

"Návod k používání lidského těla"

"Průvodce přirozeným zdravím, uzdravováním a dlouhověkostí"

Úvod

Žijeme ve světě plném klamů a lží. Většina z nás spoléhá na to, co slyšíme a co se učíme, když procházíme životem. Velmi často ale slyšíme protichůdné věci a tak něco ignorujeme. To je důvod, proč reagujeme jen za určitých podmínek. Vždyť přece i biblické přikázání říká "Nezabiješ", ale jako pomsta bylo zničeno a vyvražďeno celé město Jericho. To byla vůle Boží.

V současném světě klamu se dosud nic nezměnilo. Komu lze důvěřovat? Čemu lze věřit? Většina věcí, které známe jako pravdivé, ve skutečnosti vůbec nejsou pravdivé. Od dějepisu až po astronomii nové objevy vrhají nové světlo na dosavadní znalosti, které máme, ale tyto objevy potom velmi zřídka spatří světlo světa. Jsou pohřbeny, aby nekomplikovaly zavedený systém vydělávání peněz těch, kteří nás ovládají. Vždyť jsme přece sami souhlasili s tím, že budeme nazýváni ovce skloněnými před svým pastýřem, aniž bychom se na cokoliv ptali.

Všichni víme, že cholesterol nám škodí. To samé platí pro nasycené tuky, sůl, vejce a vepřové maso. Je nám doporučováno, že jako prevenci rakoviny kůže se musíme chránit před sluncem speciálními krémy.

Dále je nám doporučováno, abychom jedli vegetariánskou stravu, uhlohydráty, sóju a olej Canola¹. Říkají nám, že česnek je zázračným dochucovadlem jídel a že trocha červeného vína je prospěšná pro srdce a krevní oběh. To samé platí o troše černé kávy.

Všechno, co jsem právě zmínil, od cholesterolu až po černou kávu, je záměrně zcela nesprávné a chybné.

V této knize se dozvíte se, jak odvrátit cukrovku, snížit krevní tlak, odstranit bolesti hlavy a nespavost a zpomalit stárnutí vašeho těla.

Píši ji se záměrem vrhnout světlo na zapomenuté vědomosti o nás samých. Proč jsme jediným živočichem na této planetě, který nevyužívá celý svůj potenciál? Proč tak jasné vykazujeme známky stárnutí? Proč jsme jediní, kteří mají chronické nemoci jako je alergie, astma, vysoký krevní tlak a rakovinu? Pokusím se vám demonstrovat, jak špatně jsou vykládány přírodní vědy a jak je dobrá věda potlačována. Zvláštní pozornost budu věnovat naší stravě.

Mým záměrem není vám jen sdělit, co děláme špatně a jak to změnit, ale vzbudit i vaši pozornost, zapojit váš mozek, abyste pak mohli sami dojít k vlastnímu závěru. Budu se snažit uvádět jen malé množství odborných studií a namísto toho budu obracet vaši pozornost k příkladům z přírody. Získané poznatky vás povzbudí, abyste znovu převzali kontrolu nad vlastním zdravím a osvobodili se tím ze sevření našich novodobých "pastýřů".

V této knize najdete mnoho odlišností od toho, co znáte, takže si prosím vyprázdněte mozek a udělejte si v něm místo na to, abyste mohli vstřebat nové informace. Kniha čerpá z mých vlastních zkušeností, pozorování a pokusů, ale využívá i objevy a vědomosti některých potlačovaných a zapomenutých lékařů a vědců.

Pokusím se být stručný a konkrétně věcný, jak jen to bude možné. Budete mít možnost rozšířit si své znalosti objevováním práce vědců, kteří jsou zmíněni v této knize, a doufejme, že vás tyto informace povzbudí natolik, že budete v tomto procesu dále pokračovat sami a podělíte se o své znalosti s ostatními. Navraťte si svou sílu a moc, uzdravte se.

Naše realita

Cítím, a proto jsem

Dříve než začneme mluvit o zdraví nebo nemoci, tak se musíme podívat, jaký je náš svět, kdo jsme my a jak do tohoto světa zapadáme ve vztahu k ostatním. A už zde, na samém počátku, nastává určitý zmatek. Kdo měl vlastně pravdu při popisu našeho světa, Newton nebo Einstein?

Oba měli při popisu dvou odlišných realit pravdu. Jedna realita jsou fyzikální zákony platné v našem trojrozměrném vnímání vesmíru a to, jak tyto zákony řídí naše životy založené na dané realitě. Všichni se můžeme navzájem vnímat určitým způsobem a předvídat, že určité věci se stanou. To vše na základě znalostí zákonů, které řídí náš svět. Porozumění těmto zákonům nám umožňuje pochopit, kdo jsme, co potřebujeme, abychom přežili, co nás činí zdravými nebo co nám způsobuje nemoc.

Na druhé straně Einstein načrtl prostřednictvím kvantové fyziky zcela odlišnou relativní skutečnost. Nazval ji organizovaným chaosem částic náchylných k nepředvídatelnému chování. Na základě pokusů kvantová fyzika dokázala, že částice se budou chovat předvídatelně, pokud budou varovány jakýmsi varovnými zařízeními orientovanými na výsledek. To vysvětluje pozitivní myšlení a černou magii. Například pokud máte touhu něco udělat, velmi pravděpodobně to uděláte. Tím, že tak učiníte, setkáte se s lidmi majícími podobný zájem a váš život se začne utvářet určitým způsobem. Když jste chudí, budete se obklopotvat chudými lidmi, když jste bohatí, budete se obklopotvat bohatými lidmi. Pokud chcete něčeho dosáhnout, vše, co musíte učinit je soustředit se na výsledek a ten se uskuteční. To je zákon pozitivního myšlení či zákon přitažlivosti. Když věříte, že vám někdo může ublížit, otvíráte dveře této možnosti. Je to oblast, kde funguje a působí placebo efekt. Opakem placebo efektu je nocebo efekt. Když jste ovlivněni negativními myšlenkami, vaše zdraví je rovněž negativně zasaženo. Například když věříte ve zlé duchy, předpověď Voodoo vyznavače vás ovlivní a když vám tento Voodoo vyznavač sdělí, že zítra v poledne zemřete, tak se tak stane. Pokud v černou magii nevěříte, pak tím vůbec nebudete ovlivněni.

Nyní půjdeme o krok dál a vstoupíme do světa, který je mimo částice. Je to svět tmy a světla. V tomto světě vše, co existuje, jsou geometrické tvary jako kruhy, ovály, přímky, trojúhelníky, pravouhelníky a čtyřstěny. Jaký mají význam? Abychom to vysvětlili, vstoupíme do mnohem jednoduššího světa, než ve kterém žijeme. Do světa počítačů. Tento počítačový svět sestává z posloupnosti nul a jedniček. Výsledkem kombinace 00011 0111 0110 je obraz na počítačovém monitoru. V závislosti na programu dešifruje Pentium čip danou posloupnost a zobrazí písmeno A nebo tečku nebo žlutou barvu nebo uslyšíme nějaký zvuk.

Náš mozek je vlastně předprogramovaný zobrazovací stroj orientovaný na výsledek, který vytváří naši realitu, náš svět. Elektromagnetická energie je stínem světla, je to jeho trvalý společník. To je důvod, proč lze říct, že my nejsme nic víc než energie sama. Energie, kterou představujeme, je širokospektrálním energetickým polem, jež zahrnuje všechny

naše reality a to je důvod proč všichni vidíme stejné věci a zažíváme shodné vibrace. Jediný pohyb spustí další a ten je zaznamenán všemi. Toto nazýváme kolektivní paměť.

Pro většinu z nás je to velmi složité, tak proč to zmiňuji? Důvodem jsou různé metody, kterými lze dosáhnout uzdravování. Uzdravování je možno stimulovat použitím chemických přípravků, energie nebo přesvědčením. Zatímco léčení pomocí chemických přípravků (léčivé byliny nebo farmaceutické léky) vyžaduje roky, využití energie vyžaduje týdny a přesvědčení (víra) to zvládne v minutách. Jak to funguje?

Pokud použijeme tradiční metodu léčby využívající léčivé směsi, pak se zaměřujeme na příznaky nemoci. Například v případě rakoviny můžeme změnit jídelníček, využít vysoce zásaditou stravu jako pití šťáv a jezení syrového masa, zvýšit hladinu vitamínu D3 sluněním nebo jeho doplňováním, dále zklidňováním se meditací nebo modlitbou či dlouhým spánkem, který umožní našemu tělu se uzdravovat. I když to nějakou dobu bude trvat, z rakoviny se můžeme uzdravit.

Na druhou stranu můžeme na rakovinné buňky působit elektromagneticky, a tyto pak neprodleně aktivují ozdravný gen T58 a rakovina zmizí v průběhu 3 měsíců, přičemž buňky se samy dají do pořádku a jako uzdravené pak vytvoří znovu zdravý orgán a potažmo i tělo. Třetí metoda je založena na přesvědčení. Protože všechno je jakousi iluzí energie manifestované reality, můžete si sami sebe představit jako zdravé bez rakoviny a pokud opravdu uvěříte, že tomu tak je, pak tuto představu zobrazíte do kolektivního vědomí a každý vás bude vidět jako zdravého. Když tedy vás tedy vy i ostatní vidí jako zdravého, jste zdravý. Protože síla přesvědčení (víry) roste exponenciálně, je lepší mít na pomoc dvě či více osob a z rakoviny se můžete uzdravit během minut.

Na výše uvedené už se nebudu více zaměřovat, protože pokud jste duchovně probuzený člověk, tak to chápete a pokud ne, pak podrobnější vysvětlování by stejně nepomohlo. Pokud byste si ale přáli dozvědět se k tomuto tématu něco víc, tak se podívejte na “nelékařskou nemocnici v Pekingu v Číně”.

Na závěr jsem nechal začátek, kde to vše začalo, to jest v moři vědomí. Zde vzniklo vše, zde bublá i zatím pouze teoretický život mnohočetných vesmírů.

Pro pochopení principů je snadnější si uvědomit sílu a moc, které máme my sami. Sílu, abychom změnili naši realitu k lepšímu nebo k horšímu jednoduše tím, že si věci představíme tak, jak bychom chtěli, aby byly. Musím zmínit, že my lidé máme moc způsobit změny za využití energie. Tato energie se projevuje vibrací éteru (prostoru) a my máme moc ji ovlivnit. Každá myšlenka je energií uvolněnou do éteru (prostoru) tvořící vlnění, které jsou schopni pociťovat všichni. Naše pozitivní myšlení přichází z lásky a je vedeno naším srdcem. Negativní myšlení vzniká v mozku a na rozdíl od pozitivního myšlení je tisíckrát slabší než energie vzniklá v srdci. Každá negativní myšlenka, kterou člověk má, jej připravuje o jeho vlastní energii a škodí mu. To je důvod, proč Ježíš řekl, milujte své nepřátele. Nenávidět někoho totiž nezpůsobuje újmu nikomu jinému než jenom vám samým.

Naše tělo

Ačkoli se sami vidíme jako jedno tělo, ve skutečnosti jsme tvořeni z triliónů nezávislých buněk. Každá buňka je samostatným organismem majícím své orgány, metabolismus, potřeby, pocity a vědomí vlastní existence. Aby buňky fungovaly jako jedno tělo, musí mít k dispozici okamžitý komunikační systém. Každá buňka našeho těla produkuje tisíce chemických reakcí za vteřinu. Jejich chemická činnost probíhající mezi nimi musí být vzájemně sdílena, aby buňky mohly fungovat jednotně. Komunikace je dosaženo prostřednictvím světelných fotonů, jež vysílají samy buňky. Bylo spočítáno, že jeden světelný foton vyrobený buňkou má kapacitu uchovat nejméně 5 MB, aby byl schopen přenést daný přísun informací. Tento, už jednou do pohybu uvedený foton, neomezeně cestuje a sdílí informace.

Abychom pochopili, jak fungujeme, musíme nejprve porozumět buňce jako takové. Buňka je nejjednodušším organismem, nicméně v tomto organismu není nic jednoduché. Jako kůže ji chrání blána (membrána) a uvnitř je naplněna tekutinou, ve které jsou orgány jako mitochondrie, chromozom, jádro a prizmatické tělo.

Uvnitř chromozomu je dvojitá spirála DNA, na které jsou párově umístěny geny. Toto vše je v obalu, který má podobnou strukturu jako konce spirály DNA. Ty se nazývají telomery. Zmiňuji je z toho důvodu, že mají vztah k našemu stárnutí. Každá buněčná funkce je pod kontrolou příslušného genu. Genová aktivace a deaktivace jsou kontrolovány buněčným mozem nazývaným buněčný membránový receptor, CMR (cellular membrane receptor). Bylo nám řečeno, že každý z nás má rozdílnou genetickou strukturu, která nás činí jedinečnými a která je strukturou trvalou, což znamená, že ji nelze změnit. Jeden z vědců Dr. Bruce Lipton ale prokázal, že to není pravda. Je nám tvrzeno, že používáme jen asi 10% našich genů, zatímco zbytek genů jsou tzv. odpadní geny. Na těchto genech ale není nic odpadního. Genetická struktura je univerzální a stejná pro všechny buňky v našem trojrozměrném vesmíru. Jediný rozdíl je v genetické aktivaci. Např. když zygota (tj. buňka, ze které vzejde nový život) nastartuje množení buněk a vytváření embrya, toto projde ohromnými vývojovými změnami. Po šesti týdnech má lidské embryo žábra a mohlo by se vyvinout v rybu. O dva týdny později má páteř podobnou plazům a mohlo by se vyvinout v krokodýla, tyranosaura nebo ještěrku. O další dva týdny později je lidské embryo podobné delfínovi a nakonec lidskému dítěti. Geny veškerého stvoření jsou uloženy v chromozomu a je to pouze aktivační kód, který činí rozdíl v tom, jak se vyvinou.

To samé platí i pro různé buňky v našem těle. Všechny totiž pochází z jedné jediné buňky a jsou v podstatě totožné ať už je nazveme kmenovými nebo mateřskými buňkami. Je to pouze genetická aktivace, která činí rozdíl. Kdo tedy spouští nebo zabraňuje genetické aktivaci? Je to CMR. A jak může vědět, co má dělat? Ví to díky tzv. elektromagnetickému záznamu (otisku) nebo díky zprávě, kterou dostane. Genetická posloupnost (spouštění či zastavování) je konstantní a neustále pokračující proces viditelný v přírodě. Když bude stát kolem několik lidí a jeden pes, velmi pravděpodobně bude zřejmé, komu ten pes patří. Budou si vzájemně podobní. Adoptované děti začnou časem připomínat svoji adoptivní matku a pár, který se miluje začne vypadat jako bratr a sestra. Proč? Protože v těsné

blízkosti je přenos genetických informací prostřednictvím světelných fotonů silnější a buňky budou těmito informacemi ovlivněny a přizpůsobí se.

Experiment, který toto dokazuje, se uskutečnil za pomoci osvětlování živé kachny studeným laserovým světlem a následnou projekcí tohoto světelného obrazu na oplodněné kuřecí vejce. Když bylo vejce vysezeno, vzešlo z něj kuřátko s placatým zobákem a plovacími blánami. Aktivační genetický kód se skrze světlo převedl z kachny na kuřecí embryo a částečně změnil elektromagnetickou informaci, která pak spustila změnu genetické aktivity kuřecího embrya a zapříčinila změny u narozeného kuřátka.

Dr. Kanchzhen vytvořil podobný experiment s podobnými výsledky a Dr. Peter Gariaev prokázal, že lze skutečně změnit jeden živočišný druh na jiný právě světelným promítáním. Aby buňky správně fungovaly, musí dostávat energii. Požadují pouze jeden druh energie a to elektromagnetickou energii. Existují různé způsoby, jak buňka tuto energii získá a jak ji může uchovat. Lze to uskutečnit pomocí vody, výměnou kationtů nebo specifickou stravou. Je důležité porozumět, že pro produkci energie může buňka využít tři živiny: tuk, protein a glukózu (jednoduchý cukr). Je důležité dodat, že i buňky samy mohou produkovat glukózu a to buď z proteinu nebo z tuku.

Je extrémně důležité poznat systém, jakým buňka vstřebává vodu a živiny. To je obsahem kapitoly "Hydratace".

Dosud jsem demonstroval nejen to, že buňky všech zvířat jsou stejné, ale i to, že i všechny buňky v našem těle jsou stejné. Tím vzniká další otázka. Proč mají buňky různé funkce a proč mají různou délku života?

Různost funkcí lze vysvětlit snadno. V závislosti na tom, co se od buňky požaduje, CMR spustí sekvenci (posloupnost) genů a buňka začne fungovat buď jako ledvinová nebo buňka slinivky břišní nebo jako krevní buňka. Dr. B. Lipton to detailně vysvětluje. Učinil jednoduché pozorování a zaznamenal, že v závislosti na prostředí, do kterého buňku ponoříte, se ona sama produktivně přetvoří na buňku daného prostředí. Takto lze získat např. kostní buňku, jaterní buňku nebo kožní buňku.

Tím se stává dlouhověkost mnohem jednodušší. Bylo nám řečeno, že buňky jater nebo slinivky břišní žijí asi 4 měsíce zato buňky kostí žijí 7 až 8 let. Je překvapující, že s veškerými těmito znalostmi stále nevíme, jak dlouho může žít jedna zvířecí buňka. K vyřešení této záhady byl učiněn jeden pokus. Byla oddělena jedna buňka kuřecího srdce a ponořena do solného roztoku. Roztok byl pravidelně čištěn. Nakonec buňka zemřela po 25 letech, ale nikoliv stářím, nýbrž proto, že asistent, který se o ni staral zapomněl vyměnit solnou tekutinu. Tím pádem záhada, jak dlouho může žít jedna buňka vyřešena nebyla.

Dalším příkladem je krev Dr. Roberta Becka. Dr. Beck objevil elektrický stimulátor, který umí dělat mnoho báječných věcí v našem těle a jednou z nich je ta, že umí vyčistit všechny buňky včetně krevních.

Po pětiměsíčním používání stimulátoru srdce si šel Beck ke svému příteli lékaři nechat zkontrolovat krev. Bylo mu 70 let a jeho krev byla překvapivě čistší než krev novorozence. Co bylo ještě překvapivější byl fakt týkající se doby přežití krve. Když se krev jednou odebere, může přežít dalších 3 až 5 dnů než odumře. Krev tohoto muže žila ještě 50 dní po jejím odběru a byla by žila i déle, kdyby sklíčko s jejím vzorkem nebylo vyschlo. To mě vede k zamyšlení, jak dlouho vlastně můžeme žít.

Zmínil jsem, že vše je geneticky určeno. Délka života je proporční k období dospívání. Když pozorujeme přírodu, objevíme, že rozpětí normálního života je 20 až 35x delší než doba dospívání zvířete. Doba dospívání vlka je jeden rok a vlk žije 25 až 35 let. Doba dospívání antilopy je přibližně 3 roky a ta žije 60 až 80 let. Doba dospívání papouška je 5 let a papoušek se může dožít 100 až 160 let atd. Jestliže naše doba dospívání je 13 let, měli bychom tedy žít od 280 do 400 let. Proč jsme tedy jediným živočichem, který se nedožije tohoto věku, byť k tomu má potenciál? Co děláme odlišně proti jiným živočichům?

Jsme jediným živočichem, který si tepelně upravuje stravu.

Má toto nějakou souvislost s naší dlouhověkostí?

V našem těle se všechny buňky vyvinou z jedné jediné buňky a to je důvodem, proč jsou ve své podstatě stejné. Tak proč jatrní buňka žije jen 4 měsíce a kostní buňka 7 let? Odpovědi na všechny položené otázky budou postupně odhaleny v této knize.

Dlouhověkost

Obecnou domněnkou je, že nyní žijeme déle a to je také důvod, proč je tolik nemocí včetně rakoviny. Prověřme toto tvrzení. Nejprve ponechme stranou “vědu”, protože nic nemůže být snadněji ovlivněno nebo zfalšováno jako “vědecký výsledek”. Namísto toho se obraťme k divoké přírodě, která tím nebyla ovlivněna, například:

Doba dospívání vlka je 1 rok a vlk se dožívá 25 až 35 let aniž by vykazoval známky stárnutí s výjimkou posledních pár let svého života.

Když totéž prověříme u antilopy nebo jelena, jejich doba dospívání je 3 roky a než zemřou přirozenou smrtí dožívají se 50 až 80 let.

Doba dospívání papouška je 5 let a papoušci mají tendenci se dožít 90 až 160 let atd. Jednu věc, kterou jsme zaznamenali, je to, že doba dospívání je proporcí k celkovému stáří, jehož se zvířata mohou dožít. Toto je otištěno i v našem genetickém kódu. Objevili jsme, že genetický kód je stejný pro všechno stvoření. Podle toho se tedy s námi lidmi děje něco zvláštního. Naše doba dospívání je 13 let a pokud se někdo dokáže dožít 120 let, jsme tím fascinováni. Dobře, ale tento věk je ve skutečnosti 10x kratší než je naše doba dospívání. Navíc, proč se u nás lidí začnou projevovat příznaky stárnutí již ve 35-ti letech? Vědci vysvětlují takové zhoršení tzv. oxidačním stresem a špatnými geny. Neexistuje nic jako špatný gen a co se týče oxidačního stresu, jaký skvělý nápad svést to na kyslík (oxid). Toto pak dává příležitost vytvářet mnoho dalších problémů a omylů. Příčinou většiny oxidačních „stresů“ není kyslík, ale přesto je dál nazýváme oxidačním stresem.

Dr. Cynthia Kenyon učinila fascinující objev zasluhující si Nobelovu cenu, ale místo toho, což mě nepřekvapuje, není její objev téměř znám. Objevila totiž, že když nedáte zvířeti glukózu, stane se něco zvláštního. Zvíře se začne chovat jako mládě, je plné energie, flexibilní a zdravé a přežije ostatní zvířata ve své skupině 6x, přičemž bude vykazovat zdravý a energický (aktivní) život až do samého konce. Co se stalo s oxidačním “stresem”? Dr. Kenyon objevila, že když se gen zodpovědný za stimulaci produkce inzulínu deaktivuje, pak se jeho energie převede do párového genu, tj. ADF genu, který má přezdívku gen “krásných šestnácti²”. Ukazuje se totiž, že tzv. gen “krásných šestnácti” ovlivňuje přestavbu telomerů.

Už jsem zmínil, že šroubovicová spirála DNA vyčnívá z chromozomů a tyto výčnělky nazýváme telomery. U mladých zvířat jsou dlouhé 15 tisíc základních jednotek a s každým buněčným dělením jsou pak telomery kratší a kratší. Pokud jsou telomery dlouhé 5 tisíc základních jednotek, živočich zahyne. Chromozom je ústředím zpráv. Dostává a odesílá informace o buněčné činnosti a o jejím okolí. Komunikuje s ostatními buňkami v těmě těla i s těmi, které jsou mimo tělo. Schopnost dálkově komunikovat je dosažena právě skrze velmi citlivé antény nazývané telomery. Když jsou antény dlouhé, jsou citlivé a obdrží a vyšlou víc informací. Informace putují v podobě elektromagnetické frekvence a jsou přenášeny prostřednictvím světla. Mladí živočichové mají dlouhé telomery, a proto mohou přijímat úplné spektrum informací. Po každém buněčném dělení se stávají telomery menšími a menšími, což ovlivní přijímání informací. Když je délka telomerů 5 tisíc základních jednotek, organismus hyne, neboť není zajištěn příjem dostatečného množství

informací. Člověk by mýsl, že to nemá řešení. Průměrná délka života jaterní buňky nebo buňky slinivky břišní je 4 měsíce, avšak kostní buňka se dožívá 7 let. Jsou to všechno stejné buňky, takže proč je rozdíl v délce jejich života tak výrazně odlišný? Pokud bychom mohli dosáhnout toho, aby se každá naše buňka dožila 7 let, je zřejmé, že bychom si dramaticky prodloužili život. Byl učiněn pokus, jaké je rozpětí života individuální buňky. Jedna buňka ze srdce kuřete byla izolována a umístěna v Petriho misce se solným roztokem. Roztok se pravidelně vyměňoval, aby byl stále čistý. Za 25 let buňka zahynula, ale proto, že asistent zapomněl vyměnit roztok. Získali jsme tím některé odpovědi. Za prvé, že stále nevíme, jak dlouho mohou žít jednotlivé buňky. Za druhé, že buňky potřebují mít k životu čisté prostředí a za třetí, že buňky nepotřebují mnoho potravy.

Další důležitý objev byl učiněn Dr. Robertem Beckem. Poté, co si provedl očistu krve svým vynálezem elektrického pulsovače, byla jeho krev testována. Normálně, když se odebere krev, tak mimo tělo přežije u dětí 5 dní a u dospělých v průměru 3 dny. Dr. Beckovi bylo 70 let a jeho očištěná krev žila mimo tělo 50 dnů. Vzorek jeho krve ale bohužel na mikroskopickém sklíčku po této době vyschnul. Ukázalo se tím, že jeho krev by zřejmě žila i déle, pokud by zůstala v tekutém stavu.

Závěr z obou testů je, že buňky mohou žít velmi dlouho, pokud jsou v čistém prostředí. Teď už také víme, co je důvodem toho, proč buňky v našem těle mají tendenci se dožít různých délek života. Je to proto, že žijí v rozdílných koncentracích znečištění, přičemž krev je nejvíc znečištěná a plazma v kostech je nejméně znečištěná. A proč je lidská krev o tolik znečištěnější než krev volně žijících zvířat? Důvod je zřejmý a jednoduchý, je to strava.

Lidský věk úzce souvisí se spotřebou cukru. Cukr je hlavním důvodem, že se lidé nedožívají svého potenciálního věku. Cukr totiž přispívá k okyselení našeho těla a následně k zánětům a špatnému krevnímu oběhu. Jak dlouho a jak zdravě budeme žít přímo souvisí s množstvím námi spotřebovaného cukru. Další věcí, která stojí mezi námi a naší dlouhověkostí, je znečištění. Za prvé je to nestrávené jídlo, které zůstává v našich buňkách a v krvi a které nazýváme volnými radikály. Stravování se neživým jídlem vytváří nedostatek enzymů a vitamínů. Tyto slouží jako katalyzátory, které snižují teplotu, při níž probíhají chemické procesy. Trávení není úplné a zbytky částečně natrávené potravy jsou pak jídlem pro parazity, bakterie a houby fungující v našem těle. Dr. Hammer poznamenává, že takové bakterie a houby jsou nezbytné pro naše zdraví. Na rozdíl od tohoto názoru jsem já přesvědčen, že viry, bakterie a houby nám pomáhají zbavit se některých volných radikálů. To znamená, že tak dlouho, dokud jíte nezdravou stravu, jsou uvedené patogeny v činnosti. Pokud vše, co je požadováno, aby buňka žila neomezeně, je čistota prostředí, pak totéž platí i pro naše tělo. Vždyť naše tělo se skládá z individuálních buněk. Pokud jsou vaše buňky zdravé, tak je zdravé i vaše tělo. Když očistíte své tělo a buňky, nebudete potřebovat stravu, můžete žít neomezeně jen tím, že budete čerpat energii, jejíž jste součástí. Důkazem toho je tzv. Breathariánství³. Brethariáni jsou lidé,

³ Inedia je několik tisíc let stará technika, při které člověk údajně nepotřebuje jíst, aby přežil. Její kořeny lze nalézt v Indii. V západním světě je tato metoda někdy označována jako Breathariánství. Občas můžeme zaslechnout názor, že ti nejpokročilejší jogíni na světě nepotřebují ke svému přežití ani vodu.

kteří nejedí ani nepijí. Spoře dýchají. Napojí se přímo na uvedený zdroj energie a udržují si své buňky čisté a tělo zdravé. Tisíce takových lidí se narodilo a žije v Číně, ale je to drženo v tajnosti.

Mnohé experimenty dokládají, že čím méně jíme, tím déle žijeme. Mnozí z vězňů, kteří přežili koncentrační tábory se dožilo věku přes 100 let. Hladovění (půst) se stává očistným mechanismem. Jak jsem už zmínil, čím je tělo čistší, tím je zdravější a žije déle. Není pro nás nutné hladovět, abychom byli zdraví a žili déle. Ale když začneme jíst syrovou stravu a pít nesycenou vodu, budeme jíst méně a přitom nebudeme hladovět. Lépe strávíme přijímanou potravu, v našich buňkách zůstane méně částečně natráveného odpadu a náš krevní oběh bude vyzařovat zdravím. Povedeme dlouhý a spokojenější život.

Očista

Jakmile začneme hovořit o očistě, je to jakobychom otevřeli plechovku s dynamitem. Existují stovky různých doporučených diet, které se často navzájem vylučují, a proto se pokusím tuto věc řešit jednoduše a věcně.

Je pravda, že se lidé cítí líp, když se stravují podle toho, jakou mají krevní skupinu. Je také pravda, že se cítí lépe, když konzumují vegetariánskou stravu nebo stravu, která nám byla darována naším Stvořitelem. Pojdme zjistit, proč. Sám sobě i svým pacientům jsem dokázal, že nezávisle na naší krevní skupině nám nejlépe svědčí náš prvotní jídelníček. Ale co je naším prvotním jídelníčkem?

Lidé žijící dodnes v kmenovém uspořádání mají krevní skupinu "0". To byla krevní skupina původně běžná u všech lidí. Když se podíváme na dnešní lidské kmeny, vidíme, že jsou to lovci a sběrači ovoce a semen. Když se lidé z Afriky stěhovali do Evropy, změnilo se pro ně počasí. Potřebovali teplé obydlí, čímž se pro ně kočovný (nomádký) život stal obtížným a tak začali zůstat na jednom území. Tak, jak postupně na tomto území ubývalo divokých zvířat k lovu, tak se lidé začali spoléhat na jinou stravu, např. na zeleninu. Metabolismus se musel změnit, aby odpovídal nové stravě. I náš zažívací systém se musel přizpůsobit, aby tuto potravu lépe vstřebal. Tento proces změnil původní krevní skupinu "0" na skupinu "A". Podobně okolnosti v Mongolsku změnily původní krevní skupinu tamních lidí na skupinu "B". Není nic, co bychom nemohli jíst. Když se změna dělá pomalu a postupně, naše buňky se tomu přizpůsobí. Když ponoříte buňky alergické na laktózu do laktózy, všechny přežijí díky přizpůsobení svého metabolismu, a tím, že se stanou vůči laktóze tolerantní. Tak kde jsme udělali chybu?

Jednou jsem zaslechl jsem jeden rozhovor, kde lidé diskutovali o tom, co je základem objevů a vynálezů, které lidem umožnily vyniknout. Závěrem konstatovali, že to, že lidstvo vyniklo nad ostatními druhy byla nutnost.

Dle mého názoru ale není nic vzdálenějšího od pravdy. Já si myslím, že to byla kombinace lenosti a lakoty.

Co je to nutnost? Co skutečně potřebujeme? Potřebujeme vzduch k dýchání, jídlo ke konzumaci a vodu k pití. To všechno nám obstaral náš Stvořitel. My jsme vynalezli oštěp, který nám usnadnil ulovit kořist a který nás ochránil vůči dravým zvířatům. Začali jsme vynalézat nové a nové věci, ale naše zdraví tím začalo postupně trpět. Nemusíme jít ani tak daleko a zmiňovat zbraně. Zůstaňme u samé podstaty, u ohně.

Zjistili jsme, že nás oheň zahřeje, ale pak jsme začali zkoumat i jeho další použití a objevili vaření.

Nejprve jsme objevili, že maso uvařené na ohni vydrží déle. A pak nám začala chutnat jeho chuť. Zjistili jsme, že některá nepoživatelná zelenina se stane požitelnou, když ji povaříme. Používání ohně na přípravu jídla bylo první příčinou, která nám přinesla nemoci a ztrátu zdraví.

Jíme, protože potřebujeme minerály, vitamíny, vodu a energii.

Když zabijeme zvířata, jejich duše odejde, ale buňky zůstanou živé. Totéž se stává se zeleninou, ovocem a ořechy. Když je jíme v této fázi, naše buňky komunikují se stále živými buňkami této stravy. Naše buňky přesně vědí, co vchází do těla a metabolismus se tomu

přízpůsobuje. Nejen že jsou živé buňky plné energie v podobě nesyčené vody, elektřiny a světla, živá strava je napěchována také enzymy, antioxidanty a vitamíny a je zásaditá. Toto všechno ale začne chybět, pokud se strava zahřeje nad 50 stupňů Celsia.

Když je naše tělo napadeno nemocí, aktivuje se imunitní systém, mozek navýší počet bílých krvinek, mobilizuje se dostupná energie, aby vyzbrojila leukocyty a buňky začnou produkovat stresový protein. Výsledkem toho se cítíme ospale a unaveně. Totéž se stane pokaždé, když sníme vařenou stravu. Protože v tepelně či jinak upravované stravě jsou buňky už neživé, neprobíhá žádná komunikace mezi našimi buňkami a buňkami stravy. Naše buňky tím pádem nepoznají, co vchází stravou do těla a není aktivován žádný obranný mechanismus v těle. To je důvod, proč se po jídle cítíme nafoukle, těžce a unaveně.

Nic z toho se ale neobjevuje, pokud jíte syrovou stravu. Po syrové stravě se cítíte plni energie, lehce, spokojeně a jste připraveni pokračovat dál v práci.

Co je to strava? Strava je energie ve formě vysoce nestálých chemikálií. Mírné zvýšení tepla způsobí jejich reakci s ostatními chemikáliemi nacházejícími se kolem nich a proces štěpení (trávení) je zahájen. Jestliže teplota překročí 54 stupňů Celsia, začnou se produkovat různé chemické sloučeniny, které se stávají mnohem těžšími pro stravení a v některých případech se stávají i toxickými. Chemické změny, které můžeme zaznamenat, jsou např. změna chuti, konzistence a vůně pokrmu. Vezměme si například játra. Když je povaříte, zhořknou a zmočnatí. Zkuste je syrová, jsou krémová a sladká.

Rostlinný a kukuřičný olej jsou nenasycenými mastnými kyselinami, které věda považuje za dobré pro naše vaření. Když se zahřejí, spojí se s kyslíkem v místě, kde chybí vodík a touto oxidací (zažluknutím) se pro nás stanou toxickými. Na druhou stranu je nám předkládáno, že nasyčené mastné kyseliny (máslo, sádlo a kokosový olej) jsou pro naše tělo špatné. Věda nám místo nich přinesla náhražku, margarín, což je tuk s vodíkem. Co jsou to vlastně margaríny? Průmysl vezme nenasycený tuk a uměle jej spojí s vodíkem v místech, kde vodík chybí. Co tedy obdržíme? NASYCENÝ tuk. Přirozeně existující nasyčený tuk je pro nás špatný, ale uměle vytvořený, elektromagneticky nevyvážený nasyčený tuk je pro nás dobrý? To si nemyslím. Všechny takovéto umělé tuky jsou čisté jedy a jsou také hlavní příčinou mnoha zdravotních problémů včetně rakoviny kůže a nádorů.

V ovoci a zelenině jsou uhlovodany (uhlohydráty), které jsou zapouzdřené ve vláknech buničiny (celulózy). Neexistuje žádný živočich (tj. ani člověk), který má takový enzym, který by rozpustil buničinu. Když jíme syrovou zeleninu, pak uhlovodany zůstanou zadrženy ve vláknech buničiny a opustí naše tělo netknuté. Když zeleninu zahřejeme, vlákna buničiny nabobtnají a zkrěhnou, zlomí se a umožní uhlovodanům se z buničiny dostat. Uvolněné uhlovodany se pak dostanou do krve a jsou k dispozici pro použití našimi buňkami. Uhlovodany nejsou nic jiného než vzájemně propojené molekuly cukru. Jejich spojení se vařením narušuje a množství cukru většinou fruktózy a glukózy se tak dostává do krve. Toto spouští produkci inzulínu a podporuje stárnutí buněk a následně stárnutí těla. Inzulín není tak přátelský, jak se domníváme. Jíme-li glukózu, je to opravdu nutné zlo.

Každý živočich, který žije z rostlinné stravy, žije v symbióze s bakteriemi. Kráva např. žere trávu. Tráva je částečně natrávena v bachoru (část kravského žaludku). V procesu kvašení trávy prospívají a rozmnožují se miliardy bakterií požírajících buničinu. Tyto bakterie pak

zkvašenou masu vrací k dalšímu žvýkání a nakonec zpět do trávícího traktu. Skutečná potrava obsahuje bakteriemi zkvašený základ a bakterie samotné. Když jíme syrovou zeleninu, nedostáváme z ní energii s výjimkou její vody (šťávy) a pouze, když ji zahřejeme a tím narušíme vlákninu, získáme uhlohydráty, které následně způsobují problémy. Nyní už rozumíte tomu, když říkám, že potravinová pyramida prezentována lékaři a nutričními specialisty není pouze nesprávná, ale je obrácená.

Základem našeho potravního řetězce jsou nasycené a nenasycené tuky a uhlohydráty jsou pouhou tečkou na vrcholu řetězce, bez nichž můžeme velmi dobře žít.

Nasycené a nenasycené živočišné tuky obsahují rozpustné vitamíny A, D, E, K a to je důvodem toho, proč Eskymáci mohou žít bez vystavování se slunci. S propagováním nízkotučné stravy obrovským způsobem narůstá výskyt duševních chorob jako je deprese, obzvláště v severských zemích.

Vegani vyzývají, že získají více energie, když pijí šťávu získanou z vysokorychlostních odšťavňovačů. Je to proto, že některá buničitá vlákna se tímto naruší a uhlohydráty se tak uvolní. Podle mého názoru toto není zdravější. Je to nepřirozené a stimuluje tvorbu inzulínu. Místo toho by měli začít konzumovat nasycené tuky.

Nejhorší jídlo, které jíme jsou ale zpracované potraviny. A to platí stejně pro zeleninu i pro maso.

Zpracovaná strava je plná přidaných chemických látek a tyto poškozují naše zdraví. Některé jsou v seznamu označovány jako BPA (bisfenol A) přítomný v plastech, MSG (glutamát sodný), kyselina fosforová a dalších asi 2000 přídavných látek, které nejsou označeny. V podstatě v celém supermarketu budete mít problém najít jeden výrobek, který by byl skutečně zdravý.

Zpracované uhlohydráty (mouka a výrobky z ní, salámy, uzeniny atd.) se stávají hlavní součástí jídelníčku naší generace. Není divu, že jsme všichni nemocní. Nejhorším typem cukru, široce rozšířeného v potravinářském průmyslu, je kombinace zpracované glukózy a fruktózy. Pokud je tato kombinace cukru dostupná, bude do naší krve vstřebáno nezvyklé množství fruktózy. Naše buňky to ale nechtějí a celá tato zátěž zpracování fruktózy bude ponechána na játrech. Játra jsou naprogramována, aby zpracovala až 25 g fruktózy denně. Játra ji přemění na glykogen a zbytek se rozloží stejným způsobem jako alkohol na triglyceridy a kyselinu močovou.

Lidé konzumující západní (tj. zpracovanou) stravu nevědomě jedí přes 200 g fruktózy denně. Toto je hlavní příčinou obezity a cukrovky u lidí a následně to spouští oběhové problémy, artritidu a vysoký krevní tlak.

Co se děje, když se zahřívá maso?

Maso obsahuje proteiny. Když zahřejeme proteiny na více než 54 stupňů Celsia, začnou v nich probíhat chemické změny a proteiny se srážejí. Sražené proteiny jsou velmi těžko stravitelné. Ve skutečnosti budou sedět v trávícím traktu a hnít za produkce plynů a toxinů, které zaplní naši krev jedy. Když jdeme na WC, často potřebujeme plynovou masku, protože zápach z vylučování zbytků masité stravy je tak nepříjemný. Máme tendenci za proteiny označovat ryby, vejce, drůbež nebo červené maso. Toto jsou všechno stejné "živočišné proteiny". Stejně jako zelenina, když je syrová, má proteiny zásadité a

plné enzymů, vitamínů a vody a když ji povaříte, uvolní uhlohydráty (cukr), které je činí kyselými a enzymy a vitamíny se tímto zničí. Zkrátka už to potom není naše původní strava. Vegetariáni se cítí zdravější ne proto, že je zdravější jíst zeleninu, ale proto, že jedí přibližně 30% zeleniny syrové. Když by lidé jedící maso udělali totéž s masem, cítili by se dokonce lépe než vegetariáni.

Může to znít divně, ale já zdůrazňuji, že příčinou našeho nemocného zdraví je vařená strava. Pokud budete pozorovat jakýkoli domorodý kmen na naší planetě, zjistíte, že všichni mají nějakého kmenového šamana. Proč? Protože čas od času mohou onemocnět všichni z daného kmene. A co mají všechny kmene společného? Aspoň částečně vaří svou stravu. Všechny až na jeden kmen – Eskymáky. Ti žijí trvale v podmínkách ledu. Žádná vegetace, znamená žádné dřevo k topení. Eskymáci jedí pouze živočišný tuk místo masa a hádejte co? Jsou jediným kmenem, který nemá šamana, protože nikdy nejsou nemocní. Překvapuje vás to? Mělo by. V Indii, kde je většina lidí vegetariánů, mají velký problém s cukrovkou a vysokým krevním tlakem.

Když diskutujeme o vegetariánském jídelníčku, musíme rozebrat zeleninu. V zásadě jsou dva typy zeleniny. Jeden, který potřebuje k růstu uhlohydráty, např. brambory, obilniny a další, a druhý, který potřebuje k růstu tuk (olej), např. kokos, semena, ovoce. Pokud jíme ořechy, dostáváme energii z jejich tuku. Když jíme uhlohydráty, nezískáváme žádnou energii a máme hlad, dokud je nepovaříme a neuvolníme tak cukr z buničitých vláken, ale to přináší problémy. Prasatům bylo dáváno 10 kilogramů syrových brambor denně a tito zůstali hubení. Při dávce 2 kilogramů vařených brambor denně začala přibírat na váze. Kdyby bylo vyšším záměrem, abychom konzumovali cukry, tvořili bychom enzymy, které rozkládají buničinu nebo bychom měli jinak stavěný žaludek. Ano, naše bakteriální flóra ve střevěch rozloží buničinu, zkvasí tráveninu a vytvoří tukové kyseliny, ale v našem případě se toto děje v tlustém střevě a vstřebávání tuku probíhá v tenkém střevě. To znamená, že naše tělo bude mít z tohoto procesu velmi malý prospěch.

Rostliny se chrání svým toxickým proteinem, aby samy neskončily jako potrava. Vysoká koncentrace takových proteinů je přítomna v reprodučních částech rostliny. Zelenina, která je určena ke konzumaci, neobsahuje takový protein. Jako příklad ale můžeme použít ovoce. Pokud semena uvnitř ovoce ještě nejsou připravena pro klíčení, ovoce je zelené. Jako takové není určeno ke konzumaci a obsahuje ochranný protein. Pokud takto zelené ovoce sníme, udělá se nám špatně. Naše střeva se zanítí. Pokud už jsou semena připravená k množení, toxické proteiny jsou nahrazeny malým množstvím fruktózy. Fruktóza je velmi sladká a láká zvířata, aby ji požíla, spolkla semena a rozšířila je po okolí. V této fázi už jsou to jenom samotná semena, která mají ochranný protein, a pokud je žvýkáme, bude nám nevolno. Ochranný protein je v hnědé jemné slupce, pokrývající jádra. To je důvod, proč bychom měli jádra namočit a oloupat před tím, než je budeme konzumovat (mandle). Všechna semena mají ochranný protein v jemné slupce, která je obaluje a i ptáci ji odstraňují před tím, než semeno sezobnou. My nikoli. Ochranný protein ve většině případů neobsahuje silný jed a způsobuje pouze lehké zanícení střeva tak, aby vstřebávání bylo obtížnější. Nafouknou nás plyny a trápí nás větry. Příkladem je požití fazolí. Toto hned odpoví na otázku, zdali jsou fazole zdravé. Zkouším vám ukázat, že není důležité, jaké zdravé prospěšné minerály nebo tuky nebo vitamíny zelenina obsahuje. Stačí,

když v jídle bude jedna špatná substance, např. alkohol, nikotin, sulfon hydroxyl nebo ochranný protein a vaše tělo nebude mít žádný užitek z dobrých ingrediencí, které dané jídlo obsahuje. Vstřebávání tím bude narušeno.

Dalším příkladem je obilná mouka. Je napěchována ochrannými proteiny, které způsobují otoky střeva, které se časem stane porózním a nechá tak protein projít do krve, což zapříčiní další otok tkáně a přispěje ke snížení IQ a zvýšení krevního tlaku. Toto bylo prokázáno v japonské studii, kde u testované skupiny dětí, které měly v jídelníčku chléb, těstoviny a pizzu, kleslo IQ o 4 body a ony samy přibraly na váze. V 60. letech 20. století byly obiloviny geneticky upravovány a začaly obsahovat lepek. Lepek funguje jako opium, je návykový a zvyšuje hlad. Lidé, kteří konzumují výrobky z obilovin, jedí čtyřikrát více než je nutné.

Jíme, abychom do našich buněk dostali energii. Pojdme se podívat, co naše buňky dělají, aby tuto energii spotřebovaly.

Naše buňky mohou zužitkovat glukózu a v Krebsově metabolickém cyklu vytvoří energii a kyselinu citrónovou, nebo mohou zužitkovat tuk jeho přeměnou na ketolátky. Buňky mohou také zužitkovat protein přeměnou na glykogen. Na zpracování glukózy je potřeba insulin a příslušná reakce je rychlá jako exploze. Keton je naopak pomalu se spalující palivo, které je základem pro správné fungování buněk. Toto je pozorovatelné u neuronů. Nedostatek ketonu v neuronech dlouhodobě zapříčiní nedostatečnou buněčnou funkci, která se projeví ve ztrátě paměti (Alzheimerova nemoc). Výzkumy z posledních let ukazují, že mozkové buňky jsou odolné vůči inzulinu (cukrovka).

Nedostatek nasycených tuků způsobuje problémy v membráně, která utváří naše tělo a v produkci hormonů. 45% materiálu tvořícího membrány buněk a našeho těla jsou nasycené tuky. Jsou pro nás nezbytné.

Nejzdravější složkou mléka jsou jeho tuky. Mlékárenský průmysl odstraňuje tento tuk, aby z něj vyrobil máslo, šlehačku, zakysanou smetanu a nahrazuje jej rostlinným tukem s disperzanty, který vrací do mléka. Pokud mléko zahřejeme, tato vazba se naruší a na povrchu mléka zůstávají plavat žluté bublinky rostlinného oleje. V pasteurizovaném mléce nezůstává pro nás už nic dobrého. Jediné zdravé mléko je nezahřívané, ve kterém jsou ponechány nasycené tuky a v tuku rozpustné vitamíny a enzymy.

Bohužel zákony regulující výrobu potravin nemáme proto, aby ochraňovaly spotřebitele, ale proto, aby posílily potravinářský průmysl. Potravinářský průmysl potřebuje výrobky, které mohou dlouho ležet na pultech a které jsou vyráběny v obtížném výrobním procesu. Je to proto, aby některé firmy získaly na trhu monopol na výrobu a snížily tak konkurenceschopnost. Touha po penězích pak ničí naše zdraví. Jsme soustavně obelháváni potravinářskými korporacemi, organizacemi pro ochranu spotřebitelů a politiky. Nesprávné informace se dostaly i do farmaceutického průmyslu a protože nemocní lidé jsou klienty medicínského a farmaceutického průmyslu, ignorují uzdravení pacientů. Namísto pomoci je zde tzv. symptomatická léčba, která pouze přispívá k tomu, že se problém v časovém horizontu zhoršuje.

Změňte proto způsob, jakým jíte a pijete a do vašeho těla se opět vrátí zdraví.

Cvičení

Denně jsme v médiích bombardováni důležitostmi cvičení. Na trhu existuje pro různá cvičení množství různého vybavení a jsou zde i stovky návrhů, co je nejefektivnějším způsobem cvičení a jaké benefity přináší. Je nám doporučováno, abychom spálili stejné množství kalorií, které přijmeme jídlem, abychom neztloustli a že trénované tělo je zdravé tělo. Všechna tato prohlášení jsou zavádějící. Neměli byste se ptát fitness trenéra, jak zlepšit své zdraví, stejně jako byste se neměli ptát svého výrobce jídla, jak být v kondici. V naší společnosti se každý stává “specialistou” na všechno, ale velmi málo těchto “specialistů” vlastně ví, o čem mluví. Ve většině případů pouze opakuji, co slyšeli od jiných “specialistů”. Jsme dynamičtí tvorové a potřebujeme pohyb. Pokud ztlousteme, nezáleží to na tom, kolik kalorií spálíme, ale na tom, jaké jídlo sníme. Naše těla jsou přizpůsobivá a můžeme si užít posedávání stejně jako běh nebo dlouhé hodiny plavání. Po přečtení této knihy budete mít celkem jasnou představu, co to znamená být zdravý a jak toho dosáhnout. Zdravé tělo je fyzicky fit. Můžeme jej posílit cvičením svalů, ale vysilující cvičení naopak sníží svalovou hmotu.

K tomu být zdravý, stačí jít na desetiminutovou vycházku několikrát za týden. Toto ale platí za předpokladu, že máme zdravý jídelníček. Čím horší jídelníček, tím více musíme cvičit. To je proto, že cvičení urychlí vylučovací proces toxinů, které dodáváme svému tělu buď tím, že zvyšujeme buněčný metabolismus nebo zrychlujeme krevní oběh a následně tedy musí docházet k detoxikaci.

Pokud máme zdravý jídelníček, obzvláště pokud jsme starší, mohli bychom se obejít bez usilovného cvičení. Toto totiž zmenšuje svalovou hmotu a způsobí, že bychom byli příliš hubení. Nejlepším typem cvičení je tzv. rychlostní cvičení. Rychlostní cvičení je to, když po krátkou dobu děláte pohyb, jak nejrychleji dokážete, dokud vám nedojde dech a pak zpomalíte. Toto během cvičení několikrát opakujte. Jedním z nejlepších rychlostních cvičení je sprint. Dvakrát týdně jděte na vycházku a během této vycházky zkuste několikrát sprintovat.

Zjistíte, že maratónoví běžci jsou vyzáblí a nevypadají zdravě. Na druhou stranu sprinteři jsou svalnatí a vypadají fit. Jako lovci pronásledujeme kořist a pak ji dostihneme. Toto je nejlepší cvičení i pro lidi. Když hrajete s přáteli či rodinou na honěnou, je to legrace a perfektní cvičení, které nepotřebuje žádnou výbavu.

Samozřejmě jsou zde další dobrá cvičení jako např. bojová umění, jóga, kulturistika a plavání. Každé cvičení vyžaduje soustředění a to je proč je dobré také pro náš mozek. Čím vyšší intenzita cvičení, tím vyšší soustředění a tím víc energie je vydáno.

Elektropolarita

Elektropolarita je něco, o čem ví jen velmi málo lidí, jednoduše proto, že není zmiňována v žádné školní učebnici. Je důležité znát pár základních informací, protože jsme v podstatě lehká těla, která fungují na bázi elektrické energie. Pouhé toto uvědomění ukazuje, že učebnice jsou zmanipulovány, aby nás vedly nesprávným směrem a držely nás v temnotě. Každý žijící tvor je nabit pozitivní (kladnou) energií. To znamená, že bakterie, viry, prvoci, měňavky atd. jsou kladné na povrchu membrány (obalu těla) a negativní (záporné) uvnitř ní. Stejně je to s našimi buňkami. My jako multibuněčný organismus jsme vystaveni ve vrstvách, kde na povrchu naší kůže je kladný, zatímco uvnitř naší kůže je záporný náboj. Cokoliv je ve stejné oblasti jako vnitřní vrstva kůže, např. krevní cesty, orgány a tkáně, jsou všechny záporné na povrchu, zatímco uvnitř jsou kladné. To je důvod, proč orgány nejsou slepené k sobě. Jejich identická polarita je udržuje oddělené od sebe. Toto je velmi důležité vědět, když mluvíme o krvi. Krevní cesty jsou záporné na povrchu, ale kladné uvnitř. Všechny krevní částice, jako např. erythrocyty, leukocyty, trombocyty, bakterie, viry, houby a cholesterol musí být kladné, aby byly schopné cirkulace. Pokud by zde byla nějaká částice záporná, tak by elektromagneticky přilnula ke kladným částicím a způsobila tím problémy. Všechny tyto částice mají své magnetické pole, které je odděluje. Pokud jsme zdraví, nejsme ve stresu a jsme šťastní, mozek nevyužívá mnoho elektrického proudu a nechává jeho většinu zaplavovat tělo. V tomto stavu je elektromagnetické pole vysoké a žádná krevní částice se nemůže dotýkat krevních cest. Částice jsou dobře oddělené a nejsou schopné se dotýkat ani jedna druhé. To znamená, že náš krevní tlak bude nízký a žádné viry, bakterie nebo jiné patogeny nemohou vstoupit do našich buněk. Jednoduše řečeno, nemůžeme onemocnět. Pokud dojde k poranění našich krevních cest, velmi rychle přestaneme krváčet, protože jakmile se kladné částice naší krve dostanou z krevních cest, elektromagneticky přilnou k zápornému povrchu vně krevních cest a začnou formovat sraženinu, posilovanou trombocyty.

Na druhou stranu, když je elektromagnetický potenciál našeho těla nízký, tak je nízké i elektromagnetické pole v blízkosti našich krevních částic a to znamená, že se budou dotýkat stěny tepny a způsobí tak tření (možnost zvýšení krevního tlaku). Dále se tyto částice budou dotýkat jedna druhé (možnost infekce) a začnou se seskupovat k sobě (možnost krevní sraženiny). Jak stárneme, čím těžší a znečištěnější je náš elektromagnetický potenciál, tím více se snižuje jeho funkce a tím se také stáváme náchylnější k nemocem. Udržování vysoké úrovně elektromagnetického potenciálu v našem těle má zásadní význam pro naše zdraví. Přijímání čerstvé nevařené stravy a pití živé nesycené (neperlivé) vody je jedním ze způsobů, jak udržet náš elektromagnetický potenciál vysoký. Také nízký stres bude udržovat náš elektromagnetický potenciál vysoko a bude nás držet ve zdraví.

Elektrický proud v našem těle je vysoký obzvláště pokud je soustředěný. Někteří lidé jsou schopni s ním manipulovat do té míry, že dokáží zapálit papír v případě, že jejich ruka je ve vzdálenosti 10 centimetrů od papíru.

Jiní lidé zažili ranní probuzení, kdy jejich ruka byla spálena do černa. Příčiny zatím nejsou vysvětlené, ale já si myslím, že je to ve skratu synoptického vedení.

Změny v elektromagnetickém potenciálu ovlivňuje receptor buněčné membrány (CMR), který mění buněčné funkce tím, že aktivuje a deaktivuje geny. Tímto způsobem ovlivňuje buněčnou produktivitu buď stimulací buněk k hydrataci nebo produkcí určitých chemických látek nebo přerušáním hydratace či nastartováním ozdravného procesu.

V přírodě je všechno v elektromagnetické rovnováze. Molekulární struktura proteinů a tuků je založena na elektro polaritě. Protože 45% buněčné membrány je tvořeno nasycenými tuky je důležité, že jedna strana tukového řetězce je kladná a druhá je záporná, a tím není narušena polarita buněčné membrány. To je důvod, proč hydrogenované (vodíkem obohacené) tuky jsou pro nás nebezpečné. Nejsou správně polarizované a způsobují tak elektromagnetické narušení buněčné membrány. NEJEZTE MARGARÍN.

V chirurgických zákrocích není na polaritu brán zřetel a chirurgové pak spojují tkáň s opačnou polaritou, tj. nastavují kladně nabitou tkáň záporné oblasti, čímž následně způsobí srůsty. Tomuto by šlo snadno zabránit, kdybychom znali pravdu. Špatně zvládnutá polarita je příčinou toho, že se objevuje zjizvená tkáň na poškozené části těla poté, co se zhojí.

Každá buňka produkuje elektřinu. Jak jsou buňky dehydratované a znečištěné, jejich schopnost produkce elektrického proudu klesá a buňka se stane závislou na elektřině distribuované mozkiem. Navzory našim přesvědčením, mozek neprodukuje elektřinu nad rámec normální buněčné produkce. Elektřina, která je pro náš život stěžejní, je produkována srdcem a poté je přerozdělena mozkiem. Čím více zaměstnáváme mozek přemýšlením, tím více elektřiny spotřebuje a tím méně elektřiny pak bude dostupné pro buněčnou distribuci do zbytku těla. To je důvod, proč psychologický tlak způsobený životními problémy či špatným přístupem je pro naše zdraví velmi škodlivý.

Myšlenky

Nemůžeme hovořit o fyzickém zdraví a přitom ignorovat zmínku o efektu, jaký mají na prosperitu našich buněk myšlenky. Tento fakt je naprosto ignorován na lékařských fakultách a velká většina lékařů jim nevěnuje žádnou pozornost. Myšlenky jsou elektromagnetické signály, které mohou být změřeny a zváženy. Protože jsou energetickými vlnami, mohou být odhalovány a zaznamenány celým Vesmírem. Nesprávně se domníváme, že myšlenky jsou naším tajemstvím. Neexistují žádná tajemství, protože energie, která jednou vznikla ovlivňuje celé stvoření. Není to jen náš názor, jež byl vložen do našeho mozku lidmi, kteří na nás působili (rodiče, náboženští vůdci, učitelé, osvícenci), který nám stojí v cestě, abychom odhalili tyto vibrace a rozšifrovali je. Kmeny, které odolaly “modernizaci” a zůstaly ve spojení s přírodou si uchovaly schopnost “být ve spojení” s přírodou. Pro ně je telepatie způsobem komunikace nejen v situaci, kdy jsou si fyzicky nablízku, ale i na dálku. Tito lidé nepotřebují lékaře ani medicínu.

Existuje zásadní rozdíl mezi dobrou a špatnou myšlenkou.

Špatná myšlenka je produkována egem mozku a ego je výsledkem strachu. Kdykoliv je vytvořena špatná myšlenka, ego se tím manifestuje a stupeň strachu se navyšuje. Vytváření špatných myšlenek spotřebovává velké množství energie, které mozek dostává ze srdce. Čím více energie spotřebuje mozek, tím méně energie zůstane pro zbytek těla. Toto způsobí pokles elektromagnetického potenciálu. Pokles elektromagnetického potenciálu pozmění buněčné funkce.

Na druhou stranu, pozitivní myšlenka je produktem srdeční vibrace. Protože zde není mozek zapojen, nenastane zde pokles elektromagnetického potenciálu a naše buňky budou fungovat ve své optimální kapacitě.

Toto může být ukázáno na příkladech, kdy se využívá energie např. pomocí proutků hledajících vodu či energie kyvadélka. Člověk, jež produkuje zlé myšlenky bude vyzařovat velmi malé elektromagnetické pole, které může být vnímáno pouze v jeho bezprostřední blízkosti. Pokud se nějaký člověk soustředí na pozitivní myšlenky, jeho energetické pole se rozšíří na několik metrů a už může být zachyceno přístroji.

Vyzbrojení těmito vědomostmi si můžeme uvědomit, jak být vystrašený nebo přetrvávající ve zlých myšlenkách k druhým či k sobě může poškozovat především naše vlastní zdraví. Na druhou stranu, z dobrých myšlenek bude mít prospěch jak její vlastník, tak ostatní lidé. Toto je to, co ovládá principy placebo a noceba.

Voda

Voda je jedinečnou substancí. Je buď ve formě sněhu nebo tekutiny nebo pokud je ve strukturované podobě vytváří tekuté krystaly schopné paměťového uchování. Na rozdíl od jiných prvků, voda může okamžitě změnit polaritu z kladné na zápornou a umožní svým molekulám, aby se slepily a vytvořily kapky a řeky. Tato neuvěřitelná substance byla studována mnoha vědci, ale velmi málo se studuje ve školách. Doporučuji, abyste se podívali na práce Dr. Masaru Emota a Dr. Batmanghelidja.

V našem těle má voda mnoho funkcí. Slouží jako transportér, který přenáší věci v našem těle. Je něčím, co absorbuje a eliminuje odpad, dále něčím, co roznáší výživu a uchovává elektrinu tím, že se vyladí na polaritu buněk, kterým slouží jako baterie. Tím, že drží elektrický náboj, v podobě elektromagnetických impulsů, uschopňuje naši paměť a pak uchovává vjemy v podobě krystalu. Více než 75% našeho těla tvoří voda a obecně se o ní mezi lidmi ví velmi málo. Jak už jsem zmínil voda může mít podobu rozbředlého sněhu. To znamená bez trigonometrického uspořádání nebo může být uspořádaná v rozličných trigonometrických tvarech. Pokud bude uspořádaná, bude mít vlastnosti krystalu a v závislosti na typu uspořádání, bude mít rozličné charakteristiky. Např. v částech našich buněk má voda takové uspořádání, že nezamrzá až do minus 40 stupňů Celsia.

Vstřebávací schopnost vody jí umožňuje vstřebat a poté vylučovat toxiny z našich buněk a z našeho těla. Její schopnost měnit svou podobu v plyn (páru) jí umožňuje, aby našemu tělu sloužila jako ochlazovač. Její schopnost udržet elektrický náboj z ní činí posla informací a její schopnost udržet vjemy v paměti jí dává neuvěřitelnou uchovávací kapacitu.

Život bez vody není možný. Všichni živí tvorové jsou z velké části tvořeni vodou. Při vědomí tohoto se stává jasné, že k tomu, abychom byli zdraví, potřebujeme pít čistou, neperlivou vodu. Když voda vstoupí do potrubí, velmi rychle ztratí své vnitřní uspořádání a stane se břechkou. Jako taková pak už nemá žádnou energii ani paměť. To znamená, že voda, kterou povětšinou pijeme je břechka, mrtvá voda. A nezáleží na tom, jestli voda pochází z kohoutku nebo z láhve s pramenitou vodou. Obě prošly potrubím, což znamená, že je to mrtvá břechka.

Protože nejméně 75% všech živých věcí je tvořeno vodou a tato je vnitřně uspořádaná, v živých tvorech bude voda obsahovat v paměti uložený šok z umírání organismu. A nezáleží na tom, jestli se jednalo o zeleninu nebo o zvíře. Když byli lidé "primitivní", věděli, že bylo důležité požádat o odpuštění za to, že vzali někomu či něčemu život, aby to mohli použít jako potravu. Toto byl ritual, který ve své podstatě změnil vnitřní uspořádání vody v jídle, aby bylo energetické a zdravé. Později lidé pokračovali v jiné verzi této tradice tím, že se modlili před jídlem. Ale všechno toto je pryč s tím, jak se stáváme víc a víc "civilizovaní". Jako civilizovaní navíc zacházíme s naší zeleninou a zvířaty nehumánně, čímž dále zhoršujeme kvalitu vody v našem jídle a to znamená kvalitu našeho jídla jako takového. Musíme udělat krok zpátky. Vrátit se k oněm "barbarským" metodám, kde žádáme o svolení, před tím než si něco vezmeme a prosíme o odpuštění, když si něco vezmeme bez dovolení.

Myšlenka je elektromagnetický impuls založený na vibraci (frekvenci). Projektováním myšlenky do vody, ovlivníme její strukturu. Prostě zaměřením se na vodu a požádáním o

odpuštění nebo tím, že budeme mít příjemné myšlenky, změníme vnitřní uspořádání vody pozitivním způsobem. Není zde žádný rozdíl, jestli je voda v hrnku nebo jako součást zeleniny nebo masa. Pouhou myšlenkou, můžeme šok z umírání odstranit z našeho jídla a nahradit jej pulsující vnitřně uspořádanou vodou. Nemusíme zacházet tak daleko, že bychom předváděli rituální tance našich pradědečků, abychom dosáhli výsledku. Uklidňující zvuk Mozartovy či Vivaldiho hudby učiní vodu uspořádanou též. Ve stejnou chvíli hlasitá, agresivní hudba přemění vodu v břečku. Nyní si můžete představit, co to znamená pro naše zdraví.

Nenechte se oklamat a nemyslete si, že džus nebo čaj je dobrou náhražkou vody. Neexistuje náhrada vody jiná než VODA. Čím více nezdravého jídla jíme, tím víc vody potřebujeme nebo tím více mořské soli potřebujeme, abychom byli schopni naše tělo propláchnout a detoxikovat. Omezování jednoho či druhého je špatným lékem.

Tuky

Pro průměrného člověka platí, že prožívá velké nedorozumění, co se týče tuků. Budu se snažit to zjednodušit, jak jen to bude možné. Co jsou to tuky? Chemicky nejsou ničím jiným než řetězci uhlíku spojenými s vodíkem. Pokud řetězec uhlíků, který vytváří určitou mastnou kyselinu je dlouhý, nazýváme takovou mastnou kyselinu omega 9. Pokud je uhlíkový řetězec krátký, nazýváme takovou mastnou kyselinu omega 3 a pokud je tento řetězec středně dlouhý, nazýváme ji omega 6. Dále, pokud je každý uhlík v řetězci spojený s vodíkem, říkáme že je nasycený a takovou mastnou kyselinu nazýváme nasycenou mastnou kyselinou. Takovýto tuk je stálý, protože nemá slabou reaktivní vazbu. Díky své dokonalé elektrorovnováze, je taková molekula pravá a snadno se váže. Díky této vlastnosti bude taková kyselina tuhnout při pokojové teplotě. Mezi takové tuky patří většina živočišných tuků (vepřový tuk, kuřecí tuk, máslo atd.) a některé rostlinné tuky jako např. kokosový a palmový olej. V rozporu s tím, co nám bylo řečeno, tyto tuky jsou pro nás velmi zdravé a pokud se rozhodneme vařit, měly by být použity k vaření, protože nemění své složení, když jsou vystaveny vysokým teplotám.

Na druhou stranu existují mastné kyseliny, v nichž jednomu nebo více řetězcům uhlíku chybí vodík. Pokud jednomu řetězci uhlíku chybí vodík, nazýváme jej mononenasyceným tukem jako např. olivový olej. Pokud chybí vodík více řetězcům uhlíku, nazýváme jej polyneenasyceným tukem jako např. zelenina, kukuřice, sójový olej. Říkáme jim oleje, protože se nevážou snadno a zůstávají tekuté i při nízkých teplotách. Na místech, kde chybí vodík, je taková mastná kyselina nestálá a s mírně zvýšenou teplotou bude chemicky aktivní a naváže se na jiné prvky, nejpravděpodobněji na kyslík. Pokud k tomu dojde, říkáme, že olej zoxidoval nebo zežluknul či se zkazil. Všechny oleje, kterým říkáme oleje na vaření jako např. rostlinný olej, kukuřičný olej, slunečnicový olej, sójový olej atd. jsou nenasycené, tudíž by neměly být používány na vaření. Nebudeme řešit důvody, proč jsme klamáni, ale toto jen dokazuje další fakt o hydrogenovaném (o vodíkem obohaceném) tuku zvaném margarín. Hydrogenovaný tuk je to, co dostaneme, když použijeme nenasycený tuk a uměle pomocí chemické reakce napojíme vodík na uhlíky, kterým vodík chybí. Co tím získáme? NASYCENÝ TUK. Problém je v tom, že vodík se tímto způsobem nenaváže na uhlík v symetrickém pořádku a takový nasycený tuk má nevyrovnanou polaritu. Naše buňky nejsou schopny si uvědomit rozdíl a využívají hydrogenovaný tuk jako nasycený k výstavbě buněčných membrán. V této chvíli se ale naruší polarita membrány a takové buňky nebudou dobře fungovat, nemohou dobře přijímat vodu a onemocní. Přírodní nasycený tuk jako máslo je pro nás špatný, ale tento elektromagneticky nevyrovnaný, hydrogenovaný tuk, který nazýváme margarín je dobrý? To je čistá lež.

Čím dříve začnete jíst přírodní nasycené tuky, tím dříve se vaše zdraví začne zlepšovat.

Cholesterol

Existuje obecný strach co se týče cholesterolu. Na začátku musíme porozumět tomu, co cholesterol je.

Pokud dáme kapku oleje do vody, přisaje se na povrch vody. Protože krev je voda a olej (tuk), musí být krví transportován do všech buněk a tělo musí nalézt způsob, aby jej rozpustilo, tak aby nevytvářel překážky při průchodu. Jsou dva způsoby, jak to naše tělo dělá. Buď připojí tři molekuly tuku ke glycerolu a vytvoří tzv. triglycerid nebo spojí mastnou kyselinu s proteinem a vytvoří tzv. lipoprotein, anebo jak my říkáme cholesterol. Oba tyto procesy jsou provedeny v játrech. Na rozdíl od triglyceridu, cholesterol je produkován pouze v množství, které je určováno buňkami. To znamená, že v oběhu nebude nikdy více cholesterolu než množství požadované buňkami. Toto si prosím zapamatujte: “V oběhu nikdy nebude více cholesterolu než množství požadované buňkami.” Proč toto zdůrazňuji? Všichni lékaři toto vědí, ale časem na to zapomínají. Pokud by si tento fakt pamatovali, nikdy by nepředepisovali léky snižující tvorbu cholesterolu.

Triglycerid je druhem tuku, který tělo zužitkuje na energii a není-li nutný k energii, naše tělo uloží nadbytečné mastné kyseliny pro budoucí použití. Tím pádem je typem tuku, který způsobuje naši obezitu.

Na druhou stranu, cholesterol je typem tuku, který naše tělo využívá pro produkci hormonů a pro nápravu stávajících a tvorbu nových buněk a tkání. Více než 45% materiálu, který tvoří membrány v našem těle, jako např. buněčné membrány, svalové membrány, orgány a tkáně, tvoří nasycený tuk, který je dopravován na své místo určení pomocí cholesterolu. Vyšší hladiny cholesterolu znamenají, že je potřebný a to znamená, že něco v našem těle je právě přestavováno, zpevňováno či ochraňováno. Všiml jsem si, že všem pacientům, kteří jsou v mé péči a využívají tzv. Beckpulser (nabíječ krve), se navýšila hladina cholesterolu na nějakých 240 mg/dl, protože buňky, orgány a tkáně se napravovaly a to znamenalo, že do těchto oblastí musely být dodány nasycené tuky. Zakazovat lidem, aby jedli tučná jídla, je zavádějící. Cholesterol z jídla nemůže vstoupit do našeho krevního oběhu. Vzpomeňte si na to, že cholesterol je lipoprotein. To znamená, že je to lipid (tuk) spojený s proteinem. Cizí protein nemůže vstoupit do naší krve. Pokud to udělá, tak bude napaden naším imunitním systémem, jako např. bakteriemi a viry a bude zničen. Během trávení v našich střevech se mastné kyseliny oddělí od proteinů a poté budou vstřebány do krevního oběhu. Proteiny se pak dále rozštěpí na aminokyseliny před tím než i ony vstoupí do krevního oběhu. Tímto způsobem protein ztratí svůj kód (elektromagnetický kód části těla, kde vznikl) a může být tělem znovu použit, aby se napojil na nový protein, který bude daný kód obsahovat. Teď chápete, jak směšné je tvrzení: “Nejzte vejce, protože mají hodně cholesterolu a tím se pak navýší cholesterol i vám.”

Cholesterolu je připisováno, že způsobuje sraženiny v tepnách a způsobuje infarkt. Toto rozeberu v kapitole “Hypertenze a překážky (usazeniny) v tepnách.”

Tím, že užíváme léky na snížení hladiny cholesterolu, ochuzujeme naše buňky o stavební materiál a všechny membrány v našem těle tím budou trpět. Pro pacienty, kteří berou

statiny je typické a běžné, že prožívají dlouhá období bolestí svalů, srdeční problémy, ztrátu paměti či depresi. Všechny tyto problémy jsou výsledkem nedostatečného množství nasycených tuků v krvi. Pokud bude nedostatek materiálu pro stavbu membrán a hormonů, naše tělo bude trpět. Všiml jsem si, že lidé, jejichž jídelníček obsahuje nedostatek soli, málo nasycených tuků a vysoké množství uhlohydrátů, mají zvýšenou hladinu cholesterolu a trpí vysokým krevním tlakem. Bohužel tento typ jídelníčku je nám široce doporučován odborníky na zdraví.

Když jsem se seznámil se svojí ženou, věnovala velkou pozornost svému jídelníčku. Jedla množství zeleniny a ovoce doplněné o odstředěné mléko, ryby, kuře bez kůže a netučné maso. V restauraci odkrajovala každý kousek tuku a kůže ze svého steaku nebo kuřete. Já jsem si vzal a snědl vše, co ona odkrojila. Její cholesterol byl 360 mg/dl a můj 180 mg/dl. Musím také zmínit, že na snídani jsem si dával 4-6 celých vajec, zatímco ona pouze 1-2 a samozřejmě já jsem jedl její žloutky. Jakmile začala měnit svůj jídelníček a jedla jídla, která jsou bohatá na nasycené tuky, její cholesterol spadl rovněž na 180 mg/dl.

Cholesterol je velmi důležitou součástí a odráží, jak jsme zdraví. Vyšší hladiny cholesterolu ukazují, že právě dochází k ozdravnému procesu nebo že je někde v těle nějaký druh zánětu či otravy a že buňky se musí chránit. Dokonce i buněčná dehydratace může zvýšit hladinu cholesterolu, protože když jsou buňky dehydratované, budou se snažit zastavit další úbytek vody z buněk. To, že nebudeme jíst nasycené tuky, bude mít za následek zvýšenou hladinu cholesterolu a to je ukazatel, že požívání nasyceného tuku je základem pro naše zdraví. Znovu zdůrazňuji, že nepotřebujeme studie, pouze pozorovat přírodu.

Jednoduše, když konzumujete hodně jídla, játra přemění přebytečné kalorie (a nezáleží na tom, zdali pocházejí z tuku, proteinu či cukru) na triglyceridy a uloží je jako tuk, který nás učiní obézními. Nebude to mít vliv na množství cholesterolu v krvi. Mohli byste "umírat hladu" a vaše triglyceridy by mohly být velmi nízké a váš cholesterol vysoký. Pamatujete si, že pro hladinu cholesterolu není důležité kolik kalorií jíte. Tvorba cholesterolu je kontrolována potřebami našeho těla a je obrovskou chybou do této produkce zasahovat.

Cukry

Záměrně kladu důraz na tuky a cukry, protože tyto jsou nejvíce nepochopeny a špatně vykládány v lékařských kruzích. Přebytek nebo nedostatek tuku a cukru jsou hlavní příčinou některých běžných nemocí.

Cukr v zelenině a ovoci se většinou vyskytuje ve složené podobě dvou nebo více různých vzájemně propojených cukrů. Tyto složené cukry nazýváme uhlohydráty. V kapitole o výživě zmiňuji, že uhlohydráty jsou uzavřeny ve vláknině buničiny a to je důvod proč, když jíme syrovou stravu, tak uhlohydráty pouze projdou našim trávicím traktem a ponechají naše tělo nedotčené. Nejčastější kombinací cukrů, které vytvářejí škrobovitě uhlohydráty jako např. brambor, rýže, banán, obiloviny, je kombinace glukózy a fruktózy. Toto jsou dva jednoduché cukry, o kterých chci dále pohovořit.

Od roku 1950 do současnosti jsme slyšeli, že nasycený tuk je špatný a že bychom jej neměli jíst. Nyní víme, že to byl omyl. V současnosti je pozornost věnována cukrům. Bylo objeveno, že lidé nejsou obézní protože jedí tuk a proteiny, ale protože jedí cukry. Cukr je příčinou cukrovky mellitus a má vliv na vysoký krevní tlak a obecně na záněty v těle. Víme, že glukóza vstupuje do těla naší vstřední žílou, tzv. vrátnicí poté, co je vstřebána tenkým střevem a putuje přímo do oběhu navázaná na inzulín a posléze vstoupí do buněk a zásobuje je energií. Toto je jednoduché a dobré, takže nebudeme ztrácet čas, abychom to rozebírali. Na druhé straně je fruktóza. Po vstřebání vstupuje fruktóza vrátnicí a bude přeměňována do jater na zpracování, protože v našem těle neexistuje buňka, která by ji přijala. Protože inzulín se s ní nespojí, není zde žádný "průvodce", který by tuto práci udělal jako tomu bylo u glukózy. Automaticky zde nastupuje podezření, že problémem musí být fruktóza když navýšíme její množství, protože játra mají pouze omezenou zpracovací kapacitu fruktózy. To je důvod, proč nyní žijeme v době "útoků" na fruktózu.

Všude existují studie, které nás informují o nových objevech problémů způsobených fruktózou. Fruktóza vytváří problémy, ale ne proto, že bychom jedli mnoho ovoce, které je sladké ani ne tím, že budeme fruktózu používat jako sladidlo. Problémem je to, že konzumujeme fruktózu v kombinaci s glukózou a konzumujeme je ve velkém. V ovoci je malé množství jednoduchých cukrů, fruktózy a glukózy, které jsou dostupné pro naše vstřebávání. Pokud je v ovoci 45% uhlohydrátů a pouze asi 4-10% tohoto množství bude posláno v podobě jednoduchých cukrů jako glukóza a fruktóza našemu trávení. Toto množství by nikdy nezpůsobilo žádný problém.

Aby mohla být fruktóza vstřebána z tenkého střeva do krve, musí být napojena na svůj přenosový protein GLUT5. Pokud jíme ovoce příležitostně, množství GLUT5 je malé. Dokonce i pokud jíme ovoce ve větším množství, pouze malé množství fruktózy bude vstřebáno, protože zde není dostatek GLUT5. Zbytek fruktózy bude pokračovat do tlustého střeva, kde bude zkvašena pomocí střevních bakterií. Kvašení vytvoří plynný vodík a oxid uhličitý, které vstoupí do krve a my je vydechneme. Současně se vytvoří nějaké kyseliny a etanol. To je důvod, proč když jíme větší množství ovoce, které obsahuje více fruktózy, můžeme zakoušet plynatost, řídkou stolici nebo průjem. Pokud máte zácpu a jíte sušené ovoce (podíl fruktózy v sušeném ovoci je vysoký), vaše stolice změkne. Pokud jíte ovoce pravidelně, množství GLUT5 se navýší a do krve bude vstřebáno více fruktózy. Fruktóza

nevstoupí do oběhu, ale bude okloněna do jater. Když fruktóza vstoupí do jater, podstoupí chemické změny a bude přeměněna na glykogen stejně jako glukóza a jako takový znovu vstoupí do krevního oběhu. Játra předají zprávu slinivce břišní kolik glykogenu bylo vytvořeno a slinivka vytvoří dostatečné množství inzulínu. Neobjeví se žádná nadprodukce inzulínu. Lidská játra mají kapacitu přeměnit asi 25 gramů fruktózy za den. Toto představuje povážlivé množství ovoce. Problém je v tom, že díky našemu jídelníčku ale vstřebáváme mnohem více než 25 gramů fruktózy. Co to způsobuje je kombinace glukózy a fruktózy jako např. řepný cukr, HFCS (tj. kukuřičný škrob s vysokým obsahem fruktózy), třtinový cukr a "uhlohydráty".

Abychom vstřebali glukózu, je nutný tzv. nosič GLUT2. Inzulín zvyšuje tvorbu GLUT2, takže pokud jíme hodně glukózy, budeme mít dostatek inzulínu i GLUT2. V čem spočívá problém je fakt, že fruktóza je viskóznější a navazuje se na transportní protein a pokud je dostupný GLUT2, naváže se na něj. Toto dramaticky zvýší vstřebávání fruktózy do krve a navýší také konečné množství fruktózy, které zaplaví játra. Takže namísto 10 až 18 gramů fruktózy dostanou játra 200 nebo více gramů. Pouze 20 nebo méně gramů bude přetvořeno na glykogen a zbytek, 180 nebo více gramů bude přeměněno na tuk – triglyceridy a kyselinu močovou. Triglyceridy se nashromáždí v játrech a dalších orgánech, včetně srdce a v našich tukových tkáních, čímž navýší naši váhu a učiní nás obézními. Kyselina močová bude muset být odstraněna z našeho těla a poté, co bude přefiltrována ledvinami, bude vyloučena močí. Aby tento proces proběhl správně, musíme být dobře zavodněni. Protože ale většina z nás není, ledviny navýší toleranci na kyselinu močovou, aby si uchovaly vodu. Zvýšená koncentrace kyseliny močové v krvi přispěje k celkovému otoku, navýší krevní tlak a nahromadí se v kloubech, což způsobí dnu či revmatické bolesti. Nedostatek vody a vysoké koncentrace kyseliny močové začnou vytvářet ledvinové kameny, což je další problém, kterým trpí více a více mladých lidí, kteří pijí sladké sycené nápoje typu Coca-Cola.

Zpracované potraviny, které najdeme v supermarketech, jsou přeplněny kukuřičným škrobem s vysokým obsahem fruktózy a volnými uhlohydráty (které nejsou uzavřené v buničinné vláknině). Dokonce i slanost má vysoké množství cukru, protože glukóza je návyková a je to jedna z hlavních ingrediencí zpracovaných potravin. Kukuřičný škrob s vysokým obsahem fruktózy (HFCS) je kombinací 60% fruktózy a 40% glukózy. Toto jej činí velmi sladkým a rovněž velmi vstřebatelným.

Toto vysvětluje proč ovoce nevytváří problém spojený s přísunem cukru. Jíme je syrové a uhlohydráty nejsou dostupné. Malé množství volné glukózy a fruktózy nevytváří žádný problém, ale vařené a zpracované potraviny vytvářejí problém, protože do krve se vstřebává vysoké množství fruktózy a glukózy a protože buničina je zničena a uhlohydráty se stávají dostupnými. Nenechte se oklamat reklamou, že zpracované potraviny jsou bohaté na vlákninu a jsou pro vás dobré. Vláknina nemá absolutně žádnou hodnotu pokud přechovává uhlohydráty a povolí jim se dostat do vaší krve. Buničinná vláknina smíchaná s uhlohydráty nemá absolutně žádný prospěch pro naše zdraví. Kukuřičný škrob s vysokým obsahem fruktózy je velmi špatný, protože nemá pouze vysoké procento fruktózy, ale má také hodně glukózy. Toto je špatná kombinace. Podobné je to se sirupem z cukrové třtiny.

Fruktóza ve své čisté krystalické podobě nepředstavuje takový problém, protože jak jsem již zmínil, její vstřebávání bude omezeno. Nepoužívejte ji ale v kombinaci s jídly, obsahujícími škrob. Je nutné říct, že konzumace glukózy zkrátí vaši délku života a konzumace malého množství fruktózy nikoliv, protože dramaticky nezvýší hladinu inzulínu.

Umělá sladidla

Umělá sladidla jako splenda, sacharin, aspartam atd. nejsou zdravou alternativou cukru. Ačkoliv obsahují malé množství kalorií, studie prokázaly, že lidé, kteří používají tato sladidla, přibírají na váze víc než lidé používající cukr. Důvodem je, že sladká chuť stimuluje mozek, aby připravil metabolismus pro vysoký příjem kalorií a když se toto nestane, buňky více využijí kalorie z jídla, které jsou dostupné a vytvoří více tuku než by vytvořily, kdyby byl přítomný cukr.

Nejen, že víc přiberete na váze, když budete používat umělá sladila, je také prokázáno, že jsou sladidla toxická. Přispívají k buněčné dehydrataci a jsou karcinogenní. Aspartam je dokonce spojován s leukémií. Toxický efekt není pociťován okamžitě, ale statistiky ukazují, že při dlouhodobém používání je zde neomylná souvislost.

Stevia je rostlina, která je přirozeně velmi sladká a je dobrou alternativou. Podle mého názoru, na toto ale musí být nahlíženo opatrně, protože ještě nejsou dostupné dlouhodobé studie.

Vyhýbejte se umělým sladidlům a pokud nějaká potřebujete, používejte med.

Nemoc

Nemoc nastává, když buňky v našem těle selhávají. Existují v podstatě čtyři příčiny: trauma, infekce, nedostatečný metabolismus a problémy s přijímáním a vysíláním informací. Je důležité zdůraznit, že nemoc začala dlouho před tím, než vidíme její příznaky. Pokud je problém, buď v zásobování výživnými látkami, vodou nebo slabými toxiny, buňky přizpůsobí svoji funkci, aby tento problém překonaly. My přitom vůbec netušíme, že tento proces probíhá, protože to není provázeno nevolností ani bolestí. Velmi často se cítíme dobře a jdeme na rutinní kontrolu, abychom zjistili, že náš krevní obraz je příšerný. Lékaři jsou velmi rychlí, a předepíší nám “vhodné” léky, aby se hodnoty dostaly zpět do normálu a poškozování zdraví začíná. My uznáme, že jsme nemocní až když je buněčné poškození tak závažné, že buňkám dojdou možnosti, aby tento problém vyřešily samy a převezme to mozek, který hledá pomoc zvnějšku. To způsobí bolesti, protože je to vždy doprovázeno zánětem. Tuto fázi nazýváme nemocí. Jakmile nevolnost zmizí, předpokládáme, že jsme opět zdraví. Ale to je nesmysl.

Trauma je jednoduché vyřešit. Poznáme příčinu a napravíme jej.

Infekce je problematictější. Pokud se jedná o bakterie, máme antibiotika, na plísně máme mikotika, a na parazity toxické přípravky, abychom je vypudili. A co dělat s viry? Ty žijí uvnitř našich buněk. Abychom je zničili, museli bychom současně zničit i naše buňky. Tomuto máme věřit. Ve skutečnosti existuje řada různých technik, jak zacházet s infekcí. Než se na ně podíváme, pojďme se trochu porozhlédnout. Proč neexistují vážné zdravotní problémy u volně žijících zvířat? Žádné velké infekce, žádné pandemické situace, žádné znaky stárnutí. Neumývají si končetiny ani jídlo, před tím než jej pozřou a všichni jsou zdraví. Svět divokých zvířat dále netrpí vysokým tlakem, astmatem, oběhovými problémy, selháváním ledvin nebo jater, depresí, rakovinou atd. Co jsme tedy udělali špatně?

Abychom pochopili nemoc, musíme se vrátit k základní buňce. Jak se tato buňka může bránit?

Když jsou zdravé, tak jsou buňky kulaté, tlakově vyrovnané a zásadité. Jejich pH je 7,4. Stupnice pH jde od 1 do 14. Sedm je neutrální a co je nad sedm je zásadité a co je pod sedm je kyselé. Co je důležité vědět je to, že patogeny jako viry, bakterie a plísně nemají rádi zásadité prostředí a nemohou se v něm množit. Buněčná zásaditost je tedy základní ochrannou buněčnou strategií. Pokud bude buňka poškozena díky nějakému toxinu, radiaci či nebezpečnou frekvenční vlnou, může se sama dát do pořádku tím, že aktivuje gen, který nazýváme T58. Tento gen je buněčným lékařem. Jeho jediným úkolem je napravovat buňky. Je dokonce schopen opravit i narušený či zničený chromozom, protože má vlastní kopii genetické aktivace. V podstatě jej můžeme přirovnat k instalačnímu CD pro váš počítač. Tak jak je tedy možné, že buňky jsou poškozené a selhávají?

Aby tento gen mohl plnit svoji funkci, musí být aktivován. Víme, že aktivace se uskutečňuje díky CMR. Nyní vyvstává otázka proč CMR ignoruje probuzení a aktivování genu T58? Pokud by CMR dělalo svoji práci a probudilo gen T58, neexistovaly by žádné nemoci, o kterých bychom mohli mluvit. Abych odpověděl na tuto otázku, bude nejlépe, když udělám srovnání za použití příkladu.

Jak stárneme, tak většina z nás má nějaké bolesti těla, s nimiž jsme se naučili žít. Představte si, že sedíte a povídáte si se svými přáteli. Vaše koleno trochu bolí, váš žaludek je překyselený a lehce vás pobolívá hlava. Najednou uslyšíte hlasitý hluk. Vyskočíte, bolest hlavy zmizí, stejně jako překyselený žaludek, ale rychle se znovu posadíte, protože vás k tomu donutí bolest kolene. Bolest není přítomná, aby vás mučila, ale aby vám dala najevo, že něco není v pořádku a potřebuje to být napraveno. Hluk byl stresem s nízkou hladinou, ale spustil produkci stresového hormonu a odvedl energii tam, kde byla potřebná jako odpověď. Protože hladina stresu byla nízká, oblasti větších problémů nebyly ovlivněny a vaše bolest kolene přetrvala, aby vás upozornila, že se můžete zranit. Čím vyšší je hladina stresu, tím silnější je odpověď stresového hormonu a vypjatější kontrola energie. Pokud jste v opravdu vážném nebezpečí, začne být vylučován kortizon. Takže pokud by se u vás v pokoji objevil tygr, zmizí všechny bolesti, protože ani jediný miliampér energie nemůže být plýtván na signalizování. Jednoduše, pokud se nedostanete z tohoto nebezpečí, budete mrtvým masem. Veškerá energie je nyní soustředěna ve vašich svalech. Budete 10x rychlejší a silnější. Pokud během vašeho útěku přijdete o ruku, nebudete o tom ani vědět. Žádná energie není ztracena na signalizování bolesti. Není to důležité a v žádném případě zde nebude řešen žádný problém nebo zánět. Jakmile budete z nebezpečí venku, hladina stresového hormonu se sníží, energie se vrátí k tomu, že začne signalizovat, bolest se vrátí a nastoupí i zánět. Náš mozek funguje jako centrální kontrolní panel, který spíná elektrické obvody a ovládá energii. On rozhodne, co je prioritou a dle toho přidělí energii. A co by mělo být prioritou každodenního života?

1. Zdraví: Pokud jsme zranění nebo napadeni nemocí, mozek přesměruje energii, aby se navýšily bílé krvinky a vyzbrojí je elektrickým proudem tak, aby mohly zničit vetřelce. Čím vážnější je problém, tím více energie je dodáváno. My to pociťujeme jako slabost, nechutí k jídlu a žízeň. Chceme, aby nás všichni nechali na pokoji. Zvířata v takové situaci vyhledají tmavé opuštěné místo a odmítají potravu, dokud jim není lépe. A co děláme my? Babička přijde s teplým slepičím vývarem. To je nesprávná věc, protože odvede energii na trávení a zpomalí tím ozdravný proces.
2. Práce: Když pracujeme, nepociťujeme hlad ani žízeň. Většina naší energie je posílána do svalů. Necítíme hlad ani žízeň. Pokud je něco v nepořádku, signalizace nepohodlí či bolesti je aktivní a upozorní nás, že musíme být opatrní a že musíme dát do pořádku daný problém. Tato signalizace používá energii, tudíž budeme cítit slabost, když nás něco bolí.
3. Trávení: Jakmile přestaneme pracovat a posadíme se, začneme pociťovat hlad a žízeň. Toto je třetí fáze manipulace s energií. Energie je posílána do našeho trávicího traktu. Pokud dojde k trávení, energie je využita na trávení a cítíme se oslabení a ospalí. Čím více energie bude využíváno, tím slabější se budeme cítit. Pokud jíte syrovou stravu, budete jíst méně a budete využívat mnohem méně energie. To je další důvod proč se nebude cítit neschopní.
4. Uzdravování a náprava: Když energie není spotřebovávána nikde jinde, nastupuje uzdravování a obnova buněk. Toto se děje během hlubokého spánku. Když spíme, mozek otevře okruhy a elektromagnetická energie, která je produkována našim srdcem zaplaví buňky v našem těle. Tento vysoký elektromagnetický potenciál

stimuluje buňky, aby začaly přestavovat zásobu energie, aby se zavodnily a obnovily, pokud byly jakkoliv poškozeny. Hluboký spánek je velmi důležitý a měli bychom spát 8 hodin denně. Teď vidíme, že bychom neměli jíst pozdě v noci, protože trávení zkrátí náš spánek a tím také čas k obnově buněk.

Obdobně jako náš mozek kontroluje naše tělo, CMR (mozek buňky) kontroluje funkci buněk. Naše buňky nevidí nebezpečí, které spustí šokovou reakci mozku. Ony pouze odpovídají na hladinu elektromagnetického potenciálu, který je zaplavuje. Pokud je buňka zaplavena elektřinou, funguje optimálně. Hydratuje se, produkuje energii, zpracovává chemikálie, které má na starosti, pak diagnostikuje své problémy a napravuje je. Je to dokonalý stroj. Když poklesne hladina energie, začne alternovat své funkce přesně jako náš mozek. Nejdříve přestane kontrolovat své problémy, což znamená žádná náprava. Dále zpomalí a pak zastaví hydrataci. Poté zpomalí a zastaví produkci chemikálií. Začne produkovat stresový protein až nakonec zabarikáduje sama sebe v obraně. Stává se zřejmé, jak silný vliv má stress na naše zdraví. Trvalý stress dehydratuje buňky. Čím má buňka méně vody, tím méně toxinů rozpustí, protože si hlídá vodu. Toto způsobí nárůst kyselého odpadu. Buňka se stane kyselou. Pokud se toto stane buňkám orgánů nebo tkání, neurony dají zprávu mozku, že je zde problém kyselosti. Mozek odpoví nucenou hydratací tak, že aktivuje produkci histaminu a vasopresinu. Toto zanítí zasaženou oblast a způsobí svědivost nebo bolest. Vznikne NEMOC. V závislosti na orgánu nebo zasažené oblasti dáváme nemoci názvy jako alergie, astma, gastritida, žloutenka, zánět spojivek atd. Velká většina nemocí začíná jako dehydratace buněk a může být napravena jednoduše tím, že se buňky zavodní (hydratují).

Vysvětlili jsme, že buněčná dehydratace a překyselení spouští stres. Nedostatek vody ale není jediný způsob, jak se mohou buňky stát dehydratované. Teď se podíváme, jak mohou dehydrataci spouštět toxiny v krvi a plazmě.

Buňky žijí suspendovaně udržované v mimobuněčné tekutině, která se nazývá plazma. Do buňky vstoupí voda a sodík a pokud CMR nerozpozná žádný toxin, který by buňce mohl uškodit, začne produkovat draslík a aktivuje osmotickou pumpu, což hydratuje a vyživuje buňku. Pokud CMR narazí na toxin, který by buňce mohl uškodit, okamžitě zastaví produkci draslíku a mimobuněčným a buněčným tekutinám bude trvat asi 10 minut, aby se vyrovnaly. Osmóza se zastaví. Buňka se přestává hydratovat. Nezáleží na tom, kolik vody vypijete ani kolik máte sodíku, buňka nepřijme ani kapku vody dokud CMR opět nezačne produkovat draslík. Proč je důležité tomuto porozumět? Je nám říkáno, že zelený čaj, červené víno, česnek a další suroviny jsou pro nás zdravé. Zelený čaj obsahuje kofein, červené víno alcohol a česnek obsahuje sulfon hydroxyl. Toto jsou jen některé z toxinů, které zastavují buněčnou osmotickou pumpu.

Ukážeme si to na příkladu: každý, kdo pije pivo si všimne, že cítí alkohol, když vypije první láhev piva. Po 10-ti minutách, když přichází druhá láhev, opojení z alkoholu už není tak výrazné a čím více pijete, tím méně to cítíte. Pak začnete vylučovat moč a močíte více než jste vypili. V podstatě už to první pivo zastavilo osmotickou pumpu a nárůst alkoholu v plazmě spustí čištění (močopudný, tj. diuretický efekt). Začne se používat voda z vaší krve, aby vyčistila alkohol a tím se sníží hladina vody a soli ve

vašem oběhu. To způsobí, že máte žízeň. Začarovaný kruh dehydratace začíná, protože vy dále pokračujete v hydrataci nápoji, které obsahují alkohol.

Existuje množství toxinů, které zastavují osmotickou pumpu, ale ty neproblematičnější, které můžeme kontrolovat, jsou ALKOHOL, KOFEIN, NIKOTIN, SULFON HYDROXYL (česnek). Na tento seznam můžete ještě přidat většinu léčivých rostlin a farmaceutických léků.

Na závěr jsem si nechal oznamování příčin nemocí, protože ty nejsou jakoby důležité, a proto jsou většinou opomíjené. Na lékařských fakultách je nám řečeno, že oznamování jde chemickou cestou. Toto je směšné, když vezmeme v úvahu ryhlost, s níž musí docházet k výměně informací. Každá buňka produkuje stovky tisíc chemických reakcí každou vteřinu a dělí se o ně s ostatními buňkami. Dále je nám tvrzeno, že úkolem chromozómů je tvorba proteinu. Teď ale víme, že pouze méně než 3% z toho, co chromozóm dělá, je tvorba proteinů. Hlavním úkolem chromozómů je komunikace. Chromozóm má dvojitou šroubovici DNA, která připomíná spirálu. Tato spirála se stahuje asi tisíckrát za sekundu. Každé stažení produkuje jeden světelný foton, který buňka využívá, aby přenesla své vzkazy týkající se svých činností. Zmínil jsem, že konce DNA, které vyčnívají z chromozómů jsou důležité. Jsou to citlivé antény, prostřednictvím kterých buňky získávají informace a nazýváme je telomery. U mladých zvířat jsou telomery dlouhé, asi 15 tisíc jednotek. Jedna jednotka je vzdálenost mezi geny na šroubovici DNA. Pokaždé, když se buňka rozmnoží, telomery se zkrátí a když se délka telomeru sníží na 5 tisíc jednotek, organismus umírá. Zjednodušeně, pokud máte televizor a použijete silnou anténu, získáte 200 kanálů. Čím slabší bude anténa, tím méně kanálů chytíte až nakonec některá anténa bude tak slabá, že nezachytíte žádné vysílání. Pak můžete televizi vyhodit, protože nebude fungovat. U mladých zvířat jsou antény tak citlivé, že zachytí celé spektrum vibrací. Takové antény jsou v elektronické vědě nazývány fraktální antény. Je nám řečeno, že mikrovlnná energie je neškodná, protože neničí buňky. Ale buňka nemusí být zničena, aby přestala fungovat. Někdy úplně stačí zasáhnout do procesu předávání informací. Máme zde nový vyzorovaný typ cukrovky zvané diabetes mellitus. Cukrovka 3 je způsobena elektromagnetickým znečištěním. Dr. Martin Blank a jeho tým objevil, že elektrické spotřebiče a obzvláště zařízení s bezdrátovou komunikací spouští produkci stresového proteinu v buňkách. Protože víme, že buňky tvoří stresový protein na obranu, je jasné, že elektromagnetická radiace vytváří zdravotní problémy. Střídavý elektrický proud vytváří elektromagnetické pole a to znamená, že bychom se měli vyhýbat dlouhodobému pobytu i poblíž elektrických zásuvek. Speciální toxicida je vytvářena mikrovlnnou troubou a z tohoto důvodu je jejich používání v Rusku zakázáno. Mobilní telefony by nikdy neměly být dávány dětem a i dospělí by měli omezit dobu jejich používání.

Více než 75% našeho těla je tvořeno vodou. Voda je tekutým krystalem, který je schopen uchovávat informace. Voda má v našem těle mnoho funkcí a je důležité zmínit, že musí být uspořádaná a pak ještě uspořádaná nově, to vše v několika sekundách. Učiní tak pod vlivem elektromagnetické frekvenční vibrace. Tyto frekvence by mohly být naše myšlenky, zvuky či mikrovlny. Dr. Masaru Emoto studuje vodu přes 40 let a objevil úžasné věci o tomto tekutém krystalu. Velmi často, pokud jste nemocní a

navštívíte lékaře, dostanete radu, abyste pili více tekutin. Toto je špatná rada. Co potřebujete je více vody a soli. Mezi tekutiny bychom zařadili polévku, slazené nápoje, pivo, čaj atd. Toto jsou všechno nasycené nápoje, které nejsou schopny vstřebat toxiny a často ještě přinášejí další nové toxiny v sobě, čímž zastavují hydrataci. Vřele doporučuji, abyste si přečetli práce Dr. Masau Emota a Dr. Batmanghelidja.

Jak si povídáme o nemoci, všimněte si, že mluvíme především o buněčné dehydrataci. Buněčná dehydratace je v této knize zmiňována mnohokrát, protože kdyby buňky byly správně hydratované, jejich pH by bylo zásadité a byly by zdravé, což znamená, že i my bychom byli zdraví a neexistovaly by žádné nemoci. Teď si můžete uvědomit, jak důležitou funkci má voda pro naše zdraví. Kolik času stráví studenti medicíny studiem vody? Odpověď je žádný. Průměrný doktor nemá ani ponětí, co voda je, neví toho víc, než průměrný člověk. O vodě by se dala napsat celá kniha, tak já se o ní více zmíním v kapitole "Voda", ale pouze do té míry, abychom porozuměli její roli v duševním zdraví a uzdravování.

Zánět

Zánět může být přítomen při téměř každé nemoci, kterou si umíme představit. Možná vás to překvapí, ale zánět je součástí uzdravovacího procesu a ne součástí rozkladu orgánů v našem těle. Abychom tomuto procesu správně porozuměli, musíme vědět, proč k němu dochází.

Pokud jsou buňky dobře hydratované, budou mít správný tlak a kruhový tvar, potom budou schopné odstraňovat toxiny a udržovat zásadité pH. Pokud z nějakého důvodu buňka není hydratovaná, začne si hlídat svoji vodu a bude tolerovat více odpadu před tím, než jej začne odstraňovat. Méně vody znamená více odpadu. Více odpadu znamená větší kyselost. Čím více kyselosti, tím větší šance infekce, protože patogeny se nemohou množit v zásaditém prostředí. Když odpad vytvoří kyselé pH uvnitř buněk, sensorické nervy pošlou tuto informaci do mozku. Mozek bude chtít tuto situaci řešit a dá příkaz k nucené hydrataci. Udělá to příkazem k produkci histaminu a vasopresinu. Stažením krevních cest se zadrží více krve v zasažené oblasti a vytvoří se otok.

Principem je, že stažená tepna bude stále stříkat normální množství natlakované krve do zasažených tkání nebo orgánu, protože tlak vytvářený srdcem je velmi silný. Stažené žíly na druhou stranu ale nemohou odstranit stejné množství krve z tkáně nebo orgánu a krev se začne hromadit. Výsledkem bude otok. Toto vše vytvoří mimobuněčný tlak, který začne natláčet do buněk tekutinu. Tento tlak ale bohužel naruší práci sensorických nervů a vytvoří bolest. Přítomnost bolesti v kombinaci s otokem a dalšími viditelnými změnami nazýváme nemocí. A co uděláme my? Začneme užívat antihistaminika (protizánětlivé léky). Antihistaminika zabraňují syntézi histaminu a zánětlivý mechanismus se zastaví. Žíly se otevrou, otok ustoupí, bolest zmizí a my si myslíme, že jsme uzdraveni. Toto je ale daleko od pravdy. Jsme v horším stavu než před tím, aniž bychom to věděli. Samozdravný mechanismus byl totiž narušen a navýšila se kyselost buněk. V péči lékaře začneme být víc a víc dehydratovaní s různými symptomy, které nazýváme nemocí a jedinou pomocí, kterou od něj dostaneme jsou léky na bolest. A nebude záležet na tom, zdali lék na bolest pocházel od farmaceutické firmy či byl přírodní. To je proč já nedoporučuji ani jeden. Existuje velké množství nemocí, které mají ve skutečnosti stejnou příčinu, jen jejich jména jsou různá, protože zasahují různé tělesné oblasti či různé orgány. Zmíním jich jenom několik: alergie, astma, bronchitida, revmatismus, artritida, vysoký krevní tlak. Já prostě říkám, že všechny tyto souvisejí s nedostatečnou hydratací, protože voda je všude. Neříkám ale, že hydratace je prostá. Ve skutečnosti není na hydrataci prostého nic. Je spousta lidí, kteří denně pijí dostatečné množství vody a přesto jsou dehydratovaní. Hydrataci budu tedy věnovat celou následující kapitolu.

Existuje ale i jiný druh otoku, který není zapříčiněn zánětem a tím je zadržování vody v těle. Tento typ otoku není ovlivněn přílišným množstvím soli ani přílišným množstvím vody v těle, jak je nám tvrzeno. Zvýšené množství krve v našem oběhu a zanícené krevní cesty na sebe budou působit nasáváním a v našich končetinách se objeví nashromážděná tekutina. Někdy dlouhodobá ztráta vody způsobí zadržování vody do té doby, než se voda náhle znovu objeví. Mozek prostě začne vodu šetřit pro budoucí použití vždy jakmile ji má k dispozici a nějakou dobu pak trvá než se znovu vypne tento systém shromažďování

zásob vody v těle. Aby se tento mechanismus přerušil, musíme tělu poskytovat pravidelný přísun vody a mořské soli. Mozek si uvědomí, že hydratace může být prováděna pravidelně a zadržování vody tak zmizí.

O zánětu toho víme spoustu a přesto je to klinicky nejvíce špatně léčený a nejvíce špatně interpretovaný symptom. Zmanipulování lékaři-vědci ve skutečnosti páchají více škody než užitku co se týče jejich standartizovaného postoje a léčby zánětu. Protizánětlivé léky jsou první příčinou předčasné smrti u pacientů západní medicíny. Posledním takovým bláznovstvím je předepisování steroidů na léčení zánětu a udržování pacientů na steroidech není ničím jiným než šílenstvím.

Steroidy jsou šokové hormony. V šokové situaci steroidy okamžitě zastaví zánět těla, aby vrátily krev do oběhu a umožnily tělu se bránit. Dlouhodobé užívání steroidů ale zasahuje do hydratace na buněčné úrovni a problém zhoršuje. Zánět má většinou lokální charakter, ale účinek protizánětlivých léků zasahuje do celého těla a tyto léky pak způsobují celkovou dehydrataci. Tímto zvyšují množství zasažených buněk, což dále vytváří novou nemoc, čímž se změní symptomy a může to skončit nemocí zvanou lupus.

Hydratace

Hydrataci můžeme rozdělit do dvou systémů. Mimobuněčnou, ve které je aktivním elektrolytem sodík, a buněčnou, v níž je aktivním elektrolytem draslík.

Mimobuněčná hydratace zahrnuje hydrataci naší krve a lymfatického systému. Regulačními orgány v tomto systému jsou náš mozek a leviny. Když vypijeme vodu, ta se vstřebává naším tenkým a tlustým střevem do oběhového systému. Ledviny jsou odpovědné za udržování správné rovnováhy mezi vodou a sodíkem (sůl). Pokud je zde správné množství sodíku, voda dosáhne svého limitu (plná nádrž) a pokud vznikne nějaký přebytek, ledviny vodu vyloučí močí. Pokud je obsah soli příliš vysoký, ledviny prostě odstraní přebytečnou sůl spolu s přebytečnou vodou. Jediným rozdílem bude, že naše moč bude obsahovat více soli.

Na druhou stranu, pokud je v krvi nižší množství soli, ledviny budou muset odstranit určité množství vody, aby udržely správný poměr mezi sodíkem a vodou a to znamená, že v našem těle nebude přítomné dostatečné množství mimobuněčné tekutiny. V tomto případě nezáleží na tom, kolik vody pijete, ani na tom kolik vody vaše tělo potřebuje, budete vodu vylučovat potem a močí. Není to proto, že voda neobsahuje dostatečné množství soli, která by ji udržela v těle, ale zkrátka proto, že ledviny dělají svoji práci spočívající v určování míry (tzv. kalibraci) solného roztoku.

K tomu, aby ledviny mohly vyloučit odpad z krve, používají vodu. Jakékoli množství čistě natrávené hmoty, kyselina močová, mrtvé buňky a cokoliv nepatřící do našeho oběhu se přefiltruje a vypláchne z těla vodou. Když je hladina vody nízká, buď z důvodu nedostatečné dostupnosti vody nebo z důvodů nedostatečného množství soli, mozek, jako kontrolor centrálního systému, přikáže ledvinám uchovat dostupné množství vody a ledviny tak přijmou větší koncentrace odpadu před tím, než jej vyloučí. Toto zaznamenáme v naší moči. Bude tmavší a bude více zapáchat. Pokud je vaše moč tmavá a zapáchá, nemáte dost vody ve vašem oběhu.

Dalším důvodem nízké hladiny vody v oběhu jsou toxiny. Např. pokud pijete kofein (káva, Coca-Cola, Red Bull atd.) vaše tělo jej chce vyloučit a pomocí ledvin jej vypláchnout ven vodou. Tomuto říkáme močopudný (diuretický) efekt. Tělo toxiny vypláchne ven, ale aby to mohlo udělat, spotřebuje k tomu velké množství vody. Toto bude dehydratovat tělo. S vodou tělo přijde také o soli, protože musí být udržována jejich rovnováha. Pokud budeme pít vodu a nepřidáváme sůl, voda bude vylučována, dokud se množství soli nezvýší. Naše tělo uchovává sůl v kostech a je-li to nutné, sáhne po ní do kostních rezerv, aby bylo schopné hydratovat. Extrémní nedostatek soli pak může způsobit, že naše kosti budou mít málo soli a budou křehké.

Pokud víme, tak život začal v moři. Mořská voda zůstává perfektním prostředím pro buněčný život. Protože jsme vytvořeni z trilionů samostatných buněk, naše zdraví je závislé na zdraví těchto buněk. Naše buňky žijí v plazmě, která věrně připomíná mořské prostředí. Je zásaditá, je slaná a obsahuje minerály a výživné látky. Díky své zásaditosti, neumožňuje množení patogenních organismů jako jsou bakterie a houby. Stejně prostředí je i uvnitř buněk s jednou výjimkou a tou je to, že v buňkách není žádný sodík. Ten je nahrazen draslíkem. To je uděláno úmyslně. Buňka nemá ústa a provádí svoji hydrataci a výživu

pomocí osmózy. Sodík (Na-Natrium) je atom s 11 elektrony v oběhu. Draslík (K-Kalium) je povážlivě větší s 19 elektrony v oběhu. Tím, že je větší, má draslík potíže s proniknutím skrze buněčnou membránu a zůstává chycen na povrchu buňky. Můžete jíst kolik banánů či jiných náhražků draslíku chcete, ale množství draslíku uvnitř buněk tím nezvýšíte. Zůstane na povrchu buňky a prostě jen nemůže proniknout dovnitř. Aby buňka mohla začít vstřebávat mimobuněčnou tekutinu, koncentrace draslíku uvnitř buňky se musí dramaticky navýšit, tak aby se tekutina uvnitř buňky stala hustší (viskóznější). Mechanismus průniku draslíku do buněk je velkým tajemstvím a nepopisuje se na lékařských fakultách. Co se děje je to, že pokud plazma, ve které buňka žije, neobsahuje žádné nebezpečné látky, CMR dá příkaz prizmatickému tělu, aby elektricky zničilo sodík, který vstoupil do buňky s vodou. Toto navýší jeho oscilační frekvenci a naváže jej na atom kyslíku. Tato reakce je ve skutečnosti fúzí a vytvoří draslík. Sodík 11 + kyslík 8 = draslík 19 elektronů v oběhu.

Čím více sodíku vstoupí do buňky, tím více draslíku se vytvoří a tím rychleji a silněji probíhá hydratace buňky. Nyní si můžete uvědomit, jak důležitá je sůl pro buněčnou hydrataci. Žádná sůl se rovná tomu, že není žádná hydratace.

Lidstvo trpí buněčnou dehydratací. Existuje množství lidí zajímavých se o zdraví a pijících množství vody, a přesto jsou dehydratováni. Pojdme se podívat na příčiny.

Jako příčinu číslo jedna musím zmínit nízký obsah soli. Nízký obsah soli v mimobuněčné tekutině nejenom, že bude bránit v tvorbě draslíku uvnitř buněk, ale způsobí také, že krev bude hustší (viskóznější), protože v sobě bude obsahovat více odpadních látek, které nebyly vyloučeny. Protože mozek uchovává zbývající vodu, buňka musí vytvářet vyšší koncentrace draslíku, aby překonala viskozitu krve či séra a toto není možné provést bez dostatečného množství soli.

Další příčinou jsou toxiny v krvi nebo séru, kde buňky žijí. Pokud CMR zaznamená nějaký toxin, který vyhodnotí jako nebezpečný pro buňku, zastaví tvorbu draslíku a buňka přestává hydratovat. Toto zabrání toxinu vstoupit do buňky.

Třetí příčinou je pokles elektromagnetického potenciálu tkání, kde buňka žije (šok). Když elektromagnetický potenciál poklesne, je to pro buňku znamením, že něco není v pořádku. Stejně jako to udělá naše tělo při šokové reakci, kdy přestává přijímat jídlo a pití a soustředí se na obranu. K tvorbě draslíku potřebuje zdravé množství elektrického náboje, které v šokové situaci není dostupné. Náš mozek je jako elektrická spínací deska a posílá elektrinu do oblastí, které sám vybere. Tím, že určité oblasti mozek vypne, dehydratuje je a toto může způsobit, že se stanou překyselenými, nemocnými, popř. napadenými rakovinou. Dr. Hammer, zakladatel "nové německé medicíny" prokázal, že množství nemocí včetně rakoviny jsou spouštěny činností našeho mozku.

Když zkoumáme buněčnou hydrataci, stává se zřejmé, že je téměř nemožné správně hydratovat naše buňky, když si uvědomíme to znečištěné a stresující prostředí, ve kterém žijeme. I když budeme dodávat dostatek soli a budeme jíst "čisté" jídlo, jak můžeme zabránit stresu? Stále si s něčím děláme starosti. Obzvláště onemocníme-li, je to pro nás velký stres, tak jak si nemáme dělat starosti? Dr. Robert Beck učinil skvělý objev. Objevil stroj, který zvyšuje elektromagnetický potenciál a zaplavuje buňky elektrinou, která prochází mozkem a tímto způsobem stimuluje CMR, aby buňky hydratoval a obnovoval.

V kapitole o nemoci jsem zmínil způsob, jakým náš mozek řídí elektrický proud podle svých preferencí. Při myšlence na obecnou buněčnou hydrataci nás napadne, že buňky musí být zaplaveny elektrickým proudem. To se děje během hlubokého spánku. Mozek prostě otevře okruhy a elektrický proud, který je produkován naším srdcem zaplaví buňky v našem těle a toto způsobí jejich hydrataci, omlazování a uzdravování. To je proč potřebujeme osm hodin hlubokého spánku denně. Lidé, kteří nemohou spát a užívají pilulky na spaní, neupadnou do hlubokého spánku. Jejich spánek je lehký a během noci mnohokrát přerušovaný, aniž by si to uvědomovali. Takový typ spánku je neúčinný.

Je jedna otázka, která je mi často kladena: “Proč potřebujeme jíst sůl navíc? Neobsahuje jídlo, které jíme dostatek soli?” Odpověď je ano i ne. Ano myslím tím, že pokud budeme jíst vhodné jídlo, nepotřebovali bychom dodávat extra sůl. Ale protože jíme zpracované a mrtvé potraviny, vytváříme spoustu odpadu, který musí být vyloučen. Vylučování odpadu znamená jeho vyplachování z těla ven vodou. Tímto způsobem ale ztrácíme vodu i sůl. Každým močopudným pitím, které vypijeme, vyplavujeme z těla ven i sůl. Pokaždé, když vypijeme kávu, alkohol, slazené nápoje, čaj nebo džus, vyplavuje se z krve sůl. Je nám doporučováno, abychom vypili dva litry vody denně. To je proto, abychom byli schopni tělo proplachovat. Kdybychom správně jedli, spotřeba vody by byla mnohem menší. Ve skutečnosti většina vody by přicházela s naším jídlem. Byla by zde velmi malá potřeba vyplachování, protože bychom využili veškeré výživné látky a vytvořili mnohem méně odpadu a nutno také dodat, že bychom jedli mnohem méně. V takových případech by dodávání soli nebylo nutné. Zjednodušeně řečeno, pokud chcete svému tělu pomoc, aby bylo čisté, musíte mu dát dostatečné množství vody a soli, aby mohlo vyloučit všechny ten odpad, který jste mu dali.

Ve 40. letech minulého století francouzský vědec Dr. Rene Quinton vyvinul techniku uzdravování různých nemocí používáním mořské vody. Vstříknul plazmu mořské vody přímo do žíly. Tím, že je mořská voda zásaditá a plná soli a dalších minerálů, pomůže vyživit tělo. Zásaditost zastavila množení patogenů a sůl pomohla vyčistit tělo i buňky. Měl velký úspěch také s uzdravováním chronických nemocí, ale poté, co zemřel, jeho kliniky byly zavřeny a vědomosti potlačeny. Je zřejmé, že lékařská profese zde není k tomu, aby nás léčila. Mořská voda je velmi podobná naší plazmě a ponoření se do mořské vody je vynikající způsob, jak hydratovat a vyčistit náš oběhový systém. Každý potápěč ví, že asi po 20-ti minutách po potopení musí močit, pak po 10-ti minutách a pokračuje to, dokud nemočí každých 5 minut. Důvodem je, že tělo absorbuje slanou vodu a jak bude nasyceno vodou i solí, začne je vylučovat. Neexistuje žádné riziko konzumace přílišného množství soli za předpokladu, že pijete dostatek vody. Moč se stane slanější.

Protože buněčná hydratace je závislá na CMR, musíme mít na paměti, že každý léčivý produkt (přírodní či umělý) bude zasahovat do hydratace. Dokonce i jeden aspirin zastaví buněčnou hydrataci. To znamená, že pokud užíváte jakékoli léky, přírodní nebo farmaceutické, nehydratujete buňky a znamená to, že nebudete schopni se uzdravit na buněčné úrovni. Uzdravování na buněčné úrovni je skutečným uzdravováním. Všechno ostatní je pouze vyrovnáváním symptomů.

Teď vidíte, že hydratace není jednoduchý proces. K tomu, abyste hydratovali své tělo, potřebujete vodu a sůl (pouze mořskou). K tomu, abyste hydratovali své buňky

potřebujete vodu, sůl, kyslík a elektrickou energii, která je poskytována buňkou za předpokladu, že je zdravá. Tomuto procesu může dodatečně pomoci i elektrický náboj přicházející z mozku. Protože CMR neumožní hydrataci buněk, je-li v mimobuněčné tekutině přítomný toxin, tělu by neměly být dodávány kofein, alkohol, nikotin, chemické přísady do jídel, žádné léčivé prostředky ani léčivé rostliny včetně česneku (česnek řadíme mezi léčivé rostliny).

Abych urychlil proces hydratace, používám elektrostimulátor od Dr. Becka. Při používání elektrického proudu musíme být ale velmi opatrní, aby v naší krvi nebyly žádné toxiny. Je to proto, že buňky jsou tak nabuzené na elektřinu, že CMR pak přestává kontrolovat toxiny a nechá je vstupovat do buněk. To způsobí víc škody než užitku. Pokud budete elektrifikovat svoji krev, toxiny ihned vstoupí do krve a výsledek tohoto aktu by mohl být fatální. Efekt alkoholu z jednoho piva bude, jako byste vypili celou basu piv. Jedna cigareta, jako byste vykouřili celý balíček, jeden Brufen, jako byste pozřeli celé plato atd. Umíte si asi představit, jak nebezpečné by bylo mít v krevním oběhu nějaké léky během procesu elektrifikace krve. Používání elektrostimulátoru urychluje hydrataci, čištění a uzdravování třicetkrát. Pokud se použije elektrostimulátor, je možné čištění těla normálně prováděné vhodnou hydratací a jídelníčkem během dvou let, provést za méně než měsíc.

Hydratace je nejdůležitějším procesem v boji proti nemoci a v uzdravování. Neexistuje léčení bez hydratace.

Očkování

Každý živý tvor má imunitní systém, který je navržen tak, aby jej chránil. Toto nám bylo dáno naším Stvořitelem. Některé “chytré hlavy” dostaly nápad, že si vydělají na tom, že budou prodávat produkty na posílení imunitní reakce. Podstatou bylo, že když dodáte tělu nějaký vir, můžete tělo stimulovat, aby vytvořilo silnější imunitní reakci na tento vir. Vir musí být upravený tak, aby neobsahoval celý svůj potenciál a nevyvolal nemoc, před kterou nás má chránit. Tento oslabený vir se měl uchovat před zánikem a stabilizovat. Takový produkt se nazývá vakcína. Vznikl zde ale problém, protože přirozený imunitní systém vakcínu zničil. Proto lékaři obdrželi instrukce, aby řekli matkám pár dní nekojit své děti, aby vakcína mohla účinkovat. A ony poslechlly. To je směšné! Nemyslíte? Srozumitelně řečeno: “Hej, matko, prosím vás, vyřadte imunitní systém svého dítěte, abych do něj mohl vpravit jedy.”

Je ale pravdou, že můžeme pomoci posílit imunitní reakci na jisté patogeny tím, že je tělu představíme v oslabené podobě. Např. pokud má někdo bradavice způsobené virem a jste schopni tento vir izolovat, zabít jej a pak jej znovu představit tělu. Tělo jej pozná a vytvoří protilátky speciálně působící na tento vir. Potíž je v tom, že každý druh viru má svůj vlastní elektromagnetický podpis patogenů. To znamená, že pokud vzorek nebyl vytvořen skutečnými patogeny z daného těla, vakcína nebude fungovat. Byli dva oslové s bradavicemi na kůži. Sešrábnul jsem jednu bradavici a namočil jsem ji do formalinu. Pak jsem ji rozsekal na malé části a vyčistil destilovanou vodou. Vytvořil jsem vakcínu oslabeného viru. Naočkoval jsem jí oba osly. Bradavice zmizely pouze u osla, jehož vzorek jsem použil, abych u něj vyrobil vakcínu. Masově produkované vakcíny tedy v podstatě nefungují. Toto je dokázáno v mnoha studiích, ale výsledky jsou zmanipulované a špatně vyložené.

Důležité je si uvědomit, že speciální protilátky nezůstávají v oběhu dlouho, takže i když jste naočkovaní, nejpozději po pár letech, nemáte z původních protilátek v těle nic.

Já jsem dostal každou nemoc, proti které jsem byl očkovan a jako bonus dyslexii a chronickou bronchitidu.

Abychom přenesli informaci o patogenním viru, není nutné jej naočkovat do těla. Zmínil jsem již, že uspořádaná voda má paměť. Stačí, když vezmete trochu vody z nakaženého organismu a předáte ji jiným organismům. Informace o viru bude obdržena a imunitní reakce spuštěna. Navíc není nutné vstříkovat vodu do těla, úplně stačí ji nechat na kůži a posvítit na ni studeným laserovým paprskem. Informace bude zachycena elektromagnetickou energií, která půjde za světlem a přenesena do těla, které spustí imunitní reakci. Např. pokud máte problém s virem herpes (opar) na rtech, prostě jej na minutu zamiřte a osvíťte laserovým paprskem a pokud vše zachytíte v začátku, přestane se opar dál rozvíjet. Je to jakoby se nechali naočkovat. Jako každá jiná vakcína nebude mít neomezenou dobu účinnosti a budete mít pravděpodobně další výsev oparu v budoucnosti, ale bude méně a méně častý.

Virus umí imitovat elektromagnetický podpis svého hostitele a to je důvod, proč jej imunitní systém hostitele nenapadne. Tím, že jej osvíťte, uzavíráte jeho genetickou strukturu a váš imunitní systém jej rozpozná jako cizí látku a pak na ni zaútočí.

Komerční vakcíny jsou neefektivní a nebezpečné pro zdraví. Nenechte si je aplikovat. Abyste posílili imunitní systém, ujistěte se, že máte optimální hladinu vitamínu D3, což je 70-90 IU. Matky by měly své děti kojit vlastním mlékem a vyhýbat se používání sunaru. Konzumujte nasycené tuky, obzvláště kokosový olej. Vystavování se slunci je velmi důležité, ale pouze pokud nemáte aplikovaný krém se slunečním faktorem.

V současnosti je očkování součástí kontroly obyvatelstva. Nenechte se očkovat, pokud chcete zůstat zdraví. S očkovaním je spojen autismus, dyslexie a další neurologické poruchy.

Doplňky stravy

Bylinkáři, lidé vyznávající přírodní cestu, výživoví specialisté a nadšenci pro zdravou stravu jsou všichni přesvědčeni, že potravinové doplňky jsou správným přístupem ke zdraví. Opírajíce se o svůj výzkum, nemohu sdílet jejich nadšení. Znovu a znovu je dokazováno, že mnohem nebezpečnější než nedostatek nějakého vitamínu, enzymu nebo hormonu je jejich přebytek. Když se začneme cpát vitamíny a potravinovými doplňky, naše tělo nemá jinou šanci než je přijat a vzniká zde nebezpečí přesycení. Na základě právě řečeného bychom měli udělat krok zpět. Pokud budeme jíst způsobem, kterým máme, nepotřebujeme žádné doplňky stravy. Bohužel naše stravovací návyky jsou příšerné. Jíme mrtvé a zpracované potraviny. Naše strava se skládá z mrtvých buněk a nemá žádné vitamíny ani enzymy, protože tyto jsou zničeny během zpracovacího procesu. To znamená, že když po přečtení této knihy budete stále trvat na požívání mrtvých potravin, pak opravdu nemáte žádnou jinou šanci než brát vitamíny, enzymy a doplňky z drazé kupovaných dóz, abyste si zlepšili zdraví.

Pamatujte si, že není nic přírodního v tom, co pochází z těchto dóz bez ohledu na to, co říká reklama. Přírodní vitamíny a enzymy se vyskytují pouze v syrové stravě. Naše tělo absorbuje většinu vitamínů v jejich provitaminové podobě a produkuje i množství vitamínů samo dle potřeby. Vitamín, který je dodán našemu systému ve své aktivní podobě (vitamíny z dózy) bude absorbován a vstoupí do našeho krevního oběhu. Nemůže být ale vybalancován nebo redukován a zůstane v oběhu dokud nebude spotřebován nebo dokud v přebytečném množství nezačne způsobovat problémy. V současné době už je známo, že přebytek vitamínu A zasáhne do činnosti vitamínu D.

Někdy vysoké dávkování určitých vitamínů může zlepšit to, jak se cítíme. Např. vysoké dávky vitamínu C nebo vitamínu D3 ukazují za zlepšení zdraví. Je ale důležité si pamatovat, že jejich aktivita je symptomatická, což znamená, že se cítíme lépe, ale neuzdravuje nás to. Např. pokud jsou naše buňky v nějakém orgánu překyselené, mozek sepne zánětlivý proces. Zánět tohoto orgánu způsobí zvýšení tlaku na senzorické nervy, které vytvoří pocit nepohodlí nebo bolesti. Pokud si vezmeme protizánětlivý lék, zánět zmizí a my se budeme cítit zdravě. Říkáme, že jsme vyléčeni. Opak je pravdou, přerušili jsme řetěz sebe-uzdravení. Kyselost v buňkách přetrvává a zvyšuje se. Uzdravování je dokončeno, až se vyřeší kyselost buněk. Ani vitamín C ani vitamín D3 toto ale neudělají.

Probíhá hodně diskusí o tom, co je lepší, přírodní nebo farmaceutické léky. Podle mého názoru mezi nimi neexistuje jiný rozdíl než ten, že farmaceutický průmysl je mnohem agresivnější a zavádějící. Příliš mnoho dobrého se stane špatným. Vysoké hladiny vitamínů jsou toxické a to se vlastně stane terapií dokud není překročena tenká linie, kdy se terapeutická toxická stane osudnou. Léčivé rostliny jsou toxické a působí stejně jako farmaceutické léky. Fungují terapeuticky po krátkou dobu, potlačí symptom, což způsobí to, že se cítíme lépe nebo uzdraveni. Obě metody jsou zaměřené na odstranění symptomů, ale ve skutečnosti neléčí. Pomáhají nám se uvolnit, přestat si dělat starosti, tak aby mohlo začít skutečné uzdravování. My si tuto fázi pleteme se zdravím a pokračujeme v destrukci našeho těla tím, že se vrátíme k našim původním špatným návykům.

Všichni, kteří se rozhodli zkusit můj Protokol buněčného uzdravování se mě ptají stejnou otázku: “Jak dlouho musím dodržovat Protokol?” Jsme pořád ve spěchu. Trvá krátkou dobu odstranit symptomy a cítit se skvěle, ale toto je hodně vzálené od toho být uzdraven. Každé skutečné uzdravení zabere čas. Uzdravení není dokončeno úplně, dokud nedojde k tzv. “zakřivení světla” (využití kolektivního vědomí ke změně iluze reality). Toto se dělá v Pekingu v Číně v tzv. Medicine Less Hospital (Nelékařská nemocnice). Čím blíže se dostanete k čistému vědomí, tím rychlejší a dramatičtější budou změny. Brzy se tento typ uzdravování stane běžným a dostupným pro každého, ale nejdříve musíme dojít osvícení, abychom pochopili, kdo jsme a co je tou věcí, kterou nazýváme realitou. Pokud si myslíte, že jste pro tuto metodu uzdravování připraveni, doporučuji vám, abyste začali dělat transcendentální meditaci jako první krok tímto směrem.

Protože jsme zde hovořili o léčivých rostlinách, musím zmínit česnek. Česnek je totiž velmi často chybně vykládán, tak mu věnuji celou kapitolu.

Česnek

O této zázračné léčivé rostlině jsou nám vyprávěny různé druhy historek. A jak je tomu u dalších mýtů, zázraky se rozrůstají a rozrůstají. Teď jsme na tom tak, že věříme, že pokud budeme jíst česnek každý den, učiní z nás supermany se super zdravím. Omyl. Říkal jsem, že všechny léčivé rostliny jsou toxické a je tomu tak i u česneku. Všimli jste si, že ať necháte česnek uskladněný kdekoliv, žádná zvířata dokonce ani plísně jej nenapadnou? Ony všechny vědí, že je jedovatý a všechny se od něj drží dál. Pokud rostliny u vás doma či na zahradě mají problémy s parazity, můžete vzít česnek, rozetřít jej, smíchat s vodou, přecedit a touto vodou nastříkat zasažené rostliny. Parazitě zmizí. Proč si myslíme, že něco takto jedovatého pro všechno živé je zdravé pro nás? Odpověď je jednoduchá; MY NEMYSLÍME. Také už prostě svět nepozorujeme. Jsme naprogramovaní poslouchat televizní zprávy, radio, kde je pravda zmanipulovaná. A zmanipulované jsou také vědomosti, které získáváme během života, protože nepozorujeme a nemyslíme. Pokud nám něco nedává smysl, tak to prostě setřesme. Jsme jako papoušci, kteří opakují, co slyší bez toho, aniž bychom o tom přemýšleli. Musím se omluvit papouškům, protože můj papoušek používá svá slova k vyjádření svých přání správně. Ale nemohu si pomoci, abych na tomto místě nezmínil politiku, protože polika je nástrojem těch, kteří s námi manipulují a je i příčinou naší ignorace.

V minulosti lidé o léčivých vlastnostech česneku věděli. Všimli si, že nezemřeli poté, co česnek snědli. Bolela je hlava, ale zbavili se střevních parazitů. To byl důvod k požívání česneku. Ale v současnosti jsou zde tvrzení, že česnek má antibakteriální účinky, snižuje krevní tlak, potlačuje chvění u Parkinsonovy choroby, chrání před infarktem a další. Ale co se ve skutečnosti děje?

Jednou složkou česneku je sulfon hydroxyl, což je velmi schopný neurotoxin. Toto vysvětluje vše. Když jej sněžen, vstřebá se do střevních parazitů a způsobí, že dostanou křeče. Tito se vyloučí z naší sliznice a střevními kontrakcemi se dostanou z těla ven. Ve stejnou chvíli se ale sulfon hydroxyl vstřebá do našeho krevního oběhu a poté, co projde krevní mozkovou bariérou, vstoupí do mozku. Protože je neurotoxický zapojí se do činnosti nervů. Zaznamenáme bolest hlavy, zpomalené reflexy, ztrátu jasného uvažování a soustředění. Všimneme si, že naše reflexy jsou mnohem pomalejší než reflexy kočky, psa nebo koně. Teď už víte proč. Protože znečitlivuje nervy, průchod elektrického proudu neuronem je slabší a způsobí, že chvění u pacientů s Parkinsonovou chorobou ustane, pokud je nemoc v počátečním stadiu. Zpomalení vodivosti neuronů způsobí zpoždění reflexních reakcí a doručí méně proudu pro srdeční kontrakce (stahy), čímž se sníží krevní tlak. Pokud si myslíte, že některé z těchto efektů mají terapeutický účinek, přemýšlejte dál. Proč většina lidí necítí žádný špatný efekt po požití česneku? Důvodem toho je schopnost buněk se přizpůsobovat. Podobné je tomu s alkoholem, buňky si uchovávají vzorek toxinu pro budoucí reference. Až příště bude člověk jíst česnek, buňky jej rozpoznají a zastaví osmotickou pumpu, která zabraňuje toxinům se dostat do buněk. Stejně je to u alkoholu. Buňce trvá asi 10 minut než přestane vstřebávat, a tak se některé toxiny dostanou dovnitř a začnou poškozovat buňky.

To je také důvodem proč lidem, kteří meditují, není dovoleno jíst česnek ani pít alkohol.

Cibule a pórek obsahují tento jed v mnohem menším množství a po jejich požití neuvidíme žádné symptomy, ale nejsou rovněž zdravé k jídlu. Nepopírám, že česnek a cibule mají v sobě také mnoho prospěšných látek, ale stejně jako červené víno pro nás není dobré, protože obsahuje neurotoxin zvaný alkohol, tak i česnek není dobrý, protože obsahuje neurotoxin zvaný sulfon hydroxyl. Tyto toxiny zastaví osmotickou pumpu buněk, takže tyto je pak nemohou strávit. Dále to buňce zabrání v hydrataci a trávení čehokoli dobrého, co je obsaženo v naší krvi. Protože tyto toxiny jsou v krvi a v plazmě, tělo je nechce a spustí močopudnou reakci a budou z naší krve vyloučeny. Vyloučeny ale nebudou pouze ty špatné části, také vše dobré. Toto je další důvod dehydratace našeho těla. Většina lidí má problém uvěřit tomu, že to tak je. Ale je jednoduché si to vyzkoušet. Abyste ucítili úplný efekt česneku, musíte zabránit buněčným receptorům, aby uzavřely osmotickou pumpu. Dá se to snadno udělat tím, že zelektrifikujete svou krev. Pokud sníte kousek česneku a zelektrifikujete svoji krev, budete opilí jako Dáni, neschopní mluvit a smějící se jako po vykouření marihuany. Budete tak opilí, že nebudete schopní vstát a při vyšší dávce česneku, stejně jako u alkoholu, můžete i zemřít na předávkování.

Jak můžete vidět, tak česnek, stejně jako alkohol vás nezabije hned, ale bude pomalu dehydratovat vaše buňky, poškozovat vaše zdraví, bránit buňkám v příjmu potravy a v sebečištění. Česnek není zdravá potravina, jak je nám předkládáno. Někteří vědci říkají, že Evropané mají jiné geny a to je důvod, proč mají větší toleranci vůči alkoholu než např. Indiáni či lidé žijící v kmenech. Teď už víte, že důvodem je konzumace česneku. Když domorodí lidé začali jíst česnek, jejich tolerance vůči alkoholu vzrostla. Buňky už jsou zvyklé na nějaký neurotoxin a reagují proto rychleji při uzavírání osmotické pumpy.

Věříme v magické uzdravovací vlastnosti mnoha rostlin a ano, pokud jsou užívány správně, mohou vám pomoci překonat nepohodlí a budete se cítit uzdraveni, ale jejich působení je jen symptomatické. Nepoužívejte žádné z nich, pokud opravdu nemáte potřebu nebo proto, že jste nemocní. Setkal jsem se s mnoha lidmi, kteří pijí zelený čaj, protože slyšeli, že je to zdravé. Omyl. Zelený čaj obsahuje kofein a to znamená, že bude dehydratovat vás i vaše buňky. Totéž se děje po konzumaci červeného vína, protože obsahuje alkohol. Vždycky si zkontrolujte aktivní složky, které jsou v doporučovaných "terapeutických" lécích a zjistíte, že obsahují toxiny.

Vitamíny

Vitamíny jsou hlavní chemické látky, které neprodukuje naše tělo v dostatečném množství a tak je musíme získávat z jídla. Jsme soustavně nabádáni, abychom je také dodatečně přijímali jako doplňky naší stravy. To je důvod, proč se o nich zmíním.

Naše tělo většinou produkuje vitamíny z vitamérů (provitaminů), které získáváme z jídla. Vyprodukuje pouze nezbytné množství vitamínu, protože jakmile je vitamín v naší krvi, tak jej naše tělo už nemůže regulovat. Zůstane tam, dokud nebude použit v chemické reakci, pro kterou je určen. Pokud budeme konzumovat vysoké množství vitamínů, budou mít opačný efekt a poškodí naše zdraví. Interakce mezi jednotlivými vitamíny nejsou dostatečně prozkoumané. Nedávno bylo objeveno, že pokud máme nadbytek vitamínu A v krvi, tento oslabí činnost vitamínu D, který má napomáhat přenosu minerálů.

Jakmile se navýší hladina některého vitamínu v krvi, může se vyskytnout mírný toxický efekt, který omezí některé chemické reakce a který může způsobit, že se budeme cítit lépe. Např. vysoké dávky vitamínu D nebo vitamínu C zmírňují zánět a vykazují léčivé účinky. Toto by mohlo být dobré krátkodobě tím, že se pacientovi uleví a uvolní jej, ale neuzdraví to buňky a tento problém nebo další problémy s ním spojené se objeví znovu. Abychom viděli léčivý efekt, dávkování těchto vitamínů musí být vysoké. Např. normální hladina vitamínu D v jeho první fázi je aktivní podoba 25 hydroxyvitamínu D v krvi mezi 60 a 90 IU. Terapeutická hladina je mezi 100 a 150 IU. Hladiny nad 150 IU jsou smrtelné. Vidíte, jak tenká je hranice mezi terapeutickou a smrtelnou hladinou. Měl by být tedy užíván pouze v terapeutickém množství a pouze pokud je sledován nějakým profesionálním zdravotníkem.

Je velkou chybou se pouze cpát vitamíny, abychom byli zdraví. Nevěřte popiskům na dózách. Přírodní vitamín je pouze ten, který se dostává do těla se syrovým jídlem. Vaření jej znehodnocuje, takže zde máme další důvod, proč nevařit jídlo, nebo jej alespoň příliš nevařit a jíst část stravy jako syrové.

Vitamín D

Zde je pár důležitých informací, které bychom měli vědět o vitamínu D.

Vitamín D má dvě různé verze. V rostlinách jej nazýváme vitamín D2 a u zvířat D3. Vitamín D2 je ciano calciferol a vitamín D3 je chole calciferol a jeho základem je cholesterol. Jejich působení v těle je rozdílné. Vitamín D2 nemá stejné vlastnosti jako vitamín D3. Neměl by být proto používán jako doplněk vitamínu D. Bohužel většina zdravotníků profesionálů toto neví.

Jako doplněk vitamínu D bychom měli použít pouze vitamín D3.

Pobyt na slunci přeměňuje cholesterol na vitamín D3. Protože paprsky UVB, které tuto přeměnu činí jsou slabé, většina vitamínu D3 je vytvořena na povrchu kůže. Pokud se po opalování osprchujete, část tohoto vitamínu bude smyta. Protože vitamín D3 je rozpustný v tuku, přisaje se na tuk a když voda tuk nerozpustí, zůstane a bude vstřebán do krevního řečiště. Pokud při sprchování použijete mýdlo, mýdlo rozpustí tuk a veškerý vitamín D bude smyt pryč. Prosím, omezte používání mýdla a sprchových gelů, jak jen je to možné.

Když vitamín D3 vtoupí do krevního řečiště, je ve své neaktivní podobě a většina z něj bude uložena v tukové tkáni. Obézní lidé mají z tohoto důvodu obvykle nedostatek vitamínu D3.

Aby sloužil svému určení, musí být vitamín D3 znovu aktivován. Aktivace má dvě fáze. První fáze je v játrech, kde se vitamín D3 přetváří na 25-hydroxycoleciferol. Druhá fáze se objevuje uvnitř ledvin, kde je 25-hydroxycoleciferol dále přeměňován na 1.25-dihydroxyergocalciferol. Toto je konečná, aktivní podoba vitamínu D. Teď vidíte, že i když máte dostatek slunečního osvětlení nebo i když doplníte svoji stravu o vitamín D3, stále můžete zaznamenat známky nedostatku vitamínu D, pokud máte problémy buď s játry nebo s ledvinami.

Vitamín D3 spolu s vitamínem A a vitamínem K jsou rozhodujícími pro vstřebávání minerálů a jejich rozvod po těle. Obzvláště pokud se týče vápníku a magnezia. Vysoké hladiny vitamínu D, přes 100 ng/ml způsobí výrazný přebytek vápníku. To je proč já opravdu nedoporučuji vysoké hladiny vitamínů, které by se používaly pro ozdravný proces. Kalcifikace se nemusí objevit v kostech, ale v kloubech a měkkých tkáních, tak se příliš neradujte, že vysoká hladina vitamínu D vás uzdraví z osteoporózy. Neuzdraví. O osteoporóze ale budu psát zvlášť později.

Antioxidanty

O antioxidantech se nezmiňuji proto, že by si zasluhovaly zvláštní místo v léčení či udržování nás ve zdraví, ale proto, že se staly velkým hitem v alternativní medicíně. Hodně lidí, kteří nám vnucují doplňky, vydělávají jmění, ale podívejme se na to realisticky, zlepšení zdraví dosaženého díky používání antioxidantů je minimální. Horší než náš jídelníček je větší množství volných radikálů v našem těle a více antioxidantů, které se snaží zmírnit jejich destruktivní chování. Oxidanty jsou ve skutečnosti kladně nabitě částice, které nám kradou volné elektrony, které potřebujeme. Je mnohem produktivnější si zlepšit jídelníček než konzumovat jakékoli množství antioxidantů. Naše buňky produkují svůj vlastní antioxidant a tím je kyselina močová. Je to skrytý antioxidant, který někteří přírodně ladění lidé využívají v tzv. močové terapii. Já s ní nesouhlasím, ale je to důkaz toho, že kyselina močová má silné antioxidační účinky. Nemám vzdělání v biofyzice, ale zdravotní profesionálové ignorují fakt, že vystavování našeho těla záporně nabitě zemi bude rovněž mít antioxidační efekt. Chodte bez bot, používejte uzemňovací podložky, noste kožené boty a zůstávejte mimo dosah elektrických zásuvek.

Místo utrácení peněz za potravinové doplňky a antioxidanty bychom měli investovat do lepšího jídelníčku. Posílat do těla jed ze špatného jídla a pak přebíjet toxický efekt doplňky a antioxidanty nedává žádný smysl, obzvláště při vědomí toho, že špatné jídlo stejně vždycky vyhraje a nezáleží na tom, kolik doplňků jste si vzali. Vaše zdraví tím bude určitě podkopáno.

Vystavování se slunečnímu záření

Je nám doporučováno, abychom se chránili před škodlivými vlivy slunečního záření. Říkají nám, že slunce způsobí rakovinu kůže a předčasné stárnutí kůže. Měli bychom si zakrývat tělo oděvem a obnažené části mazat krémy s ochrannými faktory.

Pojďme na chvíli zapomenout na studie, které podporují tento nesmysl a porozhlédněme se. Lidé, kteří žijí na vesnicích jsou většinou méně majetní a méně ovlivněni "vědou" než lidé ve městech. Zjistíte, že tito chudší lidé nepoužívají žádné krémy s ochranným faktorem a přitom netrpí rakovinou kůže. Rakovina kůže neexistuje u lidí žijících v kmenech a tito si dokonce ani nezakrývají tělo. Naopak lidé, žijící v kmenech mají krásnou a zdravou kůži.

Pravděpodobně jste si všimli, že když konečně máte čas a zajedete si k moři a když vystavíte svoji kůži slunci, ta zčervená a často se na ní objeví akné. Toto se děje, protože vaše kůže byla náhle vystavena ultrafialovým paprskům ve větším množství, než na které je zvyklá. Pokud se začnete slunci vystavovat postupně, vaše kůže nebude takto reagovat. V těle máme vestavěný přirozený obranný mechanismus, který se bude postupně posilovat a škodlivé sluneční záření bude blokováno přirozeně. Toto záření ve skutečnosti stimuluje čištění naší kůže a má za následek, že toxiny jsou vytlačovány z těla v podobě akné.

Ultrafialové záření spojované se sluncem přichází v podobě dvou různých typů ultrafialových paprsků. Můžeme je nazvat ultrafialové paprsky A (UVA) a ultrafialové paprsky B (UVB). UVA paprsky jsou velmi silné a pronikají hluboko do kůže. Jsou příčinou číslo jedna pro spáleniny a pro čištění kůže. To je proč je nám doporučováno se vystavovat slunci pouze před 10 hodinou dopolední nebo po 4 hodině odpolední, kdy paprsky musejí procházet mnohem silnější vrstvou atmosféry než dopadnou na zem, takže účinek paprsků je oslaben. Co se týče UVA paprsků, s tím mohu souhlasit. Problém je v tom, že UVB paprsky jsou mnohem slabší. I když máte slunce přímo nad sebou, paprsky mají obtíž proniknout do vaší kůže. Proč je to problém? Protože UVB paprsky jsou ty, které způsobí přeměnu cholesterolu na vitamín D3. Abychom vytvářeli dostatek vitamínu D3, musíme svoji kůži vystavit slunci aspoň na 10 minut denně. Lidé, kteří žijí v oblastech s nedostatkem slunečního svitu, mají přirozeně světlou kůži. Světlá kůže absorbuje více UV paprsků než tmavá kůže, takže lidé se světlou kůží potřebují méně slunečního záření. Problémy začnou ve chvíli, kdy použijete krém s ochranným faktorem. Dokonce i ten nejslabší krém zastaví produkci vitamínu D3. Pokud jíte vejce a tučné maso, budete v pohodě, protože vitamín D3 je rozpustný v tuku a dostanete jej proto z konzumace těchto potravin. Ale oficiálně doporučovaná dieta je málo soli, málo tuku, hodně uhlohydrátů. Dává vám takto doporučovaný jídelníček nějaký smysl? Ano, je navržen tak, aby z vás učinil pacienta tím, že vám nebude dobře.

Naše kůže je přirozeně chráněna před vysycháním tím, že vytlačí na povrch maz. Tento maz je cholesterol. Pokud jej vystavíte slunci, to přemění cholesterol na vitamín D3 na povrchu vaší kůže. Aby mohly UVB paprsky proniknout vaší kůží a vytvořit tam vitamín D3, slunce musí být přímo nad vámi, takže správná doba vystavení je mezi 11 hodinou dopoledne a 2 hodinou odpoledne. V tuto dobu vás samozřejmě spálí UVA paprsky pokud

nejste na pobyt na slunci zvyklí. Jak jsem už zmínil, stačí, když se slunci vystavíme na 10 minut denně a tato doba není dostatečně dlouhá k tomu, aby vás UVA paprsky spálily. Optimální pobyt na slunci je od 20 do 30 minut denně. To ve vaší kůži vytvoří asi 20000 IU vitamínu D3.

Je dokázáno, že vyšší množství vitamínu D3 vás ochrání od mnoha nemocí včetně rakoviny. Vitamín D3 je tedy pro život velmi důležitý.

Nebojte se slunce. Vystavujte se slunci jak jen je to možné, ale postupujte pomalu. Někteří lidé mají velmi citlivou kůži na UVA paprsky a musí si dávat větší pozor. Nepoužívejte krémy s ochranným faktorem. Pokud máte citlivý nos nebo rty, používejte krém, který odráží světlo, např. se zinkem. Pamatujte si, že co si dáte na kůži skončí ve vaší krvi.

Téměř všechny výrobky na kůži jsou založené na bázi minerálního oleje. To je vznosný název pro petrolej. Minerální olej uzavírá póry a činí vaši kůži krátkodobě hladkou. Protože ale kůže když je pokryta tímto typem krému nemůže dýchat, zvětší své póry a za nějakou dobu bude vypadat nevzhledně. Nejlepším zvlhkovačem kůže je kokosový olej, ale dobré jsou i jiné přírodní oleje.

Hygiena

Lidé, kteří žili ve středověkých městech, žili v neuvěřitelném nepořádku. Není divu, že mor byl běžnou záležitostí s katastrofálními důsledky. Poté, co byla zavedena kanalizace, mor zmizel. Zastánci očkování nesprávně popisovali vakcínu jako zachránce od moru. Když pobýváme v přírodě, nepotřebujeme žádnou zvýšenou hygienu. Život v hustě obydlených oblastech ale vyžaduje věnovat zvýšenou pozornost hygieně. Kvůli nesprávné životosprávě je imunitní systém podkopáván, množství patogenů se zvyšuje a jejich hustota umožňuje propuknutí nemoci a její následné rychlé šíření.

Život ve velkých komunitách nevytváří žádné problémy pro zvířata žijící ve volné přírodě, ale pro domácí zvířata a lidi ano. Je zřejmé, že příčinou číslo jedna je nesprávné jídlo. Slabý autoimunitní systém v kombinaci se zvýšeným kontaktem s bacily vytváří zdravotní problémy. Tím, že se budete mýt, snížíte množství bacilů. Stejně jako u všeho ostatního, civilizovaný člověk jde ale příliš daleko a přehnaně sterilní prostředí je pak tím, co samo začne vytvářet zdravotní problémy.

Stejně jako všechna ostatní zvířata i my jsme chráněni před patogeny naším přirozeným ochranným mechanismem. Naše kůže je pokryta cholesterolem a neškodnými bakteriemi, které bojují s každou plísní, která by chtěla napadnout naši kůži nebo tělo. Naše feromony nám dávají náš typický odér, který bude přitahovat opačné pohlaví a odpuzovat stejné. Toto je přijatelné v přírodě, ale ne u moderních lidí. Navíc špatný jídelníček má za následek spoustu odpadu, jehož část je vylučována kůží a slouží jako potrava pro množství bakterií, které začnou naši kůži dávat opravdu nepříjemný zápach. Abychom se tohoto zápachu zbavili, myjeme se. Problémy začínáme ale vytvářet, jakmile se myjeme příliš často a obzvláště po používání antibakteriálních mýdel.

Protože špína a paraziti jsou zachycovány cholesterolem, který pokrývá naši kůži, tím, že se opláchneme vodou, nezajistíme, abychom byli čistí. To je důvod, proč používáme mýdla. Ta jsou disperzantem, která rozkládají mastnotu a která naruší cholesterolem tím, že jej smíchají s vodou a tímto způsobem jej pomohou dostat z kůže společně se špínou a patogeny.

To vypadá jako skvělé řešení, ale je jím opravdu? Kůže není ohrada, je to orgán. Co na ni dáte se nakonec vstřebá a dostane se do krevního řečiště. Když se vám do krve dostane disperzant mastnoty, bude pokračovat ve svém působení na každou mastnotu, s níž se následně dostane do kontaktu. Omezené používání mýdla není na závadu, protože na kůži stále zůstane maz, který ji bude chránit. Problém nastane, když se začnete umývat několikrát za den. Když naši kůži nebude pokrývat žádný cholesterolem, protože byl smyt, mýdlo se mnohem snadněji dostane dovnitř a začne ničit naši krev. Nejhorší problém, který můžete vytvořit je používání antibakteriálních mýdel. Ta zničí tělu prospěšné bakterie, které doplňují náš imunitní systém a ponechá nás pak náchylné k tomu chytit plísně.

Cholesterolem, který pokrývá naši kůži je opravdu nezbytný. Zvlhčuje kůži a po osvětlení UVB paprsky produkuje vitamín D3. Většina vitamínu D3 je vytvořena na povrchu kůže a potřebuje čas, aby byl vstřebán do krevního řečiště. Tím, že se umyjeme, většina vitamínu D3 skončí ve výlevce.

Není potřeba se mýt ze zdravotních důvodů. Náš imunitní systém se postará o to, aby nám žádné patogeny neublížily. Čím více se myjeme, tím méně potenciálu má náš imunitní systém, protože při menším kontaktu s bacily je imunitní systém potřebný méně. Teď se tedy stáváme náchylnější k infekcím a umývání se stane nutností. Nedělejte si starosti s bacily. Soustřeďte se na zdravý jídelníček a mýdlo používejte příležitostně.

Elektromagnetické znečištění

Jsme soustavně bombardováni v podobě elektromagnetických vln, které pocházejí z vesmírného záření. Jsou jimi konkrétní frekvence, které určují náš život. Stimulují naše buňky a kontrolují naši genetickou aktivitu. Říkáme jim elektromagnetické frekvence EMF. V poslední době jsme začali vyrábět rozmanitá elektrická zařízení. Elektromotory, radiové a televizní vlny, mluvítka atd. Tyto všechny produkují záření EMF, které se liší od záření vesmírného. Nejhorší efekt se vytváří vysokými frekvencemi mikrovlnného záření. Toto jsou bezdrátová zařízení, kam patří mikrovlnné trouby a v posledních letech také mobilní telefony. Všechny tyto EMF vlny zamořují prostor a ovlivňují činnost našich buněk. Bylo objeveno, že vystavení se EMF záření způsobí, že buňky začnou produkovat stresový protein. To znamená, že buňky se snaží ochránit od tohoto typu záření a toto podkopává buněčnou schopnost vykonávat svoji práci a uzdravovat se.

Prosím, vyhýbejte se elektromagnetickému znečištění jak jen je to možné. Nedávejte mobilní telefony dětem a vy sami je používejte jen v případě nutnosti. Nebyďte v blízkosti jakýchkoli vysílacích věží a vyhýbejte se tomu, abyste trávili čas v těsné blízkosti drátů vysokého napětí či elektrických zásuvek.

Nemoci

Nemohu vyjmenovat všechny nemoci, které postihují moderního člověka. Použiji jen ty nejběžnější, abych ukázal propojení mezi nemocemi a špatnou stravou. Poukážu na špatný přístup západní medicíny při léčbě nemocí, tak aby i u těch nemocí, které zde nejsou zmíněny, jste měli dobrou představu o jejich vzniku, příčinách a o tom, jak se jim bránit.

Hypertenze a překážky (usazeniny) v tepnách

Západní medicína viní za vznik překážek (usazenin) v tepnách cholesterol. Tato teorie říká, že LDL cholesterol se jako lepkavá substance z malých částic přilepí na stěnu tepny, kde se usazuje a tímto způsobem omezuje průchod krve a srdce trpí krevní nedostatečností. To následně způsobí infarkt, který vyřadí srdce z činnosti. Je zřejmé, že cholesterol způsobuje usazování a zúžení průměru tepny, ale proč se to děje? Každému v krvi cirkuluje cholesterol a ne každý má uvedené obtíže. Navíc, cholesterol je přítomen v celém oběhovém systému, tak jak je možné, že jsou zasaženy pouze tepny a nikoliv žíly a to pouze tepny v bezprostřední blízkosti srdce. Pokud jsou lepkavost LDL cholesterolu nebo velikost jeho částic příčinou zánětu a obtíží, nebylo by normální, že by se toto dělo v místech s nižším průtokem krve, kde je větší pravděpodobnost usazování cholesterolu? To by znamenalo v žilním oběhovém okruhu. Dále ne každý člověk, který má zvýšený cholesterol, má usazeniny v tepnách. Co je však obvyklé u všech těchto lidí trpících tepennými usazeninami je to, že všichni trpí i vysokým krevním tlakem (hypertenzí). To je důvod proč hypertenzi a usazeniny v tepnách popisují současně. Nechci plýtvat časem nad nějakými bezcennými studiemi, tak půjdu rovnou k věci a popíšu vše tak, jak tomu rozumím já.

Víme, že každou nemoc provází zánět. Vysoký krevní tlak (hypertenze) je onemocnění, kde probíhá zánět endotelu krevního řečiště. Zdraví lidé mají krevní řečiště pružné a flexibilní, které je schopno absorbovat náhlé zvýšení tlaku vlivem kontrakce (stlačení) srdce, jež se potom po expanzi znovu stlačí (scvrkne). Tímto způsobem udržují shodný tlak v celém těle. Jakmile se krevní řečiště zanítí, ztuhne. Už se nemůže normálně roztahovat a stahovat a s každým dalším stlačením srdce tak narůstá krevní tlak. Toto nepředstavuje v těle nějaký velký problém a lidé se zvýšeným krevním tlakem mohou žít řadu let a cítit se dobře. Hypertrofie (zvětšené) srdce je spojeno s problémem srdečních chlopní a ne vysokého krevního tlaku. Můj dědeček měl hypertenzi 220 na 110 po většinu svého života a dožil se 88 roků. Je zdravější mít zvýšený krevní tlak než užívat denně pilulky, které uměle snižují krevní tlak. Jakmile se zanítí krevní řečiště, nemůže se roztahovat (expandovat) a krevní tlak tak stoupne. Je jasné, že nejvyšší tlak je v místě, které je nejbližší ke zdroji tlaku, tj. u srdce. Hodně zanícené tepny, které jsou nejbližší k srdečnímu svalu budou nejvíce zatíženy tlakem a protože nemohou expandovat, prasknou. Z prasklé tepny bude unikat krev, která se musí zastavit. Jakmile vznikne prasklina, změní se polarita z kladné na zápornou, což elektromagneticky ovlivní krevní částice, protože, jak jsem už vysvětlil, všechny tyto nesou kladný náboj, a začnou tvořit sraženiny. Jednou z částic ve sraženině je také cholesterol.

Protože je cholesterol lepkavý, většina prasklin tepny se tak utěsní cholesterolem. Jakmile se tepna opraví, vrátí se do ní kladný náboj, který pak elektromagneticky natlačí cholesterol zpět do oběhového systému. Problém je v tom, že lékaři se nezaměřují na zmenšení zánětu tepen, a protože zánět dále přetrvává, víc a víc prasklinek se otvírá a víc a víc cholesterolu musí být použito, aby se zbránilo v úniku krve. Průchodnost tepny se tím snižuje, protože je zablokovávána nahromaděným cholesterolem. Lékařská praxe to řeší buď chirurgickým otevřením (zprůchodněním) tepny nebo chemicky za použití disperzantů tuků, které sice rozpustí cholesterol, ale nezmenší zánět, a tak se daný problém stále vrací. Musíme mít na paměti, že zánět krevních cest narušuje nejen krevní oběh v našich svalech, ale také naše orgány, což způsobuje škálu různých potíží u ledvin, jater, slinivky břišní, prostaty, mozku atd. Uvádím to proto, že běžný způsob, jak snížit vysoký krevní tlak, je zmenšit množství krve v našem těle. V minulosti se to u pacienta řešilo tzv. pouštěním žilou. V dnešní době se to u pacientů řeší podáváním "prášků na srdce", které jsou diuretické (močopudné), a informováním pacientů, aby moc nesolili. Toto snižuje množství vody v krvi, což zmenšuje krevní objem. Výsledek je pak stejný jako u pouštění žilou. Je to ale jako když máte čtyřposchodovou budovu, která má ve druhém poschodí únik vody. Pokud snížíte tlak vody, únik vody ve druhém poschodí sice zastavíte, ale lidé ve třetím a čtvrtém patře budou bez vody. Totéž se děje v našem těle a oběhový systém tak strádá. To znamená, že tělo začne zadržovat vodu a začnou vám otékat kotníky. Velmi citlivé jsou ledviny a prostata, protože jejich dlouhodobá dehydratace způsobí jejich zánět a zabrání jejich správnému fungování. Rada dnešních lékařů je stále stejná: jídelníček s minimem soli. Toto ale podpoří další oxyselování těla a zánět, což situaci zhorší. Nejlepším řešením je zbavit se zánětu. Aby se tak stalo musíte hydratovat své tělo a ne jen dehydratovat. To znamená, že musíte dělat přesný opak toho, co doporučuje běžná lékařská praxe. Neomezovat se v příjmu soli, vody a nasycených tuků. Jakmile se buňky zavodní, zánět zmizí, buňky se uzdraví a kladný náboj se vrátí i do stěn vašich tepen. Toto setrese cholesterol ze stěn tepen a vrátí jej do oběhu. Tepny se vyčistí a jejich ucpávání se nevrátí. Tímto způsobem zabráníte nejen tvorbě cholesterolu, ale také vysokému krevnímu tlaku.

Oběhové problémy

V našem těle existují dva různé oběhové systémy:

Oběh krve, který se dává do pohybu činnostmi našeho srdce a lymfatický oběh, který je ovlivněn tepenním nasáváním, čemuž napomáhá pohyb našeho těla. Naše srdce je velmi silná pumpa, která vytváří vysoký tlak. Aby naše tepny mohly tento tlak absorbovat tak se roztahují a stahují. Toto je možné díky tomu, že tepny mají elastické stěny a hladké svaly.

Hodně nemocí je ovlivněno nebo se objeví najednou s oběhovými potížemi. Už víme, že nízký elektromagnetický potenciál zvýší krevní tlak tím, že vytvoří tření mezi krevními částicemi a stěnou tepny. Další příčinou je buněčná dehydratace.

Dehydratovaný elastin ztratí elasticitu a způsobí, že tepny budou tuhé a nebudou schopné se roztahovat podle tlaku pumpujícího srdce. Toto zvýší napětí.

Dehydratované buňky hladkých svalů se stanou kyselé a tím stimulují nucenou hydrataci (zánět). Toto zesílí stěny tepen, což způsobí, že budou méně pružné a zvýší se napětí.

Volný inzulín, kofein, nikotin, sulfon hydroxyl v česneku, chemické přísady ve zpracovaných potravinách, potravinové barvivo a zvýšené množství kyseliny močové způsobí, že CMR zastaví buněčnou hydrataci, což za čas učiní buňky dehydratované a kyselé a zapříčiní zánět krevních cest. Vše toto zasáhne do krevního oběhu.

Špatný krevní oběh je často svalován na selhání některých orgánů, ale podle mého názoru jde vše ruku v ruce s dehydratací, stejně jako např. u cukrovky mellitus.

Léky jako statiny ovlivňují špatný oběh tím, že zeslabují stěny tepen a vytvářejí možnost prasknutí tepny, což způsobí červené skvrny na kůži a infarkt. Mozkové či srdeční selhání by mohlo být smrtelné.

Občas může být krevní tlak nižší než normální. Zde jsou příčiny odlišné.

Nedostatek soli zmenší obsah vody v krvi. Čím méně vody, tím nižší tlak.

Neuro-tlumič v některých lécích a léčivých rostlinách jako ja např. v česneku zeslabí stahování srdečního svalu a to bude mít za následek nižší krevní tlak.

Ztráta krve bude mít také za následek nižší krevní tlak.

Problémy s krevním tlakem se budou prezentovat jako určité anomálie např. křečové žíly, hemeroidy, zadržování vody obzvláště v kotnících a zápěstích nebo ztráta erekce či sexuální aktivity.

Všechny tyto problémy mohou být napraveny správnou buněčnou hydratací. Buněčná hydratace ale nemůže být provedena dokud nepřestaneme brát farmaceutické léky či léčivé byliny. Toto současně odstraní i některé příčiny oběhových potíží.

Není to skvělý pocit, když si uvědomíme, že si můžeme pomoci sami bez toho, aniž bychom byli závislí na pomoci "profesionálních zdravotníků"?

Nebojte se zvýšeného krevního tlaku. Krevní tlak 150 na 90 není nic, čeho byste se měli bát. Často se vyskytuje, když máte psychické problémy. Zbavte se stresu a zapomeňte na léky. Pokud vám vysoký krevní tlak způsobuje bolesti hlavy, sedněte si a uvolněte se. Napětí zmizí a s ním i bolest hlavy. Hlídejte si svůj stres a hydratujte.

Špatný krevní oběh může způsobovat ztuhlost prstů na ruce i nohou a mohl by se rozvinout i v nekrózu a skončit amputací. Tomuto můžete zabránit a dokonce i zvrátit už existující černý nekrotický prst u nohou.

Revmatismus, artritida a artróza

Dal jsem je všechny tři dohromady. Všechny totiž mají stejnou příčinu: Dehydrataci buněk v kloubech. Když jsme dehydratovaní, naše krev se stává toxickou. Jedním z těchto toxinů je kyselina močová. Ta se objeví v kloubech a protože klouby mají sporou cirkulaci krve, zůstane kyselina zde a bude se hromadit. Aby se tělo zbavilo této kyseliny, mozek spustí nucenou hydrataci za využití nejen normálních cest kostní tepnou, ale také tím, že zanítí obal, který chrání kloub a který se jmenuje burza. Nucená hydratace natlačí extra tekutinu do kloubu a způsobí, že oteče. To vyvolá bolest. Mobilizuje kloub, tak aby nebyl používán, dokud náš tělesný mechanismus neopraví vzniklý problém. Pokud se tento jev objeví u jednoho kloubu, nazýváme to dnou (pakostnicí). Pokud se to objeví u více kloubů, říkáme tomu revmatismus. Revmatismus může ovlivnit chrupavku a přispět k jejímu zhoršení, čímž vznikne artritida a artróza. Je důležité zmínit, že fluór, který vlády nařizují dávat do vody nebo do zubních past nebo ústních vod, zde není pro vaši ochranu, ale aby vám způsoboval nevolnost. Je to další látka, která zodpovědná za bolesti kloubů. Je velmi toxická. Na obalech zubních past je psáno, že pokud byste omylem spolkli zubní pastu s fluorem, tak okamžitě kontaktujte lékaře. Sliznice v našich ústech má stejné vstřebávací schopnosti jako naše střeva a fluór se našimi ústy vstřebá velmi rychle. Reklama vás nabádá si čistit zuby důkladně po dobu několika minut. Dobrý způsob, jak se otrávit je používat fluór. Fluór zabráni jódu, aby zabral své místo a to způsobí, že vaše kosti budou křehké a bolestivé. Způsobí to problémy i se štítnou žlázou ze stejného důvodu. Fluór je zodpovědný rovněž za tvrdnutí hypofýzy. Doporučuji vám tedy přestat používat všechny výrobky obsahující fluór.

Proč se chrupavka zmenšuje ve svém průměru? Je nám doporučováno neběhat na tvrdém povrchu, abychom se vyhnuli poškození chrupavek. To je nesmysl. Pokud je chrupavka dobře hydratovaná, můžeme dělat co chceme a nemusíme si s chrupavkami dělat starosti. Představte si, že si vezmete velmi hladký materiál, jako např. sklo a další kus skla dáte na něj. Když posunete jeden kus skla po druhém, tak se pohne, ale bude skřípat. Pokud budete pokračovat v tomto pohybu a zrychlovat jej, začne se sklo zahřívat díky tření a začne se také opotřebovávat. Pokud ale jednu skleněnou desku zvednete a dáte mezi ně kapku vody, všimnete si velkého rozdílu. Teď ta horní deska bude na té dolní klouzat lehce bez skřípání a když jí budete pohybovat rychle, nebude vytvářet teplo. Je to proto, že byla navlhčená. Totéž se děje v dobře hydratovaných kloubech. Tím, že na kloub vyvineme tlak, chrupavka uvolní kapku vody, která bude sloužit jako lubrikant zabraňující tření a poškození chrupavky i kloubu. Ve skutečnosti bude chrupavka fungovat jako na vodním polštáři. Situace se ale dramaticky změní, když bude chrupavka dehydratovaná. Pod tlakem se žádná voda neuvolní, což způsobí, že chrupavka se bude třít o sebe, obrušovat se a zahřívat kloub. Zmenší se ve své tloušťce, až se nakonec ztratí. Tomuto jevu říkáme artróza. Způsobí to otok a bolest. Do pohybu se pak spustí stejný mechanismus zánětu s podobnými příznaky jako u revmatismu.

Tady opět vidíme, že obecná a buněčná dehydratace je principiální příčinou problémů. Dobře hydratujte a nemoc se obrátí. Chrupavka si opět získá svoji tloušťku a bolest zmizí.

Překyselení žaludku a žaludeční vředy

Množství lidí trpí těmito problémy a pravidelně užívají antacidy z lékárny nebo nějaké přírodní prostředky na zásadité bázi. Budete překvapeni, když se dozvíte, že pocit kyselosti, pálení žáhy i žaludeční vředy jsou ve skutečnosti zapříčiněny nedostatkem žaludeční kyseliny, ne jejím přebytkem.

Žaludeční kyselina (kyselina chlorovodíková) není v žaludku přítomná stále, ale je vytvářena dle potřeby. Pomáhá rozložit některá jídla jako proteiny a napomáhá trávení. Kyselina chlorovodíková není příliš silná, ale při kontaktu s našimi buňkami je zničena. To je důvod, proč musí být neutralizovaná před tím, než obsah žaludku vstoupí do střev. Aby naše tělo neutralizovalo kyselinu chlorovodíkovou, používá hydrogenuhličitan sodný (sodu bikarbonu), který samo vytváří. Pokud naše tělo vytváří hydrogenuhličitan sodný, tak proč se nepostará o kyselost žaludku? K vytvoření kyseliny chlorovodíkové, náš žaludek potřebuje vodu, oxid uhličitý, sodík a chlór. Objeví se chemická reakce, která současně vytvoří kyselinu chlorovodíkovou a hydrogenuhličitan sodný. Tato reakce probíhá v obalu žaludku. Když kyselina vstoupí do žaludeční dutiny, tlumič (soda bikarbona) zůstává na povrchu žaludku, aby chránila žaludeční buňky před kyselinou. Čím více kyseliny žaludek vytváří, tím více se také vytváří sody a neobjevuje se tak žádný problém. Problém však začne ve chvíli, kdy není vytvářeno dostatečné množství kyseliny. To znamená, že se nevytváří ani dostatek sody. Nedostatek sody znamená nedostatečnou ochranu povrchu žaludku a situaci, ve které se kyselina dotkne buněk, způsobí pálení. Přetrvávající problémy s kyselinou vytvoří žaludeční vřed.

Co může být příčinou nedostatečné tvorby kyseliny chlorovodíkové? Nedostatek vody a nedostatek soli jsou hlavní příčinou nízké tvorby kyseliny chlorovodíkové. Nedostatek vody je způsoben nedostatečným příjmem vody nebo močopudným efektem toho, co konzumujeme a nedostatek soli je způsoben nedostatečným množstvím soli v jídelníčku. Sůl je ve skutečnosti chlorid sodný.

Příště, až budete mít problém s žaludeční kyselinou, jednoduše vypijte dvě sklenice vody s troškou soli a počkejte pár minut. Pokud podráždění stále přetrvává, vypijte ještě další dvě sklenice a zaručuji vám, že kyselinu už nepocítíte. Užívání antacidu způsobí potíže v trávení a více problémů s překyselením v budoucnosti. Stanete na antacidech závislí, což je přesně to, co farmaceutický průmysl potřebuje. Když pochopíte výše popsany princip, vaše žaludeční vředy mohou být uzdraveny během třech týdnů bez jakýchkoli léků.

Kýly a vracení žaludečních šťáv

Co jsou to kýly? Jsou to otvory v místech, kde by otvory být neměly. Naše břišní dutina, kde jsou střeva, žaludek, játra a ledviny, je tvořena množstvím propletených svalů. Tyto svaly jsou vytvořeny z triliónů buněk. Tyto buňky, pokud jsou dobře hydratované, by měly být kruhové a mít správný tlak. Pokud ale budou tyto buňky dehydratované, změní svůj tvar na ovál, ale co je ještě důležitější, změní svůj objem. Srazí se. Tím se srazí i trilióny buněk a s nimi i svaly, které formují. Když se svaly zmenší ve svém objemu, síťovina, kterou svaly vytvářejí začne ukazovat díry – kýlu. To, že se oka sítě zašijí způsobí, že se vytvoří nové díry. Je to zbytečný chirurgický zákrok, ale velmi používaný a profitující.

Pokud procesem dehydratace projde žaludeční sval záklopu a jeho objem se zmenší, neuzavře žaludek a obsah žaludku se vrátí zpět do jícnu. Tomuto říkáme vracení žaludečních šťáv (acid reflux). Tímto stavem trpí množství starších lidí a alkoholiků.

Když jsme dehydratovaní, meziobratlové ploténky se začnou opotřebovávat a ztenšovat. To způsobí, že prostor mezi obratlemi se zmenší a vytvoří se tlak na nervy, které začnou vystupovat z míšního kanálu. Tlak bude iritovat nerv a způsobí znečítlivění oblastí, které jsou s tímto nervem propojené či výraznou bolest. Toto se obvykle vyskytuje jako znečítlivění prstů na ruku nebo nohou nebo bolestí v hrudní či bederní páteři.

Žádné léky ani operace nejsou nutné. Pouze pravidelně zavodňujte buňky. Podívejte se na kapitulu o hydrataci. Když jsou buňky hydratované, získají zpět svůj původní objem a spolu s nimi získají objem i svaly, které tyto buňky tvoří a totéž se stane s chrupavkou. Kýly tím se odstraní.

Měl jsem pacienta s ASD (atrial septal defect) srdce, které se odstranilo v průběhu dvou měsíců poté, co aplikoval moji léčbu hydratací.

Ustupující dásně

Ustupující dásně jsou zapříčiněny stejným problémem s dehydratací a následnou redukcí dásní, která způsobí, že naše zubovina (dentin) je obnažená. Dentin je citlivý na změnu teploty a ustupující dásně mají často na následek citlivost na studenou vodu. Zaznamenáte, že dásně jsou červené. Červené jsou proto, že jsou zanícené a zanícené jsou proto, že jsou dehydratované. Po hydrataci, se dásně vrátí do své původní polohy a zesvětlají. Tento proces trvá nějakou dobu, tak neočekávejte, že když vypijete litr vody, problém bude vyřešen. Buněčná hydratace je dlouhodobý proces.

Uvolněné klouby

Jak jsem už popsal v pasáži o kýle, dehydratovaný sval, který zmenšil svůj objem, má také méně elasticity a síly. Protože svaly jsou tím, co drží klouby pohromadě, klouby samy začnou ukazovat problémy. Uvolní se. Lidé s tímto problémem mohou ukázat uvolněnou čelist když žvýkají nebo lupkavý zvuk v rameni nebo kyčlích, páteři nebo prstech. Lidé s těmito problémy by si snadno mohli vykloubit kloub nebo vyřeznout ploténku v páteři. Každý pohyb může být hlasitý a obtížný. Zaznamenají bolest zad nebo ramene nebo obojí. Teď znáte další důvod proč hydratovat. S hydratací všechny tyto problémy postupně ustoupí.

Crohnova choroba a lupus

Tyto nemoci jsou označovány jako nemoci autoimunitního systému. Podle mého názoru neexistuje nic jako autoimunitní nemoc. Pokud stav, (nemoc) je přímo způsoben buněčnou dehydratací, nemůže být uzdraven využíváním léčivých prostředků, jak už jsem vysvětlil v kapitole o hydrataci.

Buněčná dehydratace může mít různé příčiny. Pokud zahrnuje střeva, příčinou bývá většinou špatné jídlo a nedostatečný příjem vody. Velkou roli zde může hrát rovněž stres. Různá zelenina, obiloviny, luštěniny a ovoce obsahují ochranný protein, což jsem už vysvětlil v kapitole o vylučování. Svojí toxicitou zastaví buněčnou pumpu střevních buněk a způsobí jejich dehydrataci. Tyto toxiny nejsou příliš silné a my často ani necítíme nějaký špatný efekt. Buňky to ale cítí. Střevní buňky se budou snažit vyplavit tento toxický protein a když to budou provádět, tak ztratí vodu, stanou se dehydratované a kyselé. Protože budou dehydratované, kyselý efekt spustí zánět a způsobí otok střev a jejich sníženou funkci. To se může stát v kterékoli části zažívacího traktu a může to vykazovat různé symptomy. Kyselé buňky jsou snadnou kořistí pro patogeny, které mohou situaci ještě zhoršit.

Zaměření se na patogeny (viry, bakterie, plísňe) má druhořadý význam. Nejprve musíme změnit jídelníček, abychom vyloučili skutečnou příčinu, která spustila celý problém a pak pomoci buňkám, aby byly hydratované a změnily své pH. Patogeny zmizí jakmile se pH buněk stanou zásaditým. Někdy patogeny vytvoří dodatečné problémy a musíme je zastavit. Nejlepším způsobem, jak to udělat je vypít koloidní stříbro. Neužívejte antibiotika ani mykotika. Pokud koloidní stříbro nebude dostupné, pak můžete použít antibiotika v kombinaci s mykotiky, ale pouze pokud patogeny způsobují otravu, která se projevuje bolestmi, zvedání žaludku, zvracení a horečku. Mějte na paměti, že antibiotika jsou velmi toxická. A ve většině případů nejsou léčivé prostředky vůbec nutné.

Lupus je nemoc, která je spuštěna celkovou buněčnou dehydratací. Lidé, kteří tímto stavem trpí prostě nepijí vodu. Jámile začnou hydratovat tělo a buňky, nemoc ustoupí. Někdy, když člověk, který je velmi dehydratovaný, začne přijímat vodu, jeho tělo si začne vytvářet tzv. rezervy tím, že vodu ukládá a vznikají tak otoky končetin a nahromadění v dutinách a v plicích. V takovém případě musí být hydratace zpomalena. Pamatujte si, že dobrá hydratace neproběhne, pokud není přítomná voda a mořská sůl. Otok se nesprávně

přičítá vysoké koncentraci soli. Ve skutečnosti ale sůl napomůže zredukovat zánět v zasažených tkáních. Pro více informací se podívejte se na kapitoly o hydrataci a zánětu. Bolest spojená s lupusem je způsobená oteklou tkání, která tlačí na senzory nervy. Pacienti s lupusem jsou soustavně medikováni, aby se zmenšila bolest, což nemoc dále zhoršuje. Pacienti s lupusem toto mohou překonat tím, že se začnou hydratovat vodou a solí a postupně omezí léky. Zlepšení bude výrazné, ale k uzdravení nemůže dojít dokud nebudou úplně vyloučeny všechny léky. Stejný proces v podstatě platí pro všechny nemoci.

Cukrovka mellitus

Cukrovka mellitus je nemoc, kterou můžeme použít jako příklad toho, jak nesprávný jídelníček za čas zničí naše zdraví. Cukrovka je něco, co uvedu jako příklad, na kterém dokážeme, že to, co si myslíme o zdravém stravování je ve skutečnosti nesprávné. Abych se dostal k pravdě, nejprve sáhnu k přírodě. Cukrovka mellitus je lidská nemoc a také nemoc některých domácích zvířat, typická je pro domácí masožravce a všežravce. Nevyskytuje se u krav, koní nebo hus, ale objevuje se u koček, prasat a psů. Kočky a psi prostě nejsou býložravci a pokud jim dáme cukry, dostanou cukrovku. Cukr jim dáváme ve zpracované stravě a ve vařeném jídle. Stejná věc se v podstatě děje s nami. Jsem hluboce přesvědčen, že stejná věc by se stala i kravám, koním a husám, pokud bychom považili jejich žrádlo. Takže co se ve skutečnosti děje?

V kapitole o vylučování vysvětluji, jak různá strava působí na naše zdraví, ale teď se budu soustředit na uhlohydráty, zvláště na cukr, o kterém je nám tvrzeno, že je to dobrý a “bezpečný” cukr . Povídat budu o glukóze.

Zmínil jsem, že pouze velmi malé množství glukózy máme dostupné v syrovém jídle dokud nezahřejeme buničitou vlákninu a nezničíme ji. Tohoto docílíme povařením rostliny. Uhlohydrát, který je tímto uvolněn z vlákniny je složený cukr, který je tvořen v podstatě z glukózy a fruktózy. Máme enzymy, které naruší a rozštěpí spojení tohoto složeného cukru a uhlohydrát se přemění na dva jednoduché cukry – glukózu a fruktózu. Molekuly glukózy jsou jednoduchý cukr, který se rychle vstřebává a vstoupí do krevního oběhu. Protože zde není možná žádná mezibuněčná komunikace mezi našimi buňkami a mrvými buňkami uvařeného jídla, náš mozek vůbec netuší, že je glukóza v těle, dokud není v krevním oběhu. Mozek až následně odpoví tím, že zadá slivince výrobu inzulínu. Protože zde není informace, jak dlouho bude glukóza přicházet, slivivka vytvoří nadprodukcí inzulínu. Glukóza se naváže na inzulín a to bude stimulovat buňky, aby ji přijaly. Protože zde vznikla nadprodukce inzulínu, bude v oběhu určité množství volného inzulínu. Protože inzulín je abrazivní okysličovadlo (brusný oxidant), mozek bude signalizovat hlad a tím bude dodáno více glukózy. Výsledkem toho je, že budeme více jíst a protože jíme stále podobné jídlo, tento cyklus se bude opakovat.

První problém se objeví, když se volný inzulín naváže na glukózu, což je nutné pro oběh. To sníží hladinu glukózy v krvi a vytvoří se hypoglykémie. To se projeví tím, že budeme mít chuť na sladké. To je proč už asi dvě hodiny po snídani, která obvykle tvoří obiloviny, pociťujeme hlad. Protože inzulín je abrazivní, opakované vystavení zvýšeným hladinám

inzulínu způsobí, že buňky si začnou navyšovat vůči inzulínu odpor. Aby naše tělo překonalo tento odpor, slinivka bude muset zvýšit produkci inzulínu. Buněčná odolnost vůči inzulínu se bude pomalu zvyšovat až jednoho dne slinivka nebude schopná zásobovat tělo dostatečným množstvím inzulínu. Cukrovka mellitus 2 je vytvořena. Toto je základní mechanismus cukrovky. Existují další faktory, které přispívají k nedostatku inzulínu a hodně je toho připisováno zadržování leptinu a vysokému příjmu fruktózy. Jak já to vidím, tak velké množství zpracované glukózy a fruktózy, které jsou obsaženy ve zpracovaných a vařených potravinách, mají za následek nadprodukcí triglyceridů, a proto tloustneme a nadprodukcí kyseliny močové, která způsobuje pustošení našeho těla. Hlavním problémem vytvořeným vysokými hladinami kyseliny močové, která vzniká rozkládáním fruktózy v našich játrech je špatný krevní oběh. A to nejen v našem těle, ale také v cirkulaci krve v našich orgánech, což má vliv na správné fungování našich orgánů a způsobuje problémy s játry, ledvinami a slinivkou a vytváří symptomy spojené s těmito orgány. V případě slinivky je to nižší produkce inzulínu a enzymů, což přispívá k cukrovce mellitus. Pokud se to díváme tímto způsobem, tak se zdá, že vysoký krevní tlak, špatná cirkulace krve a cukrovka jdou ruku v ruce. Špatná cirkulace krve obzvláště ovlivňuje periferní oběh, což má za následek nekrózu palce u nohou, pak nohou a nakonec končí smrtí. Krevní oběh může být snadno přenastaven změnami v jídelníčku a hydratací a totéž může být provedeno s buněčnou rezistencí na inzulín a omezením cukrovky mellitus. Poté, co jste si toto přečetli, mi řekněte, zdali jídla s obsahem škrobu nacpaná glukózou jsou pro nás bezpečná a dobrá.

Abychom obrátili cukrovku, tak prostě musíme přestat přijímat glukózu jako součást svého jídelníčku. To znamená, žádnou vařenou zeleninu a žádné zpracované potraviny. Vzpomeňte si, že fruktóza bude v játrech přeměněna na glukózu a to je důvod proč byste v ozdravném procesu neměli jíst ani ovoce nebo aspoň ne to, které má vysoký obsah fruktózy. Budete udiveni, jak rychlý bude tento reverzní proces. Z cukrovky mellitus můžete být uzdraveni za méně než tři týdny. Tři týdny jsou obvyklou očištnou dobou pro naše buňky. Pokud na tři týdny vyloučíte z jídelníčku glukózu, buňky začnou snižovat svůj odpor k inzulínu a přivedou jeho metabolické hladiny k normálu.

Začíná se objevovat nový typ cukrovky mellitus. Nazýváme ho cukrovka mellitus 3. Je způsobena elektromagnetickým narušením. Ještě jsem neměl šanci pracovat s pacientem s tímto typem cukrovky, ale jsem přesvědčen, že vyloučení glukózy z jídelníčku a hydratace těla a buněk odstraní cukrovku jakéhokoliv typu. Jednoduše, pokud není v jídle obsažena glukóza, není ani žádná potřeba inzulínu v krvi. Množství glukózy produkované našimi játry nebo našimi buňkami z tuku nebo proteinu jsou naším tělem přísně kontrolovány a já nevidím žádný způsob, jak by elektroznečištění mohlo způsobit problém.

Obezita

Obezitu zahrnuji do kapitoly o nemocech, protože obezita není normálním stavem našeho těla a přispívá k dalším nemocem.

Po přečtení kapitol o vylučování a cukrech máte pravděpodobně dobrou představu, proč tloustneme. Ještě o tom ale něco napíšu, protože obezita se stává opravdovým problémem a jsou nám prodávány hromady nesmyslných diet a způsobů, jak se zaručeně zbavit nechtěných kil. Když diety selžou, tak je nám řečeno, že náš problém je ve štítné žláze či v našich predispozicích. Nikdy jsem neviděl žádného vězně v koncentračním táboře, který by měl problémy s nadváhou. Jednoduše, pokud budete přijímat dostatek kalorií, nashromáždíte je ve svém těle v podobě rezervního pohonu a tím jsou triglyceridy nebo, jak my říkáme tuk. Pokud budeme jíst správnou stravu, tak nám naše tělo dá signál, že nepotřebujeme víc jídla a hlad zmizí.

Vařením zdokonalujeme chuť jídla a jíme, i když nemáme hlad. Vařením jídla také uvolňujeme uhlohydráty z vlákniny a tyto jsou pak vstřebávány do krve jako jednoduché cukry glukóza a fruktóza. Cukr má velmi mnoho kalorií a proto část cukru bude přeměněna v triglyceridy a uložena, obzvláště fruktóza. Abychom problém ještě zhoršili, tak máme tendenci jíst uhlohydráty společně s masem, proteinem a tukem. Toto vytvoří obrovské množství energie. Pak nezáleží na tom, jak hodně cvičíte, protože takové množství kalorií nebudete schopni spálit a tyto se pak budou shromáždřovat ve vašem těle. Když k tomu ještě přidáte nápoje přeplněné cukrem, zákusky a různé svačinky... pořád se ještě divíte, proč jste tak obézní?

Např. jedna plechovka Coca-Coly má kolem 200 g HFCS. 60% z toho je fruktóza, což znamená 120 gramů. Játra zpracují méně než 20 g a zbytek, 100 nebo více gramů bude přeměněn na triglycerid a uložen jako tuk.

Pokud se budete držet mého protokolu, nebudete mít žádný problém s nadváhou.

Pro ty, kteří chtějí jen rychlou nápravu váhy, mám několik tipů:

Před jídlem si dejte dvě polévkové lžíce kokosového oleje. Ten obalí střeva a zabrání rychlému vstřebávání cukru. Kokosový olej zvýší buněčný metabolismus podobně jako to dělá hormon štítné žlázy. To vám pomůže k rychlejšímu spalování kalorií bez toho, aniž byste museli cvičit.

Půl hodiny před jídlem vypijte dvě sklenice vody. Signál žízně je stejný jako signál hladu a pocit hladu zmizí. Budete jíst méně.

Ze svého jídelníčku vylučte bílou mouku a výrobky z ní.

Zvyšte množství nasycených tuků ve své stravě. Mají energii, což potlačí hlad.

Pokud si chcete dát svačinu, dejte si syrovou slaninu nebo sušené hovězí maso.

Alzheimerova choroba

Alzheimerova choroba je komplexní abnormalita, v níž mozek ztrácí schopnost používat paměť. Je to složitá nemoc, protože je ovlivněna různými faktory.

Faktor číslo 1 je špatná strava.

Nutíme náš mozek zužitkovat cukr jako zdroj energie. Je nám tvrzeno, že mozek potřebuje hodně energie a protože glukóza (cukr) má vysoké procento kalorií, je prý “nutná” k pohonu mozku. To je absolutně nesmysl.

Cukr je explozivní pohonná látka, která vytvoří velké množství energie a která se spálí za velmi krátkou dobu. Abychom poskytli mozku soustavný přísun energie, museli bychom jíst cukr každých 20 minut. To samozřejmě neděláme a protože jíme nízkotučná jídla, co se stane je to, že naopak nutíme mozek, aby po většinu času hladověl.

Když nutíme mozek, aby využíval glukózu jako energetický zdroj, neurony musí produkovat inzulín v mnohem větší míře, aby zvládal množství glukózy a tím, jak se zvyšuje nitrobuněčná hladina inzulinu, tak se automaticky spouští buněčná rezistence vůči inzulinu. Za čas tato rezistence na inzulín začne zasahovat do rozkladu glukózy a neurony budou mít nedostatek energie, i když bude cukr přítomen.

Preferovanou pohonnou látkou pro naše buňky včetně neuronů je keton. Keton je produkován z tuku. Ketony se spalují pomaleji, vytváří méně energie, ale fungují mnohem déle, takže energie je produkována po velmi dlouhou dobu. Protože množství energie vytvořené ketonem je nižší, neuron bude stimulovat tvorbu většího množství mitochondrií (generátor energie), a tak může v pohodě zvládat požadavky na energii. To je důvod proč prohlášení, že cukr je nutný, protože má více energie je nesmyslný a je propagován tzv. “špatnou vědou”.

Faktor číslo 2 je nedostatek pohybu.

Co se stane, když nebudete používat své svaly? Pokud je nebudete používat, tak zakrní, zmenší se co do velikosti a zeslábnu. To je důvod, proč bychom měli cvičit alespoň dvakrát týdně.

Stejná věc se stane našim neuronům, pokud je nebudeme používat. Cvičením pro neuron je přemýšlení. Jak stárneme, tak se uvěznujeme do určitých zvyků a názorů. Přemýšlíme méně a méně a vyřazujeme vše, co nesouhlasí s naším vnímáním světa. Přemýšlení je mozkovým cvičením. Čím méně přemýšlíme, tím víc dochází k zakrňování a postupně se staneme neschopnými přemýšlet. Čím více mozek atrofuje (zakrňuje), tím těžší se pak stává rovněž si věci vybavit v paměti.

Faktor číslo 3 jsou léky a toxiny.

Neurotoxiny jako jsou alkohol a kofein, léčivé rostliny jako česnek a farmaceutika jako statiny, vakcíny a analgetika poškozují neurony. Čím více poškození, tím více zde bude neschopných mozkových funkcí a následně tím víc se projeví ztráty paměti.

Lidé, kteří zřídka onemocní Alzheimerovou nemocí, jsou ti, kteří mluví více než jedním jazykem (musejí více přemýšlet), dále ti, kteří pravidelně cvičí (cvičení vyžaduje soustředění) a ti, kteří jedí tučná jídla.

Bylo zaznamenáno, že konzumace 6 lžic kokosového oleje denně stimuluje pacienty s Alzheimerovou chorobou, aby znovu získali paměť. To dokazuje, že nesprávná strava je nejdůležitějším faktorem co se týče Alzheimerovy choroby.

Impotence a ztráta erekce

Na začátku 80. let minulého století prováděl můj bratr Dr. Damir Velcek výzkum týkající se impotence u mužů. Požádal mě, abych byl jeho "laboratorní krysou" a s výzkumem mu pomohl. Dokázal, že ztráta erekce je spojená s oběhem krve. Ale co s tím udělat? V podstatě nic, protože neexistuje lék, který by vyléčil oběhové potíže. Řešení problémů s erekcí pak přirozeně většinou končilo chirurgickým zákrokem, pomocí kterého se dovnitř vsouvaly různé typy implantátů.

Většina lidí se špatným krevním oběhem je impotentní. Nejen, že to má vliv na erekci, ale ovlivňuje to i sexuální apetit u mužů i u žen. Existují různé léky, které zvýší krevní tlak a přechodně vytvoří erekci, ale jsou zde mnohočetná zdravotní ohrožení spojená s tímto přístupem. Negativním dopadům těchto léků není věnována dostatečná pozornost, protože přinášejí obrovské zisky farmaceutickým firmám, které je vyrábějí.

Jak jsem už vysvětlil v kapitole o vysokém tlaku, špatný krevní oběh je způsoben zánětem endotelu krevních cest (krevního řečiště). Změnou jídelníčku, hydratováním buněk se spraví i krevní oběh a erekce a sexuální apetit se vrátí. Neexistuje žádný důvod, abychom si neužívali sex do chvíle než zemřeme, nezávisle na tom, kolik je nám let.

Alergie

V minulosti bývaly alergie raritou. V současnosti jsou stále častější a začínají u dětí. Neexistuje na ně lék. Pojdme se podívat, co je to alergie.

Součástí všeho živého je protein. Každý protein má svůj elektromagnetický podpis, který je mu předán organismem, který jej vytvořil. Obranný mechanismus těla ihned odhalí cizí protein a zahájí útok, aby jej zničil. Takto nás náš imunitní systém chrání před bakteriemi, viry a dalšími patogeny. Pokud dostaneme transplantaci nového orgánu, musíme potlačit náš imunitní systém, jinak by transplantovaný orgán byl odmítnut a napaden naším imunitním systémem. Když jíme nějaké jídlo, protein, který toto jídlo obsahuje musí být rozložen na aminokyseliny před tím, než vstoupí do krve, jinak by to aktivovalo imunitní reakci.

Můžeme se spojit s cizími proteiny díky naší kůži a sliznicím. Aby cizí proteiny způsobily problémy v našem těle, molekuly proteinů by musely být dostatečně malé, aby pronikly do oblastí s lymfatickým či krevním oběhem. Pro malé molekuly proteinů není snadné

proniknout dostatečně hluboko do naší kůže, protože kůže má vrstvy cholesterolu, který ji chrání. Další důvod neumývat se mýdlem, protože když nemáme ochranu cholesterolu, cizí proteiny snadněji vstoupí póry a způsobí alergickou reakci. Většina alergických reakcí, které se objevují, jsou spojeny s našimi sliznicemi, které jsou velmi absorpční. Sem patří dýchací a trávicí trakt. Protože cizí protein bude rozložen a odzbrojen v dolní části trávicího traktu, neobjeví se žádné alergické reakce. Takže horní část trávicího traktu je ta, která bude vykazovat imunitní reakci na cizí protein. To je oblast od našich úst k žaludku, kde tento cizí protein projde neporušený. Tkáň sliznice má být chráněna nasyceným tukem, ale protože je nám tvrzeno, že nasycený tuk je pro nás špatný, tak se mu vyhýbáme, sliznice tím pádem není chráněna a pak je pro cizí proteiny snadné, aby nás napadly.

Nejčastějšími alergiemi jsou alergie na pyl, tak ji použijte jako příklad. Pyl je rozmnožovací látkou rostlin. Jeho částice jsou velmi malé, čímž snadno proniknou do tkáně sliznic a spustí imunitní reakci. Naš imunitní systém jej rozpozná jako cizí protein a zahájí útok, aby jej zničil. Tento proces zahrnuje zánět. Zanícená tkáň zvýší svůj objem a způsobí tlak na místní sensorické nervy. Tento tlak je naším mozkiem dekodován jako svědění a když se tlak zvyšuje, svědění přejde v bolest. Toto je typická alergická reakce. Proč v minulosti lidé alergiemi netrpěli a v současné době jsou stále častější? Co brání v tom, aby se popsaná reakce objevila u lidí, kteří alergiemi netrpí?

Sliznice jsou pokryty slizem, který je chrání. Tuto slizovitou látku nazýváme hlen. Hlen společně s nasyceným tukem chrání naše sliznice a soustavně je čistí. Pokud se objeví jakákoli cizí částice, bude hlenem vyplavena. Toto se stane i cizímu proteinu. Hlen zabalí protein a odnese jej do krku a my jej vykašleme a poté spolkneme či vyplivneme. Aby byl hlen vytvářen, musí být buňky hydratované. Pokud budou buňky sliznice dehydratované, produkce hlenu se zastaví a čištění sliznice se tím přeruší.

Manželka mého bratrance má problém se svým levým okem. Pokud byl puštěn ochlazovač vzduchu či byla pylová sezóna, její oko bylo červené a svědilo. Buňky jejího levého oka byly sušší a nevypláchly cizí protein, který způsoboval imunitní reakci. Poté, co si oko propláchla vodou, zánět přestal a svědění zmizelo. Pokud by buňky byly hydratované, propláchly by oko a k imunitní reakci by nedošlo. Lidé, kteří trpí problémy s alergií zaznamenali, že jejich oči natečou a slzí a oni sami začnou kašlat a plivat hlen. Toto je způsobeno imunitní reakcí, která spustila zánět a nucenou hydrataci. Tento symptom nazýváme alergickou reakcí. Odpovědí lékařů je předpsání antihistaminik, aby zastavili zánět. Není divu, že lidé s alergiemi se jich nemohou zbavit. Nejsou léčeni, je jen dočasně uleveno jednomu z jejich symptomů. Jakmile antihistaminika přestanou působit, problém se vrátí. To je proč je během pylové sezóny potřebná soustavná medikace. Pokud budete hydratovat své buňky a své tělo, buňky samy vypláchnou cizí protein okamžitě a alergická reakce se neobjeví. Žádná další alergie.

Znovu opakuji, že není potřebná žádná medikace, abyste se zbavili alergie, protože jako vždy každá medikace bude pouze zasahovat do samoozdravného procesu.

Astma

Astma je často označováno jako alergická reakce. Já s tímto prohlášením nesouhlasím. Alergická reakce je způsobena odpovědí imunitního systému a to může, ale nemusí být příčinou astmatického záchvatu. Vysvětlím vám co je to astma, jak já tomu rozumím.

Úkolem plic je vyměňovat plyny v naší krvi. V podstatě oxid uhličitý je vydechován a kyslík je vdechován. Aby tento proces byl efektivnější, je povrch plic zvlhčen, čímž vznikne větší plocha při stejné velikosti. Tyto sklípky se nazývají alveoly. Alveoly připomínají malé kužely. S každým výdechem vylučujeme značné množství vody. Pokud si dáte chladné zrcátko před svá ústa a vydechnete na něj, zrcátko se orosí. To ukazuje kolik vlhkosti (vody) ztrácíme s každým výdechem. Pokud jsou plíce dobře hydratované, tento fakt nepředstavuje žádný problém. Problém nastane, když buňkám v plicích voda chybí.

Pokud jsou buňky v plicích dehydratované, začnou zadržovat vodu. Bohužel voda stále pokračuje v úniku i skrze dýchání a musíme něco udělat, abychom tomu zabránili. Naš mozek najde řešení. Spustí nucenou hydrataci tím, že aktivuje zánět. Zánět je aktivován vylučováním histaminu a vasopresinu. Ne jako v jiných tkáních, vasopressin bude působit na plicní sklípky a zmenší je. Toto způsobí, že otvor ve sklípku se zmenší. Tímto způsobem bude unikat méně vody při výdechu, ale způsobí to, že se zmenší i množství vydechovaného vzduchu, což bude vydávat pískavý zvuk při nádechu a výdechu. Toto zúžení průchodu vzduchu způsobí, že budeme mít problém s dýcháním. To se obvykle stává, když prožíváme velké nadšení nebo jsme fyzicky aktivní. Zvýšené nároky na dýchání potřebují větší množství vody, tak mozek spustí reakci na zadržování vody.

Stejná reakce se vyskytne, když jsou dehydratované plíce vystaveny cizím proteinům. Nucená hydratace sloužící k vyloučení proteinu spustí symptomy astmatu, ale někdy nemusíme mít problém s cizím proteinem, abychom měli astmatickou reakci. To je důvod, proč nesouhlasím s tím, že astma je alergií.

Aby lékaři rychle obnovili správné množství vzduchu, nasadí antihistamin, obvykle ve formě inhalátoru. To zastaví nucenou hydrataci, produkce histaminu a vasopresinu zmizí a sklípky se opět otevřou. Dýchání je vráceno do původního stavu. Znovu opakuji, že toto je ale jen přechodný stav a tím, že přerušíme nucenou hydrataci, ve skutečnosti zastavíme ozdravný proces a postupem času tak stav zhoršujeme.

Inhalátorům se můžeme vyhnout prostě tím, že se uvolníme a přinutíme nedýchat. Když se navýší množství oxidu uhličitého v naší krvi, mozek si uvědomí, že stažené sklípky nejsou dobrý nápad a zastaví zánětlivý proces. Sklípky se uvolní a otevřou, čímž nám umožní znovu volně dýchat.

K podobné reakci dochází, když jsme nachlazení a máme ucpaný nos. Zaznamenáme, že jakmile si lehneme, abychom spali, tak nám ucpaný nos znemožní dýchání. Na místo toho, abyste sáhli po nosním spreji, můžete zkusit stejnou techniku jako u astmatu. Přestaňte dýchat a nahromadíte oxid uhličitý. Uvidíte, že nosní průchody se samy začnou otevírat. Pak začněte pomalu dýchat a postupně budete schopni dýchat normálně. Tento proces ale budete muset zopakovat pokaždé, když se přetočíte z levé strany na pravou nebo opačně. Pokud se vydáte cestou nosního spreje, stanete se na něm závislí, protože vám bude

vysušovat nosní sliznici, což spustí častější nucenou hydrataci a vy se stanete závislími na nosním spreji, abyste vůbec mohli dýchat.

Znovu a znovu se ukazuje, že zánětlivý proces je zde jako součást samo-uzdravení, ale je západní medicínou zastavován, aby odvrátil symptomy a přinesl okamžitou úlevu, kterou si my potom špatně vykládáme jako uzdravení, nicméně ve skutečnosti se zdravotní stav jen zhorší.

Zácpa

Abychom rozebrali tento problém, pojďme se nejdříve podívat, co se stane s jídlem poté, co jej sníme.

Jakmile jsme snědli nějaké jídlo, začne trávení. Trávení se bude lišit podle toho, co jsme zkonsumovali. Zelená strava bude potřebovat na strávení kratší dobu a živočišné proteiny delší. Jídlo se posune z úst do žaludku a potom ze žaludku do tenkého střeva a nakonec skončí v tlustém střevě. Během trávení bude mít potrava konzistenci pasty. Jako taková vstoupí do tlustého střeva. Zde se potrava nashromáždí a bude čekat na vyloučení. Během této doby, bude část vody z tlustého střeva vstřebána a znovu vstoupí do krevního řečiště. Tuhost stolice je závislá na množství vody, která v ní zůstane. Je nám tvrzeno, že vylučování stolice jednou denně je známkou zdravého zažívacího traktu. Pojďme se podívat do přírody.

Býložravci jsou nuceni trávit většinu svého času pasením, aby uspokojili svoji potřebu energie. Zelená strava má málo kalorií a býložravci se musí spolehnout na bakterie, jež způsobí kvašení, ke kterému dochází v jejich žaludku. To zabere čas, takže trávicí proces u býložravců je delší než u masožravců. Protože musí sežrat velké množství potravy, nemohou jí příliš mnoho uchovávat v těle a musí ji tím pádem vyloučit mnohokrát denně stolicí.

Masožravci mají krátký trávicí trakt. Jejich potrava je téměř připravená pro vstřebání poté, co ji sežerou. Pouze proteiny musí být odzbrojeny a tuky přeskupeny. Jídlo, které žerou je napěchováno kaloriemi, enzymy a vitamíny, takže už malé množství stravy splní energetickou potřebu zvířat. Masožravý typ zvířete bude žrát sporadicky. A protože žerou sporadicky, budou se take sporadicky vyprazdňovat, v podstatě jednou denně nebo méně. My lidé jsme všežravci a k tomu věříme odlišným názorům, co se týče vyprazdňování, takže nemohu zobecnit, že vyprazdňování jednou denně je v pořádku. Co nám umožňuje, abychom získali dostatek energie z malého množství neživočišných proteinů a tuků, je fakt, že konzumujeme zpracované a vařené potraviny, které jsou plné cukru. Cukr je vysokoenergetický, ale spaluje se mnohem rychleji než tuk nebo protein, takže pokud se spoléháme na tento typ potravy, musíme jíst častěji. To znamená, že bychom se měli také častěji vyprazdňovat. Ale v naší moderní společnosti toto není moc praktické. Zvykli jsme si na to, že stolici zadržujeme, dokud nepřijde vhodná chvíle. To není moc dobrá praxe. Zadržováním stolice dáváme příležitost, aby stolice zahnívala a tvořila toxické plyny, které budou absorbovány do krve a ovlivní naše zdraví. Dále protože nepijeme dostatek vody nebo pijeme nápoje, které jsou močopudné jako např. kofein a alkohol, mozek dá tlustému střevu příkaz, aby ze stolice bylo odňato tolik vody, kolik je možné k uspokojení

potřeb vody jinde v těle. Toto stolici zahustí. Tuhá stolice má menší objem, takže se jí může ve střevě uložit víc. Nemáme potřebu se vyprázdnit a když konečně jdeme, stolice je tuhá a suchá a je obtížné ji vyloučit. Taková stolice je znamením, že trpíme dehydratací. Tím, že budeme pít více vody, tak situaci trochu zlepšíme, ale pokud je dehydratace vážnější, spousta vody, kterou přijmeme se použije pro detoxikaci a proplachování našeho těla a ne pro zavodnění stolice. Může trvat nějakou dobu, než uvidíme zlepšení.

Doporučuji začít každý den s litrem vody se špetkou mořské soli a pít jednu až dvě sklenice této vody před a po každém jídle. Toto zajistí dobrou hydrataci a pravidelnou a měkkou stolici.

Pokud začnete konzumovat syrové maso a tuk, všimněte si, že nebude přítomen hnilobný puch, když půjdete na velkou stranu, i když třeba jeden den vynecháte. Nic ve vašich střevech nebude zahnívat. Budete se cítit skvěle, zdraví a plní energie. Množství jídla bude menší, ale dostatečné. Vyzkoušejte si to.

Selhávání orgánů

Nechci ztrácet čas a odděleně popisovat příčiny selhání různých orgánů v našem těle. Ano, orgány mohou být napadeny viry, bakteriemi, parazity a procházet destrukcí a selháním, ale nejčastější příčinou selhání orgánů je zánět způsobený buď našimi špatnými stravovacími návyky nebo nedostatkem vody, který sám o sobě spustí dehydrataci orgánu samotného. Dehydratace je hodně zvyšována tím, že posloucháme doporučení lékařů a užíváme léky a protiánětlivé prostředky. Více než jednou jsem viděl pacienta, kterému se obnovila funkce ledvin a byl shopen přestat chodit na dialýzu poté, co dodržoval můj protokol hydratace. Nezáleží na tom, o kterém orgánu hovoříme, zdali jsou to ledviny, játra, slinivka, srdce, štítná žláza atd. Všechny mají jednu věc společnou. Pokud vykazují známky špatného fungování (nemoc), je v nich zánět. Na lékařských fakultách se učíme, že co se týče otázky zánětu, tak správná reakce je snížit přísun soli a užívat diuretika. Nízký příjem soli způsobí, že se s ní nemůže spojit voda, tím se sníží co do objemu a diuretika vysají tekutinu ze zanícené tkáně a my ji vyloučíme z těla močí. Zní to velmi uvěřitelně, takže my lékaři tomu věříme. To je ale nejčastější chyba, kterou děláme při léčení jakékoli nemoci a která má na svědomí tisíce úmrtí po celém světě každý den.

V kapitolách o hydrataci a zánětu jsem zmínil příčinu dehydratace a nutnost přítomnosti zánětu jako součásti ozdravného procesu. Ano, je pravda, že zanícené orgány nemohou správně vykonávat svoji funkci a to se odrazí na našem zdraví, ale zánět je zde proto, aby byly buňky hydratovány. Dehydrované buňky jsou totiž právě ty, které selhávají a nevykonávají svoji funkci správně. Hydratace buněk způsobí, že se uzdraví a vrátí se ke svému správnému fungování. Tím, že omezíme množství vody a soli, tak ve skutečnosti situaci zhoršujeme, znemožňujeme orgánu se uzdravit a způsobujeme jeho další selhávání. Pak dáváme vinu parazitům nebo genetické predispozici či autoalergické reakci.

Místo toho, abychom pacientovi ubírali sůl a krmili jej diuretiky nebo antihistaminiky, měli bychom mu doporučit zvýšit přísun vody a soli, aby tak orgánům pomohly se zavodnit. Hydratované orgány přirozeně zastaví zánět a vrátí se ke své správné funkci.

Osteoporóza

Další choroba, která byla v minulosti velmi vzácná, neexistuje u volně žijících zvířat, ale zaplavuje moderní společnost, je osteoporóza. Obvykle se o ní říká, že je způsobena nedostatkem vápníku a první věc, kterou lékaři tedy doporučí je vápník (kalcium) v podobě doplňků stravy. Hned zde je první nesrovnalost. Pokud je tato nemoc způsobena nedostatkem vápníku, tak proč mají lidé, kteří jsou touto nemocí postiženi, v moči obsažen vápník? Abychom této nemoci porozuměli, tak musíme nejdříve pochopit kost.

Kostní buňky jsou stále aktivní. Když skáče nebo běháme naše kosti dostávají malé trhlinky, které musí být zaceleny. Existují dva druhy kostních buněk, osteoblast a osteoclast. Jedna kost rozpustí a druhá ji znovu vystaví tím, že vysráží vápník a sodík kolem kolagenových vláken kosti. Místo kolem trhlinky je rozpuštěno a čerstvý vápník a sodík je dodán do poraněného prostoru. Aby bylo možné přeměnit vápník a sodík z tekutého stavu do pevné usazeniny, buňky provedou alkalickou fosfatázu. Tím, že se vytvoří zásadité prostředí, minerály jsou doručeny na místo a vytvořením kyselosti, minerály zkapalní.

Buňky v našem těle by měly mít zásadité pH 7.4. Stupnice se pohybuje od 0 do 14. Sedm je neutrální. Vše, co je vyšší než 7 je zásadité a vše, co je nižší než 7 je kyselé. Nejkyselejší je 1. Naše krev si musí uchovávat zásaditost mezi 7.35 a 7.45 pH. Pokud se zásaditost krve změní nahoru nebo dolů od této hladiny, tak zemřeme. Věci se změní s vařenou stravou, která se stane neutrální nebo kyselou, což je pro nás špatné. Čím více uhlohydrátů strava obsahuje, tím více cukru bude uvolněno a tím kyselejší efekt to na nás bude mít. Kyselá strava zatíží náš systém tím, že musí vytvořit extra tlumič-neutralizátor, aby uchoval zásaditost naší krve. Čím více kyselých jídel a nápojů přijmeme, tím více neutralizátoru musí být vytvořeno a smícháno s krví. Teď přichází moment s cukrovkou a inzulínem, kdy další žádný neutralizátor nemůže být vytvářen a mozek dá příkaz přesunout jakýkoli další dostupný neutralizátor do krve. Hodně kostních buněk z fosfatázy bude posláno, aby zásobovaly krev a tím pádem jich nezůstane k dispozici dostatečné množství k ukládání vápníku a začne osteoporóza. Hladiny tekutého vápníku v krvi se zvýší a ledviny jej začnou vylučovat. Tím, že budeme vápník tělu dodávat, vytvoříme jeho přesycení v krvi a začne se ukládat v kloubech a orgánech a negativně ovlivňovat naše zdraví. Jídla se silně kyselým efektem jsou všechny zpracované potraviny, které obsahují cukry (což jsou ve své podstatě všechny zpracované potraviny) a take většina vařených jídel, protože v těchto se cukr uvolní vařením. Dále káva, sycené nápoje a balené džusy. Je snadné zastavit osteoporózu. Začněte jíst syrovou stravu a pijte vodu s trochou soli a nemoci se rychle zbavíte. Člověk si hodně zlepšil zdraví jenom tím, že vyloučí kávu a slazené zpracované potraviny jako zákusky nebo Coca-Colu.

Sodík tvoří asi 30% kosti. Můžeme říct, že kosti jsou naší zásobárnou soli. Pokud budeme jíst jídlo bez soli a budeme pít množství vody, začneme sůl z našich kostí vyprazdňovat a způsobíme, že zkrěhnou. Neobávejte se soli, pokud je mořská a pokud pijete dost vody. Dušená a smažená jídla budou kyselá, tak je nejlepší jíst jídlo tak, jak jej najdeme v přírodě, syrové a čerstvé.

Rakovina

Rakovina je prý kletba moderního člověka, zlo, záhadná nemoc, která nemůže být přemožena. Nebo je to jenom mýtus?

V roce 1931 německý lékař. Otto H. Warburg obdržel Nobelovu cenu za vysvětlení této hrozné nemoci. Je to podivné, ale jeho vysvětlení bylo rychle zapomenuto, zameteno pod koberec a nyní, o 90 let později tvrdíme, že rakovina je stále tajemství. Proč by lidé takovou věc dělali? Jako všechno ostatní, pro peníze. Nechci zabíhat do politiky, tak si raději pojdme v několika slovech tuto "záhadnou" nemoc vysvětlit.

Možná jste si všimli, že volně žijící zvířata rakovinou netrpí a neexistuje ani u lidí, kteří žijí v kmenovém uspořádání. Byla velmi vzácnou až do 20. století. Co se stalo ve 20. století? Je nám tvrzeno, že důvodem, proč v současnosti tolik lidí tuto nemoc má, je to, že žijeme mnohem déle a rakovina se prostě přirozeně objevuje v zestárlém těle. To je nesmysl. Rakovina existuje i u miminek a existují 90-ti letí lidé, kteří jsou zdraví a rakovinu nemají. Co se tedy tak změnilo, že zapříčinilo všechny ty hrozné nemoci, které dnes vidíme včetně rakoviny? Jsou to drastické změny v našem jídelníčku, znečištění a nadměrný stres. V kapitole "Nemoc" vysvětluji, jak vznikají nemoci. Totéž se děje u rakoviny.

Pokud buňky ztratí více než 40% své vody, stanou se kyselými a tím pádem je může napadnout jakýkoli patogen. Toto je důvod, proč i rakovinné buňky mohou obsahovat viry, bakterie či plísň. Taková dehydratovaná buňka se obalí cholesterolem a stresovým proteinem, aby zabránila dalšímu úniku vody. Metabolismus se musí změnit, protože kyslík má problém s tím, aby se dostal dovnitř. Stejný problém s proniknutím do rakovinných buněk má tuk a protein. Jsou to velké molekuly a nemohou proniknout do takových buněk. Cukr je malá molekula a zvládne se dostat dovnitř a dodat buňce energii. Pokud je buňka v takovém stavu, bude mít nedostatek energie a bude záviset na mozku, aby jí energii poskytl on. Pokud mozek z nějakého důvodu energii neposkytne, CMR bude bez dostatku energie a začne chybovat. Existuje spekulace, že kmenové buňky se nemohou stát rakovinnými, ale já si nemyslím, že na tom záleží. Víme, že pokud jsme v oblastech s nedostatkem kyslíku, začneme produkovat více krevních cest. Pokud máme málo energie, začne buňka vytvářet více mitochondrií atd. Užívání léků, které podporují zvýšení krevních cest, aby mohlo být dodáváno víc kyslíku do rakovinných buněk, nefunguje a ve skutečnosti dělá pravý opak. Urychluje růst rakoviny a stimuluje vznik metastáz.

Otázka zní, proč někteří dehydratovaní lidé rakovinu dostanou a jiní ne a proč rakovina zasahuje některé orgány či části těla?

To má co dělat s řízením energie v mozku. Orgán, který budete používat víc, dostane více energie a bude pracovat víc a když bude dehydratovaný, tak se rychle stane kyselým a rakovinným. To vysvětluje, proč sexuálně aktivní muži mají vyšší výskyt problémů s prostatou včetně rakoviny. Ale ženy nepoužívají své prsní žlázy pro žádný jiný účel než pro krmení miminek, tak proč některé z nich mají rakovinu prsu a jiné nikoli? V kapitole o hydrataci jsem vysvětlil, jak mozek kontroluje a rozděluje energii v našem těle. Dr. Hammer objevil vztah mezi rakovinou a stresem u lidí. Různý stres vytvoří určitou konkrétní reakci mozku, která bude mít za následek vypnutí elektrického obvodu a tím i

omezení přísunu elektřiny do určitých částí těla nebo orgánů. Toto spustí rakovinu v dehydratovaných buňkách zasaženého orgánu. Dehydratovaná buňka má menší schopnost produkovat elektřinu a stává se závislou na energii dodávanou z mozku. Pokud mozek disponuje energií a odstříhne zásobu energie do těchto problematických částí, buněčné receptory mohou začít posílat špatné informace, které vyústí v nesprávné dělení a nesprávnou genetickou aktivaci a rakovina je vytvořena. Počítač se zkorodovanými koncovkami může reagovat tak, že otevře jiné programy bez vašeho příkazu. Něco podobného se stane s receptorem, který tvoří buňky pomocí různých genetických aktivací a je často vidět, že nádor se skládá z nehtových buněk, kožních buněk, svalových buněk, přičemž všechny rostou stejně.

K boji s rakovinou používáme operace, abychom ji vyřízli a chemoterapii, abychom ji zabránili v tom se znovu objevit. Za prvé, pokud ji můžeme vyříznout, nepotřebujeme chemoterapii a pokud chemoterapie opravdu zabíjí rakovinné buňky, proč používáme operace?

Chemoterapie je přesně dávkovaný jedovatý koktejl, který má zabít buňky ve vašem těle, protože rakovina roste rychle. Je zde hodně mladých buněk, které zahynou. Byl by to dobrý koncept, kdybychom ignorovali fakt, že náš imunitní systém se skládá převážně z mladých buněk a u lidí, jejichž krev je víc znečištěna, jsou ledviny a játra tvořena většinou z mladých buněk. Dále, lidi, kteří podstoupili chemoterapii si všimli, že po první dávce jedů mají pocit, že umřou. Ve skutečnosti jsou blíže smrti, než si myslí. Ale další dávky chemoterapie už přinášejí méně problémů. Je to proto, že poprvé byly buňky překvapeny a jed vstoupil do buněk včetně těch rakovinných a způsobil velkou destrukci. Během této doby si buňky uložily vzorek, tak aby tento jed mohly rozpoznat v budoucnosti a vytvořit specifický stresový protein na obranu. V dalších dávkách jedu, už jej buňky rozpoznají a zabrání mu ve vstupu, takže jed je teď mnohem méně účinný a nezničí všechny buňky. Totéž ale platí i o těch rakovinných. Nové objevy potvrzují, že tento postup ve skutečnosti růst rakovinných buněk urychluje. Vědci to připisují schopnosti rakovinných buněk využít stresový protein pro získání energie. Myslím, že toto je nesmysl. Vždy, když dáváte buňce méně živin, navýší svůj počet, aby mohly vstřebat co nejvíce živin, protože fungují symbioticky jako orgán. Pokud toto nefunguje, buňky se rozdělí a vstoupí do krevního oběhu, aby našly vhodnější prostředí pro své přežití.

Bez ohledu na to, jak se na to díváte, přístup západní medicíny k léčení rakoviny nefunguje a místo toho, aby se rakovina léčila, startuje její novou fázi. Každý z nás zná někoho, kdo má či měl rakovinu a byli jsme svědky toho, jak jim bylo zle a jak umírali. Je velmi sporadické, že pacienti s rakovinou žijí dlouho po operaci či po chemoterapii. Prodloužit život o pár měsíců či let je nazýváno úspěchem. Jak patetické! Ale všichni máme vymyté mozky, že to přijímáme. Nejenom my obyčejní lidé, ale i lékaři profesionálové. Rakovina jako každá jiná nemoc je přímým produktem našeho životního stylu a může jí být zabráněno či může být odstraněna námi samotnými tím, že budeme sami aktivní a změníme své návyky. Začátek takové změny není jednoduchý a já jsem viděl spousty nezdravých lidí odmítajících můj protokol a spousty těch, kteří začali a nechali toho předčasně, když se začali cítit lépe jenom proto, aby se mohli vrátit k těm špatným

návykům, které byly příčinou toho, že jim bylo zle. Pokud se vrátíte k tomu, co způsobilo, že je vám zle, co čekáte?

Věci, které přispívají k formování rakoviny jsou:

Kyselá jídla jako cukry (uhlohydráty, bílý cukr, hnědý cukr a třtinový cukr), koagulované proteiny, zpracované a vařené potraviny.

Dehydratace způsobená nedostatečným pitím vody nebo konzumací nápojů s močopudným efektem jako káva a alkohol.

Užíváním léků nebo léčivých rostlin jako je česnek.

Nepřijímání dostatečného množství soli nebo konzumace nesprávné soli jako je kamenná sůl či Himalájská sůl.

Stres bude přispívat k buněčné dehydrataci a spustí rakovinu tím, že připraví buňky o energii.

Chemoterapie a radioterapie způsobují rakovinu.

Světové populaci hrozí nové vlny rakoviny. Rakoviny způsobené mikrovlnnou energií. Elektromagnetické frekvence produkované přístroji jako jsou televize, radio, elektromotory, kuchyňské spotřebiče, bezdrátová zařízení atd. Tyto negativně ovlivňují naše zdraví tím, že zasahují do komunikace našich buněk. Mikrovlnné trouby a bezdrátová komunikace jsou ty nejhorší. Počet lidí s nádory v hlavě se dramaticky zvyšuje. Děti jsou největší skupinou, která je takto zasažena. Jejich telomery jsou dlouhé a schopné přijmout širší spektrum frekvencí a následně budou i více zasaženy WIFI frekvencemi. Nedávejte proto dětem mobilní telefony ani elektronické hračky.

Ted' je tu otázka, jak se můžeme z rakoviny uzdravit?

Existují různé způsoby, jak to udělat. Pokud zařídíme, aby naše buňky byly zásadité, rakovina ustoupí. Někteří doktoři provádějí chirurgické zákroky, kde přesně zasáhnou a propláchnou rakovinné buňky sodou bikarbonou a rakovina ustoupí.

Konzumování syrové stravy způsobí zásaditost našeho těla a uzdraví rakovinu.

Pití vody s mořskou solí bude hydratovat buňky a pomůže jim překonat rakovinu.

Vystavování se slunci pomůže naplnit buňky energií a bude stimulovat produkci vitamínu D3, který je důležitý pro správnou funkci buněk.

Protože všechny chronické nemoci jsou úzce propojeny, jak je uzdravovat bude zodpovězeno v následující kapitole "Uzdravování".

Uzdravování

Někdo by si mohl myslet, že tato kapitola bude velmi dlouhá a mít mnoho podkapitol. Vždyť je tady přece spousta nemocí a mnoho lékařských procedur, které by se měly popsat. Vůbec ne! Před tím než začnu vysvětlovat svůj přístup k léčení, chci se zmínit o jiných, potlačovaných metodách.

Dr. Royal Rife vyrobil nejrafinovanější optický mikroskop, který byl kdy sestaven. Byl tak silný, že bylo možné s ním pozorovat živé viry. Protože všechno má své vibrace, tak má všechno také svůj destrukční vibrační bod, kterému říkáme práh. Dr. Rife začal experimentovat s hledáním tohoto prahu u virů a jiných patogenů. Sestrojil zvukový modulátor, s nímž je možno měnit frekvenci zvukových vln a vystavil mu patogeny. Když

patogen narazil na svůj práh, explodoval, stejně jako třeba praskne sklenice, když zpěvák zazpívá určitý tón, který je prahovým bodem sklenice. Patogeny, které způsobují určité nemoci, byly izolovány a jejich frekvenční práh byl zaznamenán. Dr. Rife měl skvělé výsledky v uzdravování nemocí prostě tím, že pacienti byli v místnosti vystaveni na pár minut těm správným frekvencím. Namísto toho, aby byl oslavován, byl ale zesměšňován, jeho mikroskop byl zničen a Rife zemřel jako opilec frustrovaný ze společnosti.

Další doktor, který učinil zásadní objev, byl Dr. Rene Quinton. Všimnul si toho, že mořská voda zabraňuje množení patogenů díky své zásaditosti a uvědomil si velkou podobnost mezi naší plazmou a mořskou vodou. Začal injekčně vstříkovat mořskou vodu (mořskou plazmu, která je kombinací jednoho dílu sterilované vody a dvou dílů mořské vody) do krevních cest svých pacientů. Tím, že se navýšila zásaditost, většina chorob ustoupila. Měl neuvěřitelné výsledky. Otevřel několik léčebných center, ale po jeho smrti byla všechna centra zavřena a Quinton byl zapomenut.

V poslední době nám další vynikající doktor ukázal, jak buněčná dehydratace vede k destrukci buněk a je příčinou většiny našich nemocí. Byl zdiskreditován a zesměšněn. Tímto doktorem je Dr. Fereydoon Batmanghelidj.

Dr. Hammer, zakladatel "nové německé medicíny" dokázal zapojení našeho mozku do tvorby nemocí včetně rakoviny. Demonstroval, že vyloučením určitých stresů se pacient uzdraví z rakoviny. Je vyšetřován a ukrývá se.

Posledním, ale v žádném případě ne méně důležitým, je doktor fyziky, Dr. Robert Beck, jehož nabíječ krve je určitě vynálezem tisíciletí. Jako odměna za tento vynález byl jeho život ohrožován četnými útoky na jeho osobu a po jednom z nich byl zanechán krvácející na ulici.

Všechno toto je důkazem, že západní medicína není o uzdravování, ale o penězích. Dobrá věda je potlačovaná a špatná věda propagovaná.

Prohlášení, že neexistuje léčba na rakovinu, lupus, astma, chronický únavový syndrom, atd. jsou nesprávná.

Pokud jste tuto knihu četli pozorně, všimli jste si, že naše zdraví závisí na zdravém stavu našich buněk, které tvoří naše tělo. Zdravé buňky vytvoří zdravé orgány, což zajistí zdravé tělo. Protože naše zdraví závisí na zdraví našich buněk, nazývám tuto medicínu "buněčnou medicínou."

Všechny konvenční přístupy k léčení jsou založeny na symptomatickém léčení. To znamená, že buňky jsou ignorovány a pozornost se věnuje systému, který nefunguje. Je to jakobyste měli člun a v tomto člunu se udělala díra. Když prší, voda proniká do člunu a shromažďuje se na levé straně člunu. To způsobí, že se člun nakloní doleva. Léčení syndromu, kterým je nakláněcí problém je to, že vezmeme kamení a dame jej na pravou stranu člunu. Toto vrátí člun do vodorovné pozice a problém je vyřešen. Ani omylem, protože pokaždé když zaprší, bude potřeba více kamenů na opravu problému. Pak se kameny začnou při špatném počasí posouvat a samy začnou působit problémy, tak půjdeme a nahradíme je pytlí s pískem, ale jakmile zde nebude víc místa pro písek, tak jej nahradíme olovem, ale bude potřeba víc a víc olova, až náklad bude příliš těžký a člun se potopí.

To je přesně to, co se děje v konvenční medicíně. Nepoužíváme kameny a písek, ale dosahujeme přesně stejných výsledků užíváním doplňků stravy, léčivých rostlin a farmaceutických léků. Není na prvním místě snažší ucpat díru a vyprázdnit vodu z člunu? Nuže, hodně lidí by tímto přišlo o práci. Všichni ti zodpovědní za přinášení kamenů a písku a olova a to ani nezmiňuji ty, kteří mají na starosti vyvažování a instalování materiálu.

Faktem je, že nepotřebujeme nikoho z nich, abychom byli zdraví. V buněčné medicíně ignorujeme symptomy tím, že se soustředíme na místo, kde se vyvinul problém a to je buňka samotná. Protože se nezabýváme symptomy, přeskočíme všechny ty kameny, písek a olovo. Žádné léky ani doplňky nejsou potřeba. Co jsme se doposud z této knihy dozvěděli? Vše, co naše buňky potřebují, aby byly zdravé, je čisté prostředí, voda a energie. Abychom našim buňkám pomohli žít ve zdravém prostředí, musíme našemu tělu poskytnout dostatek vody a mořské soli. Potom ledviny nebudou muset uchovávat vodu a mohou se soustředit na vylučování toxinů z krve. Tím, že budeme v čistém prostředí, buňky budou využívat sůl, aby fungovala jejich buněčná osmotická pumpa, což jim pomůže optimalizovat vodu a umožní jim zbavit se toxinů, které se nahromadily a způsobily selhávání. Srdce poskytne energii pro uzdravení, pokud zde není šok nebo psychologický problém, který způsobí, že mozek přeruší tok energie a tím se buňkám potřebná energie nedodá. Toto je okamžik, kdy je velmi úspěšná akupunktura. Stejnou pomoc můžeme poskytnout tím, že vypneme mozek pomocí hlubkové meditace. Pro většinu lidí je toto ale nedostatečné, protože se meditace musí dělat často. A člověk musí také věřit tomu, že to pomáhá, aby se mohl uvolnit a nechat vše proběhnout. Zde je místo, kdy elektrostimulátor dr. Becka činí neuvěřitelnou práci.

Elektrický proud projde mozkiem a zaplaví buňky. Buňky zažívají takto silný elektrický proud pouze, když je tělo v hlubokém spánku nebo v meditaci. Buňky zaktivují osmotickou pumpu, budou se hydratovat, naplní se tlakem a detoxikují se. Buněčný mozek, receptor zkontroluje, zda se nevyskytují nějaké problémy a pokud nějaký zaznamená, tak aktivuje ozdravný gen T58, aby napravil problém. Není zde nic, co bychom mohli dělat, aby to bylo srovnatelné s uzdravující silou buněk samých. Problém je, že zde najednou začíná existovat pouze jeden přístup ke všem nemocem. Protože všechny buňky jsou v podstatě stejné, všechny budou prospívat a toto bude mít za následek úplné uzdravení.

Elektrický proud v našem těle udělá několik věcí.

Používání elektrostimulátoru zmagnetizuje železo uvnitř našich červených krvinek (erytrocytů) a přemění erytrocyty v miniaturní magnety, které budou zásobovat elektromagnetickým polem všechny buňky, se kterými přijdou do kontaktu.

Zvýšený počet voltů zvýší velikost magnetického pole, které obklopuje buňky tepen, což jim umožní se dostat do vzájemného kontaktu. Toto způsobí oddělování krevních částic (erytrocyty, lymfocyty, trombocyty, viry, bakterie, cholesterol, ...) a jejich rovnoměrné rozšíření v krvi bez toho, aniž by se dotýkaly krevní stěny. Toto snižuje potřebu krev ředit. Zvýšením magnetického pole patogenů jim zabrání v jejich vstupu do našich buněk a v šíření infekce.

Ne každá část našeho těla je přístupná pro erytrocyty. Tím, že jsou docela velké, nemohou vstoupit do systému vlásečnic (kapilár) a stimulovat tkáň, která je zásobovaná plazmou. To

jsou naše kosti, buněčná výstelka (epitel), klouby a lymfatický systém. Tyto budou vyčištěny až časem a pokud je nutné urychlení, Dr. Beck vynalezl magnetický pulzér, který tyto oblasti naplní energií. Toto je nutné třeba v případě rakoviny kostí, leukémie nebo některých poruch mozku.

Zásobování buněk mořskou solí, voda a energie vytvoří perfektní podmínky pro buněčné uzdravování a vše, co zde ještě chybí je stavební materiál, kterým jsou cholesterol a protein. Každý pacient, který prochází touto terapií si během ozdravného procesu rozvine vyšší hladiny cholesterolu v krvi v rozmezí od 240 mg/dl. Cholesterol přinese do buněk nasycený tuk, tak aby si mohly přestavět své buněčné membrány a také všechny membrány v těle. Během ozdravného procesu je velmi důležité jíst tučná jídla, obzvláště ta, která jsou napěchovaná omega 3 nasycenými tuky, což je veškerý živočišný tuk a kokosový olej. Je velmi prospěšné jíst maso a jeho tuk syrové nebo aspoň tak syrové, jak je to možné, protože takový tuk je také plný v tuku rozpustných vitamínů A, E, D a K a trávících enzymů, které netolerují vysoké teploty a vaření je zničí. Nedostatek těchto surovin zatíží vaši slinivku břišní, tím, že musí vytvářet více enzymů a protože tato tvorba je omezená, méně enzymů bude dostupných pro vaše buňky a vytvoří se více volných radikálů. JEZTE SVOU STRAVU SYROVOU nebo alespoň 30% z ní a zbytek pouze dušený či narychlo osmažený.

Dosažení správné hydratace není jednoduchý úkol a i poté, co zmizí symptomy nemoci bychom si neměli myslet, že uzdravování je hotové. Pamatujte si, že symptom, kterému říkáme nemoc je finální fází buněčného selhání, když už buňkám dojdou možnosti, jak by problém, kterému čelí vyřešily. Správnou hydratací a přístupem k výživě buňky rychle najdou způsob, jak by správně sloužily svému tělu, ale ony samotné budou potřebovat mnohem víc času, aby se dostatečně uzdravily, detoxikovaly, opravily, správně natlakovaly a zajistily zásadité pH. Jenom po tomto všem, budete uzdraveni. Čas potřebný k takovému typu uzdravení závisí na tom, jakého člověka se to týká, na rozsahu poškození, dehydrataci a na jeho věku. Někteří lidé možná nebudou na začátku snášet vodu a začnou ji v těle hromadit. To může způsobit edém (otok). Vzpomeňte si, že toto je jiný typ zánětu, je to zadržování vody a větší množství soli s tím nemá co dělat.

Pokud se rozhodnete, že byste rádi tento typ léčby podstoupili, navrhuji vám, abyste kontaktovali profesionálního zdravotníka, který má s tímto typem léčby zkušenosti. Často nemusíte navštívit lékaře, pouze mu zavolat a vysvětlit, jaký máte záměr, jaký je váš problém, že už jste s touto léčbou začali a teď zakoušíte změny. Vysvětlíte mu, co jste udělali a co se děje. Ujistěte se ale nejdříve, že váš doktor něco o tomto typu léčby ví. Nemohou zde být negativní vedlejší účinky, protože neužíváte žádné léky, ale bude zde docházet ke změnám způsobeným vašimi buňkami. Rapidnost detoxikace se projeví podle toho, jaký toxin se zpracovává a jaký způsob detoxikace zvolíte.

Pokud se rozhodnete použít elektrostimulátor, mějte na paměti, že pokud jsou buněčné receptory stimulované, přestanou bránit toxinům, které jsou přítomné v krvi v tom, aby nevstoupily do buněk. Budete velmi opilí z jednoho piva, jedna sklenice whiskey vás může zabít, jeden aspirin bude působit silou 20 aspirinů a podobné to bude s cigaretami a kávou. Nemůžete žádné z těchto věcí brát. Při elektrostimulaci se nesmí konzumovat žádný kofein, alkohol, nikotin, česnek, léčivé rostliny, farmaceutické léky nebo vitamínové

doplňky. S kteroukoli touto látkou přítomnou ve vaší krvi a nezáleží na tom, jak malé množství by jí bylo, byste si při elektrifikaci krve způsobili mnohem větší škodu než užitek. Vyvinul jsem protokol, který dává pacientovi možnost volby. Zdali pacientovi stačí získat zpět zdraví nebo chce ještě něco víc, jako např. vypadat mladší, cítit se mladší nebo žít déle či jak dlouho by chtěl žít.

Nezáleží na tom, v jakém stavu a zdraví vaše tělo je. Člověk může znovu získat zdraví a mládí, pokud bude poctivě dodržovat všechny požadavky Protokolu.

Biografie

Darko Velcek Bio

Darko Velcek se narodil v roce 1955 v České republice a studoval medicinu v Zábřehu v Chorvatsku. Zde získal diplom veterinárního lékaře v roce 1981. Krátce pracoval v Chorvatsku než se na konci téhož roku odstěhoval do New Yorku.

Pro cizince a jako člověka mluvícího anglicky jako druhým jazykem, se stal certifikační proces veterinárního lékaře neobhajitelným. Začátkem 80. let minulého století tedy začal spolupracovat se svým bratrem lékařem v jeho vědecko výzkumné práci související s impotencí u mužů. Poté, co náhodně objevil chybějící část týkající se mechanismu buněčného osmotického tlaku, začal Darko Velcek sám pokračovat ve výzkumu na poli buněčné medicíny.

Poté se věnoval svým osobním zálibám a na konci 80. let se stal kvalifikovaným bytovým designérem a v 90. letech také lodním kapitánem. Je ženatý s Venezuelankou Hilnoretou Lunar Robles a žije ve Venezuele, kde léčí zvířata a lidi. V posledních letech prostřednictvím hojně používaného internetu poskytuje rady a terapie na dálku pacientům po celém světě.

Darko Velcek dodává: “Pokud nerozumíte tomu, jak fungují buňky, nemůžete pomoci svému tělu se uzdravit na buněčné úrovni. Pokud nepomůžete buňkám, nepomůžete ani tělu. Uzdravte buňky a vaše tělo bude vyléčeno.”