<sup>8)</sup>

Náš životní styl a naše stravování rozhoduje o tom, jak se bude genetická informace přepisovat.

## Epigenetika

To dalo vzniknout novému vědnímu oboru – *epigenetice*. „Epi“ znamená „na povrchu“. Je to něco, co se odehrává na povrchu genů a co je řídí. Dalo by se říci, že epigenetické děje jsou až na samém vrcholu genetického řízení.

Význam znalosti DNA se tím ukázal jako mnohem méně významný, než se myslelo.

Epigenetika ovlivňuje nejenom naše fyzické zdraví, ale také naše duševní zdraví a dokonce i náš vzhled.

Například, když vědci přidali do stravy březí matky pokusných myší vitamin B12, kyselinu listovou, cholin a betain, změnila se barva srsti potomků ze žlutohnědé na tmavě hnědou. Současně se však snížila náchylnost těchto potomků k obezitě, cukrovce a rakovině.<sup>3)</sup>

Pokusy na laboratorních potkanech prokázaly, že některé látky v potravě březích samic potlačují funkci genů, které brzdí množení neuronů v mozku. Mláďata těchto matek se rodila s dokonaleji vyvinutým mozkiem a dosahovala lepších výsledků při testech výkonnosti nervového systému. Zjednodušeně řečeno – mláďata byla o poznání chytřejší, než mláďata matek krmených běžným krmivem.<sup>6)</sup>

Vidíte rozdíl vzrůstu mezi bernardýnem a jezevčíkem? Vidíte rozdíl v povaze mezi pudlem a dobrmanem? Různé druhy plemen psů, koček a dalších tvorů vznikly díky epigenetice.<sup>9)</sup> Tak mocně působí řízení našich genů vnějšími vlivy. Epigenetika způsobuje, že se pouhou změnou potravy ze stejné larvy s naprosto stejnou genetickou informací vyvine buď včelí dělnice, nebo včelí královna. Nebo že se včelí dělnice promění v královnu.

Všimli jste si rozdílu mezi papouškem, orlem a supem? Papoušek má milý výraz. Orlí výraz je zlý. A sup je škaredý. Víte, co dělá ten rozdíl? Papoušek se živí rostlinami, orel masem a sup je mrchožrout. Podívejte se na rozdíl mezi divokým psem dingem a hyenou. Dingo je masožravec, hyena mrchožrout. Jejich strava ovlivňuje jejich vzhled.

Umíte si představit, jak moc může epigenetika ovlivnit vás?

A netýká se to jenom stravy. Moshe Szyf, profesor farmakologie na McGill University v Montrealu, prokázal se svým kolegou, že my svým jednáním vyvoláváme změny v mozku u našich dětí.<sup>3)</sup> Například pokud se s dětmi málo mazlíme, mají v dospělosti vyšší hladiny stresových hormonů. Nejen strava, ale i prožitek tedy vyvolává biochemické změny, které určují genům, zda se mají projevit, nebo jak moc se mají projevit.

Zde je vidět, jak je důležité, aby děti vyrůstaly v prostředí lásky, bezpečí a s oběma rodiči. To má přímý vliv na jejich inteligenci, mozkové funkce a specifické schopnosti jako zvládání zátěžových situací apod. Prostředí, ve kterém děti vyrůstají, vytváří epigenetické pochody, které mění utváření jejich mozku a určují, zda a jak úspěšné budou tyto děti v životě.

Již dávno je známo, že jídelníček matky má zásadní vliv na odolnost dítěte vůči chorobám. Nikdo však nerozuměl mechanismu, jak se to děje. Epigenetika vůbec poprvé ukázala, jakým zásadním způsobem mohou správné potravinové doplňky, podávané matce, trvale ovlivnit genovou expresi u jejich potomků bez změny samotných genů.

Díky tomu vznikl úplně nový pojem: *nutrigenetika*. Tedy výživa ovlivňující fungování genů.

## Dobrá zpráva

To, co je však na epigenetice nejzajímavější je to, že **tyto jevy jsou vratné!**<sup>10)</sup> Zatímco poškození genů je většinou nevratné, metylace genů je dočasná. Geny lze demetylovat. Metylové skupiny můžeme z genů sundat. Tak, jako když z tlačítka zase sirku vyjmeme. A navíc – sundání metylových skupin lze urychlit, a to stejným způsobem jakým došlo k jejich nalepení – změnou výživy, prožitím jiných zkušeností (místo stresu relax) atd.

Tvrzení, že za daným projevem choroby je „určitě“ nějaký zmutovaný gen, je tedy v řadě případů úplně mimo.

Toto způsobilo výbuch ve vědě!

To totiž znamená, že **naše geny nemusí znamenat náš osud!** Nemůžeme sice změnit náš genetický kód, můžeme však změnit jeho projevy!!!

To nám přináší dobrou zprávu:

Pokud jste zdědili nějaký poškozený gen, který vám může způsobit nějaké onemocnění, svojí výživou můžete tu špatnou informaci potlačit. Nemůžeme ovlivnit, co jsme zdědili. Můžeme však ovlivnit náš životní styl. Nemůžeme ovlivnit, jaké jsme dostali do rukou karty. Můžeme však ovlivnit, jak s nimi budeme hrát.

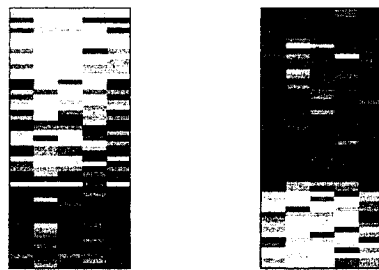
Jinými slovy – můžeme ovlivnit jak délku, tak i kvalitu našeho života.

Slavná herečka Angelina Jolie se nechala přesvědčit lékaři, že jí kvůli genetickým dispozicím hrozí rakovina a nechala si uříznout obě prsa a vyoperovat vaječníky. Je evidentní, že úplně zbytečně.

## Důkaz

Vědci z LiveGen Technologies vyvinuli přístroj, který měří aktivitu neboli expresi genů. Tímto přístrojem pak změřili expresi genů u mladého a starého člověka.

Rozdíl vypadal takto:



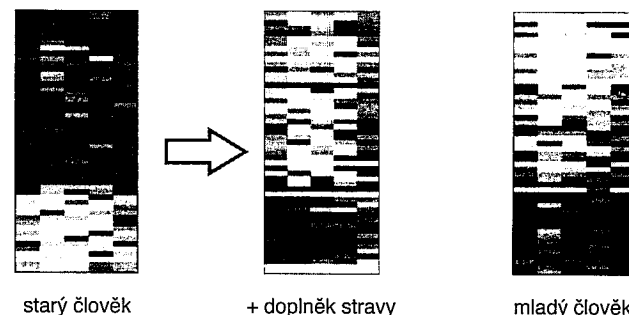
mladý člověk

starý člověk

Světlá políčka označují geny zapnuté a aktivní, tmavá políčka geny málo aktivní, nejtmavší políčka geny vypnuté. Pod vedením vědce Josepha Changa, PhD., zjistili, že o našem stárnutí rozhoduje stav 52 genových svazků.<sup>11)</sup>

Jak je vidět, aktivita genů se v průběhu života mění. Buňky přestávají fungovat správně a díky tomu se nám tvoří něco navíc, co nechceme, nebo se naopak něco potřebného netvoří. Takže nám rostou chlupy tam, kde nechceme, kůže ztrácí pevnost a tvoří se vrásky, ubývají svaly atd.

Potom zkoumali, zda by bylo možné nějak vrátit nebo alespoň přiblížit expresi genů u starého člověka do stavu mladého člověka. Hledali dlouho, ale nakonec se jim podařilo sestavit směs přírodních látek jako potravinový doplněk, které to dělají.<sup>12)</sup> Měření jim ukázalo toto:



starý člověk

+ doplněk stravy

mladý člověk

Když porovnáme aktivitu genů starého člověka ovlivněného stravou s obrazem mladého člověka, není sice úplně stejná, ale velmi mnoho se k ní blíží.

Osobně jsme tento výrobek testovali a měli jsme s ním velmi zajímavé výsledky. Někomu ztmavly šedivé vlasy, jinému zarostla pleš, dalšímu omládlá pleť nebo se zlepšilo vidění. Lidem se zlepšila fyzická kondice, sexuální výkonnost, jedna paní, již mnoho let po přechodu, začala dokonce znovu menstruat... Nefungovalo to u všech lidí stejně, každému se to projevilo trochu jinak, ale bylo to úžasné.

Proto trvám na tom, co jsem prohlásil již ve své první knize:

Člověk je zkonstruován tak, aby se dožil stáří zdravý, plný síly a vitality. Aby umřel na stáří, ne na nemoc.

Klíčem k tomu je správný životní styl.

## 17. Zbytečné nemoci Aneb jak funguje placebo?

V jedné nemocnici ležely dvě pacientky se stejnou diagnózou. Byla to vážná nemoc, avšak obě měly v nemocnici úplně stejné podmínky a stejnou naději na uzdravení. Jitka se rychle zotavovala, avšak Petra den ze dne chřadla. Za Jitkou pravidelně chodily děti na návštěvu a moc se těšila na propuštění. Za Petrou nikdo nechodil. Její děti se s ní pohádaly a rozešli se ve zlém. Její nemoc se zhoršovala a vypadalo to, že ji nepřežije. Lékař podal dětem zprávu, že by se měly přijít s maminkou rozloučit. V dětech se hnulo svědomí. Přišly do nemocnice a se slzami v očích prosily maminku o odpuštění. Usmířili se a Petře se vrátila chuť do života. Její stav se začal rychle zlepšovat.

Ve stejné době Jitka zjistila, že její děti ji navštěvují z vypočítavosti. Myslely si, že zemře, a začaly se hádat o majetek. Když zjistily, že se uzdravuje, pohádaly se i s ní a přestaly ji navštěvovat. Její zdravotní stav se začal rychle zhoršovat. Den za dnem chřadla a v době, kdy měla být propuštěna z nemocnice, zemřela.

Nedlouho potom opustila nemocnici uzdravená Petra.

Zvláštní příběh. Slyšel jsem ho již velmi dávno. Je to vůbec možné?

Jako kluk jsem objevil v knihovně mého táty zvláštní knihu. Byla vytištěna pomocí cyklostylu (starý ruční tisk) a jmenovala se *Zbytečné nemoci*. Napsal ji nějaký doktor. Velmi mne tehdy zaujalo, co ten doktor v knize tvrdil. On tvrdil, že zdravotní problémy u 80 % jeho pacientů jsou způsobeny zvláštní věcí: **Nedokážou někomu odpustit.**

Tvrdil, že 80 % pacientů by vůbec neměl, kdyby tito lidé dokázali odpustit. Jejich zdravotní problémy prý způsobilo to, že v sobě chovali nějakou skrytou zášť vůči někomu. Jinak řečeno, měli narušené vztahy k lidem nebo sami k sobě. V celé knize na konkrétních případech ze své praxe dokazoval, že to tak je.

V té době jsem byl mladý a bezstarostný a nebyl to můj problém, tak jsem knihu zase vrátil do knihovny. Zajímavá informace mi však v hlavě zůstala.

Dnes musím říci, že moje knihy o zdraví by nebyly úplné, kdybych sem nezařadil i toto téma. Je to opravdu důležité? No, posuďte sami:

Poslední vědecké objevy potvrzují, že naše duševní rozpoložení ovlivňuje naše zdraví z 75 až 85 %, ovlivňuje tedy naše zdraví v průměru **4x silněji a 4x rychleji** než naše strava! <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6)</sup> Tak co, vyplatí se tím zabývat?

Tak jako existují toxické potraviny, tak existují i doslova jedovaté, toxické emoce.

Doktor Herbert Benson, prezident Harvard Medical School's Mind-Body Institute <sup>7)</sup>, uvádí, že toxické myšlenky vedou ke stresu, což ovlivňuje kapacitu přirozených léčivých schopností našeho těla. Toxické myšlení doslova „obrousí“ náš mozek a zbytek našeho těla.

Vědecké důkazy demonstrují důvěrný vztah mezi mozkem, ostatním nervovým systémem, endokrinním (hormonálním) systémem a imunitním systémem. Co to znamená?

Už se vám stalo, že jste se rozčílili a začalo vám hned prudce bušit srdce? Nebo jste se něčeho lekli a sevřel se vám žaludek? Stalo, že? Zvracení nebo průjem, sevřená hrud' a těžké dýchání, stažené hrdlo, neschopnost si vzpomenout – vše v důsledku stresu – to vše důvěrně znáte. Sami na sobě tak máte důkaz, že emoce ovlivňují tělesné funkce.

Řada přísloví našich předků dokazuje, že oni si to uvědomovali možná mnohem víc než my dnes: *Veselá mysl – půl zdraví. Stydla mu krev v žilách. Plakal, až mu srdce usedalo.* A jiné.

Všimli jste si, jak rychlý je nástup těch tělesných projevů při emocích? Když sníte jídlo, nástup tělesných reakcí je obvykle pomalý a není moc silný. Kolik musíte vypít kafe, aby vám začalo bušit srdce? Jak dlouho to trvá? A jak rychle a jak silně vám začne bušit srdce, když vás něco vyděsí?

Pozitivní emoce se nazývají *eustres* a pomáhají nám k uzdravení těla. Negativní emoce se nazývají *distres* a při dlouhodobém působení nám způsobují nemoci. Jak je to možné? Jakým způsobem se to děje?

Povíme si něco o fascinujících objevech poslední doby a také něco o tom, jak se uzdravit neboli jak provádět emoční detoxikaci.

### Jsi to, jak myslíš

Absolvoval jsem velice zajímavou přednášku RNDr. J. Králové, Ph.D., <sup>8)</sup> a dovoluji si předat vám některé informace, které jsem tam načerpal, doplněné o další věci.

Náš mozek, to je neuvěřitelný hyperpočítač. Nejvýkonnější superpočítač na světě, IBM BladeCenter QS22 (z roku 2012), má výkon 1,1 petaflops. To znamená, že je asi 100 000krát rychlejší než běžný domácí PC. Náš mozek má výkon až 38 petaflops a paměťovou kapacitu 3 584 terabajtů. Nemá však čipy, nýbrž neurony.

Naše mozkové polokoule – hemisféry – jsou dva oddělené, ale propojené počítače s odlišnými funkcemi. Mozek používá několik vlastních komunikačních systémů najednou. Komunikační schopnost mezi nervovými buňkami se dá přirovnat ke 100 miliardám lidí, z nichž každý bude mít 20 000 telefonů.<sup>9)</sup>

Mozek vyhodnocuje miliony vjemů každý den a informace uložené v paměti v ní zůstávají po celý život.

S těmito informacemi si náš mozek neustále pohrává podle přesných pravidel.

Nervová vlákna – to není nějaký souvislý „kabel“, po kterém projdou informace. Zjistilo se, že mezi nervovými buňkami jsou mezery – že se nedotýkají. K přenosu informací mezi těmito buňkami je tedy potřebná speciální látka – chemické molekuly. Nazývá se neurotransmitery (neuro-přenašeče).<sup>10)</sup>

Volný tok informací mezi mozkem a naším tělem provádí mozek **biochemickými emocí**, tedy neuropeptidy a jejich receptory. Neuropeptidy jsou jako malé klíče, které zapadají do velmi přesných zámků – receptorů na stěnách buněk nebo jiných neuronů.

Naše myšlenky a pocity tedy mají hmotnou podstatu. Když přemýšlíme, tak vlastně praktikujeme mozkovou chemii. Naše myšlenky, emoce a touhy se přepisují do toku neuropeptidů v mozku. A tato chemie se pak roznáší po celém našem těle. Na neuropeptidy pak reagují receptory na buňkách a ovlivňují jejich činnost.

Podle druhu našich myšlenek a emocí mění neuropeptidy svoji konfiguraci neboli prostorové uspořádání (jako když změníte tvar klíče), takže pak zapadají jako klíče do jiných zámků – receptorů. ***Různé myšlenky a různé emoce tedy ovlivňují činnost různých buněk a různých orgánů těla.***

Nejzajímavějším objevem však je, že buňky imunitního systému vytváří téměř shodné peptidy jako buňky mozku. Buňky imunitního systému umí rozlišovat, rozhodovat a pamatovat si. Jsou doslova cirkulujícím nervovým systémem!<sup>10)</sup>

Dalším zajímavým objevem je to, že máme něco jako „tři mozky“. Hlavním řídicím centrem nervového systému je sice mozek, avšak kolem srdce existuje skupina neuronů, kterou vědci nazývají „mini-mozek“, který řídí srdce.<sup>11)</sup> To znamená, že srdce může (i když ne optimálně) stále ještě fungovat, i když není ve spojení se zbytkem nervového systému.

Podobně i nervový systém, který se nachází ve střešní stěně (enterický), je „mozkem“ trávicího systému.<sup>12)</sup> Střevo může podobně jako srdce fungovat, i když je odříznuto od zbytku nervového systému.

Tyto tři mozky spolu vzájemně komunikují. Ovšem všechny tři mozky ovládá **naše mysl**. Naše myšlenky určují, jaké biochemikálie se vyloučí a co tedy budou naše orgány dělat. Silné pocity při stresu tak ovlivňují celé naše tělo.

Na druhou stranu tyto tři mozky dávají zpětnou vazbu a tudíž zase ovlivňují naši mysl. Jinými slovy – pokud jíme špatné jídlo, ovlivňuje to také naše myšlení.

Při stresu mozek vylučuje neuropeptidy, které spustí vylučování specifických hormonů v těle. Pozitivní eustres vede k vylučování „pozitivních“ hormonů – endorfiny, serotonin, dopamin. Negativní distres vede k vylučování „negativních“ hormonů – adrenalin, kortizol, kortizon, aldosteron, noradrenalin a další.

Při negativním stresu vyloučené hormony připravují tělo na přežití – boj, nebo útek. Tělo je vychýleno z rovnováhy (homeostázy). Vše se přepíná do nouzového režimu. Adrenalin aktivuje tělesné orgány na vysoký výkon, zatímco kortizol zajišťuje, aby pro ně byl dostatek energie. Podporují se jenom základní životní funkce a vše ostatní je potlačeno, aby bylo dost energie na boj, nebo útek.

Potlačí se činnost imunitního systému (šetření energií),<sup>13,14)</sup> zpomalí se trávení, vypíná se reprodukční systém (ženy nemohou otěhotnět, muži nemají erekci)<sup>13,15)</sup>, zvyšuje se srážlivost krve (pro případ zranění), mobilizuje se tuk a odbourává se svalová tkáň (aby bylo dost energie), zastavuje se tvorba kostí, mozek omezí přemýšlení...<sup>13,16)</sup>

Čím silnější je emoce, tím větší množství neuropeptidů se vyloučí a tím silněji ovlivňují příslušné orgány v těle a chemickou rovnováhu v našem těle.

Pokud někdo prožije nějaké silné psychické trauma, jako je třeba úmrtí v rodině, tragédie, vyloupení bytu s fyzickým napadením, znásilnění apod., vyloučí se tak velké množství distresových hormonů, že mohou **přímo** vyvolat rakovinu, způsobit infarkt atd. Moje známá, když její syn bojoval v nemocnici o život, dostala během 3 dnů žaludeční vředy.

Dlouhodobý, mírnější distres udělá totéž, jenom se to projeví pomaleji.

Krátkodobý negativní stres (distres) nám pomáhá přežít. Potom však tělo potřebuje dát vše opět do pořádku – „uklidit po boji“, napravit škody způsobené

bené vyplavenými hormony. Dlouhodobý stres znamená, že tělo nemá prostor pro regeneraci. Nevrátí se do rovnováhy. A nic nefunguje tak, jak má. Proto dlouhodobý distres „obrousí“ náš mozek i tělo tak, že onemocníme.

Navíc snadno chytíme nějakou infekci, protože činnost našeho imunitního systému je potlačena.<sup>14)</sup> Kortizol způsobuje apoptózu (uhynutí) bílých krvinek (T-lymfocytů), a tím oslabuje imunitní systém<sup>17)</sup> (což dělají i kortikoidy, které obsahují syntetický kortizol).

A to nemluvím o dalších vlivech, jako je zrychlené stárnutí pokožky,<sup>18)</sup> překyselení žaludku a žaludeční vředy,<sup>19)</sup> vznik osteoporózy<sup>20)</sup> atd.

Můžeme bojovat se stresem? Ano.

Jak? Naším myšlením. A to je dobrá zpráva – protože naše myšlení lze kontrolovat. Můžeme ho řídit.

### Pozitivní a negativní myšlení

Co se děje při pozitivním a negativním myšlení?

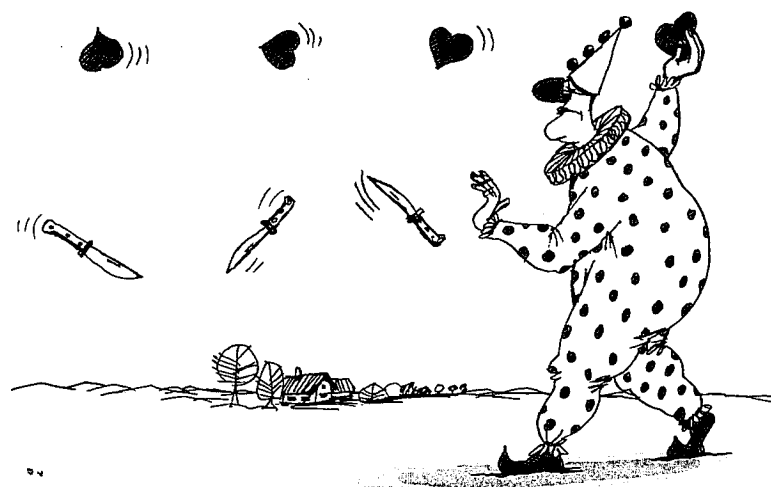
Při pozitivním myšlení se vytvářejí chemikálie, které mají pozitivní vliv na buňky DNA, zvyšují schopnost budovat paměť, rozvíjet inteligenci a posilovat imunitní systém. To znamená, že pozitivní myšlení přímo posiluje jak duševní, tak i fyzické zdraví.

Při negativním myšlení se vytvářejí chemikálie, které mění tvar receptorů na buňkách obklopujících srdce, vytvářejí kyselé prostředí ve tkáních a oslabují imunitní systém. Také se blokuje tvorba neurotransmiterů, což brání přenosu informací mezi neurony a blokuje proces ukládání informací neboli znemožňuje učít se nové věci.<sup>21)</sup>

(Poselství pro rodiče a učitele: pokud je žák ve škole v silném stresu, není schopen se učit nové věci a také není schopen si ani vybavit již naučené! Není to jeho vina – je to zákonitost.)

Vědecké studie ukázaly, že často chválené děti jsou inteligentnější. Rodiče, chcete, aby vaše dítě vynikalo inteligencí? Přestaňte ho kritizovat a **začněte ho chválit**. Ne za výsledky, inteligenci nebo krásu, ale **za snahu, úsilí a odvalu**.<sup>22,23)</sup> Opakované uznání a chválení vytváří pozitivní emoce a posiluje naši inteligenci i fyzické zdraví.

Opakované slovní útoky, hádky v rodině, rozvody rodičů, násilí, nebo dokonce sexuální zneužívání vedou k depresím, úzkosti, strachu a způsobují sníženou inteligenci, syndrom dráždivého trakčníku, bolesti hlavy, choroby srdce, vznik rakovinových nádorů atd.



Náš myšlenkový život, postoje, zvyky a emoce jsou tedy v obrovské míře odpovědné za naše duševní a tělesné zdraví. **Potřebujeme mít naše myšlenky pod kontrolou**, protože naše myšlenky v nás vyvolávají emoce, které ovlivňují vylučování hormonů a ty pak ovlivňují naše zdraví. A jsou v tom 4x účinnější než nesprávné jídlo.

Negativní hormony zvyšují kyselost tkání a záněty se všemi důsledky popsány v této knize.<sup>24, 25, 26, 27, 28, 29)</sup> A kyselé tkáně často končí rakovinou.

Zde je také vysvětlení, proč změna myšlení na pozitivní s pozitivními emocemi, víra v uzdravení nebo důvěra v léčbu (lékaře) může tak radikálně zlepšit náš zdravotní stav a zbavit nás řady chorob.

Mezi jedovaté, toxické emoce patří:

- Neschopnost (neochota) odpustit,
- závist,
- hněv, vztek,
- nelibost, rozmrzelost,
- deprese, obavy,
- úzkost, pocit marnosti, frustrace,
- strach,
- žal, pocit viny.



Řada chronických chorob známých jako nemoci životního stylu má přímou souvislost s epidemií „toxických emocí“ v naší kultuře. Téměř všechny sdělovací prostředky jsou „obchodníci se strachem“ a negativními emocemi. Protože to se dobře prodává.

Máte toxické myšlení? Týká se to i vás, nebo ne? Potřebujete změnu? Jak to poznám?

Odpovězte si na těchto několik otázek (zpracováno podle Dr. Caroline Leaf):

- Použil jsem dnes nějaký výrok typu „kdybych“, „měl bych“, „rád bych“ nebo jiné „bych“?
- Použil jsem dnes ve své řeči spojení „kéž by“, „jedině když“, „jestliže“?
- Přehrávám si v hlavě stále dokola konverzaci nebo situaci, která mě bolela?
- Přehrávám si v hlavě trýznivé scénáře situací, ke kterým ještě nedošlo?
- Trávím hodně času vytvářením spekulací v mé hlavě?
- Je moje mysl pasivní?
- Jsem v rozporu sám se sebou? Říkám jednu věc, ale myslím jinou?
- Formuluji svoji identitu negativně – např. okolo nemocí? Mluvím o „mé artróze“, „ mém srdečním problému“, „mé osteoporóze“, „mé cukrovce“?
- Dělán někdy poznámky jako „na co sáhnu, to pokazím“, „nic se mi nedaří“, „nikdy neudělám nic správně“, „já blbec“, „jsem k ničemu“?

Pokud jste si odpověděli byť jen na jedinou otázku ANO, váš myšlenkový život potřebuje detoxikaci – hned teď!

## Detoxikace

K provedení emoční detoxikace musíme projít 9 kroků.

8 kroků jsem si vypůjčil z knihy *Zapni svůj mozek* od Dr. Caroline Leaf<sup>30)</sup>. Jeden krok – ten první – jsem přidal podle Optimum Health Institute v San Diegu.

Detoxikační krok č. 1:

### Zastav příjem toxických informací.

Prvním krokem je, že přestaneme být popelnicí. Zavřeme víko, kudy do nás obchodníci se strachem sypou toxické informace a vyvolávají toxické emoce.

My jsme s manželkou vyhodili televizi i rádio. Noviny nekupujeme a nečteme. Lidé se nás ptají: „Jste blázni! Co když vám něco důležitého uteče?“ Ukažte mi jedinou, *skutečně* důležitou informaci, kterou nám za celý den média dají! Skutečně důležitá informace je ta, která má zásadní význam pro můj život. Takovou v médiích neuslyšíte za celý měsíc. A když se něco *opravdu* důležitého stane, vždy se to dozvíme – lidé nám o tom poví.

Pokud přestanete na 30 dní sledovat televizi, poslouchat rádio a číst noviny (i ty na internetu), budete těžce znechuceni, když potom uvidíte televizní zprávy. Budete se divit, jak jste se na to mohli před tím každý den koukat...

Detoxikační krok č. 2:

### Vědomě kontroluj své myšlenky.

Toxické emoce vznikají ze 3 nesprávných věcí, které si lidé často myslí:

1. Musím to zvládnout, být úspěšný.
2. Musíte se mnou zacházet dobře.
3. Život musí být snadný.

Toto jsou očekávání, která neodpovídají realitě skutečného života a způsobují nám stres. Abychom mohli převzít kontrolu nad svým myšlením, musíme si uvědomit, jak mechanismus emocí funguje:

- Naše myšlenky vytvářejí naše nálady.
- Když zakoušíme emoce vybuzené strachem, cítíme se deprimovaní a naše myšlenky jsou negativní.
- Negativní myšlenky prohlubují negativní emoce...

Takto se dostáváme do bludného kruhu.

Co s tím můžeme dělat?

a) *Využívat náš přirozený mozkový filtr (cedník).*

Náš mozek je zavalený obrovským množstvím informací. Aby jejich nápor zvládl, třídí je na důležité a méně důležité. Do paměti přednostně procházejí informace, které jsou smysluplné a osobní. Mozek následně zahajuje proces uvědomění si našich myšlenek a připravuje prostor pro vybudování nové paměti.

b) *Činit vědomé rozhodnutí přijmout, nebo zavrhnout myšlenku.*

K tomu slouží technika otázek a odpovědí. Diskuze nám umožňuje řídit a kontrolovat naše myšlenky a umožňuje mozku účinně nasát jenom ty informace, které chci, aby nasál.



Cílem je nedovolit, aby myšlenky jen tak volně a nekontrolovaně putovaly naší myslí.

V Bibli je zapsaná prostá, ale úžasná rada: „*Přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodno lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.*“<sup>31)</sup> Tomu se říká moudrost.

Detoxikační krok č. 3:

**Vymez svůj svět svými slovy.**

Pamatuji si, že jeden z největších lídrů v oblasti vedení a výchovy dětí, Jaroslav Foglar, říkal: „*Hrubá mluva vede k hrubému myšlení. Hrubé myšlení vede k hrubým činům a hrubé činy zas vedou k hrubé mluvě a zlému myšlení. Naproti tomu slušná mluva vede k ušlechtilému myšlení a ušlechtilé myšlení vede k ušlechtilým činům. Snažte se proto, aby z vašich úst vycházela jen slušná slova.*“

Měl hlubokou pravdu. Negativní tvrzení uvolňuje škodlivé chemikálie. To vede k posilování negativní paměti a stává se negativním návykem, který pak kontroluje náš přístup k životu. Jak je to možné?

Když myšlenku vyslovíme, násobí se její vliv a pomáhá to uložit ji do mozku mnohem důkladněji (vpečetit ji).

Nejde o to něco jiného říkat, a něco jiného si myslet. Klíčem je, aby pozitivní mluvení odráželo to, co si opravdu myslíme.

Co však dělat, když přijdou negativní emoce? Ano, ty přijdou, tomu nelze zabránit. Pak je nutné přiznat si, že problém existuje, uvědomit si, co je na něm špatného, uvažovat, jak se s ním vyrovnat. Ptát se, jestli to mohu udělat sám nebo s cizí pomocí. A vychází-li ta slova z pozitivní paměti, tak ta nová paměť dokáže přemazat tu negativní zkušenost, tu negativní paměť.

Detoxikační krok č. 4:

**Vyjáďři své emoce.**

Potlačování a skrývání emocí je stejné jako zatížení ventilu na papiňáku – tlak bude stoupat, až hrnec exploduje.

Když potlačujeme emoce, dochází k blokování proudění neuropeptidů a nemohou se proto vyloučit pozitivní hormony, které by odbouraly důsledky negativních hormonů.

Potlačené emoce se projevují podrážděností, výbušností, přehnanými reakcemi, úzkostí, frustrací, strachem, impulzivností, potřebou kontroly, perfekcionismem a pochybováním o sobě.

Vyjádření emocí znamená dovolit volný tok neuropeptidů v chemických drahách, takže emoce mohou odeznít. Vyjadřovat emoce je však nutné správným způsobem. Neznamená to vše nekontrolovaně ventilovat. Znamená to nezapírat své emoce a vyjadřovat je patřičně, v bezpečném prostředí, které nás přijímá bez odsuzování.

Najděte si takové prostředí, nebo lépe – vytvořte ho. :-)

Detoxikační krok č. 5:

**Nalad' své srdce na lásku.**

Lidé, kteří pociťují emoce jako ocenění, lásku, péči, prodělávají pozitivní fyziologické změny na autonomním nervovém, imunitním i hormonálním systému a na mozku i srdci.

Potřebujeme se proto naučit komunikovat se svým srdcem:

- Zklidnit se, kontrolovat myšlenky.
- Přemýšlet o všech svých obdarováních v životě.
- Rozvíjet postoj vděčnosti.
- Soustředit se na lidi, kteří přinášejí do našeho života radost a štěstí a trávit s nimi čas.
- Zaměřit se na šťastné vzpomínky z dobrých období nebo očekávat zvláštní šťastné události.
- Nedovolit strachu, aby zatemnil „signály srdce“.

Nezapomeňte při tom zhluboka dýchat!

Detoxikační krok č. 6:

**Terapie obejmutí, hlazení a doteků.**

Dotek je jeden z nejzákladnějších prvků lidského vývoje, kritická složka zdraví a růstu nemluvnat, mocná uzdravující síla.

Když nebudete jíst nebo pít, zemřete. Malé děti však zemrou, když se jich nebudete dotýkat.<sup>32)</sup>

Vypráví se, že císař Fridrich II. Štaufský udělal ve středověku podivný experiment. Toužil zjistit, jakým jazykem budou děti mluvit, když nepřevzmou

jazyk od svých rodičů. Izoloval tedy po porodu dva novorozence a nikdo před nimi nesměl promluvit ani jediné slovo. Jejich kojné je musely jen nakojit a odložit. Císař se nemohl dočkat. Jak promluví? Buďte to hebrejsky, řecky, arabsky, nebo poprvé promluví řečí rodičů, kteří je zplodili?

Císař se nedočekal, protože obě děti, kterým byly odepřeny doteky lásky, brzy zemřely.<sup>33)</sup>

Podobně děsivé výsledky se objevily také v rumunských sirotčincích po skončení komunistické diktatury. Děti, které to přežily, byly duševně zaostalé.<sup>34)</sup>

Myslíte si, že když jsme dospěli, že už doteky nepotřebujeme?

Dotek vede k uvolnění hormonů endorfinů a enkefalinů z oblasti mozku PAG – přirozené chemikálie v uzdravujícím procesu, které optimalizují naše pocity. **My potřebujeme dávat a dostávat milující doteky.**

Kardiologové dokázali, že něžné přivítání partnera snižuje krevní tlak.<sup>35)</sup>

Kdysi jsem se setkal s pojmem „kožní hlad“. Tato slova přesně popisují můj stav, když jsem byl dlouho sám. Po objetí jsem toužil víc než po sexu. Mnozí lidé kompenzují „kožní hlad“ jídlem, konzumací sladkostí a přejídáním se. Mnohá obezita startuje v důsledku nedostatku doteků. Vyprahlost po dotecích vede i k jiným závislostem (na určitých látkách nebo činnostech), nejenom k závislosti na jídle.<sup>36)</sup>

Jsou lidé, kteří tvrdí, že doteky nepotřebují. Lidí, kteří se narodí s odporem k dotekům, je však velmi málo. Ve většině případů je to způsobeno tím, že oni jako děti trpěli nedostatkem doteků a byli naopak svým okolím zraňováni. Oni se při jakémkoli doteku cítí ohroženi, a proto doteky odmítají – ne proto, že by je nepotřebovali.

Lidé s nenaplněnou potřebou doteků se často projevují agresivitou vůči svému okolí. Proč? Mimo jiné proto, že mají vyšší hladinu kortizolu v krvi. Líbání, dotýkání se a hlazení snižuje jeho hladinu v krvi.<sup>37,38)</sup>

Rozhodl jsem se manželku 2–3krát denně alespoň 20 sekund líbat. Nevěřili byste, co to dělá s naším zdravím. A navíc – co to dělá s naším vztahem...

**Líbejte se se svým partnerem. Objímejte ho – 6x denně. Objímejte se se svými přáteli.** Uděláte mnoho pro své zdraví.

Detoxikační krok č. 7:

**Hry, smích a humor.**

Hry jsou báječnou formou redukce stresu. Pomáhají přemoci negativní emoce. Smích je nejlepší medicína. Dobrý smích sníží kortizol o 39 %, adre-

nalin o 70 % a zvýší „dobro-pocitový“ hormon endorfin o 29 % a také zvýší enkefalin (oba mají protizánětlivý a analgetický účinek).

Často se uvádí, že středomořská kuchyně je zdravější, protože obsahuje hodně toho nebo onoho... a úplně se zapomíná na to, že lidé okolo středomoří jedí jídlo často ve veselé společnosti se svými přáteli. Právě to je jeden z důvodů, proč jsou zdravější.

**Zvěte k sobě přátele. Stolujte s nimi. A hrajte s nimi hry.**

Detoxikační krok č. 8:

**Cvičení.**

Všichni vědí, že fyzické cvičení zlepšuje náladu uvolněním endorfinů. Avšak aerobní cvičení (to je cvičení, při kterém se hodně zadýcháte a zvýší se vám tep) navíc pomáhá odstranit („spálit“ a vyplavit) škodlivý odpad vzniklý toxickými emocemi a myšlenkami.

Detoxikační krok č. 9:

**Duchovní aspekt.**

Jsou dva druhy pojetí „pozitivního myšlení“.

Jeden druh se zaměřuje na sama sebe a je víceméně sebestředným. Tito lidé hledají zdroj duchovní síly v sobě, v neosobní energii vesmíru, ve víře v hmotu a podobně.

Druhé pojetí se zaměřuje mimo sebe a hledá zdroj duchovní síly v osobním, přátelském a milujícím Bohu.

Každý má svobodu zvolit si, které pojetí si vybere.

Ve své podstatě jsme všichni duchovní bytosti a žádné uzdravení od toxického odpadu nebude úplné, pokud se nebudeme věnovat i naší duchovnosti. Sem patří vyjasňování životních hodnot, smyslu života, životního poslání, životních cílů atd.

**Zázrak?**

Kanadan Brice Royer<sup>39)</sup> cítil, že už nemá světu co nabídnout. U lékaře mu oznámili, že má vzácnou formu rakoviny žaludku. Čeká ho smrt. Byl osamělý a propadl depresi. Neměl sílu ani vstát z postele. Přemýšlel o sebevraždě.

Pak někde četl něco o tom, že láska a добрota jsou nejlepším lékem.

Něco se v něm hnulo. Rozhodl se zbytek života prožít užitečně: udělá po zbytek života alespoň jeden dobrý skutek denně. A pustil se do toho s vervou.

Vyhlásil program bezpodmínečné lásky. Napsal článek na internet, že nabízí „Bezpodmínečnou lásku za 0 dolarů“. Lidi v dnešním sobeckém světě to tak šokovalo, že se z článku stal „virus“ – během několika dní ho přečetly miliony lidí. A Brice dělal dobré skutky. Postupně okolo něj vznikla komunita lidí, kteří se přidali. Získal přátele a dostával zpět násobky lásky, kterou rozdával. Stal se šťastným.

Po 11 měsících páchání dobrých skutků mu v nemocnici na vyšetření užaslý lékař se škrábáním na hlavě sdělil, že jeho nádor se zmenšil a už není zhoubný...<sup>40, 41)</sup>

Zázrak? Ani ne. Rakovina vzniká díky překyselené tkáni.<sup>42)</sup> Hormony negativních emocí způsobují překyselení tkání zrovna tak, jako špatné jídlo. Hormony pozitivních emocí způsobují opak. Pozitivní emoce tedy berou rakovině živnou půdu úplně stejně jako správná strava.

Biblické „dávejte a bude vám dáno“<sup>43)</sup> stále platí. A to nejenom v oblasti materiální, ale především v oblasti našeho tělesného a duševního prospívání.

Není možné oddělit od sebe vliv naší stravy a vliv našich emocí. Jinými slovy – můžete se stravovat sebelépe, avšak pokud budete závidět, nenávidět, pohrdat atd., budete nemocní. A dobrá nálada vám sice prodlouží život, ale pokud se budete stravovat špatně, také onemocníte.

Lidé touží po štěstí. Hledají ho v různých věcech. A většinou netuší, že štěstí jim klepe na rameno. Protože štěstí je vedlejším produktem nezištného dávání.

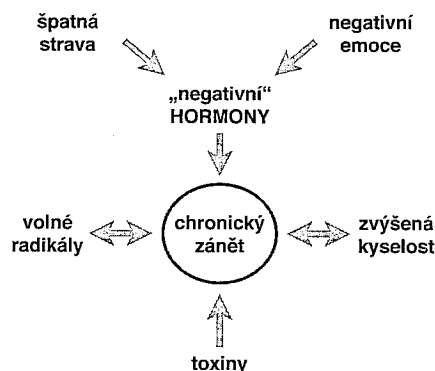
## 18. Nevěřte mi

### Věřte vlastní zkušenosti

Všimli jste si toho, že jídlo ovlivňuje vylučování hormonů v našem těle? A to samé dělají i naše emoce – jenom mnohem silněji a rychleji.

Dlouhodobá nerovnováha hormonů má největší vliv na vznik nemocí.

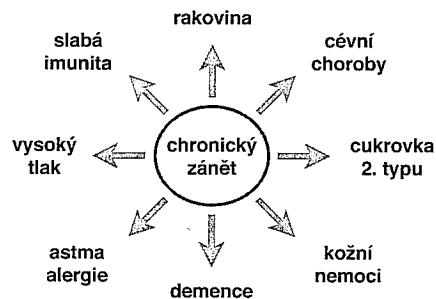
Když si shrneme podstatu vzniku civilizačních nemocí, vypadá to zjednodušeně takto:



Volné radikály, zvýšená lokální kyselost tkání a chronický zánět jsou spojitě nádoby. Volné radikály způsobují zánět, zánět generuje volné radikály. Zánět způsobuje kyselost, kyselost generuje volné radikály a způsobuje zánět. Tyto procesy však jsou spouštěny hormony a samozřejmě toxiny. „Negativní“ hormony se při dlouhodobém působení stávají silně toxickými.

Z chronických zánětů pak vzniká většina chronických, civilizačních chorob:

Zjednodušeně řečeno – vyřešte chronický zánět (plus volné radikály a překyselení) a zbavíte se většiny problémů.



Je však nutné, aby řešení bylo komplexní. Nestačí řešit stravu, pokud jsem plný negativních emocí. A pokud vyřeším emoce a nevyřeším stravu, nemoci také přijdou – jenom přijdou později. Vše záleží na intenzitě. Čím horší strava, tím dříve přijdou problémy. A čím silnější negativní emoce, tím přijdou rychleji.

**Kvalitní strava a pozitivní emoce naopak léčí.** Oboje. Proto je možné zlepšení zdraví jak změnou stravy, tak změnou psychiky. Skutečné uzdravení však přichází tehdy, když zlepšíme obojí.

Bude mnoho lidí, včetně mnoha lékařů a výživových specialistů, se jmény ověčenými mnoha tituly, kteří se budou smát, že jsem to příliš zjednodušil. A mají pravdu. Zjednodušil jsem to, protože chci, abyste pochopili, co, kdy, jak a proč se ve vašem těle děje.

Budou také tvrdit, že nemám pravdu.

A zde, vás chci vyzvat: Nevěřte mi!

Proč?

No, proč byste měli věřit právě mně, když je na světě tolik jiných učitelů se zvučnými jmény ověčenými mnoha tituly před a za jménem?

Nevěřte teoriím. Věřte faktům.

A proto vás vyzývám: VYZKOUŠEJTE TO.

Jsou dvě věci, které můžete vyzkoušet:

1. Změnu jídelníčku a emocí (spouštěče hormonů a zánětů).
2. Eliminaci chronického zánětu, překyselení a volných radikálů.

### 2. Eliminace chronického zánětu, překyselení a volných radikálů.

To je ta jednodušší zkouška. Pokud nemáte zatím odvalu vyzkoušet první bod, začněte tím druhým. Vyzkoušejte potravinové doplňky, které zhasí záněty, neutralizují volné radikály a alkalizují a detoxikují tělo. Zkuste 5 týdnů užívat vybrané doplňky a sledujte své tělo.

Seznam nejlepších a osvědčených doplňků najdete na webových stránkách knihy [www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu).

Jestli mám v této knize pravdu, pocítíte úlevu od řady chronických, dlouhodobých problémů. A pokud máte pocit, že jste zdraví, pocítíte změnu nálady, energie a výkonnosti.

Nicméně nezapomeňte počítat s tím, že se v prvních 5–10 dnech mohou projevit známky zhoršení zdravotních potíží jako projev detoxikace organismu.

Pokud pravdu nemám, nic se nestane. Potravinové doplňky nemají škodlivé vedlejší účinky. Co můžete ztratit? Maximálně nějaký zdravotní problém.

Po pěti týdnech pak zhodnoťte výsledek a rozhodněte se, zda v tom chcete pokračovat.

### 1. Změna jídelníčku a emocí

Tato zkouška je poněkud náročnější, protože vyžaduje změnu návyků, které máte hluboko zakořeněné. A vyžaduje překonat předsudky a zvítězit nad svými závislostmi. Věřte mi však, že odměna stojí za to! Víím, jaké to je zbavit se odporného ekzému, krutého svědění kůže a jiných svazujících obtíží. Jiní prožijete příliv energie a radosti ze života.

Vyzkoušejte na 5 týdnů stravu podle správné potravinové pyramidy. Pouhých 5 týdnů. Za těchto 5 týdnů se dozvíte pravdu o tom, jak váš jídelníček ovlivňuje vaši náladu, energii, spánek, fyzickou výkonnost i zdraví.

Po pěti týdnech zhodnoťte výsledek a rozhodněte se, zda v tom chcete pokračovat. Nemáte co ztratit – maximálně nějaké to kilo tuku a nějaký zdravotní problém.

Než se pustíte do změny jídelníčku, začněte emoční detoxikací a zajistěte si podporu svého okolí. Proč? Protože budete prožívat těžké chvíle při abstinenci na návykové látky a bude vám možná těžko při detoxikaci organismu. Pozitivní emoce vám pomohou překonat potíže a vydržet.

Pokud takovou podporu ve svém okolí nemáte, přihlaste se o podporu na Facebooku zde: [www.facebook.com/nespechejtedorakve/](http://www.facebook.com/nespechejtedorakve/)

Najdete tam lidi, kteří budou prožívat to samé co vy.

Na webových stránkách knihy [www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu) pak najdete informace o podpůrných ozdravných rekondičních pobytech. Takový pobyt vám pomůže odstartovat změnu, získáte podporu všech účastníků a naučíte se vytvářet chutná, zdravá jídla.

Abych pomohl těm, kteří se rozhodnou změnit svůj životní styl, přidám postupně na webové stránky [www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu) také recepty na vaření podle zásad této knihy.

Jsou věci, které se do této knihy již nevešly.

Chcete vědět, které potraviny je možné spolu kombinovat a které není vhodné jíst společně?

Jak sestavit správně jídelníček?

Je dobré pít červené víno pro zdravější cévy?

A co káva? Škodí, nebo je zdraví prospěšná?

Odpovědi na tyto otázky najdete na webových stránkách [www.hraozdravi.eu](http://www.hraozdravi.eu).

## 19. Vedlejší účinek - svoboda

Přestaňte ztrácet čas shazováním kil. Zapomeňte na diety. Zapomeňte na vážení a měření jídel. Přestaňte dělat z jídla náboženství. Je to stresující. Je to otravné. Je to nepraktické. Je to svazující. A navíc to ani není moudré. Buďte svobodní.

Náš Stvořitel nám dal chuť, abychom měli z jídla potěšení. Dal nám rozum, abychom uměli rozlišit a poznat hranice, v jejichž prostoru se teprve můžeme skutečně radovat ze života a všech jeho darů. A dal nám vůli, abychom nepřekračovali tyto hranice a zůstali tak svobodní.

Mnoha lidem se tato kniha nebude líbit. Budou mít pocit, že je jim něco upíráno. Něco, co mají rádi. Možná uslyšíme: „Nenechám se omezovat!“ Pokud máte tento pocit, chci se vás něco zeptat: zábradlí nad propastí Macocha vás omezuje? Nebo chrání?

Mnoho lidí si myslí, že svoboda je dělat si, co chci. Užívat si.

Ve skutečnosti svoboda znamená, že si nemohu dělat, co chci. Překvapuje vás to?

Dělat si, co chci, užívat si, je ve skutečnosti cesta k ne-moci, ne-svobodě. K bez-moci.

Užívat si vede do otroctví. Užívat si kouření vede do otroctví cigaretám. Užívat si jointy vede do otroctví závislosti. Užívat si vede k tomu, že nakonec musím dělat to, co nechci. Člověk se stává bezmocným a slabým.

Užívat si vede ke ztrátě těch nejcennějších hodnot. Užívat si nevěry vede ke ztrátě skutečného vztahu. Užívat si okrádání druhých vede ke ztrátě skutečného přátelství a ztrátě sebeúcty. Užívat si jídlo bez omezení vede ke ztrátě zdraví. K otročení dietám.

Svoboda znamená zodpovědnost. Zodpovědnost vůči sobě, vůči druhým. Svoboda znamená respektovat svobodu druhých. Respektovat, že moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda toho druhého.

Skutečná svoboda má své hranice.

Znamená, že se svobodně rozhodnu odříct si řadu požitků, které jsou lákavé pro oči a sladké na jazyku. Protože vím, že se mi v žaludku změní na hořký pelyněk.

*Brazílskou džunglí, podél toku Platy, postupuje malá vědecká výprava, vedená Otakarem Batličkou. Počáteční nesmělost a úzkost nezkušených členů výpravy časem ustupuje, takže se odvažují k malým, osamělým výletům do džungle. Dr. Warner však svoji lehkovážností dělá Otakarovi starosti. „Doktore, nevzdalujte se od výpravy, mohlo by se vám to vymstít,“ varuje mladíka. Chemik si však varovná slova nebere k srdci.*

*Následující večer Otakar zjišťuje, že jeden člen výpravy chybí. „Kde je doktor Warner?“ Nikdo neví. Nezbyvá než ho hledat.*

*Otakar se tiše vydává po jeho stopách a brzy se k hluchému doktorovi neslyšně přiblíží. Vidí doktora, jak s dětinskou radostí pobíhá od jedné rostliny ke druhé, čichá ke květům a trhá je, až jich má plnou náruč.*

*„Ach, jaký nádherný květ!“ zvolá pojednou a rozběhne se porostem k vyvrácenému kmeni, z něhož vyrůstá chomáč zeleně. Uprostřed září pestrý kotouč, jehož křiklavě červená barva se ostře odráží od černobílého podkladu. Doktor přistupuje ke kmeni a vztahuje ruku po květu.*

*Otakar bleskově hází k líci pušku a pralesem práskne výstřel. Nádherný květ je smeten z kmene doslova mladíkovi pod ruku. Ten nadskočil leknutím. „Co – co je to za hloupý – hloupý žert, pane...?“ koktá rozčileně.*

*„Nyní si můžete ten nádherný květ sebrat, vy zelenáči. Už je mrtvý. Jmenuje se la banderra – korálovec!“ (Jeden z nejnebezpečnějších jedovatých hadů.)*

[převyprávěno z knihy Na vlnách odvahy a dobrodružství, 1987]

Mnoho lákadel, mnoho „dobrých“ a „nádherných“ věcí v našem životě je stejně přitažlivých jako ten nádherný květ v džungli. Lidé jsou klamáni tvrzením, že svoboda znamená beztrestně si takové květy trhat. A ti, kdo to udělají, potom často již nemají cestu zpátky. Otroctví, nemoc a smrt jsou důsledkem jejich nezodpovědnosti a lehkovážnosti.

**Svoboda ve skutečnosti znamená, že dělám v životě správné věci. A díky tomu jsem ušetřen otročení někomu nebo něčemu.**

Pokud vám tato kniha pomohla, jsem velmi rád. Pak splnila svůj účel.

Děkuji vám, že jste si ji přečetli.

Nyní je řada na vás. Okolo vás jsou tisíce lidí, kteří také potřebují pomoc. Pomozte nyní někomu vy. Udělejte správnou věc. Doporučte tuto knihu dál.

## Odkazy

## 2. Kapitola - Proč jsme nemocní

- 1) <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>
- 2) [http://havlickobrodsky.denik.cz/zpravy\\_region/20110913zakal.html](http://havlickobrodsky.denik.cz/zpravy_region/20110913zakal.html)
- 3) [http://www.csnm.eu/ceska-slovenska-neurologie-clanek/epidemie-roztrousene-sklerozy-ve-svete-38950?confirm\\_rules=1](http://www.csnm.eu/ceska-slovenska-neurologie-clanek/epidemie-roztrousene-sklerozy-ve-svete-38950?confirm_rules=1)
- 4) <http://www.novinky.cz/domaci/331781-nemocnych-s-rakovinou-dramaticky-pribyva-varuji-lekari.html>
- 5) Lidovky.cz: „Svět ohrožují nové choroby“, 4. června 2014
- 6) John A. McDougall: McDougallův plán, Prameny zdraví, o.s. 2006, str. 18
- 7) [http://www.wikiskripta.eu/index.php/Hluboká\\_žiln%C3%AD\\_trombóza](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Hluboká_žiln%C3%AD_trombóza)
- 8) MUDr. Joe Wallach: „Mrtví lékaři nelžou“, WM magazín 145, str. 3
- 9) Mark Brown a kol., korespondence, British Medical Journal, 1991; 303: 120-1
- 10) Barnabus N. Panayiotou, korespondence, Journal of the American Medical Association, 1995; 274 (17): 1343
- 11) Dr. Edward D. Folland, korespondence, New England Journal of Medicine, 1992; 327 (25): 1819 a 327: 458-62
- 12) The Lancet, 1989; II: 1190-1
- 13) MUDr. Joe Wallach: „Mrtví lékaři nelžou“, WM magazín 145, str. 3
- 14) British Medical Journal, 1995; 301: 489-91
- 15) [http://ec.europa.eu/health/files/pharmacos/pharmpack\\_12\\_2008/pharmacovigilance-ia-voll\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/files/pharmacos/pharmpack_12_2008/pharmacovigilance-ia-voll_en.pdf)
- 16) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4412588/>
- 17) <http://www.cdc.gov/vhf/ebola/outbreaks/2014-west-africa/case-counts.html>
- 18) <http://www.klinikafarmakologie.cz/pdfs/far/2008/04/12.pdf>

## 3. Kapitola - Tloustnu si, ani nevím jak...

- 1) Ludwig, D. A., et al., „High Glycemic Index Foods, Overeating, and Obesity“, Pediatrics 103, (1999), e26
- 2) <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Glukagón>
- 3) Václav Pergl: „Na nemoci srdce a cév umírá každý druhý“, Novinky.cz, 22. 4. 2004
- 4) Deník.cz: „Choroby srdce a cév mohou za každé druhé úmrtí“, 6. 3. 2016
- 5) Savage D. B., Semple R. K., Nový pohled na ztučnělá játra, metabolickou dyslipidémií a jejich spojitost s inzulinovou rezistencí. Curr Opin Lipidol 2010, srpen 21(4): 329-36
- 6) Therond P., Katabolismus lipoproteinů a metabolický syndrom. Cur Opin Nutr Metab Care 2009; 12: 366-71
- 7) Michael Lam, M.D., M.P.H., A.B.A.A.M.: „The Fat Lie“ [[http://www.drlam.com/A3R\\_brief\\_in\\_doc\\_format/print/A\\_Big\\_Fat\\_Lie.htm](http://www.drlam.com/A3R_brief_in_doc_format/print/A_Big_Fat_Lie.htm)]
- 8) Hudgins L.C., Vliv stravy s vysokým obsahem uhlohydrátů na syntézu triglyceridů a nasycených mastných kyselin. Pro Soc Exp Bio 1 Med 2000; 225: 178-83

- 9) William Davis, MD: Život bez pšenice, Nakladatelství JOTA, s.r.o. 2013, str. 181
- 10) Spieth, L.E., et al., „A Low-Glycemic Index Diet in the Treatment of Pediatric Obesity“, Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 154, (2000), 947-951

## 4. Kapitola - Podvod Hyperaktivity

- 1) Gerich, J., et al., „Hormonal Mechanisms in Acute Glucose Counter-Regulation: The Relative Roles of Glucagon, Epinephrine, Norepinephrine, Growth Hormone and Cortisol“, Metabolism 29, (listopad 1980), 1164-1175
- 2) <http://www.hindawi.com/journals/scientifica/2012/965908/>
- 3) [http://www.alternet.org/story/156232/take\\_a\\_pill%2C\\_kill\\_your\\_sex\\_drive\\_6\\_reasons\\_antidepressants\\_are\\_misnamed](http://www.alternet.org/story/156232/take_a_pill%2C_kill_your_sex_drive_6_reasons_antidepressants_are_misnamed)
- 4) <http://ssrstories.org>
- 5) <http://www.reuters.com/article/us-heart-depression-idUSBRE87105S20120802>
- 6) Schab DW and Trinh NH (2004), Do artificial food colors promote hyperactivity in children with hyperactive syndromes? A meta-analysis of double-blind placebo-controlled trials. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 25(6): 423-434
- 7) Bateman B, Warner JO, Hutchinson E, Dean T, Rowlandson P, Gant C, Grundy J, Fitzgerald C and Stevenson J (2004), The effects of a double blind, placebo controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. Archives of Disease in Childhood 89: 506-511

## 5. Kapitola - Cukrovka je vyléčitelná

- 1) Christine Wood, M. D.: How to Get Kids to Eat Great & Love It!, Griffin Publishing, 2001
- 2) <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>
- 3) Ray D. Strand, What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You, Thomas Nelson Publishers, 2002
- 4) Jonathan Pickney a kol., „Dysfunkce endotelu: příčina inzulinové resistance“, Diabetes, 1997
- 5) Jansson, P. E., et al., „Measurement by Microdialysis of the Insulin Concentration in Subcutaneous Interstitial Fluid“, Diabetes 42, (1993), 1469-1473
- 6) Cusin, I., et al., „Hyperinsulinemia and Its Impact on Obesity and Insulin Resistance“, International Journal of Obesity 16, (1991), S1-S11
- 7) Ray D. Strand M.D., „Healthy for Life“, Real Life Press, 2005, 78-79
- 8) MUDr. Igor Bukovský, Ph.D., Hubnutí bez blbnutí, AKV, 2009, 137
- 9) Funahashi T., Matsuzawa Y., Hypoadiponektinémie: společná základna nemocí spojených s nadvýživou. Cur Atheroscler Rep 2006, září; 8 (5): 433-8
- 10) <http://pfyziollfup.upol.cz/castwiki2/wp-content/uploads/2013/05/Vyziva-Lipotox.pdf>
- 11) Joel Fuhrman, M.D.: Skoncujte s cukrovkou!, CPress 2014, str. 33
- 12) Monash University, Critical link between obesity and diabetes discovered. Science Daily 9 July 2009
- 13) Yang Q, Graham TE, Mody N, et al., Serum retinol binding protein 4 contributes to insulin resistance in obesity and type 2 diabetes, Nature 2005; 436(7049): 356-62

- 14) Tim Riesenberger MD. Cukrovka. [http://www.adcz.cz/bible-a-vira/video-bible-a-vira/samostatne-prednasky/909\\_1-cukrovka/](http://www.adcz.cz/bible-a-vira/video-bible-a-vira/samostatne-prednasky/909_1-cukrovka/)

#### 6. Kapitola - Vysoký krevní tlak

- 1) Reaven, G. M., „Syndrom X: 6 Years Later“, *Journal of Internal Medicine Suppl* 736, (1994): 13-22
- 2) Tamtéž
- 3) Baba, T., and Neugebauer, S., „The Link Between Insulin Resistance and Hypertension: Effect of Antihypertensive and Antihyperlipidaemic Drugs on Insulin Sensitivity“, *Drugs* 47, (1994): 383-404
- 4) Reaven, G. M., „Relationship Between Insulin Resistance and Hypertension“, *Diabetes Care* 14, (1991): 33-38

#### 7. Kapitola - Veřejná výzva k hromadné sebevraždě

- 1) Michael Lam, M.D., M.P.H., A.B.A.A.M.: „The Fat Lie“ [[http://www.drlam.com/A3R\\_brief\\_in\\_doc\\_format/print/A\\_Big\\_Fat\\_Lie.htm](http://www.drlam.com/A3R_brief_in_doc_format/print/A_Big_Fat_Lie.htm)]
- 2) <https://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol>
- 3) Tamtéž jako 1)
- 4) *New England Journal of Medicine*, 1995; 332 (5): 328-9
- 5) <http://www.margit.cz/pomoc/hypercholesterolemie/>
- 6) Frost, G., et al., „Glycemic Index as a Determinant of Serum HDL-Cholesterol Concentration“, *Lancet* 353, (1999), 1045-1048
- 7) Krauss R. M., Aterogenní lipoproteinový fenotyp a působení stravy na geny., *J Nutr* 2001, únor; 13(2): 340S-3S
- 8) Ceriello, A., „The Post-Prandial State and Cardiovascular Disease: Relevance to Diabetes Mellitus“, *Diabetes Metabolism Research and Review* 16, (2000), 125-132
- 9) <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Ateroskleróza>
- 10) <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Lipoproteiny>
- 11) Ray D. Strand M.D., „What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You“, 2002
- 12) Michael Lam, M.D., M.P.H., A.B.A.A.M.: „The Fat Lie“ [[http://www.drlam.com/A3R\\_brief\\_in\\_doc\\_format/print/A\\_Big\\_Fat\\_Lie.htm](http://www.drlam.com/A3R_brief_in_doc_format/print/A_Big_Fat_Lie.htm)]
- 13) Dr. George Davey Smith a dr. Julia Pekkanenová, rozhovor, *British Medical Journal*, 1992; 304: 431-3
- 14) Ford, E. S., and Liu, S., „Glycemic Index and Serum High Density Lipoprotein Cholesterol Concentration Among US Adults“, *Archives of Internal Medicine* 161, (2001), 572-576
- 15) MUDr. Igor Bukovský, Ph.D., Návod na přežití pro muže, AKV s.r.o. 2007, str. 66-67

#### 8. Kapitola - Volné radikály

- 1) <https://cs.wikipedia.org/wiki/Radikál>
- 2) Tamtéž
- 3) MUDr. Igor Bukovský: Hledá se zdravý člověk, *Advent Orion* 1998, str. 104

- 4) Fulder, *Medical Treatment*: 29
- 5) *Vascular Medicine*, Vitamin C Improves Endothelium-dependent vasodilation, *JAMA*
- 6) Paolisso, G., et al., „Pharmacological doses of vitamin E improve insulin ancion in healthy subjects & non-insulin-dependent diabetic patients“, *American Journal of Nutrition* 57. (1993): 650-656
- 7) Plotnick, G. D., et al., „Effect of Antioxidant Vitamins on the Transient Impairment of Endothelium-Dependent Brachial Artery Vasoactivity Following a Single High-Fat Meal“, *JAMA* 278, (1997): 1682-1686
- 8) Ceriello, A., et al., „Antioxidant Defenses are Reduced During the Oral Glukose Tolerance Test in Normal and Non-Insulin-Dependent Diabetic Subjects“, *European Journal of Clinical Investigation* 28, (1998): 329-333
- 9) [https://cs.wikipedia.org/wiki/Codex\\_Alimentarius](https://cs.wikipedia.org/wiki/Codex_Alimentarius)
- 10) <http://www.czechfreepress.cz/vase-free-zona/codex-alimentarius.html>
- 11) Hidemitsu Hayashi, M.D.: Nový návrh medicíny založené na „vodě obohacené vodíkem“, 6. symposium mezinárodní integrativní medicíny [on-line: <http://all4life.eu/wp-content/uploads/2016/01/vod%C3%ADkov%C3%A1-voda.pdf>]
- 12) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11510417](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11510417)
- 13) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17486089>
- 14) <http://www.dancingwithwater.com/wp-content/uploads/HydrogenforRadiation-USMilitarydoc.pdf>
- 15) Shigeo Ohta: Molecular hydrogen is a novel antioxidant to efficiently reduce oxidative stress with potential for the improvement of mitochondrial diseases, *Biochimica et Biophysica Acta* 1820 (2012): 586-594
- 16) Herbert V., Shaw S., Jayatileke E., Stopler-kasdan T.: Most free-radical injury is iron-related: It is promoted by iron, hemo, holoferritin and vitamin C, and inhibited by desferoxamine and apoferritin. *Stem. Cells*. Dayt., 12, 1994, str. 289-303
- 17) Jaroslav Racek (2003) - Oxidační stres a možnosti jeho ovlivnění. Nakladatelství Galén, Praha
- 18) Sanetaka Shirahata et al., 2011
- 19) <http://www.aquatic7.cz/medicina1.html>
- 20) <http://www.perutyn.wbs.cz/Zajimavosti.html>
- 21) <http://stranypotapecske.cz/teorie/dychaci-smesi.asp?str=201004250053160>

#### 9. Kapitola - Velká tuková lež

- 1) <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/208923-vysoky-cholesterol-rozhodne-nemuze-za-infarkt-a-mrtvici-tvrdi-lekar.html>
- 2) <http://www.hoax.cz/hoax/cholesterolova-lez/>
- 3) <http://slideplayer.cz/slide/2985662/>
- 4) [https://is.muni.cz/th/142415/lf\\_m/Znalosti\\_VS\\_studentu\\_o\\_tucich.txt](https://is.muni.cz/th/142415/lf_m/Znalosti_VS_studentu_o_tucich.txt)
- 5) tamtéž jako 4)
- 6) DLOUHÝ, P. Tuky ve výživě. *Postgraduální medicína*. 2007, č. 8. [Online na: <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina/tuky-ve-vyzive-323593>]
- 7) DLOUHÝ, P., ANDĚL, M. Jak se mění pohled na tuky ve výživě. *Interní medicína pro praxi*. 2009, č. 12, s. 549 – 551



- 8) [https://is.muni.cz/th/142415/lf\\_m/Znalosti\\_VS\\_studentu\\_o\\_tucich.txt](https://is.muni.cz/th/142415/lf_m/Znalosti_VS_studentu_o_tucich.txt)
- 9) Weil, Andrew, „The Basis of Human Nutrition“, str. 85
- 10) Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc., Konec strachu, 1993
- 11) Prof. Dr. Walter Veith: Sedíme na časované bombě, <https://www.youtube.com/watch?v=T4X0HEictX4>
- 12) <http://www.eufic.org/article/cs/artid/Blizsi-pohled-nasycene-tuky/>
- 13) Ray D. Strand, MD, Zdraví pro život. ISI (Czech) s.r.o. 2006, str. 163
- 14) Dr. Joseph M. Price, Srdeční choroby, cholesterol, chlor. ISI (Czech) s.r.o. 2005, str. 37
- 15) MUDr. Igor Bukovský: Hledá se zdravý člověk. Advent-Orion 1998, str. 112
- 16) Doc. Ing. Jan Pánek, CSc., „Kokosový tuk ANO či NE? Odborné výživové hodnocení kokosového tuku“, [on-line: [http://www.profitinstitut.cz/Kokosovy\\_tuk\\_ANO\\_ci\\_NE\\_Odborne\\_vyživove\\_hodnoceni\\_kokosoveho\\_tuku-114](http://www.profitinstitut.cz/Kokosovy_tuk_ANO_ci_NE_Odborne_vyživove_hodnoceni_kokosoveho_tuku-114)]
- 17) Mgr. Krupková Lucie: Složení mateřského mléka a bazální metabolismus kojících žen, Rigorózní práce 2011 [on-line: <https://is.cuni.cz/webapps/zpp/download/150000712/?lang=cs>]
- 18) Isaacs CE, Litov RE, Marie P, Thormar H., Addition of lipases to infant formulas produces antiviral and antibacterial activity, *Journal of Nutritional Biochemistry*, 1992; 3: 304-308.
- 19) Isaacs CE, Schneidman K. Enveloped, Viruses in Human and Bovine Milk are Inactivated by Added Fatty Acids (FAs) and Monoglycerides (MGs). *FASEB Journal*, 1991; 5: Abstract 5325, p.A1288.
- 20) Mitsuto Matsumoto, Takeru Kobayashi, Akio Takenaka and Hisao Itabashi. Defaunation Effects of Medium Chain Fatty Acids and Their Derivatives on Goat Rumen Protozoa. *The Journal of General Applied Microbiology*, Vol. 37, No. 5 (1991) pp.439-445.
- 21) Dr. Mary G. Enig, Ph.D., F.A.C.N. Source: Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century.
- 22) Hristov AN, Vander Pol M, Agle M, Zaman S, Schneider C, Ndegwa P, Vaddella VK, Johnson K, Shingfield KJ, Karnati SK. Effect of lauric acid and coconut oil on ruminal fermentation, digestion, ammonia losses from manure, and milk fatty acid composition in lactating cows. *J Dairy Sci*, 2009 Nov; 92(11): 5561-82.
- 23) Kaunitz H, Dayrit CS. Coconut oil consumption and coronary heart disease. *Philippine Journal of Internal Medicine*, 1992; 30: 165-171.
- 24) Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z. Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau Island studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1981; 34: 1552-1561.
- 25) Assunção ML, Ferreira HS, dos Santos AF, Cabral CR Jr, Florêncio TM. Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity. *Lipids*, 2009 Jul; 44(7): 593-601. Epub 2009 May 13.
- 26) Dr. Mary G. Enig, Ph.D., F.A.C.N. Source: Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century, part 2.
- 27) Baba, N 1982. Enhanced thermogenesis and diminished deposition of fat in response to overfeeding with diet containing medium-chain triglycerides. *Am. J. Clin. Nutr.*, 35:379.
- 28) Bruce Fife, ND. Coconut Oil and Medium-Chain Triglycerides.

- 29) Raymond Peat Newsletter, Coconut Oil, reprinted at [www.heall.com](http://www.heall.com).
- 30) An Interview With Dr. Raymond Peat. A Renowned Nutritional Counselor Offers His Thoughts About Thyroid Disease.
- 31) Dr. Mary G. Enig, Ph.D., F.A.C.N. Source: Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century.
- 32) Weil, Andrew, The Basis of Human Nutrition, str. 85
- 33) DLOUHÝ, P. Tuky ve výživě. Postgraduální medicína. 2007, č. 8. [Online na: <http://www.zdn.cz/clanek/postgraduální-medicína/tuky-ve-vyživě-323593>]
- 34) Risérus U, Willet WC, Hu FB, Dietary fats and prevention of type 2 diabetes. *Prog Lipid Res* 2009; 48(1): 44-51
- 35) <http://www.zdravykorinek.cz/tuky-od-a-do-z.html>
- 36) <http://www.wmmagazin.cz/view.php?cislocianku=2009030249>
- 37) David Perlmutter, Kristin Lobergová: Moučný mozek. Paseka 2014, str. 52
- 38) doc. MUDr. Miroslav Zeman, CSc., doc. MUDr. Roman Jiráček, CSc.: Alzheimerova choroba a diabetes mellitus typu 2, *Neurol. praxi* 2012; 13(2): 105-108
- 39) Kiyohara, Y: The Cohort Study of Dementia: The Hisayama Study, *Rinsho Shinkeigaku*. 2011 Nov; 51(11): 906-9. Japanese.
- 40) Jacka F N, Does junk food shrink your brain?, Deakin University 11. 11. 2015 [on-line: <http://www.deakin.edu.au/news/latest-media-releases/2015-media-releases-archives/does-junk-food-shrink-your-brain>]
- 41) David Perlmutter, Kristin Lobergová: Moučný mozek. Paseka 2014, str. 45
- 42) Jacka F N et al., Western diet is associated with a smaller hippocampus: a longitudinal investigation, *BMC Medicine* 2015 13: 215 [on-line: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/13/215>]

#### 10. Kapitola - Tučné potraviny podporují zdraví a dlouhověkost

- 1) *Arch Intern Med* 1992; 152: 1416-1424
- 2) *Arch Intern Med* 1992; 152: 2507-8
- 3) *Arch Intern Med* 2001; 161: 1645-52
- 4) *N Engl J Med* 1993; 328: 603-7
- 5) *Ann Intern Med* 2000; 132: 538-46
- 6) *J Am Coll Cardiol* 2006; 48: 1666-71
- 7) Yuen AW, Sabder JW., „Is omega-3 fatty acid deficiency a factor contributing to refractory seizures and SUDEP? a hypothesis.“ *Seizure* 2004 Mar; 13(2): 104-7
- 8) [https://www.researchgate.net/publication/248385213\\_A\\_Single\\_Consumption\\_of\\_High\\_Amounts\\_of\\_the\\_Brazil\\_Nuts\\_Improves\\_Lipid\\_Profile\\_of\\_Healthy\\_Volunteers](https://www.researchgate.net/publication/248385213_A_Single_Consumption_of_High_Amounts_of_the_Brazil_Nuts_Improves_Lipid_Profile_of_Healthy_Volunteers)
- 9) *JAMA* 2002; 288: 2554-1560

#### 11. Kapitola - Bílkoviny nejsou bílé

- 1) [www.magazinzdravi.cz/devet-tajemstvi-dlouhovekosti](http://www.magazinzdravi.cz/devet-tajemstvi-dlouhovekosti)
- 2) Edward Griffin: Svět bez rakoviny, 2011, str.72
- 3) Prof. Dr. Walter Veith: Čisté a nečisté, <https://www.youtube.com/watch?v=EQ2UzLjp424>
- 4) Tamtéž.

- 5) Tamtéž.
- 6) Prof. Dr. Walter Veith: Sedíme na časované bombě, <https://www.youtube.com/watch?v=T4X0HEictX4>
- 7) Russell Blaylock, *Excitotoxins: The Taste That Kills* (Sante Fe: Health Press, 1997)
- 8) Jean Handwerk: Excitotoxiny způsobují poškození mysli. *Amazing Discoveries* 4. 9. 2015; <http://www.adcz.cz/zdravi/clanky-zdravi/excitotoxiny/excitotoxiny-zpusobuji-poskozeni-mysli/>
- 9) T. Osborn, „Amino Acids in Nutrition and Growth“, *J Biol Chem* 17 (1914): 325
- 10) W. Rose, „Comparative Growth of Diets Containing Ten and Nineteen Amino Acids, with Further Observation Upon the Role of Glutamic and Aspartic Acid“, *J Biol Chem* 176 (1948): 753
- 11) W. Rose, „The Amino Acid Requirements of Adult Man“, *Nutrition Abstract and Reviews* 27 (1957): 631
- 12) McDougall: J. McDougallův plán. New Win Publ. 1983; pages 95-109
- 13) <http://www.vlastnihlavou.cz/roslinne-bilkoviny-clanek/>
- 14) <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tráven%C3%AD>
- 15) Joel Fuhrman, M.D.: Skoncujte s cukrovkou! CPress 2014, str. 78
- 16) Reeds PJ. Bilkovinná výživa novorozeně. *Proc Nutr Soc* 2000 Ún;59(1): 87-97. – <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10828178>
- 17) R. Mazess, „Bone Mineral Content of North Alaskan Eskimos“, *Am J Clin Nutr* 27 (1974): 916
- 18) Zimmerman JA. Kontrola stárnutí výživou. *Exp Gerontol*. 2003 Jan-Feb; 38(1-2): 47-52

## 12. Kapitola - Jak přehodit výhybku

- 1) Bray, G., „Low-Carbohydrate Diets and Realities of Weight Loss“, *JAMA* 289, (2003), 1853-1855
- 2) Tim Riesenberger MD. Cukrovka. [http://www.adcz.cz/bible-a-vira/video-bible-a-vira/samostatne-prednasky/909\\_1-cukrovka/](http://www.adcz.cz/bible-a-vira/video-bible-a-vira/samostatne-prednasky/909_1-cukrovka/)
- 3) Trepanowski J. F., Bloomer R.T., Vliv náboženského půstu na lidské zdraví., *Nutr J* 2010, 22. listopad; 9: 57
- 4) Joel Fuhrman, M.D., *The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes*, HarperOne 2012
- 5) Joel Fuhrman, M.D. „Skoncujte s cukrovkou!“, CPress 2014, str. 48
- 6) MUDr. Igor Bukovský, *Návod na přežití pro muže*, AKV s.r.o. 2007, str. 21
- 7) Sari I, Baltaci Y, Bagci C, et al. Effect of pistachio diet on lipid parameters, endothelial function, inflammation, and oxidative status: a prospective study. *Nutrition* 2010; 26(4): 399-404
- 8) [https://en.wikipedia.org/wiki/Francis\\_M.\\_Pottenger,\\_Jr](https://en.wikipedia.org/wiki/Francis_M._Pottenger,_Jr)
- 9) The Gerson Miracle, <https://www.youtube.com/watch?v=4PMzBT3hCGk>
- 10) Giovannucci E, et al. „Nutritional predictors of insulin-like growth factor I and their relationship to cancer in men.“ *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2003; 12(2): 84-9.
- 11) Thissen JP, Ketelslegers JM, Underwood LE. „Nutritional regulation of the insulin-like growth factors.“ *Endocr Rev* 1994; 15(1): 80-101

- 12) Joseph Chang: Gén mladosti naozaj existuje. ePROFIT.sk, 9.8.2012; <http://profit.sme.sk/dennik/gen-mladosti-naozaj-existuje.html>
- 13) Pearis AT, Rankin JW. Inflammatory response to a high-fat, low-carbohydrate weight loss diet: effect of antioxidants. *Obesity* 2008; 16(7): 1573-8
- 14) A. Strom, „Mortality from Circulatory Diseases in Norway 1940-1945“, *Lancet* 1 (1951): 126
- 15) Dr. C. Moerman: „The Solution of the Cancer Problem“, m.s., 1962, s. 31
- 16) Edward Griffin: *Svět bez rakoviny. Mladá fronta* 2011, str. 90-91
- 17) Joel Fuhrman, M.D.: *Skoncujte s cukrovkou!* CPress 2014, str. 175
- 18) Plotnick, G. D., et al., „Effect of Antioxidant Vitamins on the Transient Impairment of Endothelium-Dependent Brachial Artery Vasoactivity Following a Single High-Fat Meal“, *JAMA* 278, (1997), 1682-1686
- 19) <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92053.aspx>
- 20) Tamtéž jako 13)
- 21) J. Kelsay, „A Review of Research on Effects of Fiber Intake in Man“, *Am J Clin Nutr* 31 (1978): 142
- 22) E. Mattson, „Optimizing the Effect of Plant Sterols on Cholesterol Absorption in Man“, *Am J Clin Nutr* 35 (1982): 697
- 23) B. Anderson, „The Iron and Zinc Status of Long-Term Vegetarian Women“, *Am J Clin Nutr* 34 (1981): 1042
- 24) Joel Fuhrman, M.D.: *Skoncujte s cukrovkou!* CPress 2014, str. 74-75
- 25) Film „Tlustí, nemocní a téměř mrtví“, <https://www.youtube.com/watch?v=45NLI4nmao>
- 26) Joel Fuhrman, M.D.: *Skoncujte s cukrovkou!* CPress 2014, str. 89
- 27) Finley JW, Burrell JB, Reeves PG, et al., „Pinto bean consumption changes SCFA profiles in fecal fermentations, bacterial populations of the lower bowel, and lipid profiles in blood of humans.“ *J Nutr* 2007; 137(11): 2391-8
- 28) Robertson MD, Currie JM, Morgan LM, et al., „Prior short-term consumption of resistant starch enhances postprandial insulin sensitivity in healthy subjects.“ *Diabetologia* 2003; 46(5): 659-65
- 29) Higgins JA, Higbee DR, Donahoo WT, et al., Resistant starch consumption promotes lipid oxidation. *Nutrition & Metabolism* 2004; 1: 8doi: 10.1186/1743-7075-1-8
- 30) Singh PN, Fraser GE. „Dietary risk factors for colon cancer in a low-risk population.“ *Am J Epidem* 1988; 148: 761-74
- 31) Aune D, De Stefani E, Ronco A, et al., „Legume intake and the risk of cancer: a multisite case-control study in Uruguay.“ *Cancer Causes Control* 2009; 20(9): 1605-15
- 32) Agurs-Collins T, Smoot D, Afful J, et al., „Legume intake and reduced colorectal adenoma risk in African-Americans.“ *J Natl Black Nurses Assoc* 2006; 17(2): 6-12
- 33) Levi F, Schibler U., Circadian rhythms: mechanisms and therapeutic implications. *Annu Rev Pharmacol Toxicol* 2007; 47: 593-628
- 34) E. T. Seton: *Poselství rudého muže, Chvojtkovo nakladatelství* 1997
- 35) <http://www.tribune.cz/clanek/32955-efektivni-lecba-diabetu-podle-nove-studie-jen-dve-jidla-denne>

- 36) Bellise F, Impact of the daily meal pattern on energy balance. *Scandinavian Journal of Nutrition* 2004; 48: 114-18
- 37) Marmonier C, Chapelot D, Fantino M, Louis-Sylvestre J, Snack consumed in non hungry state has poor satiating efficiency: influence of snack composition on substrate utilization and hunger. *American Journal of Clinical Nutrition* 2002; 76: 518-28
- 38) Favero A, Franceschi S, La Vecchia C, et al., Meal frequency and coffee intake in colon cancer. *Nutr Cancer* 1998; 30(3): 182-5
- 39) Stote KS, Baer DJ, Spears K, et al., GKA controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normalweight, middle-aged adults. *Am J Clin Nutr* 2007; 85(4): 981-8
- 40) Bertéus FH, Torgerson JS, Sjöström L, Lindroos AK, Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *International Journal of Obesity* 2005; 29(6): 711-9
- 41) Vives-Bauza C, Anand M, Shirazi AK, et al., The age lipid A2E and mitochondrial dysfunction synergistically impair phagocytosis by retinal pigment epithelial cells.
- 42) Joel Fuhrman, M.D.: *Skoncuje s cukrovkou!* CPress 2014, str. 59
- 43) Fuhrman J, Sarter B, Glaser D, Acocella S., Changing perception of hunger on a high nutrient density diet. *Nutrition Journal* 2010; 9: 51
- 44) Tamtéž jako 41)

### 13. Kapitola - Jed bílého muže

- 1) Prof. Dr. Walter Veith, Neuvěřitelná pravda o mléku, <https://www.youtube.com/watch?v=gDrfxQb37w0>
- 2) *Postgraduate Medicine* 1994; 95 (1): 115
- 3) Českomoravská společnost chovatelů, as, [www.cmsch.cz/store/2005-100-let-ku-publikace.pdf](http://www.cmsch.cz/store/2005-100-let-ku-publikace.pdf)
- 4) <https://www.czso.cz/documents/10180/20561449/27013514p215.pdf/d1f016fc-b3bf-4606-9e93-45037254eac7?version=1.0>
- 5) <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/regiony/1127092-kravy-doji-robot-cas-si-urcuji-zvirata-sama>
- 6) [http://pomahame.spolecnostprozvirata.cz/files/2013/03/dojnice\\_March\\_2013.pdf?bdrm=tif54a1c024-24777763](http://pomahame.spolecnostprozvirata.cz/files/2013/03/dojnice_March_2013.pdf?bdrm=tif54a1c024-24777763)
- 7) <http://agrarnivenkov2014.blogspot.cz/2016/02/neveritelny-rekord-v-dojivosti.html>
- 8) Tamtéž jako 6)
- 9) *Proceedings of the National Academy of Science of USA* 1989; 86(3): 993-996
- 10) *American Journal of Veterinary Research* 1995; 56(4): 445-449
- 11) *Science* 1981; 213 (4511): 1014-1016
- 12) *American Journal of Epidemiology* 1980; 112(1): 80-92
- 13) B. Agranoff, „Diet and the Geographical Distribution of Multiple Sclerosis“, *Lancet* 2 (1974): 1061
- 14) M. Alter, „Multiple Sclerosis and Nutrition, *Arch Neurol* 31(1974): 267
- 15) Tamtéž jako 1)
- 16) Tamtéž jako 1)

### 14. Kapitola - Největší stravovací překvapení

- 1) William Davis, MD: *Život bez pšenice*. Nakladatelství JOTA, s.r.o. 2013
- 2) William Davis, MD: *Život bez pšenice*. Nakladatelství JOTA, s.r.o. 2013, str. 29-47
- 3) [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)
- 4) William Davis, MD: *Život bez pšenice*. Nakladatelství JOTA, s.r.o. 2013, str. 57-58
- 5) Drago S., El Asmar R., Di Pierro A. et al., Gliadin, zonulin a střevní permeabilita: vliv na celiakální a neceliakální střevní sliznici a buňky střevní výstelky. *Scand J Gastroenterol* 2006; 41: 408-19
- 6) A. Denman, „Nature and Diagnosis of Food Allergy“, *Proc Nutr Soc* 38 (1979): 391
- 7) H. Stanford, „Immunologic Studies in Cow's Milk-Induced Pulmonary Hemo-siderosis“, *Pediat Res* 11 (1977): 898
- 8) J. Gerrard, *Food Allergy—New Perspectives*, Springfield: Charles C. Thomas, 1980
- 9) Zioudrou C., Streaty R. A., Klee W. A. Opioidní peptidy odvozené z proteinů ve stravě. *Exorfiny. J Biol Chem* 1979, 10. duben; 254 (7): 2446-9
- 10) Cohen M. R., Cohen R. M., Pickar D., Murphy D. L. Naloxon omezuje příjem potravy u lidí. *Psychosomatic Med* 1985, březen/duben; 47(2): 132-8
- 11) Dřewnowski A., Krahn D. D., Demitrack M. A. et al., Naloxon, blokátor opiátů, snižuje konzumaci sladkých tučných jídel u obezích i štíhlých žen, které se pravidelně přejídají. *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1206-12

### 15. Kapitola - Imunita na kolenou

- 1) <http://dunkerque.adventiste.org/index.php/votre-sante/52-bien-dans-son-assiette/306-sucree-et-faiblesse>
- 2) MUDr. Igor Bukovský, PhD.: *Hledá se zdravý člověk*. Advent-Orion s. r. o. 1998, str. 112 a Český statistický úřad
- 3) *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 224.
- 4) RNDr. Josef Duraj, CSc.: *Trend léčby přírodními látkami, nahrávka na CD z r. 2012*
- 5) Joel Fuhrman, M.D.: *Skoncuje s cukrovkou!* CPress 2014, str. 88-89
- 6) <http://www.serafinbyliny.cz/magazin/bila-mouka-a-bily-cukr-jsou-to-opravdu-jedy-detail-361>
- 7) <http://www.magazinzdravi.cz/bily-cukr>
- 8) RNDr. Josef Duraj, CSc.: *Trend léčby přírodními látkami, nahrávka na CD z r. 2012*
- 9) J. Culhane, PCB's: The Poison That Won't Go Away, *Reader's Digest*, prosinec 1980, str. 113-115
- 10) John Robbins, *Diet for a New America*, Stillpoint Publishing, Walpole, 1987, str. 326
- 11) Prof. Dr. Walter Veith: *Sedíme na časované bombě*, <https://www.youtube.com/watch?v=T4X0HEictX4>
- 12) Tamtéž.
- 13) *Novinky.cz*, 24. 2. 2012, „Maso je kvůli zkrmování antibiotik rizikové“, <http://www.novinky.cz/ekonomika/260025-maso-je-kvuli-zkrmovani-antibiotik-rizikove.html>
- 14) <http://zahranicni.ihned.cz/c1-63226590-bakterie-ktere-nic-nezastavi-antibiotika-uz-na-ne-nezabiraji>

- 15) Prof. Dr. Walter Veith: Původ degenerace, [https://www.youtube.com/watch?v=klPH\\_mSYnw](https://www.youtube.com/watch?v=klPH_mSYnw)
- 16) <http://www.aktualne.cz/wiki/zahranici/smrtici-bakterie-v-evropske-zelenine/r~i:wiki:1324/>
- 16. kapitola - Netušené možnosti**
- 1) Jiří Svršek: Mapování lidského genomu dokončeno. <http://natura.baf.cz/natura/2000/8/20000803.html>
  - 2) Český rozhlas, Prof. Jaroslav Petr: Epigenetika plná tajemství. 20. 5. 2011
  - 3) Josef Pazdera: Epigenetika je o tom co jíme, jak žijeme a jak se máme rádi. OSEL.cz, 31. 10. 2005 [on-line: <http://www.osel.cz/1516-epigenetika-je-o-tom-co-jime-jak-zijeme-a-jak-se-mame-radi.html>]
  - 4) <http://www.mandarins.cz/epigenetika-novy-pohled-na-genetiku/>
  - 5) Jaroslav Petr: Strach je dědičný, ukazuje pokus. Jak přesně a co jiného se dědí? Technet.cz, 3. 1. 2014 [on-line: [http://technet.idnes.cz/strach-je-dedicny-0e8/-veda.aspx?c=A140102\\_141721\\_veda\\_mla](http://technet.idnes.cz/strach-je-dedicny-0e8/-veda.aspx?c=A140102_141721_veda_mla)]
  - 6) Přednáška Nejste to, co říkáte, ale jak myslíte, RNDr. Vladimír Král, DSc., Praha, 10. 3. 2012
  - 7) Tomáš Petrásek: Epigenetická paměť: vzpomínky po dědečkovi. OSEL.cz, 9. 12. [on-line: <http://www.osel.cz/7327-epigeneticka-pamet-vzpominky-po-dedeckovi.html>]
  - 8) Bible, Exodus 34, 7
  - 9) Česká televize: Skrytý život našich genů, německý dokument. 10. 8. 2011
  - 10) <https://www.epigenetika.cz>
  - 11) Joseph Chang PhD.: The Aging Myth: Unlocking the Mysteries of Looking and Feeling Young, Aylesbury Publishing, LLC; 1 edition (June 27, 2011)
  - 12) Joseph Chang PhD.: Gén mladosti naozaj existuje. Magazin PROFIT 14/2012 [on-line: <http://profit.sme.sk/dennik/gen-mladosti-naozaj-existuje.html>]

**17. kapitola - Zbytečné nemoci**

- 1) American Psychological Association, "Stress In America (TM): Our Health at Risk" (2012) <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/final-2011.pdf>
- 2) American Institute of Stress, "Stress is Killing You" <http://www.stress.org/stress-is-killing-you/>
- 3) Harvard Medical School's Mind-Body Institute, <http://www.bensonhenryinstitute.org/index.php/our-research/published-research>
- 4) The Institute of HeartMath "Local and Nonlocal Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA." <http://appreciativeinquiry.case.edu/uploads/HeartMath%20article.pdf>
- 5) Kinderman, Peter, Matthias Schwannauer, Eleanor Pontin, and Sara Tai. "Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on mental health." *PLoS one* 8, no. 10 (2013): e76564
- 6) N. D. Powell et al., "Social stress up-regulates inflammatory gene expression in the leukocyte transcriptome via  $\beta$ -adrenergic induction of myelopoiesis." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 41 (2013): 16574-16579

- 7) Lipton, Bruce H. The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles. Santa Rosa: Elite Books, 2005; <http://www.massgeneral.org/bhi/research/>
- 8) Přednáška Nejste to, co říkáte, ale jak myslíte, RNDr. J. Králová, Ph.D., Praha, 10. 3. 2012
- 9) MUDr. Igor Bukovský: Návod na přežití pro muže. AKV s.r.o. 2007, str. 41
- 10) Lynch, M. A. "Long-term potentiation and memory." *Physiological reviews* 84, no. 1 (2004): 87-136; Kandel, Eric R. "The molecular biology of memory: cAMP, PKA, CRE, CREB-1, CREB-2, and CPEB." *Molecular brain* 5, no. 1 (2012): 1-12.
- 11) J. Andrew Armour and Jeffrey L. Ardell. *Neurocardiology*. New York: Oxford University Press, 1994.
- 12) Michael D. Gershon, The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine. New York, NY: HarperCollinsPublishers, 1998.
- 13) MUDr. Pavel Šácha: Stresový hormon. Celostní medicína 21.1.2015 [on-line: <http://www.celostnimedicina.cz/stresovy-hormon.htm>]
- 14) Šoffer LJ, Dorfman RI, Gabrilove JL (1961). *The Human Adrenal Gland*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- 15) Mescher EJ, Platzker AC, Ballard PL, Kitterman JA, Clements JA, Tooley WH (December 1975). "Ontogeny of tracheal fluid, pulmonary surfactant, and plasma corticoids in the fetal lamb." *J Appl Physiol* 39 (6): 1017-21.
- 16) Vzpoura mozku - když rozum selhává, str 21-27, časopis Svět objevů, duben, 2013
- 17) Jana Roubalová: Kortizol a jeho účast na regulaci energetického metabolismu. Bakalářská práce studijního oboru Biologie, Univerzita Karlova v Praze, 2009. [https://www.natur.cuni.cz/biologie/fyziologie-zivocichu/bakalarske-prace/bp\\_roubalova.pdf](https://www.natur.cuni.cz/biologie/fyziologie-zivocichu/bakalarske-prace/bp_roubalova.pdf)
- 18) Mavoungou E, Bouyou-Akotet MK, Kremsner PG (2005). "Effects of prolactin and cortisol on natural killer (NK) cell surface expression and function of human natural cytotoxicity receptors (NKp46, NKp44 and NKp30)". *Clin. Exp. Immunol.* 139 (2): 287-96
- 19) King MB (2005). *Lange Q & A*. New York: McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
- 20) de Quervain DJ, Roozendaal B, McGaugh JL (August 1998). "Stress and glucocorticoids impair retrieval of long-term spatial memory". *Nature* 394 (6695): 787-90
- 21) PhDr. Jana Nováčková: Jak funguje mozek při procesu učení. <http://mistoprozivot.cz/index.php?id=573>
- 22) <http://www.eduin.cz/clanky/chvaleni-neni-vselek-precete-si-jak-ho-davkovat-a-v-jakem-slozeni/>
- 23) <http://www.rozvojnadani.cz/mozek/pravidla-mozku-ditete/>
- 24) Gianferante, Danielle, Myriam V. Thoma, Luke Hanlin, Xuejie Chen, Juliana G. Breines, Peggy M. Zoccola, and Nicolas Rohleder. "Post-stress rumination predicts HPA axis responses to repeated acute stress." *Psychoneuroendocrinology* 49 (2014): 244-252
- 25) Zoccola, Peggy M., Wilson S. Figueroa, Erin M. Rabideau, Alex Woody, and Fabian Benencia. "Differential effects of poststressor rumination and distraction on cortisol and C-reactive protein." *Health Psychology* 33, no. 12 (2014): 1-4

- 26) Zoccola, Peggy M., Erin M. Rabideau, Wilson S. Figueroa, and Alex Woody. "Cardiovascular and affective consequences of ruminating on a performance stressor depend on mode of thought." *Stress and Health* 30, no. 3 (2014): 188-197
- 27) Miller, Brian J., Nick Culppepper, and Mark H. Rapaport. "C-reactive protein levels in schizophrenia: a review and meta-analysis." *Clinical schizophrenia & related psychoses* 7, no. 4 (2013): 223-230
- 28) Westhuyzen, Justin, and Helen Healy. "Review: Biology and relevance of C-reactive protein in cardiovascular and renal disease." *Annals of Clinical & Laboratory Science* 30, no. 2 (2000): 133-143
- 29) Janeway, Charles A., Paul Travers, M. J. Walport, and Mark J. Shlomchik. *Immunobiology: the immune system in health and disease*. 5th edition. New York: Garland, 2001
- 30) Dr. Caroline Leaf: Switch On Your Brain: The Key to Peak Happiness, Thinking and Health, Baker Books 2013
- 31) Bible, Filipenským 4,8
- 32) Mgr. Monika Nevolová: Dotýkání dovoleno! Grada Publishing 2015, str. 35
- 33) Peter Kováč: Úsvit renesance. ARS AURO PRIOR 2010, str. 348
- 34) Chugani HT, Behen ME, Muzik O, Juhász C, Nagy F, Chugani DC: Local brain functional activity following early deprivation: a study of postinstitutionalized Romanian orphans. *Neuroimage* 2001; 14: 1290
- 35) Baker B, Szalai JP, Paquette M, Tobe S: Marital support, spousal contact and the course of mild hypertension. *J Psychosom Res.* 2003; 55: 229
- 36) Dr. Henry Cloud: Změna přináší uzdravení. Návrat domů, 2000, str. 56-57
- 37) Matsunaga M, Sato S, Isowa T, Tsuboi H, Konagaya T, Kaneko H, Ohira H: Profiling of serum proteins influenced by warm partner contact in healthy couples. *Neuro Endocrinol Lett.* 2009 30: 02
- 38) Ditzen B, Neumann ID, Bodenmann G, von Dawans B, Turner RA, Ehlert U, Heinrichs M: Effect of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology* 2007; 32: 565
- 39) <http://www.gifteconomy.ca/the-story/brice-royer/>
- 40) <http://vancouver.sun.com/news/local-news/brice-gets-his-cancer-results>
- 41) <http://protiproud.parlamentnilisty.cz/zdravi/2438-zdanliva-banalita-zpusobila-zazrak-kanadsky-vozickar-vynalezl-a-otestoval-univerzalni-lek-na-rakovinu-dva-dulezite-organy-v-tele-snizuji-umrtnost-o-44-lze-se-vylecit-pomoci-uctenek-rozhoduje-zamer.htm>
- 42) Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc.: Konec strachu, 1993
- 43) Bible, Lukáš 6, 38