

O ZDRAVOM TELE

Alebo Ako Si Predĺžit' Život



Michaela Ouzká

I. Úvod

Boh nás stvoril na svoj obraz, sme dokonalí pri pôrode, ba už pri splodení. Všetko, čo potrebujeme, nám Boh dal. Zasadil nás do dokonalých podmienok pre život. Avšak, ľudskou rebéliou Boh dopustil náš postupný pád (Eva neposlúchla príkaz v rajskej záhrade a zjedla zo zakázaného ovocia, Babylonská veža, Veľká povodeň, etc.), a tak sme sa postupne vzdialovali od prvotného blaha (niekedy žil človek cez 900 rokov - Matuzalém). To všetko už viete, ak ste si prečítali predošlé knihy oplochejzemi.webador.com a osviatkochatradiciach.webador.com.

Neštudovala som medicínu, niesom lekár, som len zvedavý jedinec, ktorý báda po pravde.
 Kniha má výlučne informatívny charakter.

V tejto knihe nadväzujem na moje predošlé knihy a snažím sa zhrnúť temný systém „matrixu“ do jedného celku. Jedná sa o nesmierne podlé schémy diabla, ktoré sú tak dokonale na nás ušité, aby sme z jeho okov nikdy nemali šancu újsť...

Naše telo je v prvom rade schránka pre Svätého Ducha, a ten prebýva v nás iba, ak máme telo a myseľ dostatočne čisté a bez hriechu. Toto satan veľmi dobre vie, a tak pracuje od prvého dňa, ba ešte pred našim pôrodom, na našej záhube.

Odhaľme jeho metódy. Získajme nielen zdravé telo ale aj večný život v Ježišovi Kristovi.

1 A tak teraz už nejedná o odsúdenie pre tých, čo sú v Kristovi Ježišovi.

2 Ved' zákon životodarného Ducha v Kristovi Ježišovi ť a oslobodil od zákona hriechu a smrti.

3 Čo bolo nemožné zákonu pre slabosť spôsobenú telom, to vykonal Boh, keď poslal svojho Syna v podobe hriešneho tela a pre hriech odsúdil hriech v tele,

4 Aby sa splnila požiadavka zákona v nás, ktorí žijeme nie podľa tela, ale podľa Ducha.

5 Lebo tí, čo žijú podľa tela, myslia na telesné veci, tí, čo žijú podľa Ducha, myslia však na duchovné veci.

6 Lebo zmýšľanie tela vedie k smrti, zmýšľanie Ducha však vedie k životu a pokoju.

7 Pretože zmýšľanie tela je nepriateľstvom voči Bohu – nepodrobuje sa totiž Božiemu zákonu; ved' sa ani nemôže.

8 Tí, čo žijú v tele, nemôžu sa páčiť Bohu.

9 No vy nie ste v tele, ale v duchu, ak vo vás prebýva Boží Duch. Ale ak niekto nemá Kristovho Ducha, ten nie je jeho.

10 Ak však je Kristus vo vás, telo je mŕtve pre hriech, ale Duch je život pre spravodlivosť.

11 Ak teda vo vás prebýva Duch toho, ktorý vzkriesil Ježiša z mŕtvych, tak ten, ktorý vzkriesil Krista z mŕtvych, oživí aj vaše smrteľné telá svojím Duchom, ktorý prebýva vo vás.

(List Rimanom 8, 1-11)

A neviete, že vaše telo je chrámom Ducha Svätého, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha, a že nepatríte sebe? Draho ste boli kúpení. Oslavujte teda Boha vo svojom tele!

1. Korint'anom 6:19-20

A ja poprosím Otca a On vám dá iného Tešiteľa - Svätého Ducha, aby zostal s vami na veky.

Ján 14, 16

Ale Tešiteľ, Duch Svätý, ktorého pošle Otec v mojom mene, naučí vás všetko a pripomenie vám všetko, čo som vám povedal.

Ján 14:26

Neviete, že ste Boží chrám a že vo vás prežíva Boží duch?

1. Korint'anom 3:16

2. Index

1.	Úvod	29.	Čistiace Prostriedky
2.	Index	30.	Kozmetika
3.	Asklépios	31.	Doplnková Strava a Aditíva
4.	Hippokratova Prísaha	32.	Materské Mlieko
5.	Pharmakeia	33.	Acidobazická Rovnováha
6.	Svetová Zdravotnícka Organizácia (WHO)	34.	Vegánstvo
7.	Nazi Nemecko	35.	Stomatológia
8.	Bayer	36.	Oftalmológia
9.	Yperit - Horčičný plyn	37.	Alkohol
10.	Operácia Paperclip	38.	Cigarety
11.	Petrochémia	39.	Káva
12.	Atlas a Prometheus	40.	Čaj
13.	Depopulačná Agenda	41.	Cukor
14.	Skrytá Vojna	42.	Obezita
15.	Fluorid Sódny	43.	Pohyb
16.	Vakcíny	44.	Vírusy a Baktérie
17.	Eugenika	45.	Pandémia
18.	Genetická Predispozícia Choroby?	46.	Antibiotiká
19.	Epigenetika	47.	Biologické Laboratória
20.	Geoinžinierstvo	48.	Mor
21.	Kontaminácia	49.	Rakovina a Parazity
22.	Kumulatívne Jedy	50.	Horúčka
23.	Fastfood	51.	Pôst
24.	Voda	52.	Superpotraviny
25.	Chlórnan Sódny & Oxid Chlorigitý	53.	Vlasy
26.	Spánok	54.	Spirituálne Príčiny Choroby
27.	Elektromagnetizmus a Radiácia	55.	Záver
28.	Textil		

3. Asklépios



Diabol sa skrýva v detailoch. Symbol pre zdravotníctvo je hadom ovinutá tzv. Asklépiová palica.

Kto bol teda Asklépios?

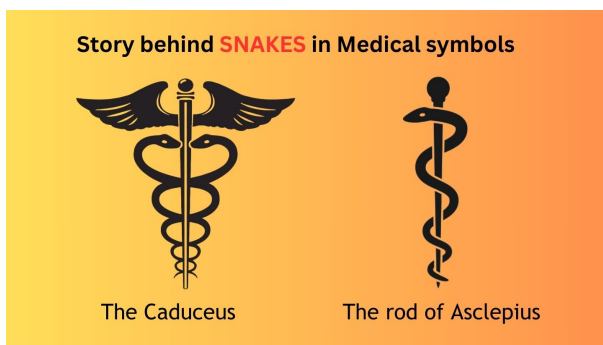
Jedná sa o tzv. boha lekárstva z Gréckej mytológie, syna boha Apolóna, ktorý liečil všetky choroby a dokázal oživovať mŕtvych.

Apolón je iný názov pre diabla/bafometa/lucifera/Amun Ra/Hades/Hermes.

Biblická kniha Zjavenie Jána Apolóna odhaľuje.

Nad sebou mali kráľa anjela priepasti, ktorý sa po hebrejsky volá Abaddon a po grécky má meno Apollyon.

Zjavenie Jána 9, 11



Biblical Satanism

Satan Is A Real Being


ABADDON" (1) AND "APOLLYON" (1)

Greek Word: Ἀβδδών
Greek Word: Ἀπολλύων
 Destroying angel;
 Destroyer - Strong's
 Talking Greek &
 Hebrew Dictionary

Revelation 9:11

¹¹And they had as king over them the angel of the bottomless pit, whose name in Hebrew is **Abaddon**, but in Greek he has the name **Apollyon**.



 CADUCEUS 	
vs.	
ROD OF ASCLEPIUS	
	
<p>The Caduceus is the traditional emblem of the Greek god Hermes, messenger to the gods (equivalent to Roman Mercury). He is the patron of thieves, merchants and travelers.</p> <p>The Caduceus features two snakes entwined around a staff with wings.</p> <p>The symbol represents Hermes, fertility, rebirth, rejuvenation, harmony and balance.</p>	<p>The Rod of Asclepius is the symbol of Asclepius, the Greco-Roman god of healing and medicine.</p> <p>This is the correct symbol of medicine, featuring a single snake wrapped around a staff.</p> <p>The staff may symbolize authority and the snake symbolizes rebirth, healing and rejuvenation.</p>
<small>symbolsage.com</small>	

Caduceus je tradičný emblém gréckeho boha Hermes, čo je ekvivalent rímskeho boha Merkúra. Jedná sa o patróna zlodejov, obchodníkov a pocestných. Tento symbol pozostáva z dvoch hadov na jednej palici s krídlami a reprezentuje plodnosť, znovuzrodenie, omladenie a harmóniu.

Had reprezentuje medicínu od svojho počiatku, možno teraz už pochopíte, prečo nieje moc efektívna v liečení...

Apolón bol aj špecificky vybraný pri tzv. vesmírnych letoch (misie Apollo), ktoré boli len ďalším pokusom o oklamanie celého sveta o tvare zeme, ale to ste sa zrejme už dočítali v eknihе oplochejzemi.webador.com.



Veľký drak, starý had, ktorý sa volá diabol a satan, zvodca celého sveta, bol zvrhnutý na zem a s ním boli zvrhnutí aj jeho anjeli.

Zjavenie Jána 12, 9

4. Hippokratova Prísaha

Hippokratova prísaha je jeden z najznámejších gréckych lekárskejších textov. Vo svojej pôvodnej podobe vyžaduje, aby nový lekár prisahal na mnohých bohov liečiteľstva, že bude dodržiavať špecifické etické štandardy. Prísaha je najskorším vyjadrením lekárskej etiky v západnom svete a stanovuje niekoľko lekárskejších morálnych princípov, ktoré majú aj dnes dôležitý význam. Pôvodná prísaha bola napísaná v iónskej gréčtine medzi piatym a tretím storočím pred Kristom. Hoci sa tradične pripisuje gréckemu lekárovi Hippokratovi a zvyčajne je súčasťou Hippokratovho korpusu, niektorí moderní učenci ju nepovažujú za napísanú samotným Hippokratom.

https://en.wikipedia.org/wiki/Hippocratic_Oath

Pôvodné znenie Hippokratovej prísahy

Prisahám pri Apolónovi (Satan/Baal), bohovi lekárstva, pri Aeskulapovi (Asklépios), Hygiei (Hygeia bohyňa-démon hygieny, čistoty a zdravia) a Panacei (Panakeia bohyňa-démon lieku, dcéra Asklépia) aj pri všetkých bohoch a bohyniach a dovolávam sa ich svedectva, že túto prísahu a tieto záväzky budem podľa svojich síl a svedomia poriadne dodržiavať:

„Svojho učiteľa v lekárskom umení si budem rovnako ctíť ako vlastných rodičov a vďačne mu ponúknem všetko potrebné.

Ak sa dostane do núdze, dám mu zo svojho, rovnako i jeho potomkom dám a budem ich pokladať za vlastných bratov.

Pokiaľ po znalostiach tohto umenia zatúžia, budem ich vyučovať zadarmo a bez nárokov na akékoľvek záväzky.

Svojim synom a synom svojho učiteľa ako aj všetkým ustanoveným a na dodržanie lekárskejších mravov prisahajúcim umožním, aby sa zúčastňovali na výučbe aj na prednáškach aj na celej vede. Nikomu však inému.

Spôsob svojho života zasväťím podľa vlastných síl a svedomia úžitku chorých a budem ich ochraňovať pred každou krivdou a bezprávím.

Ani prosbami sa nedám prinútiť na podanie smrtiaceho lieku, ani sám nikdy na to nedám podnet. Nijakej žene nepodám prostriedok na vyhnanie plodu.

Svoj život a svoje umenie vždy budem chrániť v čistote a udržím ich bez akejkoľvek viny. Sám neuskutočním rez u nijakého chorého, ktorého trápia kamene, ale odovzdám ho do rúk mužom skúseným v tomto odbore. Nech vkročím do akéhokoľvek domu, vojdem tam len s úsilím pomôcť chorým a budem sa vyhýbať každému podozreniu z bezprávia alebo hocijakého ublíženia. Zrieknem sa túžby po zmyslových pôžitkoch či so ženami či s mužmi, či so slobodnými či otrokmi. Keď pri svojej lekárskej praxi zbadám alebo vypočujem niečo, čo by malo zostať tajomstvom, o súkromnom živote ľuďi všetko zamlčím a ako tajomstvo uchovám.

Ak budem túto prísahu dodržiavať a poriadne spĺňať, nech sa mi dožičí žiť navždy šťastne, nech sa dožijem úcty všetkých ľuďi a nech sa radujem z plodov svojho umenia. Ak ju však poruším či poškvrním, nech sa mi stane pravý opak.“

Ako to už býva v dnešnej dobe, staré múdrosti sa zvyknú označiť ako „zaostalé“ a nemoderné. A tak sa Hippokratova prísaha časom zmenila z prísahy na sľub, niektoré časti boli zámerne zmenené.

Hádajte ktoré.

Prísaha bola pomenená v prospech potratov, eutanázie a diverzity.

Aktuálne znenie Hippokratovej prísahy (2017)

Ako člen lekárskej profesie:

„Slávnostne sľubujem, že svoj život venujem službe ľuďstvu;

Zdravie a dobro mojich pacientov budú mojím prvoradým záujmom;

Budem rešpektovať autonómiu a dôstojnosť svojich pacientov;

Budem zachovávať najvyššiu úctu k ľudskému životu;

Nedovolím, aby zohľadňovanie veku, choroby alebo zdravotného postihnutia, viery, etnického pôvodu, pohlavia, národnosti, politickej príslušnosti, rasy, sexuálnej orientácie, spoločenského postavenia alebo akéhokoľvek iného faktora zasahovalo do plnenia mojich povinností voči pacientovi;

Zachovám v úcte tajomstvá, ktoré mi budú zverené, a to aj po smrti pacienta;

Budem vykonávať svoje povolanie podľa svedomia, dôstojne a v súlade s dobrou medicínskou praxou;

Budem podporovať vážnosť a ušľachtilé tradície lekárskeho povolania;

Svojim učiteľom, kolegom a študentom budem prejavovať úctu a vďačnosť, ktorá im patrí;

Budem zdieľať svoje lekárske znalosti pre dobro pacienta a na zlepšenie zdravotnej starostlivosti;

Budem dbať o svoje vlastné zdravie, dobrý stav a schopnosti, aby som mohol poskytovať starostlivosť na najvyššej úrovni;

Nepoužijem svoje lekárske znalosti na porušovanie ľudských práv a občianskych slobôd, a to ani pod hrozbou;

Tento sľub robím slávnostne, slobodne a na svoju česť.”

Tu vidíme v priamom prenose, ako sa prepisuje história, ako sa menia pôvodné texty, a samozrejme nepočuť nikde, že by sa takéto zmeny diali. Všetko prebieha pekne potichučky.

Pôvodne sa prisahalo na štyri grécke božstvá, to sa zmenilo tiež. Pre istotu sa celkovo vymazala z prísahy existencia Boha, aby sme sa prispôbili dnešnej, ateistickej dobe.

Dá sa povedať, že dnes je lekár viazaný skôr právom danej krajiny, a výrazne sa zabudlo na morálny aspekt medicíny.

5. Pharmakeia

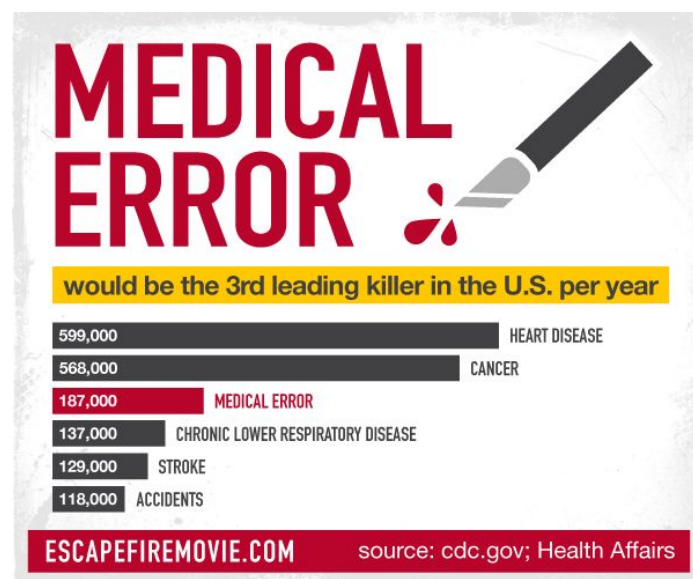


Pharmakeia je grécky výraz, ktorý znamená čarodejníctvo alebo kúzelníctvo. Nemá to s liečením absolútne nič spoločné.

Chemické prášky a vodičky, ktoré dnes predpisujú študovaní lekári sú prinajmenšom šarlatánstvo ak nie hrubým poškodením na zdraví. Prečítajte si príbalové letáčky.

Ak sa dobrovoľne zveríte tzv. expertom v bielom rúchu, Boh vás ochraňuj. Počet ľudí, ktorých zabili, je enormný, a to nielen počas doby covidovej.

Zlýhanie medicíny (lekársky omyl) zastáva tretie miesto ako príčina úmrtia v USA.



6. Svetová Zdravotnícka Organizácia (WHO)



World Health Organization

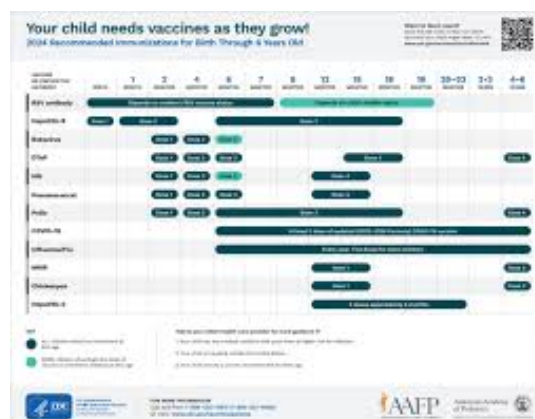
Ak si naivne myslíte, že táto organizácia tu je nato, aby liečila ľudí, nieje to celkom tak. WHO úzko spolupracuje s Bill and Melinda Gates Foundation, Rockefeller Foundation ako aj s Clinton Foundation.

Tedros Gebreyesus, hlava WHO, má v životopise rôzne private nadácie ako napr. Bill Gatesová GAVI alebo zvučný Aspen Institute, čo je americký think tank na ovplyvňovanie verejnej mienky na rôzne témy.

Sídlo má vo švajčiarskej Ženeve a tvorí akýsi konglomerát spolu so Svetovou bankou, WTO, UN, UNICEF, UNHCR, IAEA, etc. WHO teda nepracuje samostatne, ale v rámci tohto celku postupuje neúprosne k tomu, aby sa svet ďalej zotročoval a vyludňoval.

Najúčinnejší nástroj WHO boli a sú doposiaľ vakcíny.

Po covid šialenstve posledných rokov sa na internete už len veľmi ťažko hľadajú pravdivé informácie o vakcináciách. Ťažko sa nájdu štatistiky o vedľajších účinkoch a o ingredienciách. Diabol poľuje po novorodencovi už v lone matky. V momente, keď sa dieťa narodí, útočia na neho ihly plné rôznych jedov.



Buďte obozretní a bdieť, lebo diabol sa bude snažiť Vás a Vaše dieťa zatačiť do kúta rôznymi taktikami, tlakom a strachom.

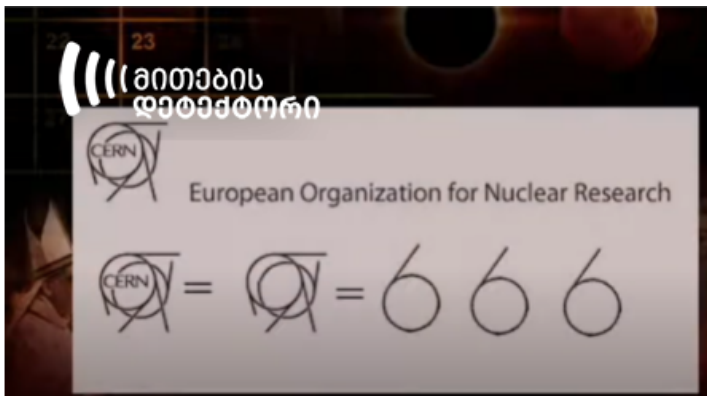
Gates má za sebou dlhú históriu katastrofálnych lekárskeho experimentov v Afrike, naposledy zahŕňajúcich deti, ktoré boli paralyzované detskou obrnou získanou z vakcíny proti detskej obrne nOPV2 vyvinutou nadáciou Bill and Melinda Gates Foundation.

Gates tiež nedávno oznámil plány násilne opichať každé jedno africké dieťa novou vakcínou spôsobujúcou meningitídu. Bill je taktiež upodozrievaný z masových sterilizácií v Indii a v Afrike.

<https://thepeoplesvoice.tv/african-official-exposes-bill-gates-depopulation-agenda-my-country-is-not-your-laboratory/>



Švajčiarsko je aj domovom pre projekt CERN s Veľkým hadrónovým urýchľovačom LHC. Satanská symbolika sa ani tu nedá poprieť.



23 **Apollyon the Destroyer**

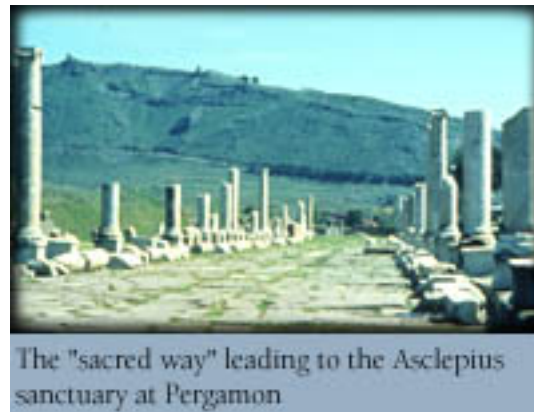
- A large portion of CERN is located in the territory of Saint Genis-Pouilly. In Roman times it was called Apolliacum. The town and a temple were dedicated to Apollyon - the destroyer (Shiva/Horus).

CERN 6 6 6

Revelation 9:11 New King James Version (NKJV)
11 And they had as king over them the angel of the bottomless pit, whose name in Hebrew is Abaddon, but in Greek he has the name **Apollyon**.

7. Nazi Nemecko

Presuňme sa teraz o kúsok ďalej do Nemecka. Okultizmom posadnutý Hitler si zaumienil, že chce do Berlína preniesť Apolónov/satanov trón z Pergamonu (dnešné Turecko), a tak sa aj stalo. Symbolika tu je jasná, ak sa pozrieme nato, aké zverstvá on a jemu podobní napáchali na ľuďoch v koncentračných táboroch v mene vedy, výskumu a zdravia.



Anjelovi pergamskej cirkvi napíš: Toto hovorí ten, čo má ostrý dvojsečný meč: Viem, kde bývaš; tam, kde je trón satana. No pridržaš sa môjho mena a nezaprel si vieru vo mňa ani v dňoch Antipasa, môjho verného svedka, ktorého zabili u vás, kde býva satan.

Zjavenie Jána 2, 12-13

Počas druhej svetovej vojny množstvo nemeckých lekárov robilo bolestivé a často smrteľné experimenty na tisíckach väzňov bez ich povolenia. Vzhľadom na neľudské podmienky, nedostatok súhlasu a pochybné výskumné štandardy moderní vedci prevažne odmietajú použitie výsledkov z experimentov v táboroch.

Mnoho nemeckých lekárov a vedcov podporovalo myšlienky rasovej hygieny pred nástupom nacistov k moci. Od roku 1933 prijali dôraz nového režimu na biológiu a dedičnosť, nové kariérne príležitosti a dodatočné financovanie výskumu.

Experimenty sa sústreďovali na tri témy: prežitie vojenského personálu, testovanie drog a liečby a presadzovanie nacistických rasových a ideologických cieľov.

V rokoch 1933 až 1945 nacistické Nemecko viedlo kampaň na „očistenie“ nemeckej spoločnosti od jednotlivcov, ktorí boli vnímaní ako biologické hrozby pre „zdravie národa“. Nacisti si vyžiadali pomoc lekárov a medicínsky vyškolených genetikov, psychiatrov a antropológov, aby vyvinuli politiku rasového zdravia. Táto politika začala hromadnou sterilizáciou mnohých ľudí v nemocniciach a iných inštitúciách a skončila takmer vyhladením európskych židov.

Neetické lekárske experimenty (bez súhlasu pacienta alebo akýchkoľvek záruk) vykonávané počas Tretej ríše možno rozdeliť do troch kategórií.

1. Experimenty zaoberajúce sa prežitím vojenského personálu

Mnoho experimentov v táboroch malo za cieľ uľahčiť prežitie vojenského personálu v teréne.

Napríklad v Dachau lekári z nemeckého letectva a z nemeckého experimentálneho ústavu pre letectvo robili pokusy na väzňoch vo veľkých výškach, aby určili maximálnu výšku, z ktorej môžu posádky poškodených lietadiel zoskočiť na padákoch do bezpečia. Vedci tam robili aj takzvané mraziace experimenty na väzňoch, aby našli účinnú liečbu podchladenia. Väzni boli tiež využívaní na testovanie rôznych metód úpravy morskej vody na pitie.

2. Experimenty na testovanie liekov a liečebných postupov

Ďalšie experimenty boli zamerané na vývoj a testovanie liekov a liečebných metód na zranenia a choroby, s ktorými sa nemecká armáda a okupačný personál stretli v teréne. V nemeckých koncentračných táboroch Sachsenhausen, Dachau, Natzweiler, Buchenwald a Neuengamme použili vedci táborových väzňov na testovanie imunizačných zlúčenín a protilátok na prevenciu a liečbu nákazlivých chorôb, vrátane malárie, týfusu, tuberkulózy, brušného týfusu, žltej zimnice a infekčnej hepatitídy. Lekári v Ravensbrücku uskutočnili experimenty so štepením kostí a testovali novo vyvinuté sulfá (sulfanilamidové) lieky. V Natzweiler a Sachsenhausen boli väzni vystavení fosgénu a horčičnému plynu, aby otestovali možné protilátky.

3. Experimenty na presadenie nacistických rasových a ideologických cieľov

Tretia kategória lekárskeho experimentov sa snažila presadiť rasové a ideologické princípy nacistického svetonázoru. Najneslávnejšie boli experimenty Josefa Mengeleho na dvojčatách všetkých vekových kategórií v Osvienčime. Taktiež riadil experimenty na Rómoch, podobne ako Werner Fischer v Sachsenhausene, aby zistil, ako rôzne „rasy“ odolávajú rôznym nákazlivým chorobám. Výskum Augusta Hirta na Univerzite v Štrasburgu mal tiež za cieľ stanoviť „židovskú rasovú menejcennosť“. Ďalšie príšerné experimenty, ktoré mali podporiť nacistické rasové ciele, zahŕňali sériu sterilizačných experimentov, ktoré sa uskutočnili predovšetkým v Osvienčime a Ravensbrücku. Vedci testovali množstvo metód v snahe vyvinúť účinný a lacný postup na masovú sterilizáciu Židov, Rómov a iných skupín, ktoré nacistickí vodcovia považovali za rasovo alebo geneticky nežiaduce.

Po vojne bolo obvinených alebo profesionálne disciplinovaných len niekoľko biomedicínskych odborníkov, ktorí pomáhali zaviesť a legitimizovať nacistické politiky rasovej hygieny. Mnohí pokračovali vo svojej kariére.

8. Bayer

Firmu Bayer založil v meste Barmen v Porýní podnikateľ Friedrich Bayer a jeho spoločník Johann Weskott. Spoločnosť pôvodne vyrábala **syntetické farbivá a potom expandovala na chemický a farmaceutický trh**. Začiatkom 20. storočia sa stala významnou a silnou spoločnosťou na medzinárodnej scéne. Bayer zaznamenal prvé úspechy vo farmakológii patentovaním fenobarbitalu (označeného ako Veronal), včasnej liečby epilepsie, a **heroínu** – teraz už zakázanej látky kvôli svojej návykovej povahe – používaného do roku 1910 ako prostriedok na potlačenie kašľa a ako menej návyková alternatíva k morfínu. V roku 1939 dostal jeden z vedcov spoločnosti Bayer, Gerhard Domagk, Nobelovu cenu za rok 1939 za objav sulfanilamidu Prontosil, prvého komerčne vyrábaného antibakteriálneho lieku.

Zatiaľ čo Nemecko bolo popredným výrobcom chemikálií a liečiv, medzinárodná konkurencia viedla v roku 1925 k vytvoreniu obrovského konglomerátu známeho ako **IG Farben**. Konglomerát zahŕňal Bayer a ďalšie významné spoločnosti ako BASF, Hoechst (Aventis) a AGFA. Bayer zostal individuálnou dcérskou spoločnosťou v rámci väčšieho monopolu. Do roku 1926 mal silný konglomerát trikrát toľko aktív ako všetky ostatné chemické spoločnosti v Nemecku dohromady.

Bayer a Holokaust

Ako súčasť konglomerátu **I.G. Farben**, ktorý silne podporoval Tretiu ríšu, sa spoločnosť Bayer aktívne podieľala na zločinoch Tretej ríše. Vo svojej najzločinnejšej činnosti spoločnosť využila absenciu právnych a etických obmedzení na lekárske experimenty na testovanie svojich liekov na bezprávnych ľudských subjektoch. Tie zahŕňali zaplatenie zálohy lekárovi SS Helmuthovi Vetterovi na testovanie Rutenolu a iných sulfónamidových liekov na úmyselne infikovaných pacientoch v koncentračných táborech Dachau, Osvienčim a Gusen. Vetter bol neskôr odsúdený americkým vojenským tribunálom v procese v Mauthausene v roku 1947 a bol popravený vo väznici Landsberg vo februári 1949. V Buchenwalde lekári infikovali väzňov týfusom, aby otestovali účinnosť liekov proti týfusu, čo malo za následok vysokú úmrtnosť medzi testovanými väzňami.

Bayer bol obzvlášť aktívny v Osvienčime. Vysoký predstaviteľ Bayeru dohliadal na chemickú továreň v Auschwitz III (Monowitz). Väčšina experimentov sa uskutočnila v Birkenau v bloku 20, nemocnici ženského tábora. Lekári z Vettera a Osvienčimu Eduard Wirths a Friedrich Entress tam testovali lieky Bayer na väzňoch, ktorí trpeli a často boli zámerne infikovaní tuberkulózou, záškrtom a inými chorobami.

Bayer sa preslávil najmä Aspirinom, ktorý do dnes prehlasuje ako zázračný všeliek. No má množstvo závažných vedľajších účinkov, môže viesť aj k smrti.

Bayer sa v roku 1918 spojil s ďalšou kontroverznou spoločnosťou **Monsanto**, ktorá je známa svojim karcinogénnym hnojivom RoundUp. Žiaľ, u nás je tento produkt stále dostupný a dosť populárny.

9. Yperit - Horčičný Plyn

Yperit (angl. Mustard Gas) je smrtiaci plyn, ktorý rozleptá sliznice a bol pýchou nacistických vedcov. Bol nasadený po prvýkrát blízko belgického mesta Ypres v roku 1917, podľa ktorého dostal svoje pomenovanie.

Horčičný plyn bol jedným z mnohých jedovatých plynov, ktoré vyvinul Fritz Haber, profesor na prestížnej univerzite v Karlsruhe. Haber bol vynikajúci chemik, ktorý vynášiel spôsob priemyselnej výroby hnojív na báze amoniaku. Tento objav mu priniesol Nobelovú cenu za chémiu.

Haberova úloha pri vývoji chemických zbraní znamená, že jeho dedičstvo bude mať vždy svoju temnú stránku.

Aj po vojne Haber nadšene propagoval používanie jedovateho plynu. A jeho kolegovia pokračovali vo výrobe ďalších smrtiacich plynov – prvá svetová vojna je pre známa aj ako vojna chemikov.

Tým sa však príbeh horčičného plynu neskončil. A má to zaujímavejší koniec, než by ste si mysleli.

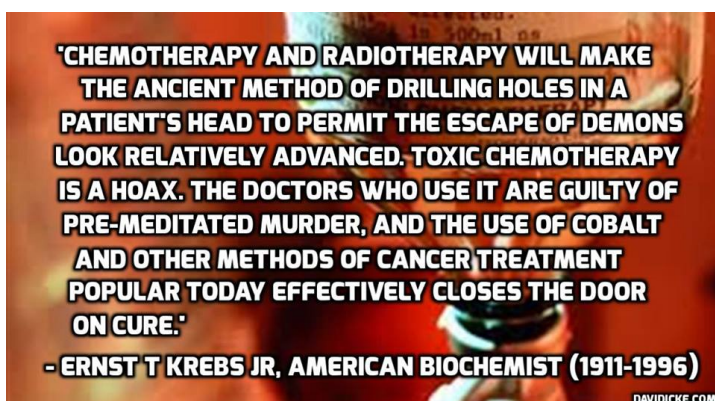
O dve desaťročia neskôr, s blížiacou sa druhou svetovou vojnou, sa výskumníci na strane spojeneckých síl obávali opakovania útokov horčičným plynom z Veľkej vojny. Preto sa pokúsili vytvoriť protilátky.

To, čo objavili, ich priviedlo do úplne iných vôd.

Dvaja lekári z Yale University, Louis Goodman a Alfred Gilman, sa ponorili do lekárskeho záznamov vojakov zasiahnutých horčičným plynom a všimli si, že mnohí z nich mali v krvi prekvapivo nízky počet imunitných buniek – buniek, ktoré, ak zmutujú, sa môžu rozvinúť do leukémie a do lymfómu. Goodman a Gilman predpokladali, že ak horčičný plyn môže zničiť normálne biele krvinky, zdalo sa pravdepodobné, že by mohol zničiť aj rakovinové bunky.

Po „úspešných“ pokusoch na zvieratách Goodman a Gilman hľadali ľudských dobrovoľníkov s rakovinou bielych krviniek, aby otestovali horčičný plyn ako terapiu rakoviny.

A tak sa aj dnes „lieči“ rakovina s horčičným plynom.



What The Cancer Industry Does Not Want You To Know About Chemotherapy and Radiation

- Radiation-induced secondary cancers have exploded in the last two decades due to radiation treatment.
- 90% of chemotherapy patients die 10-15 years after treatment and the cause is never attributed to treatment
- More than 50% of all cancer patients suffer significant treatment-related toxicity.
- Chemotherapy does not eliminate breast, colon, or lung cancers yet chemo drugs are still used on these cancers.
- Patients who undergo chemo are 14 times more likely to develop leukemia and 6 times more likely to develop cancers of the bones, joints, and soft tissues than those patients who do not undergo chemotherapy.
- Chemotherapy drugs directly damage DNA
- Chemotherapy actually boosts cancer growth
- 68% increase in Chemo drugs since 2003
- 75% increase in cancer projected by 2030

PreventDisease.com

did you know?

Chemotherapy is a by-product of the mustard gas used during WWI.



PHOTO: WHATWILLMATTER.COM

DIDYOUKNOWBLOG.COM

HISTORY OF CANCER CHEMOTHERAPY

Refers to the use of medication and drugs for treatment of Cancer.

- Soldiers were exposed to chemical warfare.
- Sulfur Mustard lowered their White blood cells (Lymphocytes).
- Nitrogen Mustard – Less toxic agent used in patients with Lymphoid Leukemia and then in Lymphomas.
- Using for treatment of Hodgkin's Disease.
- Can we cure cancer more successfully? Can we cure more patients?

90 percent pacientov, ktorí podstúpili chemoterapiu, zomrie po 10-15 rokov.

Chemoterapia neodstráni prítomnosť rakoviny v tele.

Pacienti, ktorí podstúpili chemoterapiu, majú až 14x väčšiu šancu na vývin leukémie a 6x väčšiu pravdepodobnosť na výskyt ďalších tumorov.

Chemoterapia poškodzuje DNA.

www.preventdisease.com

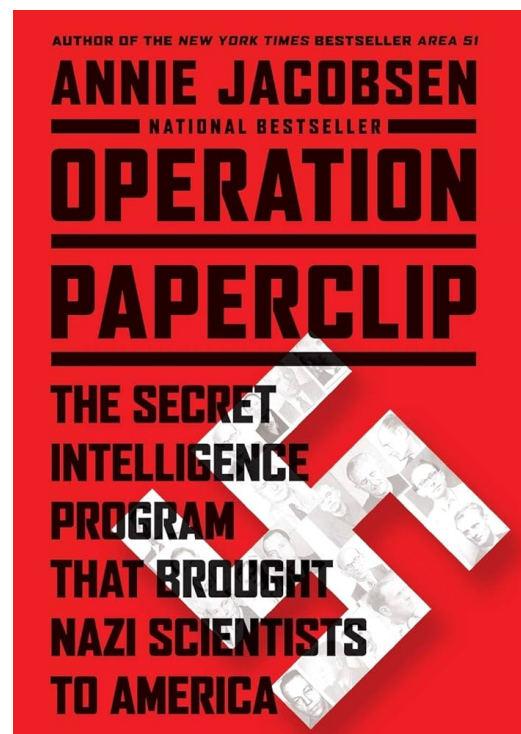
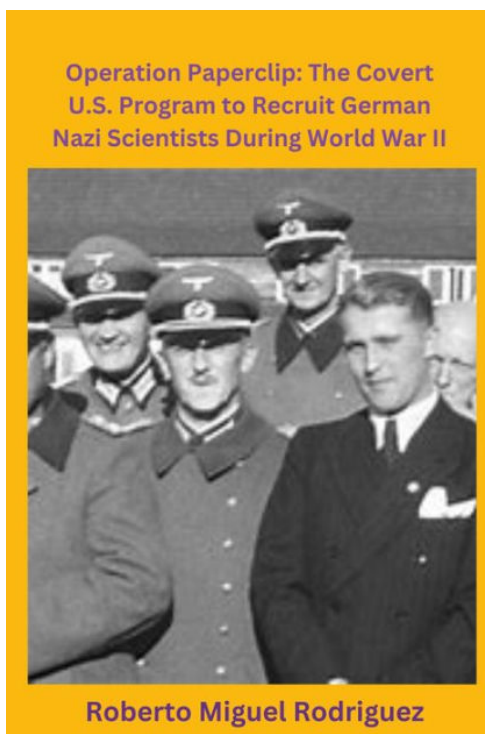
Je ironické, že sa na liečbu rakoviny veselo používa látka, ktorá rakovinu vyvoláva.
Buďte bdelí a nenechajte sa oklamať chemickým priemyslom, ktorý sa dnes vydáva za medicínu!
Môže Vás to stáť život.

10. Operácia Paperclip

Operácia Paperclip bol tajný program Spojených štátov, v rámci ktorého bolo po skončení druhej svetovej vojny v Európe v rokoch 1945 až 59 odvezených viac ako 1 600 nemeckých vedcov z bývalého nacistického Nemecka do USA.

Hoci sa usporiadal **Norimberský proces**, t.j. vojnový tribunál, kde sa súdili vojnoví zločinci, tí vysoko postavení dostali Americké pasy a veselo pokračovali vo svojich aktivitách za veľkou mláskou.

Táto operácia sa diala aj na druhú stranu smerom na Rusko v tzv. **operácii Osoaviakhim**.



II. Petrochémia

Medzičasom sa v Amerike vyprofiloval jeden mimoriadne ambiciózny podnikateľ - **John D. Rockefeller** - v odvetví ropného priemyslu s jeho korporáciou Standard Oil. Dostal sa na špičku tejto industrie a tak ďalej rozmýšľal, ako expandovať, ako zarobiť ešte viac. Kúpil už spomenutú nemeckú kontroverznú firmu I.G. Farben. Ovládal tzv. „Big Oil” a zrazu nadobudol aj moc nad „Big Pharma” .

Zafinancoval celoamerickú štúdiu, tzv. Flexner Report v roku 1910, v ktorej boli démonizované všetky prírodné liečebné metódy spolu s lekármi- naturopatmi, ktorí boli kategorizovaní ako šarlatáni.

Svojimi enormnými finančnými prostriedkami dokázal aj zaplatiť aj vytvoriť mienkotvorné inštitúcie šíriace nové zdravotné štandardy bazírujúce na ropných produktoch, na ktoré on mal patenty, a zadefinoval pojem „**Západná medicína/ Alopátia**”. Alopátia sa skladá z troch piliérov liečby - užívanie liekov na ropnom základe, chirurgia a radiácia.



John D. Rockefeller Jr., vedúci Rockefellerovej nadácie od roku 1897, mal veľký záujem o eugeniku, konkrétne o kontrolu populácie. Študoval teóriu riadenia populácie na americkej Brown University, kde mnohí považovali za vážne hrozby rýchly populačný rast a prisťahovalectvo. Rockefeller sa neskôr pridal k American Eugenics Society a stal sa správcom úradu pre „sociálnu hygienu”. Nacistické Nemecko mu teda ideologicky bolo sympatické. Navyše bol Rockefeller aj Luciferiánom, čo je vidno aj na výstavných objektoch na námestiach jeho Rockefeller Centra v New Yorku pozostávajúce z komplexu celkovo až 19 budov.

Tento veľký „filantrop” založil aj Americkú spoločnosť proti rakovine (American Cancer Society) v roku 1914, ktorú masívne dotoval, aby sa všetky typy rakoviny riešili len tromi metódami, ktoré jeho potomkom ešte aj dnes vynášajú rozprávkové zisky: **petrochemické lieky (chemoterapia), chirurgia a radiácia** (pozor aj na mikrovlnku!).

12. Atlas a Prometheus



Známa socha pred Rockefellerovým centrom má reprezentovať božstvo Atlas, ktoré sa vzoprelo bohu Zeus. Severojužná os armilárnej sféry na jeho ramenách ukazuje na Polárku pri pohľade z New Yorku. Cez Atlasove ramená je položený široký, zakrivený lúč, ktorý zobrazuje vlasy tradičných symbolov planét.

Túto sochu možno opísať ako luciferský ekvivalent Krista pribitého na kríž. Atlas sa obetuje za svoj akt vzdoru proti Bohu.

Rovnakú symboliku nájdeme pri druhej soche pred rovnakým komplexom budov, jedná sa o sochu Prometea.

Bol titánom gréckej mytológie známy najmä svojou vysokou inteligenciou. On však zradil boha Dia tým, že ukradol oheň a dal ho ľuďstvu. Preto sa mu pripisuje zásluha, že naučil ľudstvo „umenie civilizácie“, ako je písanie, matematika, poľnohospodárstvo, medicína a veda. Zeus potom potrestal Prometea za jeho zločin tým, že ho priviazal ku skale, zatiaľ čo veľký orol jedol jeho pečeň každý deň, len aby mu na druhý deň opäť narástla a mohla sa znova jesť.

Prometeus (meno znamená Predvídavosť) sa pokúsil oklamať Dia (ktorý všetko vie a všetko vidí) falošnou obetou. Ukradol oheň a dal ho smrteľníkom na zemi. Zeus nepotrestal Prometea sám, ale za drzosť tohto rebelského boha potrestal celý svet.

Židovsko-kresťanským ekvivalentom tohto mýtu je Lucifer, ktorý ako had v rajskej záhrade pokúšal Adama a Evu, a „priniesol im dar vedomia“.

Rockefeller sa teda netají jeho náboženskými inklináciami, aj otvorene priznal nasledovný výrok v jeho memoároch:

„Už viac ako storočie sa ideologickí extrémisti na oboch koncoch politického spektra chopili dobre propagovaných incidentov, aby zaútočili na rodinu Rockefellerovcov kvôli nadmernému vplyvu, o ktorom tvrdia, že ho máme nad americkými politickými a ekonomickými inštitúciami. Niektorí dokonca veria, že sme súčasťou tajnej kabaly pracujúcej proti najlepším záujmom Spojených štátov, pričom moju rodinu a mňa charakterizujú ako „internacionalistov“ a konšpirujúcimi s ostatnými na celom svete s cieľom vybudovať integrovanejšiu globálnu politickú a ekonomickú štruktúru – jeden svet (New World Order/ NWO), ak chcete. Ak to je obvinenie, som vinný a som na to hrdý.“
 –Spomienky, David Rockefeller str. 405

Jeho majetok v čase jeho smrti (v roku 1937) sa estimoval na 1,4 miliárd dolárov.

Petrochemické látky sú karcinogénne a nebezpečné, či ich požívame vnútorne alebo ich topicky. Pri topickej aplikácii na koži obsahujú neurotoxíny, ktoré majú schopnosť trvalo poškodzovať nervový systém vytváraním filmu minerálneho oleja na povrchu pokožky, ktorý blokuje jej prirodzené dýchanie a v konečnom dôsledku upcháva póry. Hlavné riziko petrochemických produktov vo výrobkoch zahŕňa prítomnosť 1,4 dioxínu, čo je kontaminant, o ktorom je známe, že je toxický pre mozog, dýchací systém a obličky a pravdepodobne prispieva k rôznym druhom rakoviny. To je len jeden z dôvodov, prečo by ste sa mali vyhýbať petrochemickým výrobkom v produktoch starostlivosti o pleť. Ak ste zvedaví, či Vaše kozmetické výrobky obsahujú alebo neobsahujú petrochemické látky, pozrite si zoznam zložiek, kde nájdete niektoré z nasledujúcich. Ak obsahujú jednu alebo viacero z týchto zložiek, Vaše produkty starostlivosti o pleť obsahujú chemikálie zo zemného plynu alebo ropy.

Parabény – Ukázalo sa, že tieto syntetické konzervačné látky na petrochemickej báze narúšajú endokrinný systém a sú priamo spojené s rakovinou kože.

Benzén – Zistilo sa, že táto petrochemická látka obsahuje známe ľudské karcinogény, ktoré môžu viesť k vývojovej toxicite. Zistilo sa tiež, že narúša endokrinný systém.

Syntetické farbivá alebo vône – obsahujú širokú škálu rôznych chemikálií, z ktorých mnohé sú spojené s reprodukčnou toxicitou, rakovinou, alergiami atď.

PEG, DEA, TEA, MEA – Tieto petrochemické zložky predstavujú riziko, že obsahujú nitrozamíny, ktoré sú spojené s toxicitou orgánového systému, endokrinnými poruchami, rakovinou atď.

Bohužiaľ, FDA (americká Food and Drug Administration) nevyžaduje, aby boli nitrozamíny uvedené na etiketách zložiek.

Ďalšie zložky na petrochemickej báze, ktoré sú bežné v produktoch starostlivosti o pleť, zahŕňajú toluén, butanol, silikóny, syntetické emulgátory a akúkoľvek zložku, ktorá končí na -propyl alebo začína na butyl-.

(<https://meridianhealthclinic.com/how-rockefeller-created-the-business-of-western-medicine/>)

Tomuto všetkému sa treba vyhnúť.

Inými slovami, všetko, čo nieje 100 percent organického pôvodu, je voči nášmu organizmu škodlivé.

13. Depopulačná Agenda



Záhadné „Georgia Guidestones”

V roku 1979 muž pod pseudonymom R.C. Christian oslovil kamenárstvo Elberton Granite Finishing Company s úlohou postaviť hore zobrazený pamätník. Záhadný muž trval na svojej anonymite. Zdalo sa, že má nekonečnú zásobu peňazí na financovanie projektu a podľa podmienok právnej zmluvy musela byť všetká dokumentácia po dokončení projektu zničená, žiadne informácie nesmeli preniknúť na verejnosť.

V roku 1980 boli kamene hotové. Vpredu je nasledovný nápis: „Nech sú to smernice (angl. guidestones) k veku rozumu“. Do kameňov je vyrytých desať smerníc, satanské desatoro, ktorých cieľom je obnoviť planétu a spoločnosť (reset), ako keby po apokalypse. Sú napísané v ôsmich rôznych jazykoch: v angličtine, španielčine, svahilčine, hindčine, hebrejčine, arabčine, čínštine a ruštine, a okrem iného kážu:

Udržujte ľudstvo pod 500 000 000 v neustálej rovnováhe s prírodou.

Ovládnite vašu vieru – tradíciu – všetko s umierneným rozumom.

Treba vyvážiť osobné práva so spoločenskými povinnosťami.

Nebuďte rakovinou na zemi - Nechajte priestor prírode.

V súčasnosti žije na svete cez 8 miliárd ľudí, čiže sa tu otvorene písalo o vražde 7,5 miliárd ľudí!

Smernice z kamena slúžili aj ako astronomický kalendár a každý deň na poludnie presvitalo slnko cez úzky otvor v štruktúre a osvetľovalo dátum dňa na rytine.

Po stranách v hornej časti boli odkazy v štyroch starovekých jazykoch: babylonské klinové písmo, klasická gréčtina, sanskrt a egyptské hieroglyfy.

Okrem toho, inštruktážna tabuľka na mieste popisovala časovú kapsulu zakopanú pod povrchom, hoci chýbajú dátumy, kedy bola kapsula zakopaná a kedy sa má znovu otvoriť.

Ako sa ľudia z okolia a následne aj z celého sveta začali zaujímať o „americký Stonehenge“, záhadne prišlo k jeho úplnému poškodeniu na základe výbuchu v roku 2022. Znovu išlo o anonymný akt, ktorý nebol doposiaľ vyšetrený.

Konšpirační teoretici a fundamentalisti veria, že sú dielom satanistov, respektíve Nového svetového poriadku (NWO)– poháňaného najmä určitými prikázaniami, ako naznačuje napríklad riadok s nápisom „Rozmnožovanie usmerňujte múdro – zlepšujte kondíciu a rozmanitosť“, ktoré môžu byť rôznym spôsobom interpretované.

Na samotných kameňoch je vyryté aj dačo o ich donoroch:

„Sponzori: Malá skupina Američanov, ktorí hľadajú vek rozumu“

(<https://www.atlasobscura.com/places/georgia-guidestones>)

(<https://www.youtube.com/watch?v=Ae4GARq8VNY> - dokumentárny film - Dark Clouds Over Elberton)

Georgia Guide Stones

DIOGO FERNANDES 2010


10 MANDATES TO THE NEW WORLD ORDER?!

The Georgia Guidestones is a large granite monument in Elbert County, Georgia, USA. A message comprising ten guides is inscribed on the structure in eight modern languages: English, Spanish, Hindi, Swahili, Hebrew, Arab, Chinese and Russian, and a shorter message is inscribed at the top of the structure in four ancient languages' scripts: Babylonian, Classical Greek, Sanskrit, and Egyptian hieroglyphs.

In June 1979, an unknown person or persons under the pseudonym R. C. Christian hired Elberton Granite Finishing Company to build the structure. One popular hypothesis is that the patron's pseudonym may be a tribute to the legendary 14th-century founder of Rosicrucianism, Christian Rosenkreuz.

The structure is sometimes referred to as an "American Stonehenge." The monument is almost 6.1 m tall if the buried support stones are included, exactly 5.5 metres otherwise, and made from six granite slabs weighing more than 110,000 kg in all. One slab stands in the center, with four arranged around it. A capstone lies on top of the five slabs, which are astronomically aligned. An additional stone tablet, which is set in the ground a short distance to the west of the structure, provides some notes on the history and purpose of the Guidestones.

- 1- MAINTAIN HUMANITY UNDER 500,000,000 IN PERPETUAL BALANCE WITH NATURE
- 2-GUIDE REPRODUCTION WISELY - IMPROVING FITNESS AND DIVERSITY.
- 3-UNITE HUMANITY WITH A LIVING NEW LANGUAGE.
- 4-RULE PASSION - FAITH - TRADITION - AND ALL THINGS WITH TEMPERED REASON.
- 5-PROTECT PEOPLE AND NATIONS WITH FAIR LAWS AND JUST COURTS.
- 6-LET ALL NATIONS RULE INTERNALLY RESOLVING EXTERNAL DISPUTES IN A ONE WORLD COURT
- 7-AVOID PETTY LAWS AND USELESS OFFICIALS.
- 8-BALANCE PERSONAL RIGHTS WITH SOCIAL DUTIES.
- 9-PRIZE TRUTH - BEAUTY - LOVE - SEEKING HARMONY WITH THE INFINITE.
- 10-BE NOT A CANCER ON THE EARTH - LEAVE ROOM FOR NATURE - LEAVE ROOM FOR NATURE.



ASTRONOMICAL FEATURES

The four outer stones are oriented to mark the limits of the 18.6 year lunar declination cycle. The center column features a hole through which the North Star can be seen regardless of time, as well as a slot that is aligned with the Sun's solstices and equinoxes. A 7/8" aperture in the capstone allows a ray of sun to pass through at noon each day, shining a beam on the center stone indicating the day of the year.

1. channel through stone indicates celestial pole.
2. horizontal slot indicates annual travel of sun.
3. sunbeam through capstone marks noontime throughout the year

Yoko Ono and others have praised the inscribed messages as "a stirring call to rational thinking", while opponents have labeled them as the "Ten Commandments of the Antichrist".

14. Skrytá Vojna

Kým Prvá a Druhá Svetová vojna prebiehali otvorene, teda s upovedomením verejnosti, málokto si všimol dnes, že vojna proti ľudstvu nikdy neskončila, len morfovala do inej podoby.

Aby sme si to zhrnuli, po ukončení Druhej Svetovej vojny sa najvyšší nacistickí funkcionári presunuli na iné fronty- do Sovietskeho zväzu a do Spojených Štátov, kde pokračujú s ich depopulačnou agendou do dnes. Cieľ je stanovený, vyrytý do kameňa v monumente v americkej Georgii - 500 miliónov ľudí na svete. Zvyšok, zhruba 7,5 miliárd, je na elimináciu.

Vojna proti ľudstvu prebieha na viacerých frontoch, metódy vraždenia môžeme zhrnúť do nasledovných kategórii:

- **psychologická**
- **prenatálna**
- **život skracujúca**

Psychologická vojna zahŕňa agendu LGBT, agendu feminizmu a agendu sebarealizácie. Mat' dieťa si vyžaduje aj čoraz viac finančných prostriedkov. Manželstvá sú čím ďalej tým vzácnejšie a krehkejšie, pribúdajú rozvody. Táto mentálna instabilita spôsobuje menej pôrodnosti.

Prenatálna vojna je predovšetkým o interrupciách, o antikoncepcii, o normalizácii voľných sexuálnych vzťahoch mimo manželstva.

Život skracujúca vojna je širokospektrálna, od povinných vakcín hneď po pôrode až po eutanáziu na sklonku života. Ide o to, atakovať človeka okamžite, kým je ešte malý a bezbranný, atakovať intenzívne počas jeho reprodukčného života a následne, ak je už starý a chronicky chorý, tak ho čím skôr treba „doklepnúť“.

Fluorid sodný (NaF) je nám podávaný rôznymi spôsobmi, ako súčasť petrochemických farmaproduktov, v pitnej vode a v zubnej paste, ústnej vode alebo u zubára pri zubnej hygiene. S touto látkou majú bývalí nacisti výborné skúsenosti, v koncentračných táborech ju podávali zajatcom...



15. Fluorid Sódny

Fluorid Sódny (NaF) je všestranný jed, neurotoxín, ktorý nám je podávaný do našej pitnej vody a je nám podsúvaný ako posilňovač zubnej skloviny, čo je jedna bohapustá lož. Ide o industriálny odpad (petrochémia), ktorý bol a je využívaný predovšetkým ako pesticíd a jed na potkany.

Napriek všetkým zdravotným obavám sa dá peniazmi presadiť azda čokoľvek. S fluorizáciou pitnej vody sa intenzívne začalo v USA v roku 1950. Hoci opozícia rástla, bola úspešne umlčaná a s tak sa s fluorizáciou pokračovalo postupne po celom svete.


Fluorid Sódny spôsobuje rakovinu, poškodzuje mozog a myseľ, znižuje hladiny testosterónu a estrogénu, oslabuje kosti, znižuje IQ, spôsobuje demenciu, autizmus, chorobu Alzheimer, neplodnosť, celkovo skracuje život.

FLUORIDE SIDE EFFECTS

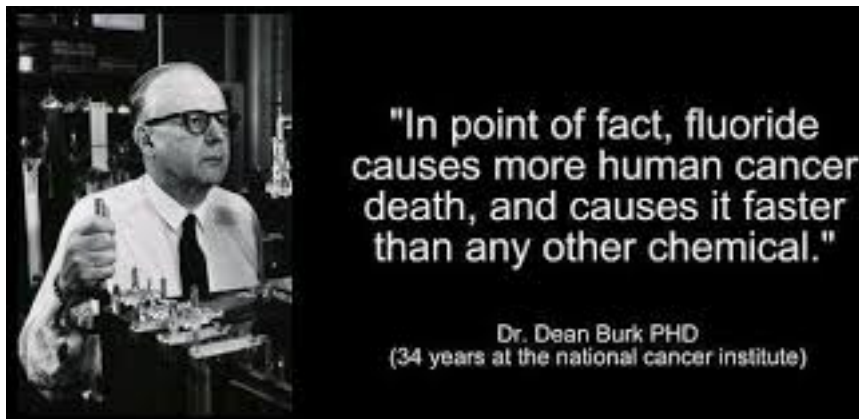
- Cancer
- Brain Damage in Unborn Fetus
- Bone Weakness
- Dental Fluorosis
- Low Estrogen & Testosterone Levels
- Damages Stomach
- Joint Problems
- Skeletal Fluorosis
- Osteoarthritis & Accelerates Osteoporosis
- Lowers I.Q
- Memory Loss
- Lack of Motivation
- Apathy & Passivity
- Inhibits Melatonin Production
- Impairs Immune System
- Attacks your Pineal Gland
- Kidney Stones & Kidney Failure
- Interferes with White Blood Cell Production
- Kills Brain Cells
- Makes you Dumb
- Lowers Sex Drive
- Infertility
- Sedative
- Accelerates the Aging Process
- Attacks Thyroid
- Attacks Hypothalamus
- Shortens Lifespan
- Promotes Mental Disturbances
- Receding Gums
- Affects Heart Circulation
- Makes you Docile & Obeisant
- Autism
- DNA Damage
- Alzheimer's Disease

EDUCATE YOURSELF

SHARE THIS TO INFORM OTHERS

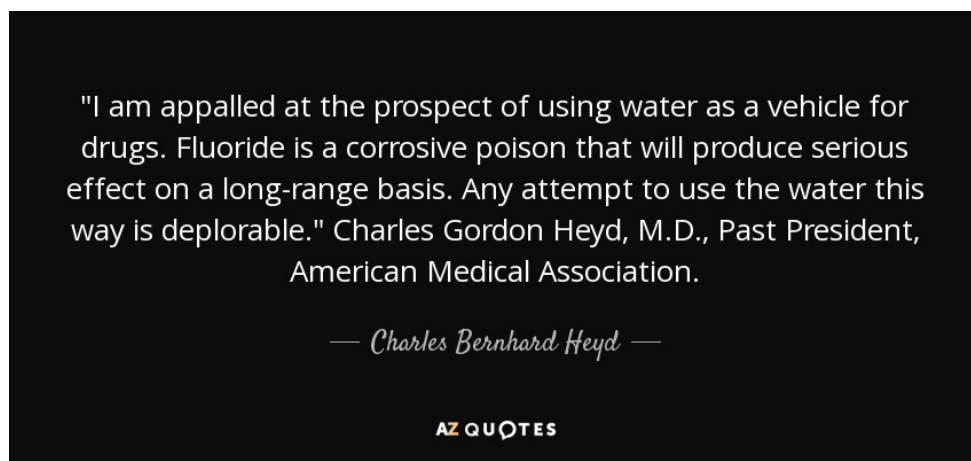


www.illuzone.net



Doktor Dean Burk ako jeden z mála vedcov po svojom odchode do dôchodku ostal aktívny a verejne informoval o spojitosti medzi výskytom rakoviny a fluorizáciou pitnej vody. Burk považoval fluorizáciu za „masovú vraždu vo veľkom meradle.“

„Je fakt, že fluorid spôsobuje viac rakoviny u ľudí a pôsobí rýchlejšie než akákoľvek iná chemikália.“



Som zhrozený z návrhu používať vodu ako prostriedok na podávanie drog/liekov. Fluorid sodný je korozívny jed, ktorý má závažné zdravotné následky. Akýkoľvek pokus o zneužitie vody týmto spôsobom je odsúdeniahodný.”

- Charles Bernhard Heyd (1842 – 1929, kanadský politik)

Na Slovensku je limit pre fluorid sodný v pitnej vode stanovený na 1,5 mg/l.

Fluór z vody sa nedá odstrániť prevarením.

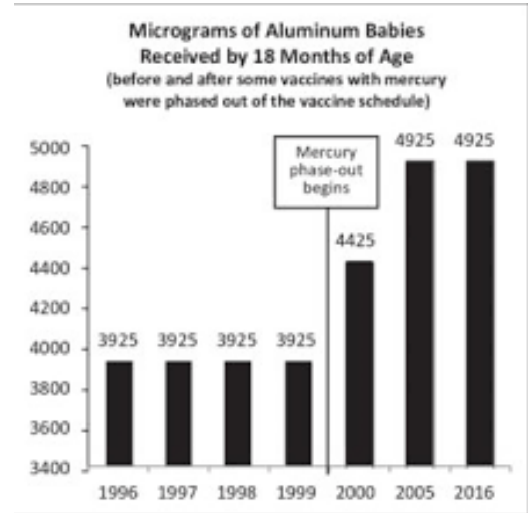
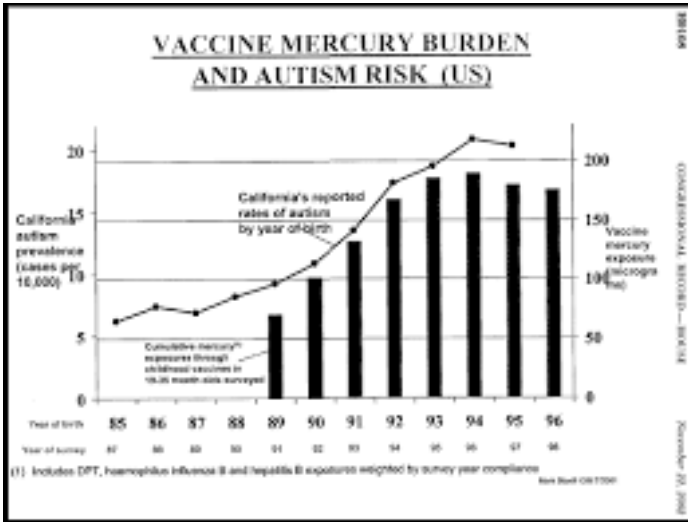
Pri kúpaní, sprchovaní a v bazénoch je expozícia ešte omnoho vyššia. Pozrite sa, či Vaša zubná pasta túto látku obsahuje. Ak áno, zahodte ju do koša.

Ktorý z našich politikov niekedy o tomto prehovoril?

Kto z našich lekárov a expertov sa o tomto vážnom probléme niekedy zmienil?

16. Vakcíny

Vakcíny sú veľmi úspešnou zbraňou elit proti rastu nežiadúcej populácie. Dokázali nás zlomiť natoľko, že už bezbrannému novorodencovi, ba aj tehotnej žene, aplikujú množstvo injekcií s ťažkými kovmi (olovo, angl. „mercury”), hliníkom (angl. „aluminium”), mrtvými ľudskými bunkami z potratov (angl. „aborted fetal tissue”), a ďalšími „dobrotami”.



Aborted Fetal Tissue in Vaccines	
Hep A/Hep B (Twinrix)	formalin, yeast protein, aluminum phosphate, aluminum hydroxide, amino acids, phosphate buffer, polysorbate 20, neomycin sulfate, MRC-5 human diploid cells
Hep A (Havrix)	aluminum hydroxide, amino acid supplement, polysorbate 20, formalin, neomycin sulfate, MRC-5 cellular proteins
MMR (MMR-II)	Medium 199, Minimum Essential Medium, phosphate, recombinant human albumin , neomycin, sorbitol, hydrolyzed gelatin, chick embryo cell culture, WI-38 human diploid lung fibroblasts
Varicella (Varivax)	sucrose, phosphate, glutamate, gelatin, monosodium L-glutamate, sodium phosphate dibasic, potassium phosphate monobasic, potassium chloride, sodium phosphate monobasic, potassium chloride, EDTA, residual components of MRC-5 cells including DNA and protein , neomycin, fetal bovine serum, human diploid cell cultures (WI-38) , embryonic guinea pig cell cultures, human embryonic lung cultures
Zoster (Shingles – Zostavax)	sucrose, hydrolyzed porcine gelatin, monosodium L-glutamate, sodium phosphate dibasic, potassium phosphate monobasic, neomycin, potassium chloride, residual components of MRC-5 cells including DNA and protein , bovine calf serum

CDC Source <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/downloads/appendices/B/excipient-table-2.pdf>
Facebook.com/RageAgainstVaccines

Vývoj vakcín sa odohrával v čase prekvitajúceho sa nacistického režimu v koncentračných táborov.

Vakcína konkrétne proti týfusu mala posilniť nemeckú zdravotnú a „rasovú obranu“. Vzhľadom na to, že týfus bol primitívnou „ázijskou“ chorobou, ktorú šíril „rasový škodca“, bola potrebná účinná vakcína na ochranu nemeckých inváznych síl a na zabránenie šíreniu choroby zo židovských get a koncentračných táborov. Vakcíny proti týfusu dopĺňali odšívovanie Cyklónom a ich výroba zahŕňala pokusy na ľuďoch v koncentračných táboroch a zakladanie tovární na očkovacie látky s krmidlami pre vší na okupovanom východe. Vakcíny spôsobili genocídy a nemeckí farmaceutickí a medicínski výskumníci boli obvinení z podnecovania experimentov zahŕňajúcich úmyselnú infekciu a smrť niekoľkých stoviek väzňov. Spoluprácu a výmenu informácií uľahčila priepustná bariéra medzi Vichy a okupovaným Francúzskom a Spojenými štátmi až do roku 1941. Nemecké a americké záchranné tímy súťažili o testovanie vakcín v „neutrálnom“ Španielsku. Zatiaľ čo Spojené štáty používali dobrovoľníkov, ktorí súhlasili s ich úlohou ako pokusné myši, Nemecko úmyselne infikovalo a zabíjalo ľudské obeť.

(‘Victory with Vaccines’: Human Guinea-pigs and Louse-feeders
Paul Julian Weindling, II. kapitola)

Vedzte, že od tých čias sa príliš veľa nezmenilo. Vakcíny nám vnucujú čím viac tým násilnejšie. Bez vakcíny vám diéta neprijmú do školských zariadení, máte obmedzené možnosti cestovania a počas „doby kovidovej“ sme mali aj problém vstúpiť do zdravotných alebo verejných a štátnych zariadení.



Všetko sa deje postupne tzv. „Salámovou metódou“ alebo „Overtonovým oknom“. Pripravuje sa jeden celosvetový systém, kde budú tieto satansko-nacistické elity vládnuť nad nami totalitou, akú si nevieme predstaviť ani v najhoršom sne.

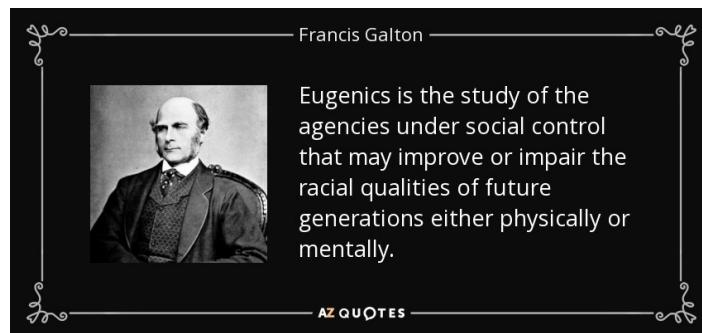
Známy výrok **Henryho Kissingera** na pôde WHO - na koncilii o eugenike - bol nasledovný:
„Ak raz stádo prijme povinné vakcinácie, je koniec hry, vyhrali sme! Následne akceptujú čokoľvek, povinné donácie krvi alebo povinné donácie orgánov, pre väčšie dobro. Môžeme geneticky modifikovať deti alebo ich rovno sterilizovať, pre väčšie dobro. Kontroluj myseľ oviec a tak kontroluj celé stádo. (...) Preriedime stádo a stádo si ešte aj samo zaplatí za svoje vyhľadanie.“

Kto z Vás bude mať silu nepodľahnúť?

17. Eugenika

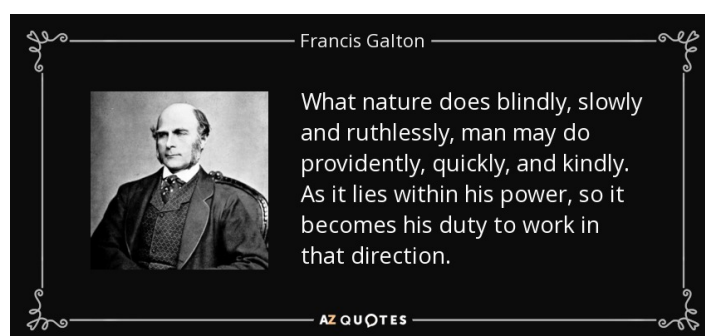
Naše skúmanie nacistickej eugeniky by sme mohli začať ponorením sa do koreňov tohto pojmu, ktoré ležia v polovici 19. storočia. V roku 1859 vydal britský prírodovedec **Charles Darwin** (1809-1882) jednu z najdôležitejších kníh v dejinách ľudstva „O pôvode druhov prostredníctvom prirodzeného výberu alebo o zachovaní zvýhodnených rás v boji o život“. V tejto práci Darwin predstavil svoju **teóriu Evolúcie** prostredníctvom prirodzeného výberu. Tvrdil, že živočíšne a rastlinné druhy, ktoré sa v priebehu času dokážu najefektívnejšie prispôbiť svojmu prostrediu, boli vybrané na prežitie, zatiaľ čo tie, ktoré to nedokázali, vymreli. Populárne vedľajšie princípy jeho evolučnej teórie ako „prežitie najschopnejších“ a „boj o existenciu“ sa v rokoch nasledujúcich po vydaní jeho knihy rozšírili po celom západnom svete.

Herbert Spencer, vynálezca frázy „prežitie najschopnejších“, bol jedným z takýchto popularizátorov Darwinovej teórie. Spencer veril, že v Darwinovi našiel vedecké dôkazy, že štát nesmie zasahovať do „prirodzeného“ rastu spoločnosti tým, že bude pomáhať chudobným. To by porušilo poriadok prírody, v ktorom boli neschopní v tiesni a tí najschopnejší prosperovali. V prírode, napísal Spencer, sú organizmy, ktoré „sú natoľko zdravé/spôsobilé, aby žili... žijú, a tak je to dobre. Ak nie sú dostatočne zdravé/spôsobilé na to, aby žili, zomrú a tak je to dobre.“ Ak sa príroda vyvinula k vyšším a úplnejším formám života prostredníctvom prirodzeného výberu, potom by rovnaká logika mala riadiť aj ľudskú spoločnosť. Na tomto základe Spencer odmietol štátne zásahy na zlepšenie života slabých a chorých, odmietol tejto logike nevyhovujúce zákony, verejné vzdelávanie, hygienické predpisy, iniciatívy v oblasti bývania a ochranu spotrebiteľa. (Spencer, 1864, s. 414-15)

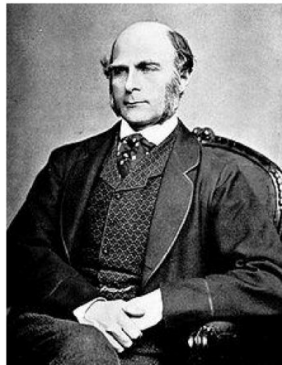


Eugenika je štúdium faktorov pod sociálnou kontrolou, ktoré môžu zlepšiť alebo zhoršiť rasové vlastnosti budúcich generácií, či už fyzicky alebo duševne.

- Francis Galton, bratranec Charlesa Darwina



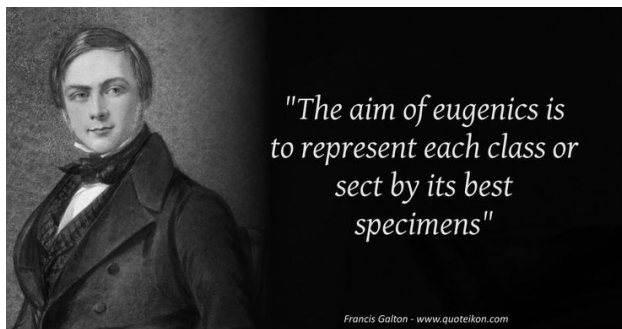
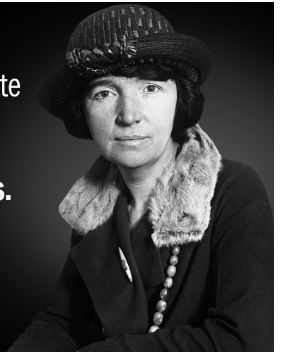
“Man is gifted with pity and other kindly feelings; he has also the power of preventing many kinds of suffering. I conceive it to fall well within his province to replace Natural Selection by other processes that are more merciful and not less effective. This is precisely the aim of Eugenics.” Source



Eugenics is ... the most adequate and thorough avenue to the **solution of racial, political and social problems.**

– Margaret Sanger

AZ QUOTES



"The aim of eugenics is to represent each class or sect by its best specimens"

Francis Galton - www.quoteikon.com

THE RELATION OF EUGENICS TO BRITISH PSYCHIATRY BEARS EXAMINATION. THE PRIMARY CONTROLLING BODY FOR PSYCHIATRY IN ENGLAND IS THE BRITISH NATIONAL ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH (NAMH), FORMED IN 1944, AND INITIALLY RUN BY THE MENTALLY UNSTABLE MONTAGU NORMAN, PREVIOUSLY OF THE BANK OF ENGLAND. THE GROUP ORIGINALLY MET AT NORMAN'S LONDON HOME, WHERE HE AND NAZI ECONOMICS MINISTER HJALMAR SCHACHT HAD MET IN THE 1930S TO ARRANGE FINANCING FOR HITLER.

- JIM KEITH -

LIBQUOTES.COM

Sociálne darwinistické predstavy o prirodzenom výbere, pokroku a eliminácii nevhodných živilí v druhej polovici 19. storočia rastúce obavy západniarov strednej triedy, že ich kraj upadá. Uprostred týchto obáv zo spoločenského úpadku bratranec Charlesa Darwina, Francis Galton, vynašiel vedu **eugeniky**. Podobne ako Spencer, aj Galton extrapoloval zo zvieracej ríše na ľudskú spoločnosť a spýtal sa: „Nemohla by sa podobne zlepšiť aj rasa ľudí? Nedalo by sa zbaviť nežiadúceho a znásobiť žiaduce?“ Galton vymyslel slovo „**eugenika**“ na označenie svojho programu **selektívneho šľachtenia** vo svojich výskumoch o ľudskej fakulte a rozvoji (1883).

Galton zastával názor, že by bolo „celkom uskutočniteľné vyprodukovať vysoko nadanú rasu mužov uvážlivými manželstvami počas niekoľkých po sebe nasledujúcich generácií“. Navrhol, aby štát podporoval svadby medzi najnadanejšími mladými ľuďmi. Deti z manželstiev by dostávali vládne dotácie na pestovanie ich „prirodzených schopností“. Toto bola pozitívna stránka Galtonovej účtovnej knihy. Na druhej strane navrhol, aby sa „nevhodným“ zabránilo v reprodukciu (cit. v Kevles, 1995, s. 4).

Eugenika a Darwinová teória o evolúcii majú jeden základ- odmietajú Boha Stvoriteľa. Darwinisti hovoria o prírodnej selekcii, kým eugenici chcú prírode dopomôcť rôznymi spôsobmi ako sú eutanázia, potraty, sterilizácia, etc.

Ide o celkom antikresťanský postoj v oboch prípadoch. V biblii sa kladie dôraz na pomoc slabším a chorým, úctu k starším, deti sú považované za požehnanie, etc. Máme veľa príkladov v Svätom písme o tom, že prvorođenstvo nieje zárukou Božej priazne (kráľ David bol najmladší z ôsmich súrodencov).

18. Genetická Predispozícia Choroby?

Darwinová teória o evolúcii predpokladá, že sme sa postupne vyvinuli z opice do dnešnej podoby človeka. Pri niektorých ľuďoch by to kľudne mohlo platiť :) Ale žarty bokom, nikdy sa táto teória neosvedčila, nakoľko sa nenašiel dôkaz o postupnej genetickej mutácii z opice na človeka. Tzv. pračlovek (Australopitecus, Neandertalec atď.) je podľa všetkého výmysel spolu s dinosaurami, aby bolo popreté Božie slovo a stvorenie od prvého človeka Adama pred cca. 6000 rokmi.
Viac k téme tu oplochejzemi.webador.com

Prvý človek Adam bol teda podľa Svätého písma dokonalý, na Boží obraz.

Ak by bola teória evolúcie pravdivá, nemali by sme dnes opice, lebo by sa všetky postupom času vyvinuli do podoby človeka. Alebo sa táto mutácia vsťahuje len na niektoré druhy, a na ostatné nie?
Rozumiete tomu chybnému uvažovaniu?

Naopak, na počiatku stvorenia bol človek dokonalý, a postupom času upadal morálne, ale aj fyzicky. Prví ľudia zaznamenaní v Biblii mali obrovské rozmery a žili niekoľko stoviek rokov (Noe, ktorý postavil archu, sa mal dožiť až 950 rokov!). Preto sú neolitické, najstaršie stavby sveta, masívnych veľkostí (na obrázkoch je „umelá“ hora Nemrut ako skvost čias minulých. Dnešné Turecko, cca. 100 rokov pred n.l.)



Počívame neustále, ako sme dnes technologicky a geneticky vyspelí, avšak je to jeden veľký klam.

Naopak, tak krátku dĺžku života a nízku pôrodnosť ako teraz sme na svete ešte nemali. Toto je tá skutočná kríza, ktorej čelíme, a nie tá „klimatická“.

19. Epigenetika

Celosvetovo uznávaný biológ a lekár **Dr. Bruce Lipton** prišiel na zásadnú vec. Objavil súvis medzi prostredím a chorobou. Inými slovami, experimentmi dokázal, že ak zdravý organizmus dáte do prostredia s chorými organizmami, časom ten zdravý ochorie tiež. Zoberte si, aké to má implikácie napríklad pri pobyte v nemocnici, kde vás uložia medzi chorých.

Epi (grécky „nad“) znamená, že niečo sa deje nad úrovňou genetiky, čo vedci a lekári hlavného prúdu doposiaľ nechcú priznať. Lipton poznamenal, že aj naše myšlienky vplyvajú na stav nášho zdravia. Genetická dispozícia choroby síce môže existovať, nemusí to ale automaticky znamenať spustenie choroby.

Zoberme si napríklad, že v jednej rodine je rozšírené očné ochorenie glaukómu. Lekári budú monitorovať deti tejto rodiny na symptómy choroby. Avšak, čo ostáva na pozadí lekármi neodhalené, sú stravové návyky tejto rodiny. Výskyt glaukómu má priamy súvis s konzumáciou alkoholu alebo kávy. Ak by teda ďalšia generácia nepila kávu ani alkohol, glaukóm sa vôbec prejavíť nemusí. Toto už lekári ďalej neskúmajú, lebo nepripustia, že by ľudské telo mohlo aj ochorieť aj sa uzdraviť na základe stravy. Predpisujú lieky na ropnej báze, ako sme si už povedali, ponúkajú petrochemické lieky obohatené o syntetické deriváty podobné tým prírodným. Nič prírodné Vám nepredpíšu, lebo príroda sa nedá patentovať a need sa na nej dobre zarobiť.

Vaše vnímanie sveta vytvára chémiu Vášho tela.

V momente, keď zmeníte svoje vnímanie, prepíšete chémiu svojho tela.

Kvantová fyzika nám hovorí, že nič nemožno pozorovať bez ovplyvnenia pozorovateľom. Inými slovami, vedomie je kľúčovým faktorom pri formovaní našej reality.

Vaše presvedčenia sú ako softvér, ktorý riadi biológiu Vášho tela.

Naše emócie a myšlienky majú priamy vplyv na fyzické zdravie nášho tela.

Vaša myseľ je ako záhrada a Vaše myšlienky sú semená. Môžete si vybrať medzi výsadbou kvetov alebo buriny.

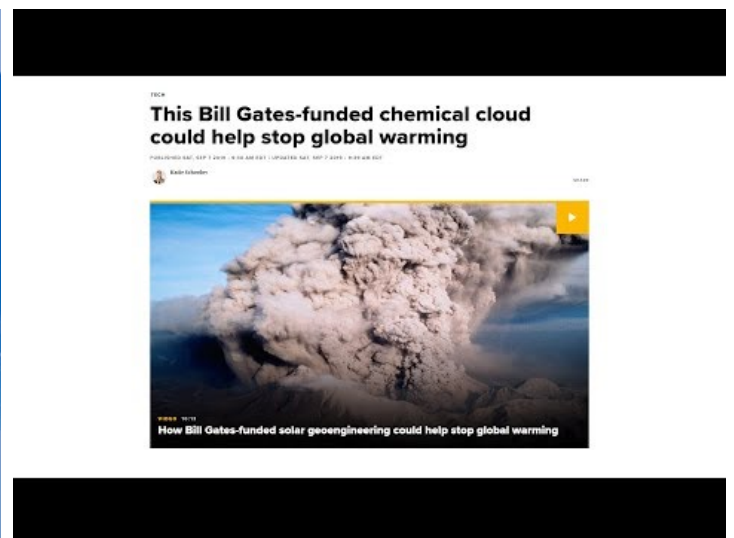
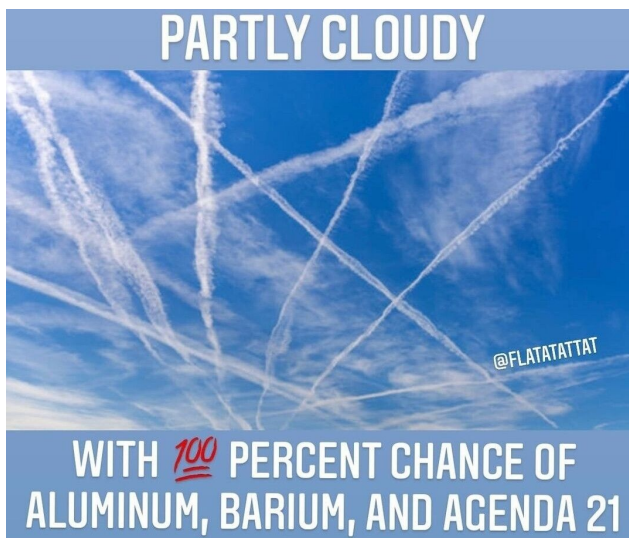
Naše prostredie a každodenné skúsenosti ovplyvňujú prejav našich génov.

Vaša DNA nie je váš osud. Vaše presvedčenia a vnímanie môžu prepísať Vaše gény.

(Dr. Bruce Lipton)

20. Geoinžinierstvo

Čelíme útokom na naše zdravie aj vonku. Existuje tajná agenda o vypúšťaní jedovatých chemických látok (bárium, stroncium a hliník) do ovzdušia na kontrolu populácie. Ide o tzv. „Chemtrails“, o biele stopy kondenzu z lietadiel (Contrails) „obohatené“ o tieto chemikálie. Oficiálne sa to samozrejme popiera, avšak nachádzame mediálne výstupy jednej už nám dobre známej osoby - Billa Gatesa, ktorá sa verejne vyjadruje o potrebe znížiť dopad slnečných lúčov na zem metódou, ktorá obnáša vytvoriť akési mraky. Tak by sa mohla ochladiť zem a zabránilo by sa globálnemu oteplovaniu.



Znie to trochu nadsadene, ale myslíte si, že by títo šialenci toho neboli schopní?
Pre dobro všetkých?

Švajčiarsko iniciovalo globálnu diskusiu o tom, či by „riziká, výhody a neistoty“ stmievania slnka mala študovať expertná skupina Organizácie UN - Spojených národov.

Navrhuje, aby svetová organizácia zhromaždila informácie o prebiehajúcom výskume solárneho geoinžinierstva a vytvorila poradný panel, ktorý by mohol navrhnúť budúce možnosti kontroverzného prístupu k zníženiu globálneho otepľovania, čo by malo dôsledky na zásobovanie potravín, biodiverzitu, globálnu nerovnosť a bezpečnosť.

Švajčiarsky návrh predložený na environmentálnom zhromaždení OSN (UN) v Nairobi v roku 2024 sa zameriava na **modifikáciu slnečného žiarenia (SRM)**. Ide o technológiu, ktorej cieľom je napodobniť účinok veľkej sopečnej erupcie naplnením atmosféry časticami oxidu siričitého, ktoré odrážajú časť slnečného tepla a svetla späť do vesmíru.

Felix Wertli, švajčiarsky veľvyslanec pre životné prostredie, uviedol, že cieľom jeho krajiny pri predkladaní návrhu bolo zabezpečiť, aby všetky vlády a príslušné zainteresované strany boli „informované o technológiách SRM, najmä o možných rizikách a cezhraničných vplyvoch“.

Povedal, že zámerom nebolo podporovať alebo umožniť solárne geoinžinierstvo, ale informovať vlády, najmä tie v rozvojových krajinách, o tom, čo sa deje.

Výkonná riaditeľka UNEP, Inger Andersen, zdôraznila dôležitosť „globálneho rozhovoru o SRM“ vo svojom úvodnom prejave k delegátom na predbežnom stretnutí v Nairobi.

Ale bez ohľadu na to, ako dobre mienený môže byť návrh, niektoré environmentálne skupiny sú právom znepokojené. „Existuje reálne riziko, že poverenie UNEP napísať správu a zriadiť expertnú skupinu pre SRM by mohlo podkopať existujúce de facto moratórium na geoinžinierstvo a neúmyselne poskytnúť legitimitu oddialeniu krokov na postupné vyraďovanie fosílnych palív,“ povedala Mary Church z Centra pre Medzinárodné právo životného prostredia (CIEL). „Existujú oblasti, o ktorých medzinárodné spoločenstvo správne rozhodlo, že sú jednoducho zakázané, ako napríklad eugenika, klonovanie ľudí a chemické zbrane. Solárne geoinžinierstvo patrí do tohto zoznamu a musí sa k nemu rýchlo pripojiť, skôr než nás zdanlivo neškodné rozhovory o správe vecí verejných zvedú po veľmi klzkom svahu smerom k použitiu tejto technológie.“

Švajčiarsko naposledy navrhlo kontrolu geoinžinierstva na environmentálnom zhromaždení OSN v roku 2019, ale túto tému zablokovali Spojené štáty a Saudská Arábia. Zdroje uviedli, že to bolo preto, že chceli uskutočniť výskum týchto technológií bez medzinárodného dohľadu alebo predpisov.

Odvtedy sa diskusia o výskume technológie na zatemnenie slnka zintenzívnila. V minulosti to bola oblasť čiastočne financovaná priemyslom fosílnych palív, ale v posledných rokoch sa zapojilo viac aktérov vrátane filantropov, finančníkov a hi-tech podnikateľov motivovaných potenciálnymi lukratívnymi odmenami a rastúcim znepokojením ohľadom nebezpečenstva súvisiaceho s klimatickými zmenami. Viac peňazí prúdi do sektora najmä v Spojených štátoch, kde Bill Gates patrí medzi podporovateľov Harvardského solárneho geoinžinierskeho výskumného programu a skupín, ako sú Národné akadémie vied, inžinierstva a medicíny, Environmental Defence Fund, Union of Concerned. Vedci a Rada obrany prírodných zdrojov vyjadrili podporu ďalším štúdiám technológií odrážajúcich slnečné svetlo. V tomto sektore sa niekedy prejavuje ziskuchtivý duch divokého západu, napĺňanie pravidiel za pochodu, najzreteľnejšie v americkom start-upe Make Sunsets, ktorý už predáva „chladiace kredity“ a tvrdí, že vykonali testy v Mexiku.

Mexická vláda následne takéto experimenty na svojom území zakázala. Európsky parlament vo svojom minuloročnom vyhlásení o solárnom geoinžinierstve zdôraznil potrebu restriktívneho riadenia a uplatňovania zásady predbežnej opatrnosti.

V roku 2022 asi 500 vedcov podpísalo výzvu na dohodu o nepoužívaní solárneho geoinžinierstva.

Na vedeckých fórach je SRM čoraz viac predmetom záujmu. Medzivládny panel pre zmenu klímy zaznamenal vo svojej šiestej hodnotiacej správe kritické medzery vo vedomostiach a riziká súvisiace s SRM. Vlni v januári Montrealský protokol po prvý raz informoval o škodách, ktoré by mohla spôsobiť ozónová vrstva v dôsledku techniky SRM zahrňajúca vstrekovanie stratosférického aerosólu do ovzdušia.

Minulý rok bol environmentálny program UN (OSN) kritizovaný za zverejnenie článku o solárnom geoinžinierstve v časopise „One Atmosphere”, ktorý obsahoval príspevky od zástancov SRM a odporúčania pre ďalší výskum vrátane experimentov pod holým nebom. CIEL uviedol, že to pomohlo nasadeniu technológie.

Hlavná vedkyňa UNEP, Dr. Andrea Hinwoodová, povedala, že takéto obvinenia sú nesprávne, pretože jej organizácia neobhajuje tieto technológie a zdôraznila, že prioritou je zníženie emisií.

„Zároveň nechceme byť v pozícii, keď nás o niekoľko mesiacov alebo dokonca rokov zachytia nepripravených alebo nás predbehne konkurencia,“ povedala. „Viem, že ľudia si myslia, že to potenciálne vytvára priestor, kde môžu byť tieto technológie podporované, ale tiež si myslím, že nediskutovať o nich je problematickejšie.”

<https://www.theguardian.com/environment/2024/feb/22/switzerland-calls-on-un-to-explore-possibility-of-solar-geoengineering>

Toto je zo stránky americkej univerzity MIT:

„Biely dom vyvíja výskumný plán, ktorý by usmernil a stanovil štandardy pre to, ako vedci študujú jeden z kontroverzných spôsobov boja proti klimatickým zmenám: solárne geoinžinierstvo.

Základnou myšlienkou je, že by sme mohli byť schopní zámerne vyladiť klimatický systém spôsobmi, ktoré uvoľňujú viac tepla do vesmíru a ochladzujú inak sa otepľujúcu planétu.

Tento krok, o ktorom sa predtým neinformovalo, predstavuje prvé federálne koordinované americké úsilie tohto druhu. Mohlo by to pripraviť pôdu pre ďalšie financovanie a výskum uskutočniteľnosti, prínosov a rizík takýchto zásahov. Toto úsilie môže tiež prispieť k vnímaniu, že geoinžinierstvo je vhodnou a dôležitou oblasťou výskumu, keď globálne teploty stúpajú.

Solárne geoinžinierstvo zahŕňa celý rad rôznych prístupov. Ten, ktorý si získal najväčšiu pozornosť, je použitie lietadiel alebo balónov na rozptýlenie malých častíc v stratosfére. Tie by potom – teoreticky – odrážali dostatok slnečného svetla, aby sa uľahčilo otepľovanie, čím by sa napodobňoval efekt masívnych sopečných erupcií v minulosti. Niektoré výskumné skupiny tiež skúmali, či by uvoľnenie určitých častíc mohlo rozbiť oblaky typu Cirrus, ktoré zachytávajú teplo proti Zemi, alebo či by nízko položené morské oblaky mohli teplo lepšie odrážať.”

<https://climate.mit.edu/posts/us-government-developing-solar-geoengineering-research-plan>

„Prvý test projektu rozprašovania miliónov ton kriedy do stratosféry v snahe „stmaviť slnko” a ochladiť Zem by sa mohol uskutočniť v júni (článok je z roku 2021).

Experti z Harvardskej univerzity otestujú systém tak, že pošlú veľký balón 12 míľ nad švédske mesto Kiruna a nechajú ho vypustiť 2 kg kriedového prachu do stratosféry.

Cieľom odhadovanej misie za 3 milióny dolárov, za ktorou stojí miliardár Bill Gates, je dosiahnuť, aby krieda odklonila časť slnečného žiarenia, zastavila jej dopad na povrch a ochladila planétu. Myšlienka bola od svojho vzniku silne kritizovaná, pričom riaditeľ projektu Frank Keutsch dokonca označil potrebu takéhoto rozsahu geoinžinierstva za „desivú“.

Experti varovali, že nezvyčajná technika by mohla byť katastrofálna pre poveternostné systémy spôsobmi, ktoré nikto nemôže predvídať.

S podporou mnohých súkromných darcov vrátane Gatesa sa testovacia misia spúšťa zo Švédska. „Ochladilo by to planétu odrazom slnečného žiarenia, ale keď sa k tomu dostanete, je to ako brať heroín - musíte pokračovať v užívaní drogy, aby ste udržali účinok,“ povedal.

Vysvetlil, že by sme museli do stratosféry pumpovať stále viac a viac prachu, čo by zmenilo oblohu na bielu a ak by to niekedy prestalo, došlo by k opätovnému zvýšeniu globálnej teploty.

„Faktom je, že nech už mám ja alebo iní ľudia z mojej generácie akékoľvek názory na solárne inžinierstvo, vrátane ľudí, ktorí si myslia, že by sa nikdy nemalo a nikdy nemôže použiť, my nie sme tí, ktorí budú rozhodovať,“ povedal pre Times.

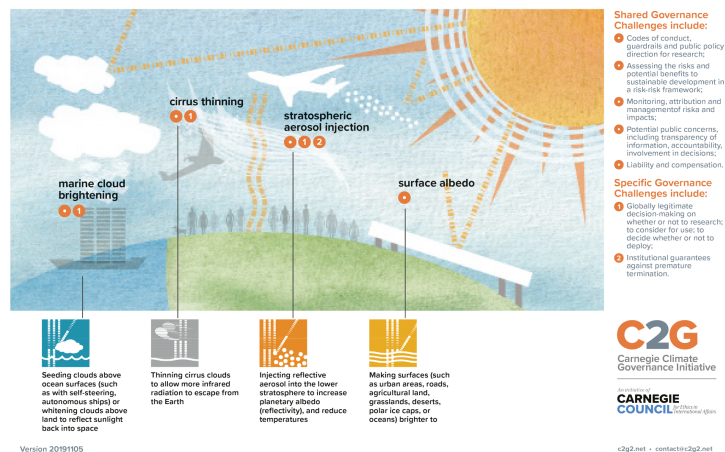
„Rozhodnutie, ktorému teraz čelíme, je, či to budeme vážne študovať. A z môjho pohľadu, seriózny prieskum toho, aké sú jeho riziká a ako dobre by to mohlo fungovať, poskytuje ďalšej generácii lepšie informácie, aby mohla urobiť informovanejšie rozhodnutie.“

Navrhuje sa množstvo teórií geoinžinierstva, vrátane „lesklejších plodín a budov, ktoré odrážajú viac slnečného svetla“, mikrobiáln v oceáne a odstraňovania oblakov typu Cirus.

Ďalšie návrhy zahŕňajú obrovské vesmírne zrkadlá a rozprašovanie morskej soli na oblohu, aby sa mraky viac odrážali.”

<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-g392641/Bill-Gates-wants-spray-millions-tonnes-CHALK-stratosphere.html>

Governing Solar Radiation Modification



K téme geoinžinierstva treba aj spomenúť zariadenie **H.A.A.R.P.** (High-frequency Active Auroral Research Program), ktoré sa nachádza na americkej Aljaške. USA vyvinuli typ zbrane, ktorý zasiahne hornú atmosféru sústredeným a ovládateľným elektromagnetickým lúčom.

„HAARP je pokročilý model supervýkonného ionosférického ohrievača, ktorý môže spôsobiť otepľovanie zemegule a má vplyv na globálne otepľovanie,“ povedal indický minister životného prostredia Anil Madhav Dave Rajya Sabha o danom projekte.

<https://economictimes.indiatimes.com/news/defence/us-developed-weapon-system-may-cause-global-warming-government/articleshow/53268090.cms?from=mdr>

21. Kontaminácia

Ako sme si teda povedali, ľudstvo čelí útokom na každej úrovni a to už od prenatálneho veku. Ako sa dá v týchto šialených podmienkach prežiť? Je to kľúčová otázka. Prvý krok je informovanosť.

Ďalej si kladiete určite otázku, prečo to elity vôbec robia a vari sú oni imúnni voči kontaminácii vzduchu, pôdy a vody? Odpoveď je následovná, myslia si, že ich zachráni ich miliardy a nehnuteľnosti na odľahlých častiach zeme, ako je napríklad Nový Zéland, kde si intenzívne stavajú príbytky s podzemnými bunkrami. Naívne si myslia, že sa tam skryjú pred Božím trestom a súdom.

<https://www.theguardian.com/news/2018/feb/15/why-silicon-valley-billionaires-are-prepping-for-the-apocalypse-in-new-zealand>

Mark Zuckerberg, generálny riaditeľ spoločnosti Meta a jeden z popredných architektov dnešného sveta ovládaného sociálnymi médiami, skupuje veľké časti havajského ostrova Kauai.

Zuckerberg a jeho manželka Priscilla Chan na tomto pozemku stavajú gigantický komplex – známy ako Ko'olau Ranch – ktorého dokončenie bude s najväčšou pravdepodobnosťou stáť viac ako 400 miliónov austrálskych dolárov.

Táto usadlosť sa rozprestiera na ploche 5 500 000 metrov štvorcových, je obklopená dvojmetrovým múrom a na neďalekých plážach na nej hliadkujú početní ochrankári jazdici na štvorkolkách. Na pozemku Zuckerberga pracujú stovky miestnych Havajčanov. Ale koľko presne a čo v skutočnosti robia, je ukryté v záväznej dohode o mlčanlivosti.

Zuckerbergov Ko'olau Ranch obsahuje plány na „masívny podzemný bunker“. Zdá sa, že toto je detail, ktorý vzbudzuje záujem reportérov aj konšpiračných teoretikov.

<https://theconversation.com/billionaires-are-building-bunkers-and-buying-islands-but-are-they-prepping-for-the-apocalypse-or-pioneering-a-new-feudalism-223987>

Pre bežného človeka nieje také ľahké sa vykúpiť zo systému, alebo sa dostať k informáciám o akých satanských elity disponujú. Ničmenej máme aj my „obyčajní“ možnosť dozvedieť sa pravdu a sa podľa nej zariadiť. Stačí nám k tomu biblia ideálne aj s apokryfmi, čo sú knihy vyňaté z biblie (https://konioccasov.webador.com/1371116_zahadne-apokryfy). Tam sa ukrýva celá pravda. Všetci máme zadarmo k dispozícii prítomnosť Svätého ducha, tzv. Tešiteľa, ktorý nám odhalí skryté poznanie o všetkom...

Evanjelium podľa Matúša 7, 7-8

Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám! Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá, nájde, a kto klope, tomu otvoria.

Evanjelium podľa Jána 16, 7

Lenže hovorím vám pravdu: Je pre vás lepšie, aby som odišiel (Ježiš). Lebo ak neodídem, Tešiteľ k vám nepríde. Ale keď odídem, pošlem ho k vám.

Evanjelium podľa Jána 15, 26

Keď príde Tešiteľ, ktorého vám ja pošlem od Otca, Duch pravdy, ktorý vychádza od Otca, on o mne vydá svedectvo.

Evanjelium podľa Jána 14, 26

Ale Tešiteľ, Duch Svätý, ktorého pošle Otec v mojom mene, naučí vás všetko a pripomenie vám všetko, čo som vám povedal.

Evanjelium podľa Jána 14, 16

A ja poprosím Otca a on vám dá iného Tešiteľa, aby zostal s vami naveky.

Zjavenie Jána 21, 3- 8

A počul som mohutný hlas od trónu hovoriť: „Hľa, Boží stánok je medzi ľudmi! A bude medzi nimi prebývať; oni budú jeho ľudom a sám Boh - ich Boh - bude s nimi. Zotrie im z očí každú slzu a už nebude smrti ani žiaľu; ani náreku, ani bolesti viac nebude, lebo prvé sa pomínulo.“ A ten, čo sedel na tróne, povedal: „Hľa, všetko robím nové.“ A hovoril: „Píš: Tieto slová sú verné a pravdivé.“ A povedal mi: „Stalo sa! Ja som Alfa a Omega, Počiatok i Koniec. Smädnému dám zadarmo z prameňa živej vody. Kto zvíťazí, zdedí toto; a ja budem jeho Bohom a on bude mojím synom. Ale zbabelci, neveriaci, poškrvnení, vrahovia, smilníci, traviči, modloslužobníci a všetci luhári budú mať podiel v jazere horiacom ohňom a sírou; to je tá druhá smrť.“

Kniha Jób 34, 18- 30

Toho, ktorý rečie: »Lotor!« kráľovi, veľkomožným zasa: »Bezbožníci (ste)!«? Stranu nenadrža iste ani kniežatám, bohatému nedá prednosť pred núdnym. Lebo oni všetci sú jeho rúk výtvorom, v okamihu pomrú, tak sa pomínú: O polnoci samej ľud sa môže pobúriť, len tak šmahom ruky zvrhne vláďara. Jeho oči bedlia nad cestami človeka, všetky jeho kroky pozoruje on. Nieto veru tône, nieto ani temnoty, kde by ukryli sa tí, čo pášu zlo. Neurčuje nikdy človekovi lehoty, by sa dostanovil na súd pred Boha. Veľkomožných zničí on bez vyšetrovania, iných na ich miesto ustanoví hneď. Jemu dobre známe sú všetky ich počiny, v noci ich podvráti, budú zdrvení. On ich iste skrotí ani dákych zločincov na mieste tom, čo je všetkým na očiach, bo sa oni takto odvrátili od neho, ani jednu z jeho ciest uznať nechceli. Dá on, by sa k nemu vzniesol výkrik biedneho, výkriky úbohých vždycky počuje. Keď však odpočívá, kto ho môže odsúdiť, keď zakryje si tvár, kto ho uvidí? Bedlí nad národom aj nad každým človekom, aby k vláde nikto z tých sa nedostal, ktorí národ iba kruto sužujú.

22. Kumulatívne Jedy

Chemikálie **PFOA** a **PFOS** (nazývané aj C8) sú súčasťou skupiny 12000 látok kolektívne kategorizovaných ako **PFAS** (polyfluorakrylové substancie). Jedná sa o tzv. „forever chemicals” (angl.), lebo tak dlho zotrávajú v životnom prostredí. PFAS sú obsiahnuté v tisícoch produktov, od panvíc cez kozmetiku a v baleniach na jedlo. Táto kategória chemikálií je spájaná s množstvom telesných problémov, napríklad s neplodnosťou, so zvýšeným krvným tlakom u tehotných žien, so zvýšeným rizikom určitých druhov rakoviny, s oneskoreným vývinom a nižšou váhou novorodencov, s hormonálnymi výkyvmi, so zvýšeným cholesterolom a s oslabením imunitného systému.

O PFAS sa vedelo už okolo roku 1940, ale trvalo až do rokov 1990, kým sa verejnosť dozvedela o ich nebezpečenstve. Avšak, podľa štúdie publikovanej v *Annals of Global Health* (Anály Globálneho Zdravia), vedeli firmy ako **DuPont** a **3M** - hlavní výrobcovia týchto chemikálií- o ich toxicite už v rokoch okolo 1960 a okolo roku 1970 už vedeli aj o ich širších implikáciách.

Firma DuPont bola obžalovaná, že mala na pozemku žalobcu vyliat viac ako 7 100 ton toxického blata plného PFOA a PFOS. Neskôr sa pridalo viac ako 80 000 žalobcov, ktorí obviňovali spoločnosť z kontaminácie ich pitnej vody s týmito látkami.

Firma mala snahu prekryť informácie o toxicite daných látok, podobne ako má vo zvyku tabakový alebo ropný priemysel.

Na tomto príklade je vidno, akú snahu majú veľké firmy utajiť dokumentáciu a fabrikovať štúdie a prieskumy.

Napriek všetkému dnes vieme, že **Teflon** na panviciach od firmy DuPont je veľmi nebezpečný, najmä keď sa prehreje nad 300 stupňov a keď sa vdychnú jeho výpary, alebo keď niekto príde do priameho kontaktu s kožou. Pri pokusoch na potkanoch s Teflonom prišlo k zväčšenej pečene alebo k problémom s očnou rohovkou. Spomenuté bolo aj zvýšené riziko rakoviny prostaty, semenníkov, neurologických problémov, metabolických porúch a problémov s plodnosťou.

V roku 1991 sa prišlo nato, že sa tieto chemikálie nachádzajú v spodnej vode, v roku 2000 sa potvrdili aj v pitnej vode. Bola len otázka času, kým sa vyskytli aj v ľudskej krvi.

Dnes sú obsiahnuté aj v bežných produktoch ako sú toaletný papier alebo kontaktné šošovky.

<https://time.com/6284266/pfas-forever-chemicals-manufacturers-kept-secret/>

Má zmysel čítať zloženie toho, čo konzumujeme, a snažme sa o podporu menších firiem, ktoré majú záujem o ochranu nášho životného prostredia, o produkty s nálepkou „eko” alebo „bio”.

Hoci nemáme 100% istotu nezávadnosti, určite sú kvalitatívne natom lepšie ako produkty veľkých globálnych hráčov na trhu.

23. Fastfood



Logo McDonald's je mágia tzv. „sigilu“. Sigil je symbol s mystickým alebo magickým významom. Termín „sigil“ pochádza z latinského „sigillum“, čo znamená „pečať“, a je koreňom mnohých ďalších anglických slov, ako napríklad „podpis“, „znamenie“ a „signál“.

Historicky sa výraz „sigil“ týkal typu obrazového podpisu anjela, démona alebo ducha. Napríklad kniha Malý kľúč Šalamúna obsahuje znaky pre kniežatá v hierarchii pekla. Predpokladá sa, že tieto sigiliá predstavujú skutočné mená duchov, a teda poskytujú čarodejovi určitú kontrolu nad bytosťami.

Ray Sherwin, jeden zo zakladateľov mágie Chaosu, povedal: „Kúzelník manifestuje túžbu, uvádza vhodné symboly a usporiada ich do ľahko vizualizovateľného glyfu. Pomocou ktorejkoľvek z gnostických techník zhmotní sigilium a potom ho silou vôle vrhne do svojho podvedomia, odkiaľ môže začať fungovať nezaťažené túžbou.“

Takýto negatívne nabitý symbol sa dostane priamo do nášho podvedomia. Niečo podobné sa deje v prípade s tarotovými kartami. Je to temné čarodejníctvo.

<http://www.arcane-alchemy.com/blog/2020/3/25/how-to-make-a-sigil-witchcraft-101>

Je dôležité, aby sme chápali, ako okultisti využívajú logá a symboly.

„Logo McDonald's je z knihy Čierna mágia. Zakladateľ McDonald's - Raymond Albert Kroc - bol slobodomurárom 33. (najvyššieho) stupňa. Takto skutočne získal peniaze na začatie podnikania. Kroc dával desiatky percent ziskov Satanovej cirkvi.

Satanova cirkev v skutočnosti plne pripúšťa túto skutočnosť.

Disney, McDonald's a NASA mali vždy úzke partnerstvo kvôli slobodomurárenskému bratstvu. Slobodomurári sú úzko prepojení charitatívnymi organizáciami zahrňujúce deti.

Samotné logo McDonald's, Zlatý oblúk, je slobodomurársky, predstavuje tiež Baalov oblúk (baal=satan).



Zobrazený je pôvodný chrám Baala/Bela (Temple of Baal/Bel) z 3. storočia v Palmýre, dnešná Sýria. Je prezývaný aj víťazným oblúkom (Arc de Triomphe, Paríž?)...

Aká to náhoda, že sa replika práve tohto oblúku nachádza aj v hlavnom meste USA, vo Washingtone D.C.



Jedlo z McDonald's nie je nazdravšou opciou, ako určite viete. Táto sieť reprezentuje aj americký imperializmus a korporatokráciu. Mnoho krát sa stalo, že sa našlo ľudské DNA v mletom mäse.

Hamburgery sú klasické americké jedlo a v priemere Američania každý rok zjedia takmer 50 miliárd hamburgerov. Nedávna správa spoločnosti „Clear Labs“ mnohých ľudí znepokojila.

„Clear Labs” je americká platforma na analýzu potravín pre maloobchodníkov a výrobcov a vydali rozsiahlu molekulárnu analýzu burgerových produktov.

Spoločnosť analyzovala 258 vzoriek mletého mäsa, mrazených placiiek, burgerov z rýchleho občerstvenia a vegetariánskych burgerov od 79 značiek a 22 predajcov.

Výsledky „Hamburger Report“ spoločnosti Clear Labs sú znepokojujúce pre mäsožravcov aj vegetariánov.

- 6 % mäsových hamburgerov bolo identifikovaných ako problémových s náhradou, hygienickými problémami a patogénnou kontamináciou
 - 1 vzorka bola pozitívna na ľudskú DNA
 - 3 vzorky boli pozitívne na potkanie DNA
- 46 % vzoriek obsahovalo viac kalórií, ako sa uvádza na etiketách alebo v jedálnych lístkoch
 - 49 % vzoriek obsahovalo viac sacharidov, ako sa uvádzalo
- 6 % vegetariánskych hamburgerov bolo identifikovaných ako problematické s náhradou, hygienickými problémami a patogénnou kontamináciou
 - V jednom burgeri z čiernej fazuľe žiadne čierne fazuľe neboli
 - V 2 prípadoch bolo mäso nájdené vo vegetariánskych výrobkoch

<https://fox59.com/news/national-world/report-burgers-contain-human-and-rat-dna/>

McDonald's a Burger King patrili do dlhého zoznamu národných reťazcov reštaurácií, v ktorých sa nedávno zistilo, že majú vo svojich potravinových obaloch „večné chemikálie“ spôsobujúce rakovinu, a teraz sa zdá, že za to budú musieť zaplatiť.

Nedávna správa Consumer Report odhalila používanie škodlivých chemikálií PFAS v balení niekoľkých veľkých reťazcov vrátane Chick-fil-A, Taco Bell, McDonald's a Burger King.

<https://www.pennlive.com/news/2022/04/mcdonalds-burger-king-food-packaging-was-found-to-have-cancer-causing-forever-chemicals-now-the-lawsuits-are-rolling-in-report.html>



24. Voda

Azda najväčšou témou v oblasti zdravia je voda, keďže je obsiahnutá v každej jednej bunke a základom existencie života. Čistota vody je kľúčová pre dlhý život.

Na Slovensku je kvalita pitnej vody docela vysoká, máme množstvo liečivých a chuťovo výborných prameňov. Lenže, pri všetkej tej kontaminácii, zámernej aj nezámernnej, sa nám do spodných vôd ako aj do potrubia dostávajú látky škodlivé nášmu organizmu.

Bohužiaľ presiakujú z kovových potrubí ťažké kovy ako olovo do našej pitnej vody. A to nieje z ďaleka všetko. Tu máte oficiálne vyjadrenie BVS (Bratislavská Vodárenská Spoločnosť) o stave našej vody:

BVS zabezpečuje dezinfekciu pitnej vody 3 spôsobmi:

- dávkovaním roztoku **chlórnanu sodného**,
- dávkovaním roztoku **oxidu chloričitého (chlórdioxidu)**,
- dezinfekciou UV žiarením.

Podľa Vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 91/2023 Z.z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o kvalite pitnej vody, kontrole kvality pitnej vody, programe monitorovania a manažmente rizík pri zásobovaní pitnou vodou, **nesmie v pitnej vode u spotrebiteľa na vodovodnom kohútiku obsah voľného chlóru prekročiť limitnú hodnotu 0,3 mg/l a obsah chlórdioxidu nesmie prekročiť limitnú hodnotu 0,2 mg/l.**

V obciach Dunajská Lužná, Miloslavov, Buková, Kuchyňa, Čunovo, Rásnik a Hradište pod Vrátnom zabezpečujeme kvalitu vody, namiesto chemickej dezinfekcie, fyzikálnou dezinfekciou, t.j. UV žiarením.

BVS, a.s. ako dezinfekčné prostriedky používa len roztoky chlórnanu sodného a oxidu chloričitého. Do pitnej vody nie sú pridávané na hygienické zabezpečenie žiadne prípravky na báze plynného chlóru, chloramínu či striebra.

Do vody sa nikdy nepridávali a ani v súčasnosti nepridávajú ani žiadne fluoridy, alebo prípravky na fluorizáciu.

<https://www.bvsas.sk/kvalita-vody/>

Podme sa teda bližšie pozrieť nato, čo vlastne chlórnan sodný a oxid chloričitý sú.

25. Chlórnan Sódny & Oxid Chloričitý

Chlórnan Sódny (NaClO)

Chlórnan sodný (NaClO) je sodná soľ kyseliny chlórnej.

Je to žltozelená, číra alebo slabo zakalená kvapalina. Samovoľne sa rozkladá, čím sa znižuje obsah aktívneho chlóru. Rozklad urýchľuje teplo, svetlo a katalytický účinok kovov (nikel, meď, železo, atď.). Má leptavý účinok na pokožku.

Roztok chlórnanu sodného, bežne známy ako **bielidlo**, sa často používa ako dezinfekčný prostriedok alebo bieliace činidlo. V domácnosti sa s koncentráciou 4,9 ml/100ml používa ako čistiaci a dezinfekčný prostriedok známy ako **Domestos** alebo **Savo** (aj na dezinfekciu pitnej vody). Komerčné roztoky vždy obsahujú značné množstvo chloridu sodného ako hlavného vedľajšieho produktu.

Chlórnan sodný nie je výbušný ani horľavý, ale pri rozklade sa uvoľňuje kyslík, ktorý podporuje horenie. **Má dráždivé účinky na pokožku a sliznicu, ktoré sa zvyšujú v závislosti na uvoľnení chlóru. Nie je vylúčený vznik kožnej precitlivenosti. Pri práci treba používať osobné ochranné pomôcky (plášť, pogumovaná zástera), na ochranu očí štít alebo okuliare, gumové rukavice. Proti vdychovaniu sa doporučuje použiť ochrannú masku so žltým filtrom. V styku s kyslými látkami, ako aj pôsobením vzdušného CO₂, sa uvoľňuje nestabilná kyselina chlórna, ktorá sa rozkladá na chlór a kyslík. Uvoľnený chlór silne dráždi pokožku a sliznicu a pri vdýchnutí dostatočnej koncentrácie môže spôsobiť smrť.**

https://sk.wikipedia.org/wiki/Chl%C3%B3rnan_sodn%C3%BD

A teraz mi povedzte, či nie ste šokovaní, lebo ja hej.

Niesom žiaden chemik, ale podľa krátkeho rešeršu viem s istotou povedať, že takáto chemikália nemá čo hľadať v našej pitnej vode! Je to škandál a nepočula som o tomto na verejnosti ani v alternatíve nikoho prehovoriť.

Poďme ďalej a pozrime sa aj na druhú spomenutú látku.

Oxid Chloričitý

Oxid chloričitý je anorganická zlúčenina kyslíku a chlóru. Za normálnych podmienok ide o žltozelený ostro štipľavo zapáchajúci plyn. Tuhne pri -59 °C, kedy vytvára jasnooranžové kryštály. Pri vyšších koncentráciách je v plynnom skupenstve nestabilný a rozkladá sa. Využíva sa ako oxidovadlo, na bielenie, pri úprave vody a pri dezinfekcii. Takisto sa využíva v potravinárstve pod označením **E 926**.

Oxid chloričitý sa používa na bielenie buničiny pri výrobe papiera z dreva niekedy aj v kombinácii s chlórrom. Používaním oxidu chloričitého sa minimalizuje množstvo použitých organických chlórovaných zlúčenín pri výrobe papiera. Okolo 95 % bienej kraftovej buničiny sa bieli pomocou oxidu chloričitého.

Používa sa aj na dezinfekciu zdravotných nástrojov.

Okrem medicínskeho prostredia sa používa aj na zaplynenie dozretého ovocia, ako napríklad maliny, jahody a čučoriedky, na ochranu pred plesňami a kvasinkami, v EÚ je však jeho používanie zakázané.

Oxid chloričitý sa v čističkách vôd používa na úpravu pitnej vody.

[https://sk.wikipedia.org/wiki/](https://sk.wikipedia.org/wiki/Oxid_chloričitý)

Oxid chloričitý: ~: text=Oxid chloričitý je anorganická zlúčenina, skupenstvo onestabilná zlúčenina, ktorá sa rozkladá na oxid chlorný a oxid vodíkový.

Na jednej strane som ukludnená, že sa u nás fluorizácia pitnej vody neuskutočňuje, no na strane druhej som narazila na tieto dve látky a je mi z toho nevoľno.

Dajú sa tieto látky nejako z našej vody vyfiltrovať?

Dokáže to bežná vodná filtračná kanvica? Či destilácia alebo reverzná osmóza?

Filtračná kanvica

Filtračné kanvice sú schopné redukovať vodný kameň, chlór a ďalšie látky ovplyvňujúce chuť a arómu vody, olovo, meď, ale aj herbicídy, pesticídy a zvyšky liečiv (ak sú vo vode obsiahnuté). Pomáhajú chrániť spotrebiče pred vodným kameňom. Niektoré výkonné filtračné kanvice obsahujú aj superjemné sieťky zadržujúce častice z potrubia.

Destilácia

Destilovaná voda má schopnosť dokonale prečistiť telo.

Jediné médium, ktoré dokáže krv zbaviť chemických nečistôt, je čistá voda.

„Destilovaná voda si vždy obháji svoje postavenie. Je nápojom života. Pre svoje zdravie môžeme veľa urobiť aj tým, že vypijeme 1 pohár destilovanej vody s jednou čajovou lyžičkou citrónu alebo hroznej šťavy raz denne počas 10 týždňov.“ - Dr. O. Z. A. Hanish

Destilovaná voda je čisté H₂O, neobsahuje:

- baktérie a mikroorganizmy vrátane vírusov,
- rozpustné anorganické soli, napríklad fluoridy, zlúčeniny sodíku a dusičnany,
- organické chemikálie, napríklad pesticídy, polychlorované bifenyly látky skupiny THM,
- rádionuklidy,
- ťažké kovy ako olovo, ortuť, arzén, kadmium etc.,
- rozpustné minerály ako vápnik, fosforečnany, horčík etc.

Destilovaná voda je sterilná a neobsahuje žiadne minerály či organický život a z tohto dôvodu je vysoko nestabilná, viaže na seba akýkoľvek anorganický materiál, s ktorým sa dostane do styku.

Táto vlastnosť destilovanej vody spôsobuje schopnosť vysávať anorganické minerály z tela.

Destilovaná voda však nedokáže pôsobiť na organicky viazané minerály v kostiach a bunkách.

Akonáhle sa vyluhované anorganické minerály zmiešajú s obsahom žalúdka je táto vlastnosť destilovanej vody okamžite neutralizovaná.

Je teda technicky správne tvrdiť, že destilovaná voda môže vyluhovať minerály, ale na ľudské zdravie to nemá žiaden praktický dopad. Iba ak ste pili destilovanú vodu dlhodobo a nalačno, vznikla by možnosť vyplachovania minerálov z Vášho tela, a to jedine za predpokladu, že by ste u toho držali hladovku. Navyše môžeme túto nevýhodu destilovanej vody vziať a urobiť z nej jej najväčšiu výhodu. Využijeme pritom jej agresivitu a pridáme do nej niečo, čím ju môžeme obohatiť.

Napríklad niekoľko zrníek ryže alebo himalájskej soli môže behom niekoľkých minút stabilizovať niekoľko litrov destilovanej vody, ktorá sa tak obohatí o organické minerály.

V skutočnosti je takáto voda omnoho spoľahlivejšia ako voda pramenitá alebo minerálna, pretože máte plnú dôveru, že prichádza z čistého zdroja.

Zníženie škodlivých látok počas destilácie:

Arzén 99,9 %

Atrazin / Bentazon 99,5 % (**Atrazín** je sporná látka, ktorá napr. v žabách prejavila feminizáciu mužských jedincov. Spôsobuje homosexualitu u mužoch -

https://newsarchive.berkeley.edu/news/media/releases/2002/04/15_frogs.html)

Baktérie 99,9 %

Bárium 99,7 %

Kadmium 99,9 %

Chlór 99,5

Chróm 99,1 %

Fenol 99,9 %

Dioxid 99,5 %

Fluór 99,9 %

Nitráty 99,8 %

Ťažké kovy 99,5 %

Trichlóretilen 99,5 %

Azbest 99,5 %

Bromoform 99,0 %

Pesticídy /Herbicídy 99,0 %

Prchavé výpary (pomocou aktívneho - uhlia) 99,0 %

Zvyšky po liekoch 99,5 %

https://goel.sk/destilovana_voda.htm

Reverzná Osmóza

Reverzná osmóza bola pôvodne vyvinutá na odsoľovanie morskej vody v oblastiach s nedostatkom zdrojov sladkej vody. Reverzná osmóza je spôsob vodnej filtrácie, ktorá pracuje na princípe obrátenia fyzikálneho javu osmózy. Reverzná osmóza používa extrémne jemnú membránu s veľkosťou pórov 0,1 nanometra, teda menšiu ako milióntina milimetra. Tento nanofilter prepustí iba molekuly vody a nič iné. Aj preto voda, ktorá prejde cez reverznú osmózu nie je vhodná na dlhodobú konzumáciu. Pokiaľ ju chcete piť, je potrebné jej znovu dodať minerály (himalájsku soľ), aby ste vytvorili dokonale chutnú a zdravú pitnú vodu.

Na vodu s rozpustenými látkami je vyvíjaný tlak, takže voda prúdi opačným smerom. Smerom k filtračnej membráne pod tlakom tečie bežná voda s obsahom širokého spektra látok, za membránou je už iba H₂O bez akýchkoľvek prímiesí.

Prenikanie vody membránou je označované ako permeácia a vzniknutá čistá voda je permeát. Z reverznej osmózy nevzniká iba čistá voda, ale aj odpadová voda.

Reverzná osmóza sa používa v domácnostiach, priemysle, ale aj v medicíne alebo v poľnohospodárstve.

Väčšina zariadení reverznej osmózy má tri filtračné vložky:

RO (reverzná osmóza) - Membrána reverznej osmózy je ústredným bodom systému

PP (polypropylénový filter) – odstraňuje až 98 % celkových rozpustených pevných látok

CTO (uhlíkový filter) – odstraňujú chlór, nepríjemnú chuť a zápach

Čo zvládne vyčistiť systém reverznej osmózy?

Fluorid

Soľ

Sediment

Chlór

Arzén

Prchavé organické látky

Herbicídy a pesticídy

Baktérie a vírusy

Dusičnany a dusitany

<https://www.nanospace.cz/sk/blog/co-je-to-reverzna-osmoza-a-ako-funguje-nanospace/>

Je na Vás, pre aké riešenie sa rozhodnete, ale ak chcete prežiť čo najdlhší život bez ťažkostí, čistá voda je toho základom.

26. Spánok

Nesmierne dôležitý pre dlhovekosť je spánok. Počas neho sa telo plne regeneruje, ak má nato optimálne podmienky. Rozhodné sú rôzne faktory - kde bývame, či pri lese alebo v rušnom meste, pri diaľnici alebo pri železničnej trati, pri letisku etc. Skúste sa nad tým zamyslieť. Ak nemáme možnosť bývať niekde v prírode, ale žijeme v meste, skúsme nato dbať, aby sme bývali čo najbližšie pri zemi. Zem totiž vyžaruje určitú frekvenciu a čím sme ďalej od nej, tým častejšie sa môžu vyskytnúť zdravotné problémy. Byť na 10. podlaží s výhľadom na celé okolie nieje vôbec taký luxus, ako sa vám snažia developéri nahovoriť.

Grounding/Earthing - Uzemnenie

Tento pojem charakterizuje relatívne nový trend terapeutického dotýkania sa zeme bosými nohami za účelom spojiť sa so životnou energiou emitovanou našou planétou. Prospešné je napr. stanovanie, spanie/ležanie na zemi, na pláži, zdržiavanie sa na zemi, chodenie po lese etc. Zdravotný benefit má byť harmonizácia ducha i tela s frekvenciou zeme, čiže optimalizácia alebo reset tela, ak bolo dlhodobo v disharmónii a v chorobe.

Uzemnenie je založené na myšlienke, že Vaše telo nesie kladný náboj, ktorý sa vo Vás môže nahromadiť, zatiaľ čo Zem má záporný náboj. Ak sa nejakým spôsobom fyzicky spojíte so zemou, niektorí vedci teoretizujú, že ste schopní vybiť prebytočnú energiu tela (kladný náboj), a preto potenciálne vidieť vo svojom tele liečivý účinok.

Podľa vedcov moderný životný štýl oddelil väčšinu ľudí od fyzického spojenia so zemou, výsledkom čoho sú fyziologické a psychologické dysfunkcie a choroby. Nájdením spôsobov, ako sa znovu spojiť so zemou, sú ľudia schopní podporiť procesy liečenia vo svojich telách.

Výskum uzemnenia je obmedzený a štúdií je zatiaľ málo, ale predbežné výsledky sú povzbudivé. Niektoré štúdie ukázali, že uzemnenie môže znížiť zápal, stres a bolesť v tele. Môže tiež zlepšiť spánok, prietok krvi a ovplyvniť vitalitu. Hovorí sa aj o zlepšení nálady a celkovej kvality života, o relaxácii, o znížení stresu, krvného tlaku a o lepšom zdraví srdca.

Pri spánku dbajte aj na prírodné pyžamo, postelné prádlo, matrac, paplón a vankúš.

Už 30 minút uzemnenia denne sa ukázalo ako prospešné.

Zaručene sa budete cítiť lepšie.

<https://www.health.com/grounding-7968373>

Cirkadiálny Rytmus

Termín „cirkadián“ pochádza z latinského „circa“, čo znamená „okolo“, a „dies“, čo znamená „deň“. Jedná sa o procesy s 24-hodinovými cyklom.

V klinických kruhoch je abnormálny cirkadiálny rytmus u ľudí známy ako porucha cirkadiálneho rytmu spánku.

Najstarší záznam o cirkadiálnom procese sa pripisuje Theophrastovi zo 4. storočia pred Kristom, ktorý mu pravdepodobne poskytol správu Androsten, kapitán lode slúžiaci pod vedením Alexandra Veľkého. Vo svojej knihe „Skúmanie rastlín“ Theophrastus opisuje „strom s mnohými listami ako ruža, ktorý sa v noci zatvára, ale otvára sa pri východe slnka a na poludnie je úplne rozvinutý; a večer sa opäť postupne zatvára a v noci zostáva zatvorený a domorodci hovoria, že ide do spánku.“ Strom, o ktorom sa zmiňuje, bol zrejme tamarind.

Pozorovanie cirkadiálneho alebo denného rytmu u ľudí sa spomína v čínskych lekárskejších textoch z obdobia okolo 13. storočia. Znalosti okolo tohto rytmusu sa využívali pri výbere akupunktúrnych bodov.

https://en.wikipedia.org/wiki/Circadian_rhythm

Všetky organizmy na zemi podliehajú tomuto rytmusu. Človek nie je výnimkou. Mení sa deň a noc, leto a zima, jarná rovnodennosť so zimným slnovratom. Znamená to, že si máme tento cyklus uvedomovať a s ním pracovať, nie proti nemu. Máme spať v noci a nie cez deň podľa možnosti, najťažšej fyzickej aj mentálnej práci sa venovať skoro ráno, od západu Slnka už prejsť do oddychového režimu. Aj takým spôsobom môžeme optimalizovať naše telesné a duševné zdravie.

„Cirkadiálny rytmus je komplexný bunkový mechanizmus, ktorý prostredníctvom kontroly rôznych metabolických dráh a dráh génovej expície riadi veľké množstvo cyklických fyziologických procesov. Epidemiologické a klinické údaje odhaľujú súvislosť medzi narušením cirkadiálnych rytmov a rakovinou, ktorú podporujú nedávne predklinické údaje. Okrem toho, výsledky zo zvieracích modelov a molekulárnych štúdií podčiarkujú vznikajúce prepojenia medzi metabolizmom rakoviny a cirkadiálnym cyklom.“

<https://www.nature.com/articles/s41591-018-0271-8>

Negatívne Ióny

Záporné ióny sú bezfarebné, bez zápachu, chuti a voľným okom neviditeľné. Keď sa s nimi stretne na miestach, kde sa vyskytujú hojne, vdýchneme ich. Potom vstupujú do nášho krvného obehu a vytvárajú biochemické reakcie, ktoré produkujú zvýšenú hladinu serotonínu. Táto expozícia nám poskytuje zvýšenie energie a pocit pohody, duševného zdravia a vyšší športový výkon.

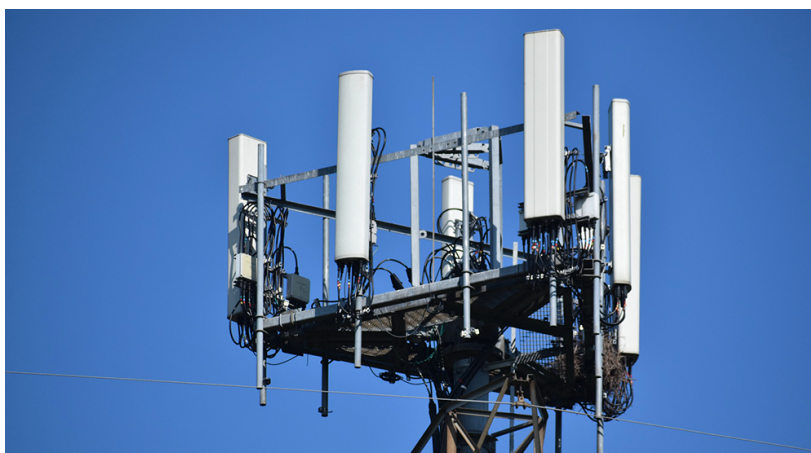
Najviac sa vyskytujú v atmosfére pri tečúcich vodných plochách (vodopády), po daždi a búrke, v hlbokom lese alebo v jaskyniach. Pôsobia blahodárne na celkový stav človeka, majú priam omladzujúci charakter. Zdržovanie sa v prírode má celkovo regeneratívny účinok pre náš telesný i duševný stav.

<https://eoleaf.com/pages/negative-ions-and-their-benefits-on-our-health>

27. Elektromagnetizmus a Radiácia

Na kvalitu spánku do veľkej miery negatívne vplyva elektromagnetické žiarenie. Zdroj môže byť rôzny - mikrovlnka, počítačová technika, domáca technika, wifi router, mobil, elektrické zariadenia napojené na bluetooth, stožiare s vysokým napätím, 3G a 5G stožiare, etc.

Tieto zariadenia narúšajú našu prirodzenú frekvenciu a spôsobujú v tele čoraz viac ťažkostí. Pokiaľ sú v domácnosti, môžete ich na noc vypínať a aj cez deň vedome obmedziť. Avšak, ak bývate v meste pri rôznych stožiaroch, je to z dlhodobého hľadiska zdraviu škodlivé. Môžete sa aspoň na víkend ísť do prírody harmonizovať, aby ste opäť našli v sebe balans.



Podľa WHO nie je pravdepodobné, že rádiovlnové EMP (elektromagnetické polia, angl. EMF) spôsobia akékoľvek nepriaznivé účinky na zdravie. Pri používaní mobilného telefónu a spotrebičov by ste sa mali cítiť bezpečne. Elektrické vedenia sa tiež považujú za nezávadné, pokiaľ od nich dodržiavate odporúčanú vzdialenosť.

Pravda je však taká, že 5G je nebezpečné a poškodí každú živú bytosť. Tisíce štúdií spájajú rádiové nízkoúrovňové bezdrôtové vystavenie frekvenčnému žiareniu s dlhým zoznamom nepriaznivých biologických účinkov vrátane:

Jednovláknové a dvojitovláknové zlomy v DNA
 oxidačné poškodenie
 narušenie bunkového metabolizmu
 zvýšená permeabilita hematoencefalickej bariéry
 redukcia melatonínu
 narušenie metabolizmu glukózy v mozgu
 generovanie stresových proteínov

Nezabúdajme ani na to, že v roku 2011 rovnaká Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) klasifikovala rádiovlnové žiarenie ako možný karcinogén kategórie 2B.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S001393512200648X>

28. Textil

Naša pokožka je najväčším orgánom v tele, ale málokedy si to ozaj uvedomujeme. Nastal čas sa zamyslieť nad našim šatníkom. Textil, ktorý sa priamo dotýka Vašej pokožky je najkritickejší, dbajte na prírodné vlákna. Kvalita nad kvantitou.

Kedykoľvek ideme nakupovať naše oblečenie, nevieme, aký toxický a škodlivý môže byť tento kus látky pre naše zdravie. Nemyslíme ani na jeho pôvod, ani na jeho výrobný proces a toxickú záťaž pre náš organizmus a životné prostredie. Jednoznačne treba upozorniť ľudí na škodlivé a nebezpečné účinky syntetických a polosyntetických vlákien. V minulosti bola väčšina používaných látok vyrobená z vlákien, ktoré boli vytvorené z prírodných zdrojov, ako je **bavlna, vlna, hodváb a juta**. Tieto vlákna boli tradičné, ekologické a najmä netoxické na nosenie. Dnes sa však mnohé vysoko toxické látky skrývajú v závesoch, posteľnej bielizni, v pot'ahoch automobilov, v kobercoch etc. Syntetické tkaniny sú obľúbené kvôli mnohým vlastnostiam, ako je odolnosť proti pokrčeniu, ľahké umývanie, ľahké skladovanie, no väčšina z nich sa vyrába s množstvom chemikálií. Tie sú vysoko toxické, majú negatívny dopad na naše zdravie a taktiež predstavujú vážnu hrozbu pre ekologickú rovnováhu.

Polosyntetické vlákna

Vlákna z umelého hodvábu sú rastlinného pôvodu a pochádzajú z celulózy. Vlákna viskózového hodvábu môžeme získať rozpustením prírodnej celulózy za vzniku zvlákňovacieho roztoku regenerovanej celulózy a následným pretláčaním tohto roztoku cez zvlákňovaciu dýzu, aby sa vytlačili vlákna a potom sa koagulovali. Vlákna z umelého hodvábu sa môžu vyrábať rôznymi procesmi:

Proces nitrocelulózy

pri tomto procese sa žmolky spracujú zmesou kyseliny sírovej a kyseliny dusičnej, aby sa celulóza premenila na nitrocelulózu. Nitrocelulóza sa potom rozpustí v alkohole alebo éteri a pretlačí sa cez zvlákňovaciu dýzu. Vlákno je v tomto štádiu vysoko horľavé. Preto sa denitruje pôsobením hydrosulfidu sodného.

Kupramóniový proces

V tomto procese sa bavlnené žmolky alebo drewná buničina bielia chlórom a varia sa v roztoku hydroxidu sodného. Potom sa pripraví roztok hydroxidu meďnatého pridaním hydroxidu amónneho k roztoku síranu meďnatého a pretlačí sa cez zvlákňovaciu dýzu do kyseliny sírovej na koaguláciu.

Viskózový proces

Vlákna z umelého hodvábu sa pripravujú spracovaním drevených triesok s množstvom chemikálií po jednej, vrátane hydroxidu sodného a sódy (uhličitan sodný), kyseliny chlorovodíkovej, síranu uhlíka a nakoniec kyselinou sírovou na koaguláciu.

Acetátový hodváb

V tomto procese sa bavlnené pramienky alebo drewná buničina upravujú rôznymi chemikáliami na výrobu vlákien. V prvom rade sú ošetrené lúhom sodným a uhličitanom sodným; a potom sa ošetrí bieliacim práškom. Po tomto spracovaní sa premyje kyselinou chlorovodíkovou a nechá sa namáčať

v ľadovej kyseline octovej na acetyláciu reakcie. Spracuje sa roztokom anhydridu, ľadovou kyselinou octovou. Koncentrovaná kyselina sírová pôsobí ako katalyzátor. Potom prebieha zrenie v kyseline octovej a sírovej. Oxid titaničitý je delustračné činidlo, ktoré sa pridáva na zmatnenie vlákna a roztok sa pretláča cez zvlákňovaciu dýzu. Oxid titaničitý je známy svojou toxicitou. Pri bielení drevnej buničiny sa uvoľňuje vedľajší produkt nazývaný dioxín, o ktorom je tiež známe, že je toxický.

Pri spracovaní sa môže použiť niekoľko toxických chemikálií. Kombinácia týchto chemikálií môže pretrvávajúť na odeve a spôsobiť, že jeho nositeľky budú trpieť nevoľnosťou, vracaním, bolesťami hlavy a hrudníka. Medzi vážnejšie zdravotné problémy patrí nekróza, anorexia, polyneuropatia, paralýza, nespavosť a Parkinsonova choroba.

Syntetické vlákna

Celosyntetické vlákna zahŕňajú Nylon, Polyester, Lycra a Spandex. Tie sa syntetizujú z rôznych prvkov do veľkých molekúl vzájomnou reakciou rôznych chemikálií. V mnohých štúdiách sa už predtým robilo biologické monitorovanie škodlivých účinkov chemikálií používaných pri tvorbe syntetických vlákien. Používajú sa na širokú škálu odevov, bytového zariadenia a priemyselných výrobkov, plaviek, spodného prádla a športového oblečenia. Sú obľúbené, pretože sú termoplastické, pružné, elastické a veľmi pevné.

Polyester

Polyesterové vlákna sú syntetické textilné vlákna vytvorené kondenzačnou polymerizáciou dvoch monomérov: kyseliny dikarboxylovej alebo kyseliny tereftalovej a etylénglykolu. Kyselina tereftalová sa získava oxidáciou para-xylénu a kyseliny dusičnej pri 200 °C s použitím toluátu kobaltnatého ako katalyzátora. Para-xylén sa získava z ropy počas polymerizácie. Je zložkou pri výrobe kyseliny tereftalovej pre polyestery, ako je polyetyltereftalát. Ukázalo sa, že xylén má toxické účinky. Ak sa použije kyselina tereftalová, potom sa ako katalyzátor pridá kyselina chlorovodíková. Ak sa použije dietyltereftalát, potom sa ako katalyzátor pridá sodík. **Kyselina tereftalová aj etylénglykol sú známe karcinogény.** Pretože monoméry sú toxické, toxicita ich polymerizačného produktu by sa nemala ignorovať.

Monomérne formy nie sú úplne odstránené z vlákien, ale sú zachytené počas výrobného procesu. Tieto formy sa môžu dostať do ľudskeho tela cez kožu. Fytoestrogény sú emitované polyesterom, ktorý pôsobí ako endokrinný disruptor a tiež spôsobuje určité typy rakoviny. Keďže polyesterové vlákno je zlým vodičom tepla a potu, je zodpovedné za akútne kožné vyrážky, začervenanie a svrbenie. Pri dlhodobom nosení môže spôsobiť akútne a chronické infekcie dýchacích ciest. Polyester je tiež zodpovedný za poruchy reprodukčného systému, ako je znížený počet spermíí.

Nylon

Nylon sa vyrába aj kondenzačnou polymerizáciou. Surovina sa premení na dva produkty z uhoľného dechtu: kyselinu adipovú a hexametyléndiamín. Tieto sa zahrievajú, aby vytvorili kondenzovaný produkt nazývaný nylonová soľ, ktorá je polymérom. **Petrochemické látky** používané na polymerizáciu nylonu nie sú ekologické. Chemikálie vo forme zvyškov zadržávajú nylonovú tkaninu aj po kompletnej výrobe. Keďže nylonové vlákno je zlým vodičom tepla, neprepúšťa pot a telesné

teplo. **Formaldehyd** v tkaninách uvoľňovaný telesným teplom spôsobuje kožné alergie, slzenie očí a je tiež známym silným karcinogénom. **Oxid titaničitý**, síran bárnatý a antistatická látka spôsobujú hyperpigmentáciu kože, dermatitídu a ovplyvňujú fungovanie centrálného nervového systému. Môžu spôsobiť dezorientáciu, závraty, bolesti hlavy a chrbtice. Skleníkové plyny ako **oxid dusný** a škodlivé prchavé organické zlúčeniny sú tiež emitované z nylonovej tkaniny.

Spandex

Spandex je elastoméne vlákno, čo znamená, že má vynikajúcu elasticitu a hladký povrch, vďaka čomu sa bežne používa na výrobu šortiek, pančuchových nohavíc, legín, košiel a spodnej bielizne. Molekulárne je opísaný tak, že pozostáva z reťazových usporiadaní mäkkých rozťahnutelných segmentov z polyuretánu spojených dohromady na vystuženie tvrdým segmentom. Počas výrobného procesu spandexového vlákna sa lineárny polyuretán rozpustí v silnom rozpúšťadle, ako je dimetylformamid (DMF), dimetylacetamid alebo dimetylsulfooxid. Vzhľadom na použitie týchto silných chemikálií vo výrobnom procese spandexových vlákien môže nosenie týchto vlákien po dlhú dobu spôsobiť kožné alergie. Toto sa vstahuje aj na zdravotný stav pracovníkov v priemysle spandexu. Keďže vlákna nemajú schopnosť absorbovať pot, do pokožky sa môže uvoľniť chemikália z farbív a formaldehydu použitých na tkanine, čo spôsobuje alergie. Kontaktná dermatitída spôsobená spandexom je bežne pozorovaným vedľajším účinkom. Kvôli neschopnosti spandexu absorbovať pot sa koža môže stať aj úrodnou pôdou pre rôzne bakteriálne infekcie. Folikulitída a impetigo sú tiež pomerne bežné a spôsobené dlhým opotrebovaním spandexových vlákien.

Akryl

Akrylové vlákno je akýkoľvek syntetický polymér s dlhým reťazcom zložený z najmenej 85 % hmotnosti akrylonitrilových jednotiek. Akrylonitril môže byť vyrobený z acetylénu alebo z etylénu. Oba sú **ropné deriváty**. Keď sa etylén nechá reagovať s kyselinou chlórnuou, chlórhydrín reaguje s hydroxidom sodným za vzniku etylénoxidu. Kyselina kyanovodíková sa pridáva do kyanoalkoholu produkujúceho **etylénoxid (karcinogén)**, ktorý sa dehydratuje za vzniku akrylonitrilu. Akrylonitril sa potom polymerizuje na polyakrylonitrilovú živicu, lineárny polymér s dlhým reťazcom. Polyakrylonitril sa rozpustí v DMF a extruduje sa cez zvlákňovaciú dýzu a natáhuje sa za vzniku vlákna. Pridáva sa aj delustrant, aby bol polomatný. Je určený na použitie v objemných úpletoch a priadzi na ručné pletenie. DMF používaný v procese spriadania akrylových vlákien sa ľahko vstrebáva cez kožu a môže spôsobiť poškodenie pečene a iné nepriaznivé zdravotné účinky.

Ak niekto čelí nejakým záhadným zdravotným príznakom, ako sú kožné vyrážky, nevoľnosť, únava, pálenie alebo svrbenie pokožky, bolesti hlavy a problémy s dýchaním, stojí za to skontrolovať, či za problém nemôže Vaše oblečenie. Všetky tieto príznaky môžu byť spojené s chemikáliami, ktoré sa používajú pri výrobe tkanín.

<https://austinpublishinggroup.com/textile-engineering/fulltext/arte-v2-id1012.php#:~:text=As%20nylon%20ofibre%20is%20bad,a%20known%20opotent%20ocarcinogen%20also.>

29. Čistiace Prostriedky



Čistiace prostriedky sú ďalším potenciálnym zdrojom zdravotných a environmentálnych problémov. Opäť môžeme len doporučiť využívať na čistenie v domácnosti prírodné produkty ako sú ocot, sóda bikarbónová, éterické oleje a saponáty prírodného, neropného pôvodu.

To platí aj pri prácach prostriedkoch (mydlové orechy).

Je pre mňa až nepochopiteľné, že ešte aj dnes, pri ľahkom prístupe k informáciám, vidím okolo seba mnoho domácností, kde používajú jedovaté chemikálie napr. pri čistení odtoku, kúpeľne alebo v autách (difúzery). Prosím, zdieľajte tieto informácie s vašimi blízkymi, aby sme sa v čo najväčšej možnej miere vyhýbali týmto nástrahám.



Bežné čistiace produkty obsahujú

- **Ftaláty** - zmäkčovadlá, poškodzujú endokrinný-hormonálny a reprodukčný systém
- **Parabény** - konzervačné látky s antimikrobiálnym účinkom používané už cez 60 rokov v kozmetike, farmaceutickom a potravinárskom priemysle. Človek je parabénom vystavený predovšetkým kožným kontaktom. Telom sú dobre prijímané, pri kontakte môžu spôsobovať

kožné alergické reakcie. Parabény majú v organizme podobné účinky ako estrogény. Nedávno bolo zistené, že určité množstvo parabénov je vstrebaných kožou bez následnej metabolizácie.

Reakciou na tieto obavy je od 30. 6. 2015 v EU platiace nariadenie stanovujúce maximálne množstvo parabénov v kozmetických výrobkoch.

- **Olovo (Pb)** v prostredí nedegraduje, je vysoko bioakumulatívne a schopné prechádzať potravinovým reťazcom. Človek je olovu vystavený predovšetkým cez vdychovanie prachových častíc, možná je i expozícia cez tráviacu sústavu. Pb negatívne ovplyvňuje nervovú sústavu, krv, imunitný systém, trávenie a reprodukciu. Pri vysokých dávkach dochádza k nezvratnému poškodeniu nervovej sústavy, kĺbom, prípadne i smrti. V organizme je uložený predovšetkým v kostnom, obličkovom a jaternom tkanive. Chronické vystavenie nízkym dávkam Pb môže viesť k poruchám správania. Pb je považovaný za potenciálny ľudský karcinogén kategórie 2B.
- **BPA/BPS - Bisfenol A a Bisfenol S** - obe látky sa spájajú s reprodukčnými ťažkosťami a rakovinou
- **1,4 Dioxan** - látka ovplyvňujúca nervový systém a poškodzuje obličky a pečeň, je to karcinogén
- **SLS (Sodium Laureth Sulfate)** sa používa v priemysle na profesionálne čistenie strojov a na odmasťovanie, je to veľmi agresívny čistiaci agent spôsobujúci iritácie pokožky a vážne zdravotné problémy, nebezpečný je aj pre životné prostredie
- **PVC** - je klasifikované ako látka so silnými mutagénnymi a karcinogénnymi vlastnosťami a je toxickéjšie ako iné plasty kvôli prítomnosti atómov chlóru v ňom
- **Triklosan** - má nepriaznivé účinky na endokrinný systém, štítnu žľazu a vytvára rezistenciu na antibiotiká. Predpokladá sa aj jeho karcinogenita
- **Oxybenzon** - Považuje sa za nebezpečnú dráždivú látku pre oči a je tiež známe, že spôsobuje kožné alergie. Ako hormonálny disruptor koralov spôsobuje narušenie hormónov aj u ľudí, čo ovplyvňuje produkciu estrogénu u žien a produkciu testosterónu u mužov.
- **Diazolidinyl/Imidazolidinyl Urea** - Je to bezfarebná, stabilná a vo vode rozpustná konzervačná látka bez zápachu. Má širšie antimikrobiálne spektrum ako imidazolidinyl urea, s ktorou je štruktúrne príbuzný. Jedná sa o kožné iritanty, ktoré spôsobujú alergické reakcie. Je to zmes rôznych produktov formaldehydu vrátane polymérov.

Prejdite si domácnosťou, podrobne si preštudujte obsah látok na vašich čistiacich produktoch a dobre zvažte, akými prírodnými alternatívami by sa dali nahradiť. Vytriedte a odstráňte tie toxické.

<https://www.thespruce.com/homemade-and-natural-cleaning-products-1900456>



30. Kozmetika

Chemikálie a kontaminanty spojené s rakovinou možno nájsť v potravinách, vo vode a mnohých ďalších produktoch každodennej potreby. Žiadna kategória spotrebných výrobkov však nepodlieha menšiemu vládnemu dohľadu ako kozmetika a iné výrobky osobnej starostlivosti. Hoci mnohé chemikálie a kontaminanty v kozmetike a výrobkoch osobnej starostlivosti pravdepodobne predstavujú malé riziko, vystavenie niektorým z nich je spojené s vážnymi zdravotnými problémami vrátane rakoviny.

Od roku 2009 595 výrobcov kozmetiky uviedlo, že vo viac ako 73 000 produktoch používalo 88 chemikálií, ktoré sú spájané s rakovinou, vrodenými chybami alebo poškodením reprodukčného systému.

Mnohé z týchto chemikálií by mali byť v kozmetike zakázané, ako sa navrhuje v kalifornskom „Assembly Bill 2762“, zákon o kozmetike bez toxických látok. Medzi toxické chemikálie, ktoré by mali byť zakázané, patria:

Formaldehyd- známy karcinogén

Paraformaldehyd- druh formaldehydu

Metylénglykol- typ formaldehydu

Quaternium 15- uvoľňuje formaldehyd

Ortuť - môže poškodiť obličky a nervový systém

Dibutyl a dietylhexyl ftaláty- narúšajú hormóny a poškadzujú reprodukčný systém

Izobutyl a izopropyl parabény- narúšajú hormóny a poškadzujú reprodukčný systém

Per- a polyfluóralkylové látky s dlhým reťazcom známe ako **PFAS**, ktoré sa spájajú s rakovinou

M- a o-fenyléndiamín- používané vo farbách na vlasy, ktoré dráždia a senzibilizujú pokožku, poškadzujú DNA a môžu spôsobiť rakovinu

Niektoré chemikálie zahrnuté v A.B. 2762 nemusia byť uvedené na obale, pretože sú súčasťou „vône“ (perfume/fragrance), a preto sú vyňaté z federálnych požiadaviek na označovanie. Najmä dva ftaláty zahrnuté v „A.B. 2762“ – **dibutylftalát** a **dietylhexylftalát** – môžu byť zahrnuté v kombináciách chemikálií uvedených na etikete ako vôňa, ale nemusia sa uvádzať ako jednotlivé chemikálie.

Dibutylftalát je endokrinný disruptor a spôsobuje vývojovú toxicitu mužského reprodukčného systému. Môže spôsobiť skorú pubertu u chlapcov a iné zmeny v reprodukčnom systéme (potenciálne aj homosexualitu). **Dietylhexylftalát** poškodzuje reprodukčný systém a môže ovplyvniť vyvíjajúci sa plod. Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny ho tiež klasifikovala ako potenciálne karcinogénny.

Oxid titaničitý (angl. Titanium Dioxide) sa môže hromadiť v tele na nano- úrovni, lámať vlákna DNA a spôsobiť poškodenie chromozómov.

Európski regulátori bezpečnosti potravín a kozmetiky označili oxid titaničitý za nebezpečný pre ľudskú spotrebu z dôvodu jeho potenciálnej toxicity. Napriek tomu sa vyskytuje v mejkapoch a rôznych kozmetických produktoch.

Štúdie na zvieratách ukazujú, že expozícia oxidu titaničitému je spojená s imunotoxicitou, zápalom a neurotoxicitou.

Kozmetický priemysel v USA sa dramaticky rozrástol od roku 1938, keď americký Kongres naposledy schválil kozmetickú legislatívu, Zákon o potravinách, liečivách a kozmetike. V tom čase kozmetický priemysel vykázal tržby vo výške približne 1 miliardy dolárov. V roku 2016 vykázal tržby viac ako 169 miliárd USD. Napriek tomu len dve strany z 829-stranového zákona sa týkajú kozmetiky. Výrazne obmedzujú jeho právomoc regulovať chemikálie a kontaminanty, ktoré predstavujú chronické riziká.

Hoci Kongres odvtedy udelil FDA (Food and Drug Administration) právomoc zabezpečiť, aby potravinárske prídavné látky, farbivá a pesticídy nespôsobovali „žiadne škody“ z opakovaného vystavenia, Kongres agentúre neudelil rovnakú právomoc regulovať riziká, ktoré predstavujú chemikálie a kontaminanty v kozmetike. Namiesto toho sa FDA vo veľkej miere spolieha na to, že priemysel výrobkov osobnej starostlivosti sa reguluje sám.

Každý deň americké ženy používajú v priemere 12 produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú zhruba 168 rôznych chemikálií. Muži používajú v priemere 6 produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú v priemere 85 rôznych chemikálií. Mnohé z týchto produktov sa aplikujú priamo na kožu, najväčší orgán tela, kde sa zložky môžu absorbovať priamo do krvného obehu.

<https://www.ewg.org/the-toxic-twelve-chemicals-and-contaminants-in-cosmetics>

Opäť platí, aby ste si doma veľmi dôkladne prešli vašimi kozmetickými produktami, a prečítali zloženie. Ak chcete byť a zostať zdraví, vynechajte anorganické, ropné, chemické zložky a siahnite po 100% prírodných produktoch. To platí aj pri návšteve vášho kaderníka, hľadajte prírodné alternatívy farbenia vlasov, pýtajte sa a vyvíjajte tlak na priemysel, aby aj oni upravili produkty, ktoré dávajú do obehu. Alebo buďte priekopník a vytvorte koncept nového kaderníctva s výlučne organickými zložkami, založte novú značku prírodných mydiel etc.

Skúste si vyrobiť aj vlastné toniká pre seba a svojich najbližších na pleť alebo na vlasy napríklad z kamiliek alebo z jablčného octu. Ušetríte pritom aj veľa peňazí a budete sa cítiť skvele. Vaše telo a zdravie Vám budú vďačné.



31. Doplnková Strava a Aditíva

Zrejme každý z nás už v živote siahol po akýchsi doplnkoch stravy v tabletkovej forme. Vitamíny A, C, D, E, B - komplex, železo, selén, horčík etc. Dávame si ich s dobrým pocitom, že si posilňujeme telo a imunitu, častokrát je však opak pravdou.

V prírode sa vitamíny a stopové prvky nevyskytujú izolovane, ale v komplexných zlúčeninách vo forme ovocia a zeleniny, v koreňoch, v kôrach, v listoch, v kvetoch etc. ktoré obsahujú aj viac ako 100 aktívnych komponentov (prírodný med má napr. 181). Navyše, tieto izolované vitamíny a stopové prvky v predaji sú syntetické a patentované. Nepomôžu vám, naopak, môžu veľmi uškodiť.

Ingrediencie vyrobené z GMO plodín

V zložení ani na obale pravdepodobne nenájdete informáciu, že niektorá zložka výživového doplnku pochádza z GMO („geneticky modifikovaný organizmus“) plodiny. Vitamíny sa často vyrábajú z kukurice. Kukurica je jednou z najbežnejších geneticky modifikovaných plodín. Medzi ďalšie patrí sója, cukrová repa, repka olejná, papája, tekvica, bavlna, alfa alfa a cuketa. Poviete si, áno, sú GMO, ale čo s tým? Problémom GMO plodín je, že sú prispôsobené tak, aby vydržali agresívne chemické postreky a tiež, že obsahujú toxické látky. Vo viacerých štúdiách sa v týchto plodinách našiel zdraviu závadný formaldehyd a toxické ťažké kovy ako arzén, olovo, kadmium alebo ortuť. Ďalším aspektom je, že DNA týchto plodín bola pozmenená génmi z baktérií a vírusov (parazitov), ktoré nikdy predtým neboli súčasťou ľudskej stravy. Keď náš imunitný systém zachytí takéto nové sekvencie, napadne ich ako votrelca a pokúsi sa ich zbaviť. GMO potraviny sú toxíny, ktoré v tele spúšťajú zápalové procesy a časom sa stávajú chronickými. Pred kúpou výživového doplnku sa preto presvedčte, či má označenie „GMO free“ alebo „bez GMO“. Je to veľmi dôležité.

Príklady zložiek získaných z GMO plodín: cukor, glukózo-fruktózový sirup, sójový lecitín, aspartám, kyselina citrónová, aminokyseliny, maltodextrín, kvasinkové produkty, glutaman sodný, arómy, kyselina mliečna, rastlinné bielkoviny, sorbitol, mnohé vitamíny (napr. C ako kyselina askorbová alebo askorbylpalmitát), xantán, melasa, citrát sodný a glycerol.

Zložky živočíšneho pôvodu

Mnohé zložky výživových doplnkov pochádzajú zo zvierat a ani o tom nevieme. Pozor na zložky ako želatína, stearan horečnatý či kyselina stearová živočíšneho pôvodu. Získavajú sa zo zvierat, ktoré mohli byť kŕmené zmesami obsahujúcimi GMO. Dbajte preto na to, aby na Vašom výživovom doplnku bolo uvedené, že je určený pre vegetariánov „vegetarián“ alebo vegánov „vegan“/ „plant based“, teda obsahuje zložky rastlinného pôvodu a je tiež bez GMO alebo bez GMO. Aj keď nie ste vegetarián alebo vegán, radšej preferujte vegetariánske/ vegánske doplnky bez GMO.

Oxid titaničitý (E171)

Bežná zložka kozmetiky (ako sme si už spomenuli v predošlej kapitole), ale aj liekov a výživových doplnkov. Najviac sa koncentruje v lymfatických uzlinách a pľúcach. Mnohí odborníci na celom

svete obviňujú toto biele farbivo z vedľajších účinkov, ako sú alergie, rakovina žalúdka, autoimunitné poruchy a orgánová toxicita. Podľa Medzinárodnej agentúry pre výskum rakoviny je oxid titaničitý pri vdýchnutí klasifikovaný ako potenciálne karcinogénny.

PCB a ťažké kovy ako olovo a ortuť

PCB sú polychlórované bifenyly, ktoré vznikajú v priemyselnej výrobe a pri zlom zaobchádzaní sa dostávajú do životného prostredia, najmä do vodných tokov. Spolu s ťažkými kovmi znečisťujú moria a oceány, hromadia sa najmä v telách veľkých rýb (napr. tuniak, mečún). Výživové doplnky z rýb preto nemusia byť bezpečné, aj keď sú čistené. Ak hľadáte kvalitné omega-3, skvelým zdrojom sú semenka (ľanové, konopné, chia), orechy a lokálne ryby z malého chovu.

Umelé farbivá

Syntetické farbivá pochádzajú z ropných produktov. Nebezpečné sú napríklad karmíny (kyselina karmínová) **E120**. Hoci ide o prírodné farbivo, je potenciálne karcinogénne a spôsobuje detskú hyperaktivitu. Ďalším je tartrazín **E102** – žlté farbivo, potenciálna príčina kožných nádorov. Ďalej amarant **E123** – červené až červeno-modré farbivo, často mylne považované za amarantovú rastlinu, existuje podozrenie na karcinogenitu a poruchy plodnosti. Brilantná modrá **E133** je jasne modré syntetické farbivo. U myši boli nájdené nádory, ktoré môžu spôsobiť zmenu farby moču, výkalov a kože a s tým spojený pokles tlaku, metabolickú acidózu a dokonca smrť. Ďalšie veľmi problematické farbivá sú napríklad **E110** - SY žltá, **E121** - citrónová červená alebo **E124** - potravinárska červená.

Nedajte zarobiť farmapriemyslu a radšej siahnite po prírodných alternatívach. Ak vám chýba železo, siahnite po čerstvej koprive keď je sezóna a usušte si dostatok listov na čaj cez zimu. Ak vám chýbajú omega-3 kyseliny, jedzte ryby aspoň 1-2x do týždňa od lokálnych chovateľov, vynechajte syntetické, drahé a nebezpečné doplnky.



„Prírodné“ arómy

Slovo „prírodná aróma“ môže zahŕňať rôzne látky, ktoré výrobca presne nešpecifikuje. Môžete tak omylom skonzumovať napríklad glutaman sodný, ktorý nie je na výrobku označený. Preto sa radšej prírodným arómam a arómam v produktoch od neoverených výrobcov vyhýbajte.

Alkohol v tinktúrach

Alkohol používaný v tinktúrach často pochádza z GMO kukurice. Preto by ste mali siahnuť po nealkoholických tinktúrach. Alkohol je toxický, oslabuje pečeň a znižuje potenciál účinnej látky. Výrobcovia sa snažia nahradiť alkohol glycerolom. Často sa aj ten však vyrába z GMO surovín, ako je repkový či slnečnicový olej. Uistite sa, že fľaša je označená bez GMO.

<https://www.nontoxic.sk/ktorym-zlozkam-vo-vyzivovych-doplňkoch-sa-vyhybat-kterym-slozkam>

E number	substance
E100 – E199	Colorants
E200 – E299	Preservatives
E300 – E399	Antioxidants and acidity regulators
E400 – E499	Thickeners, stabilizers & emulsifiers
E500 – E599	pH regulators & anti-caking agents
E600 – E699	Flavour enhancers
E700 – E799	Antibiotics
E900 – E999	Miscellaneous (e.g. foaming agents, waxes)
E1000 – E1299	Various additives
E1400 – E1499	Modified starches
E1500 – E1525	Artificial flavors and solvents for flavorings

32. Materské Mlieko

Keď sme už pri téme nahradzovania prírodných zložiek za syntetické, tak logicky nás to vedie do fázy najdôležitejšej pre vývin ľudského organizmu mimo materského tela, a to je hneď po narodení. Na Slovensku došlo v roku 2014 53,4 percenta žien (<https://www.postoj.sk/11149/vo-svete-dojci-coraz-menej-zien-na-slovensku-je-opacny-trend>). Z fyziomických dôvodov nemôže kojiť asi 5%.

Hoci je materské mlieko najoptimálnejšia strava pre novorodenca, stále viac a viac matiek trápí nedostatok mlieka. Podľa Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb v USA (CDC) sa viac ako 80 percent nových mamičiek pokúša o dojčenie. Avšak to vzdajú už po troch mesiacoch, keďže v USA to je typické obdobie, ktoré si americké ženy berú na materskú dovolenku. Menej ako polovica pokračuje v dojčení – a iba štvrtina z toho tak robí počas šiestich mesiacov, čo je odporúčané minimum Americkej akadémie pediatriov.

Mnohé matky začnú dieťa prikrmovať umelou formulou alebo úplne na ňu prejdú. Žiaľ, buď netvorí dostatok, alebo v ich mlieku niečo nutrične chýba, čo dieťaťu bráni vo vývine. Napriek obrovským rozmerom problému laktácie u ženách neboli do dnes robené obsiahle prieskumy ako v prípade dojčiacich kráv. Chýbajú nám teda zásadné dáta.

Žeby s tým mala niečo spoločné masívna expozícia chemikálii na matky a ich deti, ktorú tu odhaľujeme?

Náhrady ľudského mlieka existovali už pred modernou dobou umelých mliek. Bežné boli dva spôsoby náhradného kŕmenia. Najzrejmšie bolo využitie náhradnej matky (tzv. kojeneckej sestry), ktorá kŕmila dieťa ľudským mliekom. Alternatívou bolo kŕmiť dieťa mliekom získaným od iného cicavca. Najčastejšie využívanými zdrojmi boli **krava, ovca a koza** (Fomon, 1993). Až do konca devätnásteho storočia bolo používanie tzv. „kojeneckej sestry“ azda najbezpečnejším spôsobom kŕmenia dojčiat, ak matka nemala vlastné mlieko. Keď sa všeobecné hygienické opatrenia v druhej polovici devätnásteho storočia zlepšili a definovali sa rozdiely v zložení ľudského mlieka a mlieka iných cicavcov, kŕmenie živočíšnym mliekom sa stalo častejším. Len málo dojčiat však prežilo, kým sa nezaviedli dojčenské výživy založené na kravskom mlieku s pridanou vodou a sacharidmi. Tzv. „Liebigova strava“ pre dojčatá bola uvedená na trh v roku 1867 a pozostávala z pšeničnej múky, kravského mlieka, sladovej múky a hydrogénuhličitanu draselného (Fomon, 2001). V roku 1915 bola vyvinutá receptúra nazvaná „upravené syntetické mlieko“ s odtučneným kravským mliekom, laktózou a rastlinnými olejmi. To bol základ pre moderné komerčne pripravené receptúry (Fomon, 1993).

Už v roku 1545 sa ľudia zaoberali kŕmením dojčiat živočíšnym mliekom. Boke of Chyldren uviedol, že „ak budú deti kŕmené ovčím mliekom, ich srst' bude jemná ako srst' jahniatka, ale ak budú kŕmené kozím mliekom, srst' bude hrubá“ (Phaire, 1955, S. 18). Samozrejme, existujú oveľa väčšie obavy z kŕmenia dojčiat živočíšnym mliekom, ako je nedostatok folátu (kozie mlieko) a skoré hypokalcemické záchvaty - nedostatok vápnika a azotémia - zvýšená hladina močoviny v krvi (kravské mlieko).

Začiatkom dvadsiateho storočia sa zdalo, že kravské mlieko bude s najväčšou pravdepodobnosťou najlepším základom živočíšneho mlieka pre ľudské dojčatá, s ktorým sa dá pracovať, ale že sú potrebné určité úpravy, aby bolo bezpečné a chutné. Tieto úpravy zahŕňali:

- Odstránenie živočíšneho tuku a nahradenie rastlinných olejov,
- Riedenie obsahu bielkovín pre relatívne nezrelý renálny tubulárny systém novorodenca
- Doplnenie alebo vyváženie minerálov a vitamínov (napr. doplnenie železa, úprava pomeru vápnika a fosforu).

Proces úpravy kravského mlieka pre veľkovýrobu v 20. rokoch 20. storočia predstavoval zdroj priemyslu dojčenskej výživy. Odvtedy boli z rôznych dôvodov pridané nové prísady. Napríklad železo bolo pridané v roku 1959, aby sa znížilo riziko jeho nedostatku u dojčiat kŕmených umelou výživou (Fomon, 1993), a nedávno boli pridané polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom (LC-PUFA) v snahe zlepšiť zrak a kognitívne funkcie dojčiat.

O obsahu bielkovín vo výžive sa uvažovalo približne od roku 1935. Skoré odhady hladín bielkovín v ľudskom mlieku boli vyššie, ako je teraz známe, a verilo sa, že bielkoviny z kravského mlieka sú oveľa horšie než bielkoviny z ľudského mlieka. Vzorok obsahovali vysoké hladiny bielkovín (3,3–4,0 g/100 kcal). V 60. rokoch 20. storočia sa pri navrhovaní dojčenskej výživy začalo brať do úvahy zaťaženie obličkami solutmi, hoci predpisy pre dojčenskú výživu povoľujú vyššie dávky, ako v súčasnosti odporúčajú odborné panely (Fomon, 2001).

Na základe poznania, že ľudské mlieko obsahuje prevahu srvátkových bielkovín, zatiaľ čo v kravskom mlieku sú kaseíny vyššie, boli v roku 1962 zavedené zmesi s pomerom srvátka:kaseín podobným ľudskému mlieku. Do roku 2000 boli najpoužívanejšie zmesi s prevahou srvátky mliečnej výživy.

V roku 1984 bol **taurín** pridaný do dojčenskej výživy na základe jednej dekády štúdií, ktoré zahŕňali zloženie, dočasnú esenciálnosť, bezpečnosť a funkciu u cicavcov (MacLean a Benson, 1989). Taurín je napríklad obsiahnutý aj v známom energetickom nápoji Red Bull. Nukleotidy boli pridané do prípravkov koncom 90. rokov 20. storočia. Môžu pôsobiť na rast a môžu mať imunomodulačné účinky (Carver et al., 1991).

Výživa na báze **sóje** bola vyvinutá pre dojčatá, u ktorých sa predpokladalo, že netolerujú bielkovinu kravského mlieka. Prvé sójové prípravky boli komerčne dostupné už v roku 1929. Tieto receptúry boli vyrobené zo sójovej múky a neboli dobre prijaté rodičmi, ktorí sa sťažovali na riedku, zapáchajúcu stolicu a vyrážky na deťoch. V polovici 60-tych rokov 20. storočia bol do receptúr zavedený izolovaný sójový proteín. Tieto receptúry boli vzhľadom oveľa viac podobné zmesiam na báze mlieka. Avšak príprava izolovaného sójového proteínu viedla k eliminácii väčšiny vitamínu K v sóji a bolo hlásených niekoľko prípadov nedostatku tohto vitamínu. Výskyt nedostatku živín u dojčiat kŕmených bezmliečnou výživou prispel k vytvoreniu federálnych nariadení týkajúcich sa obsahu živín vo výžive (Fomon, 1993). Sójové receptúry v súčasnosti predstavujú asi 40 percent predaja náhrady materského mlieka v Spojených štátoch. Niektorí rodičia sa chcú v strave vyhnúť bielkovinám z kravského mlieka, a tak chcú pre svoje deti to isté. Zatiaľ čo pre dojčatá s alergiou na intaktnú bielkovinu kravského mlieka sú už dlho dostupné formulácie obsahujúce extenzívne

hydrolyzovaný proteín, nedávno boli pre normálne donosené dojčatá zavedené formulácie s bielkovinou, ktorá nie je úplne hydrolyzovaná.

Historicky jedným z prístupov na prispôsobenie zloženia ľudského mlieka tomu umelému je pridávanie nových zložiek. Ukázalo sa, že ide o márne riešenie, pretože ľudské mlieko je mimoriadne komplexná telesná tekutina, ktorá sa v priebehu času mení nielen medzi jednotlivcami, ale aj v rámci jednotlivca (podľa stravy a životného štýlu matky). Okrem toho obsahuje zložky, ako sú živé bunky a bioaktívne zlúčeniny, ktoré buď nemožno pridávať do formulácií, alebo sa nemôžu konzervovať.

Aby sme si to zhrnuli, umelé formuácie obsahujú rôzne syntetické látky, konzervanty (môžu viesť k alergiám), ťažké kovy ako arzén, kadmium a olovo, toxickú látku melamín (využívaná na zvýšenie tvorby mlieka u kravách), GMO sóju, glutén (spôsobuje tráviace ťažkosti u 5 percentách populácie), minerálne oleje (môžu spôsobiť hnačky a slabé vstrebanie výživových látok), modifikovaný kukuričný škrob, rafinovaný cukor, geneticky modifikované, syntetické ingrediencie a nebezpečné nano častice.

<https://myorganiccompany.store/blogs/news/10-toxic-ingredients-to-avoid-in-baby-formula>

Signifikantne vyššie úrovne kognitívnych funkcií boli pozorované u dojčených detí ako u detí kŕmených umelým mliekom vo veku 6–23 mesiacov a tieto rozdiely boli stabilné v priebehu nasledujúcich rokov.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522041363#:~:text=Significantly%20higher%20levels%20of%20cognitive,were%20stable%20across%20successive%20ages.>

Dojčenie je pozitívne spojené s niekoľkými výsledkami, ktoré odrážajú skorý vývoj mozgu a kognitívne funkcie. Štúdie mozgu ukázali, že výlučne dojčené deti majú v porovnaní s deťmi kŕmenými umelým mliekom zvýšený objem bielej hmoty a subkortikálnej šedej hmoty.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6230484/>

Črevná mikrobiota pri narodení má nízku diverzitu, zatiaľ čo vo veku 1–2 rokov sa vytvorí komplexnejšie zloženie, ktoré je podobné črevnej mikrobiote dospelých. **Prvý rok života je kľúčový pre vývoj črevnej mikrobioty, pričom materské mlieko je hlavným faktorom ovplyvňujúcim zloženie mikrobioty.**

Početné údaje preukázali súvislosť medzi črevnou mikrobiotou a chronickými neinfekčnými ochoreniami u ľudí. Vývoj črevnej mikrobioty v ranom veku má vplyv na neskoršie zdravie. Črevná mikrobiota ovplyvňuje dozrievanie imunitného systému, vstrebávanie živín a zabraňuje kolonizácii patogénmi. Zmeny v zložení črevnej mikrobioty súvisia s dlhodobými zdravotnými poruchami, napríklad obezitou, atopickými ochoreniami a chronickými zápalovými ochoreniami. Existuje teda príležitosť regulovať črevnú mikrobiotu už v rannom veku, aby sa podporilo dlhodobé zdravie.

Ľudské materské mlieko je ideálnym zdrojom živín pre dojčatá, ktoré obsahuje veľké množstvo rôznych zložiek. Materské mlieko tiež ovplyvňuje zdravie podporujúce mikroorganizmy faktormi, ako sú polymérne IgA (pIgA), antibakteriálne peptidy a zložky vrodenej imunitnej odpovede. V porovnaní s umelou výživou má materské mlieko lepšie účinky na integritu bariéry a obranyschopnosť slizníc črevného traktu. Materské mlieko však sa stáva vzácnosťou. Aj napriek obrovským snahám ho syntetizovať a napodobniť do čo najväčšej miery, črevná mikróflóra dojčených a umelo kŕmených detí zostáva odlišná.

Prvé mesiace a roky zohrávajú kľúčovú úlohu pri zdraví človeka.

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-72635-x>

Why mothers in England don't breastfeed

Only 36% of babies in England²⁰ are receiving some breastmilk at 6 months compared to 71% of Norwegian babies²¹



Eight out of ten women stop breastfeeding before they want to and could have continued with more support²²



Many English mothers feel unsupported and find breastfeeding

- very difficult
- not acceptable in public
- difficult to combine with work and lifestyles



Families live in a culture where formula feeding is seen as normal and nearly as good as breastfeeding

<https://www.blackpooljsna.org.uk/Starting-Well/Newborn/Breastfeeding.aspx>

33. Acidobazická Rovnováha

Kto si chce predĺžiť život, musí ovládať základné princípy zdravia, ako je **acidobazická rovnováha**. **Je to rovnováha medzi prívodom a vylučovaním, resp. medzi tvorbou a neutralizáciou kyselín a zásad v organizme.** Tento zákon platí v celom ľudskom tele, v krvi, v moči, aj v slinách.



“NO disease, including cancer, can exist in an alkaline environment.”

- Dr. Otto Warburg- 1931 Nobel Prize winner for cancer discovery.

„Žiadna choroba vrátane rakoviny nemôže existovať v zásaditom prostredí.“

- Dr. Otto Warburg, nositeľ Nobelovej ceny pre objav rakoviny (1931)

Alkalické potraviny

Vaše zdravie závisí od zásaditého prostredia, ktoré vzniká konzumáciou určitých potravín. **„Nájdienie optimálnej rovnováhy jednoduchými zmenami v stravovaní môže viesť k strate hmotnosti, zvýšeniu odolnosti a sily a následne k silnejšiemu imunitnému systému, k väčšiemu pocitu pohody“**

Dr. Robert O. Young - autor knihy The pH Miracle

„Keď je pH v nerovnováhe, kyslík sa znižuje, bunky dýchajú v anaeróbnom prostredí fermentáciou, zvýšením kyslosti - Rakovina je výsledkom kyslého prostredia -“

Otto Warburg, Nobelova cena za medicínu, 1932.

Aj nasledujúci lekár sa venoval alkalickej strave. **Dr. Sebi**, vlastným menom Alfredo Bowman, bol americký ľudový liečiteľ, ktorý pomohol mnohým a skončil zato vo väzení, kde aj zomrel. Hoci neštudoval medicínu, šíril princíp acidobazickej rovnováhy. Doktor Sebi veril, že hlien a kyslosť spôsobujú choroby. Zastával názor, že jedenie určitých potravín a vyhýbanie sa iným môže detoxikovať telo a navodiť zásaditý stav, ktorý znižuje riziko vzniku chorôb.

Nedávny výskum naznačuje, že rastlinná strava môže účinne odkysliť človeka, čo môže pomôcť znížiť riziko určitých zdravotných stavov vrátane onkologických.

<https://amsterdamnews.com/news/2016/08/11/dr-sebi-dies-custody-honduran-jailers/>

Zoznam alkalických potravín bez škrobu (zelenina)

petržlen, reďkovky, tymián, lucerna, zrelé olivy, paprika, špargľa, repa, uhorky, mrkva, fazuľka, karfiol, kukurica, púpava, reďkovka, kaleráb, šalát, cibuľa, artičoky, brokolica, kapusta, sójové výrobky, kapusta, zeler, kokos, baklažán, cesnak, pór, zrelé olivy, paprika, pastrnák, morské riasy, špenát, klíčky, špenát, endívia, žerucha, etc.

Zoznam alkalických potravín so škrobom (zelenina)

Banány, zemiaky, cuketa, tekvica

Zoznam alkalických potravín (ovocie)

Takmer všetko ovocie je zásadité, napríklad: avokádo, čučoriedky, hrozno, pomaranče, citróny a limetky, hrušky, ananás, sušené slivky, černice, melóny, figy, grapefruity, broskyne, slivky, jablká, datle etc.

Zoznam alkalických nápojov

ovocné čerstvé šťavy, čistá voda (pH 7+), zelený čaj, zázvorový čaj, bylinkový čaj (mäta, kamilka, materina dúška etc.), žinčica, čerstvé nepasterizované mlieko, materské mlieko, etc.

Zoznam kyslých potravín s bielkovinami

Kačica, hovädzie mäso, kuracie mäso, ryby, jahňacie, morské plody, morka, králik, plnotučné mlieko, mušle, vajcia, hus, bravčové mäso, želatína, tvaroh, krabie mäso etc.

Zoznam kyslých potravín obsahujúcich škrob

Chlieb a sušienky, maslo, arašidová múka, biele cestoviny, proso, tapioka, arašidy, jačmeň, fazuľa, obilniny, kukuričná múka, fazuľa, šošovica, biela ryža, ražná múka etc.

Zoznam kyslých nápojov

Alkohol, káva, čierny čaj, sladké nápoje s rafinovaným cukrom alebo sirupom, pasterizované mlieko, etc.

<https://www.lakesidechiro.com.au/blog/correct-acid-alkaline-diet-to-reduce-inflammation#gsc.tab=0>

pH CHART

<p>Consume Freely Raw is Best</p>	<p>10</p>	<p>High Alkaline Ionized Water</p>		
	<p>Alkaline pH</p>	<p>Raw Spinach Brussel Sprouts Cauliflower Alfalfa Grass Seaweeds</p>	<p>Raw Broccoli Red Cabbage Carrots Cucumbers Asparagus</p>	<p>Artichokes Raw Cellery Potato Skins Collards Lemons & Limes</p>
		<p>Olive Oil Raw Zucchini Sprouted Grains Raw Green Beans Mangoes Tangerines Grapes</p>	<p>Most Lettuce Sweet Potato Raw Eggplant Blueberries Papayas Melons</p>	<p>Borage Oil Raw Peas Alfalfa Sprouts Pears Figs & Dates Kiwi</p>
<p>Most foods get more acidic when cooked</p>	<p>8.0</p>	<p>Apples Tomatoes Turnip Bell Peppers Pineapple Wild Rice Canteloupe Oranges</p>	<p>Almonds Fresh Corn Olives Radish Cherries Strawberries Honeydew Grapefruit</p>	<p>Avocados Mushrooms Soybeans Rhubarb Millet Apricots Peaches Bananas</p>
<p>Neutral pH Optimum pH for HUMAN BLOOD</p>	<p>7.0</p>	<p>Most Tap Water Municipalities adjust tap water to be +/- 7.0 Optimum pH for HUMAN BLOOD is 7.365</p>		
<p>It takes 20 parts of ALKALINITY to neutralize 1 part ACIDITY in the body</p>	<p>6.0</p>	<p>Milk, Yogurt Most Grains Eggs Kidney Beans Processed Juices Brown Rice Sprouted Wheat Bread Oysters</p>	<p>Fruit Juices Soy Milk, Goat's Milk Fish Lima Beans Rye Bread Cocoa Oats Cold Water Fish</p>	<p>Cooked Spinach Coconut Tea Plums Spelt Rice & Almond Mill Liver Salmon, Tuna</p>
	<p>5.0</p>	<p>Cooked Beans Sugar Potatoes w/o Skins Garbanzos Butter, salted Wheat Bran</p>	<p>Chicken & Turkey Canned Fruit Pinto Beans Lentils Rice Cakes Rhubarb</p>	<p>Beer White Rice Navy Beans Black Beans Cooked Corn Molasses</p>
	<p>Acidic pH</p>	<p>4.0</p>	<p>Reverse Osmosis Water Coffee Pistachios Cranberries Wheat Popcorn</p>	<p>Distilled & Purified Water White Bread Beef Prunes Most Nuts Peanuts</p>
<p>Consume sparingly or never</p>	<p>3.0</p>	<p>Lamb Shellfish Goat Cheese Pasta Worry Tobacco Smoke Sweet'N Low NutraSweet</p>	<p>Pork Pastries Soda Pickles Lack of Sleep Chocolate Equal Processed Food</p>	<p>Wine Cheese Black Tea Stress Overwork Vinegar Aspartame Microwaved Foods</p>
	<p>2.3</p>	<p>Colas! (Off the Chart)</p>		

BIZZO.NET 2011

34. Vegánstvo

Vegánstvo sa v posledných rokoch rozmohlo na popularite najmä medzi mladou populáciou v tzv. „západnom svete“. Vegánska strava znižuje riziko kardiometabolických ochorení ako sú kardiovaskulárne ochorenia, diabetes mellitus 2. typu, obezita a nealkoholické tukovatenie pečene. Existuje ale aj druhá strana mince. Vegánstvo sa spája s nepriaznivými zdravotnými následkami ako poruchy nervového, kostrového a imunitného systému, hematologické poruchy, ako aj problémy duševného zdravia v dôsledku možného deficitu mikro a makronutrientov. Vegáni majú väčšiu prevalenciu problémov duševného zdravia, čo môže viesť k horšej kvalite života. Optimálna strava by mala byť vyvážená, pozostávajúca z mäsa, vajícok, mliečnych produktov, orechov, čerstvého ovocia a zeleniny a olivového oleja. Rozmanitosť stravy je nevyhnutná pre udržanie si zdravej črevnej flóry, ktorá je kľúčová pri predchádzaní zápalovým ochoreniam.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10027313/>

Hoci je vegánska strava často propagovaná ako dobrá pre zdravie srdca, vylúčenie konzumácie živočíšnych produktov môže spôsobiť nutričné nedostatky a môže z dlhodobého hladiska viesť k negatívnym následkom podľa komplexného prehľadu uverejneného v lekárskom časopise *Progress in Cardiovascular Diseases*.

Vedci si všimli absenciu údajov z náhodných kontrolovaných štúdií, ktoré by preukazovali dlhodobú bezpečnosť alebo účinnosť ich reštriktívnych stravovacích návykov, a preto vykonali vedecký prehľad publikovanej literatúry o vegánskej strave, ako aj o evolučnej histórii ľudskej stravy.

„Musíte mať na pamäti stravu, na ktorú sme boli geneticky prispôsobení,“ povedal James O’Keefe, MD, hlavný autor štúdie a riaditeľ preventívnej kardiológie v Saint Luke’s Mid America Heart inštitútu. „Potraviny živočíšneho pôvodu sú dôležitou súčasťou ľudskej stravy tisíce rokov. Vylúčenie všetkých živočíšnych potravín by bolo ako rozhodnúť sa, že budete kŕmiť tigra s tofu syrom a očakávať, že bude zdravý. Ak chcete, aby organizmus prosperoval, mali by ste ho kŕmiť stravou, na ktorú bol geneticky prispôsobený vývojom v priebehu vekov.“

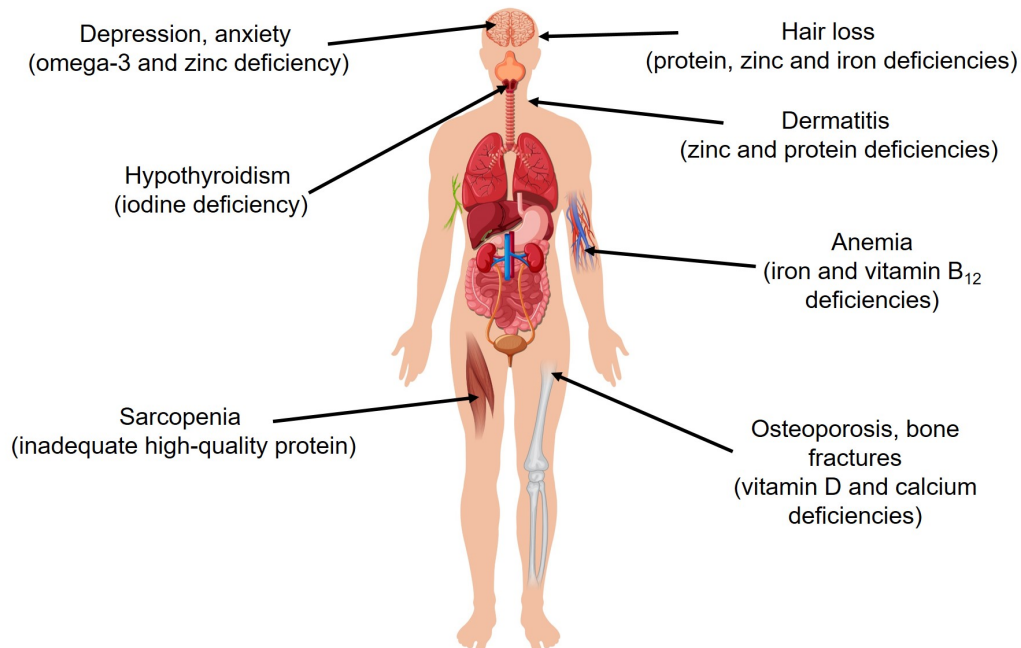
Vedci zistili, že vyhýbanie sa všetkým živočíšnym potravinám môže viesť k nutričným nedostatkom vitamínu B12, omega-3, vápnika, zinku, železa, horčika a vysokokvalitných bielkovín.

Tieto nedostatky môžu byť spojené so zvýšeným rizikom určitých typov rakoviny, mŕtvice, zlomenín kostí, predčasného pôrodu, etc. Vyhýbanie sa konzumácii potravín živočíšneho pôvodu môže súvisieť aj s vyššou mierou depresie a úzkosti. Strata vlasov, slabé kosti, chradnutie svalov, kožné vyrážky, hypotyreóza a anémia sú ďalšie problémy, ktoré boli pozorované u tých, ktorí prísne dodržiavajú vegánsku stravu.

Namiesto vylúčenia všetkých potravín živočíšneho pôvodu vedci dospeli k záveru, že strava všežravca („omnivore“) založená na rastlinných potravinách môže byť efektívnejším stravovacím prístupom na zlepšenie priemernej dĺžky života.

Strava všežravca pozostáva z prírodných, nespracovaných potravín bohatých na zeleninu, orechy, semená, avokádo, olivový olej, bobuľové a iné ovocie spolu s celozrnnými výrobkami a

Health Risks of Vegan Diet



strukovinami. Živočíšne potraviny, ako sú morské plody ulovené vo voľnej prírode, mäso chované na pastve, vajcia a nesladené mliečne výrobky sú tiež nevyhnutné pre človeka.

„Ak jete prísnu vegánsku stravu, je veľmi ťažké doplniť dostatok všetkých živín a vysokokvalitných bielkovín, ktoré potrebujete, aby ste boli silní a zdraví,“ povedal O’Keefe. „Ak to robíte pre svoje zdravie, **neexistuje žiadna náhrada za konzumáciu prírodných plnohodnotných potravín** – je lepšie jesť zdravé živočíšne potraviny, ktoré nie sú prevarené a/alebo vysoko spracované; Pochopenie toho je životne dôležité pre Vaše zdravie.“

Výskumníci poznamenali, že ďalšie štúdie sú potrebné na vyhodnotenie kardiovaskulárnych účinkov stravy všežravcov založenej na rastlinných potravinách, aby sa potvrdili pozorovania.

<https://www.saintlukeskc.org/about/news/research-shows-vegan-diet-leads-nutritional-deficiencies-health-problems-plant-forward>

Nieje v rastlinnom svete nič, čo by nahradilo živiny, ktoré získate zo žĺtka, z čerstvého mlieka alebo mäsa. Dobré je si všimnúť, ako zdravotne chradnú dlhodobí vegáni. Samozrejme, každý človek je iný a správa sa rôzne. Napriek tomu sa ženy sa stávajú neplodné po určitom čase, menštruácia sa začne oneskorovať, až úplne prestane, vlasy začnú vypadávať a nechty sa štiepia. Problémy s pleťou (dermatitída), anémia, osteoporóza, problémy so štítnou žľazou a úpadok svalovej hmoty sú žiaľ následkom vo väčšine prípadov.

Vitamín B₁₂ sa v optimálnom množstve jednoducho rastlinne nedá nahradiť.

Dbajte na organické (bio) živočíšne produkty bez antibiotík, bez GMO krmiva, ideálne bez dusitanu sódného - NaNO₂ (karcinogénny konzervant)!

35. Stomatológia



Ak máme kyslé prostredie v našich ústach, tvoria sa podmienky pre škodlivé baktérie, ktoré vytvárajú **zubný kaz**, krvavé ďasná alebo zlý zápach. Smutné je, že bežní zubári, ale aj lekári vo všeobecnosti, tento zákon nepoznajú, neuplatňujú a riešia problémy ústnej dutiny chemikáliami, chirurgicky alebo rovno extrakciami. Pritom, ak vytvoríte acidobazickú harmóniu vo Vašom tele a vo Vašich ústach, akékoľvek problémy sa časom same odstránia.

Existuje množstvo prípadov, kde si ľudia zmenou stravy vyliečili kaz, zuby si dokázali krásne remineralizovať. Alkalická strava dokáže telo aj chrup opäť dostať do perfektného stavu- stavu harmónie, stavu acidobazickej rovnováhy. Funguje to v každom veku.

Zubný kameň sa tvorí znečistenou vodou, ktorú pijeme. Povlak je identický tomu vo Vašej varnej kanvici. Vieme tomu predísť úpravou vody v domácnosti (viď kapitola 24. o vode). Prírodné antibakteriálne, biely ocot pomôže demineralizovať alebo zmäkčiť zubný kameň, ak sa používa raz alebo dvakrát denne ako ústna voda. Zmes 2 šálok teplej vody, 2 čajových lyžičiek bieleho octu a štipky soli si niekoľko minút preháňajte okolo úst. Urobte to po čistení zubov.
<https://www.nhtap.com/hard-water-contributes-to-plaque-build-up/>

Doktor Sebi

Orálne zdravie zahŕňa zuby, ďasná, pery i ústa. Zahŕňa tiež dobré a zlé baktérie, ktoré premenia ústa na bojisko. Ústa sú kritickým vstupným bodom do tela a infekcie ďasien môžu šíriť patogénne baktérie alebo ich toxíny v celom tele.

Bakteriálne toxíny z úst môžu ovplyvniť Vaše orgány a sú spojené so zápalom srdca a jeho chlopni. Začínáme chápať, že choroby ústnej dutiny sú spojené so zvýšeným rizikom srdcových chorôb, rakoviny, cukrovky a iných zápalových stavov.

Výživa úst a ďasien zabraňuje šíreniu infekcií a ich premene na systémové poruchy v tele. Podporte svoje sliny pramenitou vodou bohatou na minerály a zostaňte hydratovaní.

Dutiny

Dutiny sú malé otvory, ktoré sa objavujú v zuboch, keď sa sklovina stratí (rozpustí sa kyselinou). Dutiny sú najväčším problémom ústneho zdravia, ktorým trpia takmer 3 miliardy ľudí na celom svete! Našťastie sa dutiny dajú prirodzene uzavrieť konzumáciou bioelektrickej stravy, ktorá vyživuje sklovinu a chráni zuby.

K remineralizácii dochádza, keď sa zubu dodá dostatok vápnikových a fosfátových iónov. Tieto ióny sú prijímané do živej tkanivovej matrice a postupne vyplňajú medzery v sklovine - robia ju tvrdšou a menej prievitnou. Zuby často vyzerajú žlté, pretože stratená sklovina umožňuje dentínu presvitať zvnútra.

Nutričná remineralizácia

Zuby strácajú minerály, keď im ich ukradnú baktérie a keď si ich požičia krv. Alkalita krvi je taká dôležitá, že zuby a kosti jej darujú minerály, keď je to potrebné. Ale málokedy jeme toľko minerálov, aby sme im to vrátili.

Výživová príručka Dr. Sebi uvádza všetky zásadité potraviny, ktoré prirodzene vyživujú vaše zuby minerálmi a vyživujú dobré baktérie, aby si mohli udržať dominanciu v ústach.

Listová zeleň poskytuje vápnik pre zubnú sklovinu.

Jablká a hrušky neutralizujú kyseliny v ústach.

Jahody odstraňujú škvrny, aby rozžiarili zuby.

Voda udržuje kritické sliny prúdiace v ústach.

Kokosový olej je skvelý na čistenie ďasien (oil pulling).

Často potrebujeme extra minerály na vyriešenie dlhotrvajúcich deficitov.

https://drsebisellfood.com/blogs/journal/smile-your-health-is-showing?srsId=AfmBOoqC7xSINyLydoOqeu5xLCUw_QALdLWs_7AEpHvM_IMtV24FZSnm

Fluorizácia

Žiaľ, v zubných ambulanciách sa ešte aj dnes bežne vyskytujú produkty obsahujúce fluorid sodný. O ňom sme si už písali, že sa jedná o priemyselný odpad, ktorý je karcinogénny. Napriek tomu Vám zubár bude aplikovať fluór pri zubnej hygiene, často Vás ani o tom vopred nebude informovať. Odstráňte z domácnosti aj akékoľvek zubné pasty, ústne vody etc. obsahujúce túto látku. Spýtajte sa Vášho zubára, či o tom vie, aký toxický je fluorid sodný. Hovorte o tom, povedzte Vaším blízkym o tomto nebezpečenstve.

Liečba koreňových kanálikov

Tzv. „liečba“ koreňových kanálikov („Root Canals“) so skutočnou liečbou nemá nič spoločné. Zvyčajne sa odporúča, keď konvenčný zubár spozoruje pokročilý kaz zasahujúci do dentínu zuba. Ževraj to „zachráni“ zub, ale v skutočnosti to zachráni iba vonkajšiu štruktúru. Inými slovami, „banánová šupka“ zuba sa zachová, zatiaľ čo „banánové ovocie“ vo vnútri sa odsaje a nahradí cementom. Je to analogické k tomu, že štruktúra zuba je vonkajším tvrdým povrchom a v dreni vo



vnútri koreňových kanálikov zubnej štruktúry, ktorá je živým orgánom skutočného tkaniva. Toto tkanivo, vďaka ktorému je zub živý, sa odstraňuje. Zub je teraz už mŕtvy. Prebehla „vražda“ zubnej drene, čo je zásobou života zubu. Vyhĺbená komora sa potom naplní syntetickou hmotou podobnou tmelu a utesní sa náhradou.

Naše telá nie sú vyrobené z pevných, nepriepustných štruktúr alebo bariér. Inými slovami, kosti a zubné štruktúry nie sú 100% nepriepustné materiály, cez ktoré nemôže prejsť kvapalina alebo mikróby (ako oceľ, silikón alebo plast). Všetky naše kosti a tkanivá sú polopriepustné, čo znamená, že mikróby, živiny, sérum a molekuly môžu kedykoľvek prechádzať cez štruktúru zubov a kostí.

Zuby nie sú z kovu – naše kosti, zuby a všetky tkanivá sú polopriepustné.

Je nemožné „utesniť“ zub s odstránenou dreňou, kde sa nachádzala infekcia alebo nekrotické tkanivo. Koreňový kanálik sa nedá „utesniť“ a predstava, že zub je pevná štruktúra, je jednoducho nesprávna.

Nie je možné 100% dezinfikovať vnútro zuba odstránením zubnej drene.

Neexistuje žiaden spôsob, ako zaručiť, že 100 % baktérií/infekcie alebo odumretého tkaniva bolo odstránené, pretože infekcie môžu prechádzať cez mikrotubuly štruktúry zuba a zubárske nástroje vrátane otrepov a tekutého dezinfekčného prostriedku (napríklad bielidlo/alkohol/antibiotiká) nemôžu obsiahnuť všetky mikroskopické štrbiny zubnej štruktúry a tkaniva. To znamená, že je takmer nemožné odstrániť 100 % nekrotického tkaniva alebo infekcie.

Únik infekcie do zvyšku tela:

Ak nemôžete natrvalo a permeabilne zabezpečiť mŕtvy zub zvnútra výplňovou látkou a nedokážete počas zákroku odstrániť 100 % anaeróbných baktérií, infekcie alebo nekrózy, znamená to, že časť infekcie zostáva vo vnútri zuba, odrezaná od všetkých možností zásobovania krvou a imunitného systému (T-bunky). Infekcia neustále uniká zo zuba do zvyšku tela, pričom hnisá a rastie v jeho

komore. Nasleduje zápal celého tela. O niekoľko rokov neskôr sa niektorí pacienti ocitnú chronicky chorí z „neznámych dôvodov“.

Ako raz povedal bývalý endodontista George Meinig,

„Teraz veríme, že každá výplň koreňového kanálika presakuje a baktérie prenikajú do štruktúry.

Variabilným faktorom je však sila imunitného systému osoby. Niektorí zdraví ľudia sú schopní kontrolovať choroboplodné zárodky, ktoré unikajú zo zubov do iných oblastí tela. Myslíme si, že sa to deje preto, že lymfocyty ich imunitného systému (biele krvinky) a ďalší bojovníci s chorobami nie sú neustále ohrození inými chorobami. Inými slovami, sú schopné zabrániť týmto novým kolóniám, aby sa uchytili v iných tkanivách v celom tele. Zdá sa však, že postupom času sa u väčšiny ľudí so zubami ošetrovanými touto metódou vyvinuli niektoré druhy systémových symptómov, ktoré predtým nemali.“

-Dr. Joseph Issels, expert na rakovinu

Ďalej pokračuje:

„Prieskum vykonaný na mojej klinike zistil, že pri prijatí malo deväťdesiatosem percent dospelých pacientov s rakovinou dva až desať mŕtvych zubov, pričom každý z nich je továreň na produkciu nebezpečných toxínov.“ Žiaden zubár si nebol vedomý rozsiahlych a nebezpečných implikácií, aké spôsobuje tento typ zákroku.

Extrakcia

„Len celkové, dôkladné zubné oštiepenie (t. j. extrakcia zuba) skutočne dokáže dať novú šancu obranyschopnosti organizmu. Samotný rast nádoru sa následne veľmi často výrazne spomalí. Tu a tam sa vývoj nádoru úplne zastaví a niekedy dokonca ustúpi. Zdá sa teda, že ložiská v ústnej dutine nielen prispievajú k rozvoju sekundárnych lézií, k vzniku nádorového ochorenia, ale majú aj priamy vplyv na rast nádoru jeho stimuláciou. Zdá sa, že mnohé nádory reagujú na imunologickú terapiu až po odstránení ložísk.“

„Moja vlastná nešťastná skúsenosť ukazuje, že u pacientov s rakovinou bola liečba ložísk vo všeobecnosti ponechaná na veľmi neskoré štádium. U veľkej väčšiny pacientov, ktorých som liečil, bolo celkom jasné, že liečba ložísk mala byť vykonaná roky predtým a určite dlho pred manifestáciou nádorov.“

-Dr. Joseph Issels

Extrakcia môže znieť extrémne, ale vzhľadom na problémy, ktoré môžu orálne patogény spôsobiť, je to skutočne často to menšie zlo. Keď je zub vonku, môže byť nahradený mostíkom, čiastočným alebo prípadne zirkónovým implantátom.

Koniec koncov, výber je na Vás. Dôležité je porozumieť rizikám a výhodám akéhokoľvek stomatologického zákroku vopred a určiť možnosť, ktorá najlepšie zodpovedá Vaším potrebám, cieľom a hodnotám.

Starajte sa o svoje zuby a poslúžia vám celý život. Vynechajte rizikové procedúry, dbajte na prevenciu.

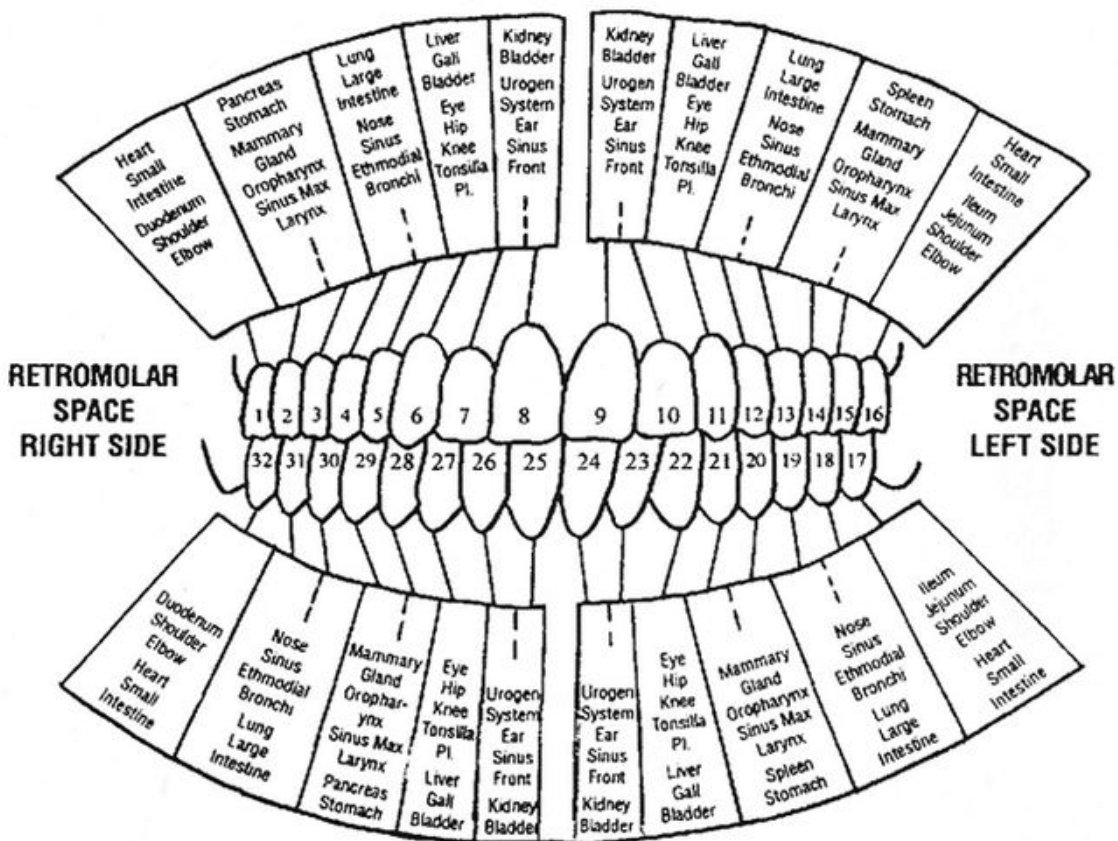
<https://naturaldentistrycenter.com/dangers-of-root-canals/>

Extrakcie zuba múdrosti

Odstránenie zuba múdrosti môže mať vážne následky vrátane komplikácií anestézie (niektoré z nich viedli k smrti) a nadmerného užívania antibiotík.

Vytrhávanie zubov múdrosti je drahé, bolestivé a často zbytočné. Zatiaľ čo ústni chirurgovia varujú, že zanechanie zubov múdrosti môže viesť k cystám, infekciám a poškodeniu iných zubov, existuje len málo dôkazov na podporu týchto tvrdení. V štúdií 3 700 zubov múdrosti, ktoré boli ponechané, len 12 % spôsobilo o dvadsať rokov neskôr zubné zdravotné problémy. Britská národná zdravotná služba, ktorá našla nedostatočné dôkazy na preplatenie zákroku, odporúča neodstraňovať zuby múdrosti, ak nespôsobujú žiadne problémy.

<https://lowninstitute.org/unnecessary-wisdom-tooth-removal-and-opioid-overprescribing-go-hand-in-hand/>



Tooth / Organ Relationship Chart

Glands	RIGHT BREAST														LEFT BREAST			
	Anterior pituitary	Parathyroid	Thyroid	Thymus	Posterior pituitary	Intermediate lobe of pituitary	Pineal	Pineal	Intermediate lobe of pituitary	Posterior pituitary	Thymus	Thyroid	Parathyroid	Anterior pituitary				
Organs	Heart Small Intestine Endocrine gland, Pericardial	Breast Thyroid Stomach Pancreas	Lungs Large Intestine	Liver Gall Bladder Eye	Kidneys Prostate Bladder, Uterus, Rectum, Anus	Liver Gall Bladder Eye	Lungs Large Intestine	Breast Esophagus Thyroid Stomach Spleen	Heart Small Intestine Endocrine gland, Pericardial									
Teeth	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Upper Jaw	3 rd Molar (wisdom)	2 nd Molar	1 st Molar	2 nd Bicuspid (pre-molar)	1 st Bicuspid (pre-molar)	Canine (cuspid)	lateral incisor	Central incisor	Central incisor	lateral incisor	Canine (cuspid)	1 st Bicuspid (pre-molar)	2 nd Bicuspid (pre-molar)	1 st Molar	2 nd Molar	3 rd Molar (wisdom)		
Lower Jaw	3 rd Molar (wisdom)	2 nd Molar	1 st Molar	2 nd Bicuspid (pre-molar)	1 st Bicuspid (pre-molar)	Canine (cuspid)	lateral incisor	Central incisor	Central incisor	lateral incisor	Canine (cuspid)	1 st Bicuspid (pre-molar)	2 nd Bicuspid (pre-molar)	1 st Molar	2 nd Molar	3 rd Molar (wisdom)		
Teeth	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17		
Organs	Heart Small Intestine Endocrine gland, Pericardial	Lungs Large Intestine	Stomach Pancreas	Liver Eye	Kidneys Prostate Bladder, Uterus, Rectum, Anus	Liver Eye	Stomach Spleen	Lungs Large Intestine	Heart Small Intestine Endocrine gland, Pericardial									
Glands				Ovaries	Testicles	Adrenals	Adrenals	Ovaries	Testicles									
Element	Fire	Earth	Metal	Wood	Water	Water	Wood	Metal	Earth	Fire								

Podľa tradičnej čínskej medicíny sú zuby prepojené meridiánmi s jednotlivými orgánmi, a aj preto je treba zvážiť každú extrakciu. Zub múdrosti je napríklad prepojený na srdce.

Zuby nemajú len kozmetickú/estetickú funkciu, ako sa nám snažia lekári a médiá nahovoriť. Neustále sa vzdelávajme, používajme vlastný rozum a buďme bdeli.

Amalgám

Dnešná stomatológia s obľubou používa plomby syntetické, v minulosti to bol ešte **amalgám**. Obe varianty sú pochybné. Amalgámové plomby pozostávajú až na 50 percent z ortute, a zvyšok tvoria cín, meď a zinok. Ortuť je vysoko toxický prvok. Nie je známa bezpečná úroveň expozície ortuti.

Krátko po vynájdení amalgámu boli hlásené početné škodlivé účinky. Otrava ortuťou sa stala hlavným problémom a mnohí zubári sa zaviazali, že tento materiál prestanú používať. Väčšina zubných lekárov v celej USA však naďalej používala amalgámové výplne, pretože boli oveľa lacnejšie, rýchlejšie a jednoduchšie na použitie ako tradičné materiály- zlato.

Amalgámové plomby sa vložili do úst viac ako 100 miliónom Američanom. Medzitým krajiny ako Švédsko, Nórsko a Dánsko zakázali alebo obmedzili používanie amalgámových výplní kvôli ich dokázaným toxickým účinkom.

Napriek mnohým štúdiám a dôkazom, Americká zubná asociácia naďalej hodnotí zubný amalgám ako bezpečný, cenovo dostupný a odolný materiál.

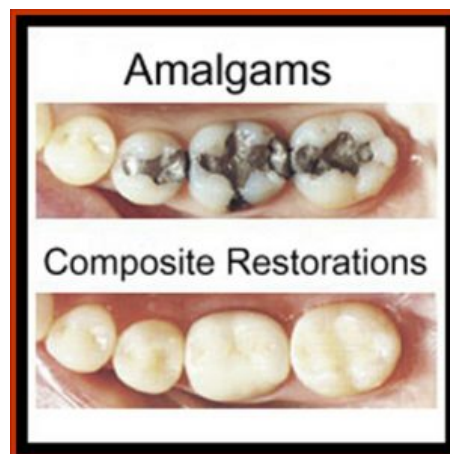
Ak máte nebudaj amalgámovú plombu, pri každom žuvaní sa do Vášho tela uvoľní malé množstvo ortuti (asi 2-20 mikrogramov denne).

Žuvačka je obzvlášť problematická, pretože do Vášho systému uvoľňuje ešte väčšie množstvo ortuti. Zvýšenie teploty v ústach, napríklad pri pití horúcej kávy alebo čaju, tiež podporuje uvoľňovanie ortuťových výparov v ústach.

Účinky výplní s obsahom ortuti sú desivé. Tieto výplne sú jednou z hlavných príčin otravy ortuťou. To môže spôsobiť celý rad problémov vrátane triašok, nespavosti, bolesti hlavy, poškodenia nervov, problémov s obličkami a zlyhania dýchania.

V jednej nedávnej štúdii Washingtonskej univerzity vedci zistili, že nízke uvoľňovanie toxínov ortuti do tela zo zubnej výplne zubov môže viesť k dlhodobému poškodeniu mozgu. Tehotné ženy a tie, ktoré plánujú otehotnieť, sú obzvlášť ohrozené. Ortuť má devastujúci vplyv na zdravie nenarodených plodov a detí.

<https://sfgreendentist.com/the-dangers-of-mercury-fillings/>



Kompozity

Kompozitné zubné výplne sa stávajú bežnou alternatívou amalgámových výplní. Zatiaľ čo kompozitná živica je jednou z najbezpečnejších výplní, je stále dôležité klásť otázky v zubnej ordinácii o presných materiáloch použitých vo Vašich výplniach.

Kompozitné náplne môžu byť toxické, ak obsahujú bisfenol A (BPA) alebo iné toxické materiály.

Keď sa tieto výplne časom opotrebojú, toxické materiály použité v kompozitnej zmesi môžu preniknúť do ústnej dutiny.

Vo všeobecnosti sú výplne z kompozitnej živice oveľa bezpečnejšie ako kedysi, ale vždy je dobré poradiť sa so svojim zubným lekárom skôr, ako dostanete výplne. Žiadne dve šarže kompozitnej živice nie sú rovnaké a väčšina z nich obsahuje rôzne akrylové a iné materiály, ktoré umožňujú lepiaci efekt.

Pokiaľ ide o kompozitnú živicu, výskumníci upozorňujú, že je potrebný ďalší výskum na určenie dlhodobých účinkov BPA používaných v kompozitných materiáloch na boj proti zubnému kazu.

Nadmerné množstvá BPA v priebehu času boli spojené s rôznymi nežiaducimi účinkami na zdravie:

Poruchy hormónov
Reprodukčné problémy
Endokrinné poruchy
Obavy zo správania u detí (ADD a ADHD)
Zvýšené riziko hypertenzie a srdcových chorôb

Niektoré živicové kompozitné výplne môžu tiež spôsobiť alergické reakcie u pacientov. Reakcie môžu vyzerat' ako kožná vyrážka, svrbenie alebo opuch.

Najbezpečnejšie výplňové materiály pre prirodzené zuby sú:

Porcelán/keramika: Porcelánové výplne sú bezpečné pre zubnú výplň, pokiaľ nie sú spojené s existujúcimi kovovými výplňami. Ak sa použijú na kovové výplne, môžu spôsobiť poškodenie štruktúry zubov a toxicitu, ak preniknú do ústnej dutiny.

Skloionómér (bez fluoridu): Tieto zubné alebo biele výplne sú bezpečnou voľbou, pokiaľ neobsahujú fluorid sodný.

Kompozitná živica (bez BPA): Kompozitné výplne sa považujú za bezpečnú možnosť, keď sa v zmesi nepoužívajú toxické materiály. Stratégie na riešenie zlozvykov, ako je škripanie zubov, predĺžia životnosť výplní.

<https://www.rejuv-health.com/biological-dentistry/composite-fillings-danger/>

Ajurvédске preplachovanie zubov a ústnej dutiny olejom (angl. „oil pulling“)

„Oil pulling“ vo všeobecnosti znamená umiestnenie jedlého oleja do úst a jeho preplachovanie zubami približne 3 až 20 minút každé ráno nalačno, alebo jednoducho držte olej v ústach po rovnakú dobu. Táto prastará metóda je jednoduchá, lacná a efektívna, zlepšuje celkové zdravie, ak sa praktizuje denne.

Prax čistenia úst olejom sa podľa prieskumu bežne pripisuje ajurvéde, tradičnému lekárskeému systému v Indii, ktorý sa datuje asi 5000 rokov dozadu. „Oil pulling“ sa v sanskrte označuje ako „kavala graha“ alebo „kavala gandoosha“ podľa ajurvédskych textov.

Po stáročia sa používa ako liečebná technika na prevenciu zubného kazu, zápachu z úst, krvácania ďasien, infekcii, sucha v hrdle, popraskaných pier a na posilnenie zubov, ďasien a čeľuste.

Okrem toho sa podľa ajurvédskych textov verí, že tzv. „olejové ťahanie“ môže pomôcť predchádzať fyziologickým zdravotným ťažkostiam ako sú bolesti hlavy, astma a cukrovka. Mnoho ľudí dnes znovu objavuje čaro prastarej metódy. Keďže však „chýbajú dôkazy“, American Dental Association (ADA) v súčasnosti neodporúča „oil pulling“ ako prax dentálnej hygieny.

Dajte si polievkovej lyžice (pre dospelých) alebo čajovej lyžičky (pre deti od 5 rokov) olivového, sezamového alebo kokosového oleja do úst pred raňajkami a vyplachujte si aspoň 3 minúty ústa. Čím dlhšie vydržíte, tým lepšie (max. 20 min). Po dokončení olej vyplŕajte a ústa si vypláchnite teplou vodou.

Aj keď existujú rôzne teórie o tom, ako metóda funguje, presný mechanizmus je stále nejasný. Niektorí zastávajú teóriu, že olej má účinok podobný mydlu a čistí zuby a ďasná, že olej znižuje hromadenie zubného povlaku a sťažuje uchytenie baktérií a že môže mať antioxidačné alebo antibiotické vlastnosti.

Okrem toho, pôsobenie oleja v okolí úst môže aktivovať trávenie a keď sa olej zmieša s tráviacimi enzýmami vo Vašich slinách, môže sa stať potenciálne silným antivírusovým a antibakteriálnym činidlom, hovorí John Douillard, chiropraktik a certifikovaný ajurvédsky lekár činný v USA- Niwot, Colorado. Kokosový olej napríklad obsahuje kyselinu laurovú, ktorá reaguje so slinami a vytvára látku podobnú mydlu, ktorá má antimikrobiálne a protizápalové vlastnosti.

Olej pôsobí aj ako ochranný povlak, ktorý zabraňuje priľnutiu plaku a baktérií na zuboch a ďasnách.

David Chen, DDS, všeobecný a kozmetický zubár v New Yorku, vysvetľuje „oil pulling” z hľadiska jeho účinku na pH: „Ústnym baktériám sa darí v kyslom prostredí, ale v neutrálnom a zásaditom prostredí sa utlmia. To platí najmä vtedy, keď pH v ústach klesne pod 5,5.”

Keď pH v ústach klesne pod 5,5 a stane sa kyslejším – ako napríklad počas jedenia – sklovina na Vašich zuboch sa začne demineralizovať (proces odstraňovania minerálov) a začnú sa tvoriť kazy. Pri čistení zubov alebo vyplachovaní úst stúpa pH v ústach, čo dáva zubom šancu na opravu prostredníctvom procesu remineralizácie.

„Oil pulling môže byť ďalším spôsobom, ako priviesť pH vašich úst späť na neutrálnu alebo zásaditú úroveň,” hovorí Dr. Chen. Kokosový olej má napríklad pH 7 až 8, poznamenáva. Vyplachovanie ním môže teoreticky spôsobiť, že baktérie budú menej aktívne, „čím sa Vášmu telu poskytne šanca napraviť škody spôsobené kyslosťou“.

<https://www.everydayhealth.com/integrative-health/oil-pulling/guide/>

Prírodné zubné pasty

Našťastie dnes už máme prístup k prírodným zubným pastám bez fluoru, bez peniacej hmoty SLS, bez sulfátov a parabénov. Dáva zmysel si vyrábať aj vlastnú pastu na báze soli, sódy bikarbónovej, kokosového oleja, kurkumy alebo aktívneho uhlia. Sami si zvoľte, čo vám vyhovuje. Ušetríte tým peniaze, šetríte prírodné prostredie a Vaše telo sa Vám zavďačí zdravím.

Výroba je naozaj jednoduchá, použite suroviny, ktoré už doma máte. Tu je príklad:

2 lyžice kokosového oleja
1 lyžica sódy bikarbóny
15-20 kvapiek organického mäťového esenciálneho oleja

Skombinujte všetky ingrediencie do malej nádoby alebo misky. Potom už len miešajte, dokým sa zmes poriadne nespojí. Ak chcete použiť svoju novú zubnú pastu, stačí naniest' malé množstvo zmesi na zubnú kefku. Keď vám pasta dôjde, proces zopakujte. Nič zložité.

https://www.evolvebeauty.co.uk/en-eu/blogs/news/how-to-make-your-own-toothpaste?srsid=AfmBOoozpYcLCi2RShD3iXgzHc5Kl-6iYLhcS_h7VVYrvPpVR3PPEGli&country=SK

36. Oftalmológia

Prechádzame na ďalšiu oblasť v zdravotníctve. Ako sme si povedali na začiatku, rodíme sa ako dokonalé bytosti s perfektným zrakom. Samozrejme existujú výnimky, sú ľudia s vrodenými problémami. Avšak tí tvoria malú čiastku celkovej populácie (menej ako 10 percent). Zvyšok sa rodí so zdravými očami, no časom prichádza k ich degenerácii. Čím to je, sa pýtate? Poďme sa nato pozrieť...

Strava

Ako v prípade ústnej dutiny, tak aj v prípade našich očí zohráva strava dôležitú úlohu.

Mrkva obsahuje betakarotén, ktorý telo používa na tvorbu vitamínu A. Vitamín A je dôležitý pre zdravie vašich očí. Bez neho alebo v nedostatočnom množstve môžu nízke hladiny vitamínu A viesť k suchému oku, zjazveniu rohovky, šeroslepote a strate zraku.

Tmavozelená listová zelenina ako kel, špenát a brokolica je bohatá na antioxidanty luteín a zeaxantín, ktoré sú vo vysokých koncentráciách prítomné v sietnici. Tieto antioxidanty pôsobia ako filter a chránia sietnicu pred škodlivým modrým svetlom. Bohaté na luteín je aj žĺtko, ak nieje prevarené.

Oranžové, červené ovocie a zelenina ako červená paprika, pomaranče, jahody, brokolica a kivi obsahujú vitamín C, ďalší antioxidant, ktorý môže pomôcť zabrániť rozvoju šedého zákalu.

Ryby, najmä losos, sú plné omega-3 mastných kyselín. Omega-3 mastné kyseliny pomáhajú podporovať zrakové zdravie sietnice a môžu pomôcť predchádzať suchým očiam. Najviac omega-3 má losos, sardínky a sleď, ale dobrým zdrojom sú aj ryby ako halibut alebo tuniak.

Ustrice sú bohaté na zinok, ktorý má schopnosť spomaliť progresiu vekom podmienenej degenerácie makuly. Zinok sa nachádza aj v morke, vo vajciach, arašidoch a v zrnách.

Námaha oka

V dnešnej dobe viac ako kedykoľvek predtým namáhame dennodenne naše oči pred obrazovkami rôzneho typu, čítame, pracujeme, pozeráme videá etc. Je dôležité regulovať čas pred počítačom. Ak pracujeme denne 8 hodín a pozeráme do obrazovky, mali by sme si zvyšok dňa aj cez víkend oddýchnuť, minimalizovať účasť na sociálnych sieťach a maximalizovať čas trávený vonku v prírode pozeraním do diaľky, do neba - tak oko relaxuje.

Slnečné okuliare

Stali sa módnym doplnkom, avšak nám ničia zrak. Tmavý filter spôsobuje, že sa oko viac namáha, zrenica sa zväčší a prepustí omnoho viac žiarenia do oka než bez nich. Oko je dokonalé samo o sebe a pomôcky takéhoto charakteru nám len ubližujú. Nechajte ich doma. Oko sa vie samo vysporiadať so slnečným žiarením. Lepšie ak si dáte šiltovku, klobúk, alebo pobudnite v tieni.

Veľmi negatívne na zrak vplývajú alkohol, cigarety a káva.

37. Alkohol

Zatiaľ čo účinky konzumácie alkoholu na orgány ako je pečeň a mozog sú dobre známe, vplyv na očný zrak nieje. Nadmerná konzumácia alkoholu môže viesť k rôznym nepriaznivým účinkom na oko, od malých a reverzibilných až po oslabujúce a trvalé. Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) v USA definuje nadmerné pitie ako 4 alebo viac nápojov pri jednej príležitosti. „V krátkodobom horizonte spôsobuje užívanie alkoholu suchosť a začervenanie oka v dôsledku vazodilatácie na povrchu oka,“ povedal Esen K. Akpek, MD, Bendann profesor oftalmológie na Johns Hopkins University School of Medicine v Baltimore a klinický lekár vo Wilmer Eye Institute v nemocnici Johns Hopkins Hospital. Pri chronickom užívaní sa môžu rozvinúť nutričné nedostatky, ktoré môžu vyústiť do vážnejších problémov. Nedostatok vitamínu A môže viesť ku komplikáciám rohovky až ku slepote a nedostatok vitamínu B₁ môže spôsobiť očnú motorickú dysfunkciu v dôsledku Wernickeovej encefalopatie.

„Chronická konzumácia alkoholu môže viesť k nedostatku vitamínu B₁₂ a folátu. Tieto nedostatky môžu spôsobiť toxickú neuropatiu zrkového nervu, ktorá vedie k chronickej trvalej strate zraku,“ vysvetlila Victoria L. Tseng, MD, PhD, odborná asistentka na oddelení oftalmológie na Kalifornskej univerzite v Los Angeles a praktický lekár v Dohenyho a Steinovom očnom inštitúte na UCLA.

„Štúdie tiež naznačujú, že **ťažká konzumácia alkoholu môže súvisieť so zvýšeným rizikom tvorby očných kataraktov**, ktorá môže súvisieť s oxidačným stresom, aj keď je potrebné podrobnejšie preskúmať patofyziologické mechanizmy,“ hovorí štúdia z roku 2021.

Iný výskum naznačil súvislosť medzi chronickým príjmom alkoholu a chronickými očnými chorobami vrátane vekom podmienenej degenerácie makuly, glaukómu a diabetickej retinopatie, hoci tieto zistenia boli celkovo zmiešané.

Lekári môžu použiť rôzne vyšetrovacie a zobrazovacie metódy na zistenie poškodenia zrkového nervu, ktoré môže vyplynúť z nadmerného príjmu alkoholu. „Pri vyšetrení mohli pacienti mať zníženú zrakovú ostrosť, stratu farebného videnia, relatívnu aferentnú pupilárnu poruchu, ak je jeden nerv poškodený viac ako druhý, a bledosť zrkového nervu pri vyšetrení očného pozadia,“ povedala doktorka Tseng. S doplnkovým testovaním môže perimetrické testovanie vykazovať charakteristické zmeny, ako je cekocentrálny skotóm, a očná koherentná tomografia môže odhaliť zníženú hrúbku vrstvy nervových vlákien.

„Iné chronické očné stavy, ktoré môžu súvisieť s konzumáciou alkoholu, ako je katarakt, vekom podmienená degenerácia makuly a glaukóm, možno na začiatku zistiť pomocou štrbinovej lampy a vyšetrenia očného pozadia a ďalej vyšetriť pomocou doplnkových testovacích metód špecifických pre každý stav,“ uviedla.

Ako už bolo spomenuté, užívanie alkoholu - občasné, chronické alebo akútne - môže spôsobiť tzv. syndróm suchého oka podľa štúdie z roku 2012. Tento výskum zistil, že aj mierne požitie alkoholu je spojené s detekciou etanolu v slzách, čo môže vyvolať hyperosmolaritu a skrátiť čas rozpadu slzného filmu (TBUT). Môže podľa štúdie dokonca spustiť rozvoj chronického ochorenia očnej rohovky.

Alkohol je jed, aj diuretikum, od ktorého by sa malo očakávať, že spôsobí suchosť. Štúdia z roku 2021 však ukazuje, že hoci to platí pre ženy, nie vždy to platí aj pre mužov. Užívanie alkoholu podľa štúdie výrazne zvyšuje symptomatické riziko suchého oka u žien, ale nie u mužov. Štúdia so sídlom v Škandinávii naznačuje, že užívanie alkoholu má pohlavne špecifické účinky na niekoľko výsledkov ochorenia suchého oka, vrátane symptomatického suchého oka, vysoko symptomatického suchého oka, klinickej diagnózy a definície syndrómu suchého oka podľa Women's Healthy Study (WHS). Muži však zaznamenali potenciálny ochranný účinok proti tomu syndrómu, hoci vedci tvrdia, že je prinajlepšom mierny a mal by sa „interpretovať opatrne, pretože iné účinky alkoholu na zdravie môžu mať väčší klinický význam“.

„Pacientov so suchým okom by sme sa mali vždy pýtať na konzumáciu alkoholu, hoci nedostatok vitamínu A môže postihnúť aj ľudí, ktorí dodržiavajú vegánsku diétu a jednotlivcov, ktorí mali problémy s gastrointestinálnym traktom alebo mali operácie, ako je napríklad operácia na redukcii hmotnosti,“ poznamenáva Dr. Akpek.

Alkohol zohráva úlohu aj pri stavoch, ktoré ovplyvňujú očnú funkciu, vrátane vývoja kataraktov, nástupu makulárnej degenerácie súvisiacej s vekom a glaukómu.

Pre pacientov so systémovými ochoreniami je užívanie alkoholu rizikové, a to aj v miernom množstve. Vezmite si napríklad tých, ktorí majú cukrovku 2. typu. Alkohol môže spôsobiť akútne zvýšenie hladiny cukru v krvi. U pacientov s diabetickou retinopatiou môže dokonca aj mierna konzumácia alkoholu potenciálne viesť k zhoršeniu zrakovej ostrosti, ukazujú výskumy.

Hoci ťažké požívanie alkoholu samo o sebe nespôsobuje optickú neuropatiu, vytvára pre ňu podmienky tým, že ochudobňuje telo o živiny ako je tiamín, kyselinu listovú a kyanokobalamín. Optická neuropatia môže zhoršiť farebné videnie, spôsobiť abnormálnu papilárnu odpoveď, alebo dokonca viesť k strate zraku. V čase, keď je diagnostikovaná, je často v štádiu, keď už nie je možné úplné zotavenie zraku.

Najzávažnejšie účinky závislosti od alkoholu môžu vyvolať trvalé poškodenie sietnice, centrálnu seróznou chorioretinopatiu, odchlípenie sietnice a stratu zraku. Alkoholické ochorenie pečene môže viesť k cirhóze, ktorá môže byť v neskorých štádiách sprevádzaná žltackou a zažltnutými očami.

<https://www.opthalmologyadvisor.com/features/ocular-effects-of-alcohol-abuse/>

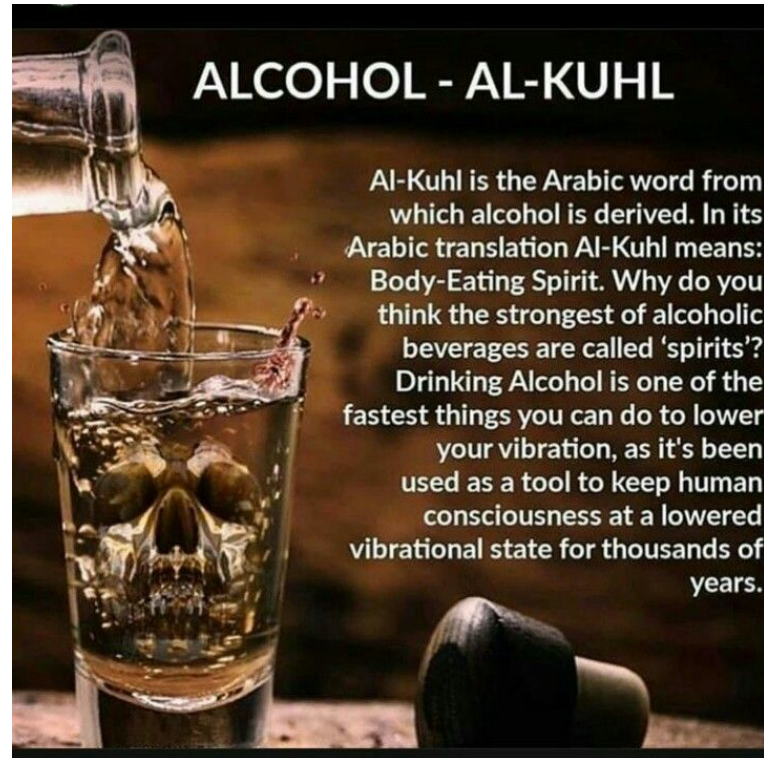
Alkohol má aj spirituálny rozmer, hovorí sa mu aj „spirit“ po anglicky (alebo „spiritus“ po latinsky). Pre svoje účinky otvorí bránu do tela iným entitám. Možno sa vám niekedy stalo, že ste to s alkoholom prehnali až do tej miery, že ste celkom stratili pamäť o tom, čo ste následne robili. Ovládol vás zlý duch a robili ste nevídané, zlé veci. Toto poznanie prevláda v arabskej kultúre a preto platí prísny zákaz alkoholu v týchto krajinách. Intoxikácia alkoholom je nielen zdraviu nebezpečná, ale aj našej duši a nabáda nás na páchanie hriechov.

Okrem toho je alkohol aj karcinogén kategórie 1 spolu s cigaretami.



Al-Kuhl is the Arabic word from which alcohol is derived. Al-Gawl or Al-Kuhl means: Body-Eating Spirit. When we consume high amounts of alcohol we are in effect, extracting the soul essence out of our body. The environment becomes so polluted and so toxic that our true spirit has no choice but to leave until the conditions are better, allowing other entities of lower vibrational frequencies to take us out for a spin, something that is believed at least in arabic terms.

fb.com/curioustic www.CURIOUSTIC.com pinterest.com/curioustic



ALCOHOL - AL-KUHL

Al-Kuhl is the Arabic word from which alcohol is derived. In its Arabic translation Al-Kuhl means: Body-Eating Spirit. Why do you think the strongest of alcoholic beverages are called 'spirits'? Drinking Alcohol is one of the fastest things you can do to lower your vibration, as it's been used as a tool to keep human consciousness at a lowered vibrational state for thousands of years.

Podľa IARC (Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny) je pitie alkoholu rovnako toxické ako arzén, azbest, tabak a radiácia.

IARC klasifikovala alkohol ako karcinogén ešte v roku 1988. Etanol ako hlavná zložka v alkohole, ktorý metabolizuje do acetaldehydu, boli rovnako klasifikované ako karcinogén.



38. Cigarety

„Cigarety majú riziká, ktoré sa líšia od fajčenia,“ povedal J Kevin McKinney, MD. „Roztoky do vaporizátorov majú často oveľa vyššie hladiny nikotínu ako štandardné cigarety. Aj keď neprodujú decht ani oxid uhoľnatý, majú iné chemikálie so známymi i neznámymi negatívnymi účinkami. Stále sa učíme o rozsahu rizík elektronických cigariet.“

Tu sú niektoré z očných problémov, ktoré sa zhoršujú fajčením, vapingom alebo kombináciou oboch:

- Syndróm suchého oka
- Sivý zákal -zakalenie prirodzene čírej šošovky oka
- Makulárna degenerácia -poškodenie časi sietnice nazývaná makula, strata centrálnej vízie, kým periférne/bočné videnie zostáva normálne
- Diabetická retinopatia -poškodenie krvných ciev v oku. Spôsobuje rozmazané alebo skreslené videnie a potenciálne aj slepotu. Fajčiari, ktorí majú aj cukrovku, riskujú diabetickú retinopatiu
- Problémy s optickým nervom - Očný nerv spája oko s mozgom. Poškodenie tohto nervu môže viesť k slepote.
- Glaukóm – ochorenie, ktoré postihuje zrakový nerv a vedie ku slepote
- Uveitída - ochorenie postihuje časť oka nazývanú uvea. Toto je stredná vrstva očnej steny. Toto ochorenie spôsobuje červené oči, bolesť a problémy so zrakom.
- Ochorenie štítnej žľazy (alebo TED, tiež známe ako Gravesova choroba oka) - jedným z príznakov sú vypuklé oči. Môže viesť k strate zraku.

<https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/smokers>

Cigarety obsahujú 70 karcinogénnych látok.

Fajčíte alebo poznáte niekoho, kto ešte aj v dnešnej dobe internetu a nekonečných informácií neprestal fajčiť? Pošlite mu link na túto eknihu! :)

Aj cigarety majú spirituálny charakter. V indiánskych rituáloch a náboženských obradoch je tabak zjednocujúcim vláknom komunikácie medzi ľuďmi a duchovnými mocnosťami. Suchý tabak sa umiestnil na koreň stromu alebo kríku, z ktorého sa zbieral liek. Pred každým dňom zberu divokej ryže sa štipka tabaku hodila do vody, aby sa zabezpečilo pokojné počasie a bohatá úroda. Pred vyplávaním na kanoe bol bezpečný návrat zaistený obetou tabaku do vody. Na cestách alebo poľovačkách sa indiánski muži zastavili na fajčenie a nechali štipku tabaku ako obeť, keď narazili na určité črty krajiny vrátane vodopádov, zdeformovaných stromov, skaly zvláštneho tvaru a jazier alebo ostrovov, o ktorých sa hovorilo, že sú útočiskom duchov. Keď sa blížili búrky, rodiny sa

chránili umiestnením malého množstva tabaku na blízky kameň alebo peň. Tabak sa ukladal do hrobov ako obeta zosnulému duchu. Požiadavky na starších, aby hovorili o ústnych tradíciách alebo iných tajných znalostiach, boli sprevádzané darom tabaku.

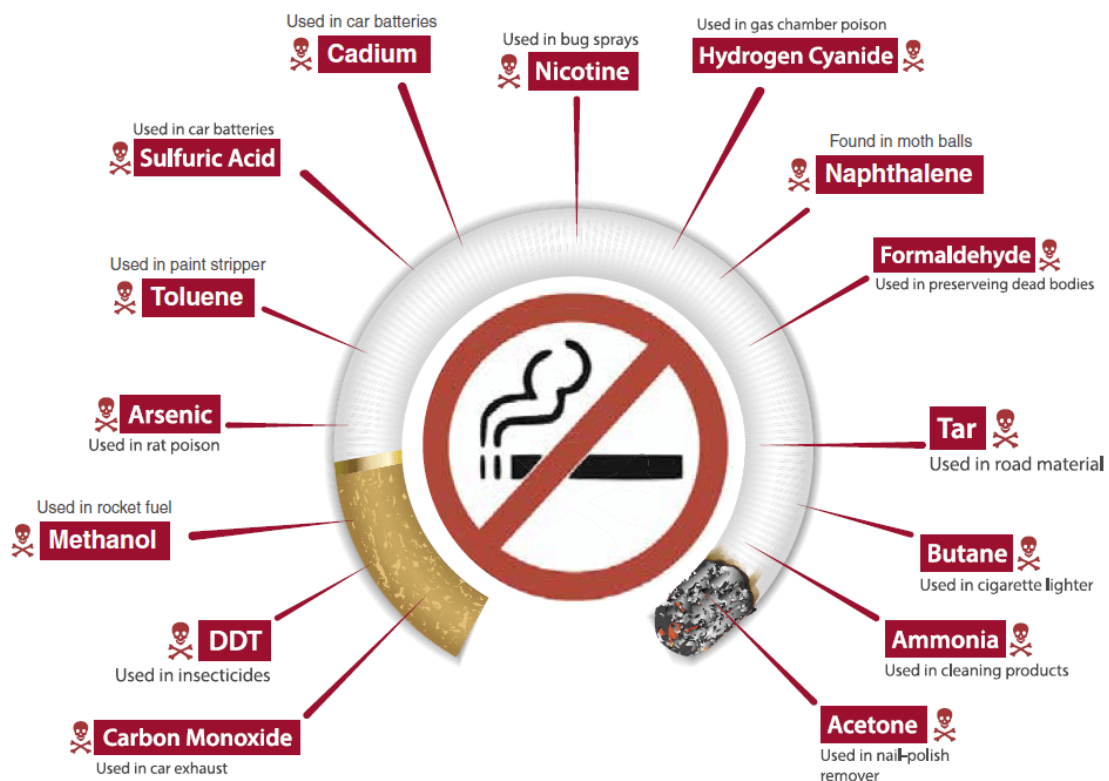
Pred všetkými náboženskými obradmi sa duchom ponúkal tabak. Univerzálnym spôsobom pozývania ľudí na hostiny alebo oznamovania obradov bolo dodanie malého množstva sušeného tabaku bežcom vyslaným na tento účel. Keď šaman súhlasil s prijatím ponuky klienta, naznačil to tým, že vzal ponúknutý darček – tabak.

Tabak tiež spečatil mierové zmluvy medzi kmeňmi a dohody medzi jednotlivcami. Na takýto účel náčelník často držal špeciálnu fajku s dlhou zdobenou stopkou. Zatiaľ čo fajky tohto druhu sa nazývali „fajky mieru“, stopka, nazývaná calumet, bola v skutočnosti dôležitejšia. Počas nezhôd medzi jednotlivcami v kmeni mohli medzi sebou držať fajku alebo stopku, aby zastavili hádku, a povzbudili ich, aby spolu fajčili a ukončili svoje nezhody. Spoločné fajčenie bolo tiež spôsobom, ako spečatiť dohody alebo dohody medzi vodcami rôznych skupín a ponúknuť niekomu fajku znamenalo koniec nepriateľstva. V tom prípade sa ale jednalo o 100 percentne čistú rastlinu bez jedovatých prísad na spirituálne účely.

Tieto praktiky však spadajú pod pohanské/démonské, ako ďalej vysvetľujem v knihe osviatkochatradiciach.webador.com.

<https://www.mpm.edu/educators/wirp/great-lakes-traditional-culture/tobacco>

Here's what you breathe in from cigarette smoke:



39. Káva

Takmer každý časom prepadne omámnej vôňe praženej kávy. Káva je stimulant, má povzbudzujúce účinky, sme produktívnejší po jej užití. Avšak, málokto hovorí o zdravotných nebezpečenstvách tohto nápoja. Na našej tabulke acidity a zásaditosti v predchádzajúcej kapitole sme si mohli všimnúť, že káva je zaradená medzi kyslé nápoje (pH 4-5). Štúdia z roku 2012 potvrdila, že existuje spojenie medzi glaukómom/slepotou a konzumáciou kávy. Už tri šálky denne zvyšujú riziko glaukómu o 66 percent.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3450917/>

Niektoré výskumy naznačujú, že káva s kofeínom môže zvýšiť tlak vo vašom oku. Môže tiež zvýšiť hladiny aminokyseliny nazývanej homocysteín, ktorá je spojená so zvýšeným rizikom glaukómu. Existuje tiež čoraz viac dôkazov, že kofeín sťahuje krvné cievy v oku a znižuje prietok krvi. Tento znížený prietok krvi môže zvýšiť riziko poškodenia zrakového nervu glaukómom.

<https://www.healthline.com/health/eye-health/does-coffee-cause-blindness#benefits-of-coffee>

Káva je jeden z najrozšírenejších nápojov na svete. Priaznivci nedajú na ňu dopustiť. Treba si byť aj vedomý jej potenciálnych rizík pre naše zdravie. Je prudko návyková a narúša acidobazickú rovnováhu v našom tele. Zvážte, či sa jej vzdáte pre Vaše dobro.

Pozitíva kávy

Príjem kávy predstavuje zdroj antioxidantov v typickej „západnej“ strave. Až 70 % Vašich antioxidantov môže pochádzať z kávy. Avšak praženie kávových zŕn znižuje antioxidačnú aktivitu. V skutočnosti tmavé pražené zrná obsahujú najmenej antioxidantov. Káva je zdrojom vitamínov B1 (tiamín), B2 (riboflavín), B3 (niacín), B5 (kyselina pantoténová), kyseliny listovej, mangánu, draslíka, horčička a fosforu.

Funkcia mozgu

Káva je najbohatším zdrojom kofeínu, ktorý preukázateľne zlepšuje funkciu mozgu. Káva znižuje únavu a zvyšuje bdelosť. Kofeín má stimulačné účinky na učenie, pamäť, výkon a koordináciu tým, že krátkodobo zlepšuje náladu, koncentráciu a funkciu mozgu. Je to spôsobené tým, že kofeín vplýva na metabolizmus, srdcovú frekvenciu a produkciu adrenalínu, takže ste bdelejší. Žiaľ, tieto žiaduce účinky sa časom vyskytnú menej, keď si vytvoríte toleranciu.

Ochrana mozgu

Viacere štúdie podčiarkujú neuroprotektívny účinok kávy na mozog, čím sa znižuje riziko Alzheimerovej choroby o 65 % a riziko Parkinsonovej choroby o 32 – 60 %.

Štúdie zistili, že konzumácia kávy znižuje riziko rôznych druhov rakoviny vrátane rakoviny obličiek, rakoviny hrubého čreva a konečníka, rakoviny a cirhózy pečene. Nedávna štúdia Wilsona a kol. v roku 2011 zistili, že nekofeínové zložky v káve majú silnú súvislosť so znižovaním rizika smrteľnej formy rakoviny prostaty.

Depresia

Štúdia skúmala 50 000 amerických žien počas 10 rokov a zistila, že zvýšený príjem kávy súvisí so znížením rizika depresie o 20 %. Inak tomu nebolo ani v prípade kávy bez kofeínu. Dávka 300 mg/deň kofeínu alebo 2 šálky/deň kávy bola tiež spojená so 45% nižším rizikom samovrážd.

Diabetes typu 2

Hoci kofeínová aj bezkofeínová káva znižujú riziko cukrovky typu 2, účinok bez kofeínu je výrazne nižší. Ukázalo sa, že vyšší príjem kávy ďalej znižuje riziko cukrovky typu 2. V skutočnosti je v prípade kávy s kofeínom 1 – 5 šálok denne spojených so znížením rizika o 8 – 26 %. Antioxidanty v káve, ktoré zabraňujú rakovine, tiež zohrávajú úlohu pri ovplyvňovaní absorpcie cukru, čo spomaľuje uvoľňovanie cukru v krvi po jedle, čím zlepšuje inzulínovú rezistenciu.

Negatíva kávy

Denná konzumácia kofeínu má tendenciu mať návykový účinok. Nadmerná stimulácia nervového systému a vyčerpanie nadobličiek vedú k abstinenčným príznakom, keď sa kofeín nekonzumuje.

Abstinenčné príznaky zahŕňajú úzkosť, únavu, ospalosť počas dňa, bolesti hlavy, ťažkosti s koncentráciou a poruchy trávenia. Kofeín tiež spôsobuje závislosť na sacharidoch, tukoch a cukre kvôli jeho účinku na hladinu cukru v krvi. Keď Vaše telo nepocítiť účinky kofeínu, znamená to, že ste sa stali tolerantnými. Ak prestanete s kofeínom a pociťujete abstinenčné príznaky, je to klasický príznak závislosti.

Únava nadobličiek

Nadmerná aktivita nadobličiek sa prejavuje ako priberanie brušného tuku, vysoký krvný tlak, úzkosť, depresia, zvýšená hladina cukru a cholesterolu v krvi. Dlhodobé užívanie kofeínu simuluje stres. Takýto chronický stres má hlboký vplyv na mnohé orgánové systémy, najmä na srdce, krvné cievy, nadobličky a imunitný systém. Vyčerpanie nadobličiek spôsobuje, že sa jednotliviec cíti „vystresovaný“, unavený a náchylný na alergie.

Anémia

Káva (kofeín) zabraňuje vstrebávaniu železa a iných vitamínov.

Konzumenti kávy vylučujú vysoké hladiny serotonínovej zložky (5-HIA), čo vedie k nižším hladinám serotonínu, čo vedie k tomu, že ste unavení a podráždení. Určité dávky, ktoré sa individuálne líšia v závislosti od Vašej citlivosti a funkcie pečene, inhibujú produkciu hormónu šťastia, serotonínu. Netolerovateľné dávky vyvolajú úzkosť, nespavosť, zrýchlené dýchanie a srdcovú frekvenciu.

Autoimunitné ochorenia

Pri autoimunitných ochoreniach imunitný systém zamieňa tkanivá tela za cudzie a napáda ich. Autoimunitné ochorenia znamenajú, že telo bolo dostatočne vystresované, aby vyvolalo určitý negatívny prejav na úrovni genetiky. Tieto stresory môžu mať mentálny, emocionálny a fyzický charakter. Fyzické stresory môžu zahŕňať potravinové alergie, toxíny, lieky, kofeín, parazity a patogény. Dôvodom spustenia autoimunitných ochorení je zápal, ktorý má za následok deštrukciu rôznych telesných tkanív, abnormálny rast orgánu a/alebo zmeny jeho funkcie. Ukázalo sa, že **kofeín zvyšuje zápal v tele o 54 %** aj u zdravých ľudí.

Citlivosť na kofeín

Ak zistíte, že ste citliví na stimulačné účinky kofeínu, mali by ste sa mu vyhnúť. To znamená, že aj malé množstvá môžu spôsobiť úzkosť, nepokoj, nervozitu, ťažkosti so spánkom a búšenie srdca.

Toto je tiež znakom zmenenej detoxikačnej funkcie pečene (znížená funkcia enzýmu CYP1A2). CYP1A2 je znížený u žien, starších ľudí, v tehotenstve, u tých, ktorí užívajú hormóny (estrogén), ako sú antikoncepčné pilulky alebo hormonálna substitučná liečba.

Možná je aj rakovina močových ciest.

Kandidóza, alergia na kvasinky a plesne

Riešenie kvasinkovej infekcie v krvi si vyžaduje zdravý imunitný systém. Vyhnúť kofeínu by sa mali ľudia so systémovými kvasinkovými infekciami (v krvi), pretože kofeín ochudobňuje telo o mnoho živín vrátane inozitolu, biotínu, vitamínu B1, zinku a draslíka. Kofeín tiež zabraňuje vstrebávaniu železa a vápnika. Kofeín mení črevný mikrobióm, pretože aj jedna šálka kofeínovej kávy zničí až 75% „dobrých“ (probiotických) baktérií, čo vedie k premnoženiu kvasiniek (Candida).

Zápcha

Káva (kofeín) má počiatočný laxatívny účinok, zvyšuje stratu horčička, čo môže v konečnom dôsledku spôsobiť zápchu.

Dysbióza

Káva (kofeín) podporuje nerovnováhu črevných baktérií, nazývanú dysbióza, tým, že ničí tzv. „dobré“ baktérie (probiotiká). Vojna vo Vašich črevách určuje Vaše zdravie, pretože klesajúce hladiny „dobrých“ baktérií umožňujú premnoženie škodlivých baktérií (C.difficile, Salmonella, E.coli), kvasiniek (kandidóza), húb a parazitov, ktoré poškodzujú čreva (syndróm „priepustného čreva“) a zdravie celkovo.

Gastroezofageálny reflux (GERD) a pálenie záhy

Káva (kofeín) zvyšuje pálenie záhy a reflux.

Ochorenie srdca

Káva (kofeín) zvyšuje zápalové procesy v tele, zvyšuje aj krvný tlak a zároveň vyčerpáva dôležité minerály, ako je horčička a draslík, čo spôsobuje nepravidelnosti vo funkcii srdca.

Búšenie srdca, arytmie, fibrilácia predsiení

Káva (kofeín) vyčerpáva dôležité minerály, ako je horčička a draslík, čo spôsobuje nepravidelnosti vo funkcii srdca. Ľudia s arytmiou by sa mali vyhýbať kofeínu.

Nedostatky živín

Káva (kofeín) vyčerpáva dôležité minerály, ako je horčička a draslík, čo spôsobuje nepravidelnosti vo funkcii srdca. Káva (kofeín) vyčerpáva telo o mnoho živín vrátane inozitolu, biotínu, vitamínu B1, zinku a draslíka. Káva (kofeín) tiež zabraňuje vstrebávaniu železa a vápnika.

Osteopénia a osteoporóza, zlomeniny kostí

Bolo analyzovaných desať štúdií, kde sa zistilo o 3,5 % vyššie riziko zlomenín už pri jednej šálke kávy denne. Čím viac pijete, tým vyššie je riziko.

Tehotenstvo

Príjem kávy (kofeínu) v tehotenstve môže viesť k nízkej pôrodnej hmotnosti, mŕtvo narodeným deťom a predčasným pôrodom.

Psychóza a problémy duševného zdravia

Užívanie kávy (kofeínu) vedie k symptómom, ktoré sa prekrývajú s psychiatrickými poruchami, a to ovplyvnením chemických receptorov, ktoré zhoršujú psychózu. Káva (kofeín) zhoršuje spánok a vytvára pocity úzkosti.

Problémy so spánkom

Káva (kofeín) je stimulant, ktorý sa často používa na duševné omladenie. Ráno nás prebúdzá a poobede oživuje. Robí to tak, že blokuje chemikáliu, ktorá spôsobuje ospalosť, adenosín. Problém je v tom, že neustále požívanie kofeínu vytvára odrazovú dennú ospalosť, ktorá môže byť nebezpečná a kontraproduktívna.

Kofeín má rôzne účinky na spánok vrátane ťažkostí so zaspávaním, redukuje hĺbku regeneračného spánku a skracuje celkový čas spánku. Jedna štúdia preukázala, že 400 mg kofeínu, čo zodpovedá dvojitému espressu, užitie 6 hodín pred spaním, ovplyvnilo telesné hodiny a skrátilo dĺžku spánku o jednu hodinu. Keďže starší ľudia majú nižšiu detoxikačnú funkciu pečene, tento efekt je u nich intenzívnejší.

Akrylamid

Príjem kávy Vás vystavuje rakovinotvornému akrylamidu, ktorý vzniká pri pražení kávových zŕn.

Pleseň

Káva je jedným z najväčších zdrojov plesňových toxínov (mykotoxínov). Jedna štúdia ukázala, že 92% kávových zŕn je kontaminovaných plesňou. Tieto mykotoxíny sú spojené s poškodením mozgu, srdcovými chorobami, vysokým krvným tlakom, rakovinou a ochorením obličiek. To je dôvod, prečo káva chutí horko a si vyžaduje cukor. Horšie sú na tom kávové zmesi, pri ktorých sa zvyšuje množstvo mykotoxínov. Zrnká bez kofeínu sú náchylnejšie na pleseň, pretože kofeín chráni kávové zrná pred hmyzom a hubami (plesňami). Ukázalo sa, že káva bez kofeínu má vyšší obsah mykotoxínov.

Pesticídy

Káva je jednou z najčastejšie striekaných plodín, čo znamená, že kávové zrná sú plné pesticídov.

Pesticídy by sa mali počas praženia spáliť, ale nie je to tak. Bio káva je určite lepšia, pretože neobsahuje toxické pesticídy a rozpúšťadlá, ale to znamená, že má viac mykotoxínov z plesní, ktoré môžu napadnúť zraniteľnejšie organické kávové zrná. Dobrou správou je, že proces praženia môže zabíjať plesne, ale nie ochratoxíny, ktoré spôsobujú horkosť kávy.

Káva je dosť toxická, pokiaľ nie je organická.

<https://getnaturopathic.com/confused-about-coffee-good-bad-ugly/>

Dekofeínovaná káva - tzv. Decaf (káva bez kofeínu)

Proces dekofeínizácie zahŕňa použitie chemikálie, ktorá je upodozrievaná z jej karcinogenicity (metylén chlorid).

40. Čaj

Čajovník sa spracováva na mnoho spôsobov. Opäť sme pri pH hladine (pH - potenciál hydrogénu). Je dôležité piť čaje, ktoré alkalizujú, a naopak obmedziť tie zakysľujúce. Úroveň kyslosti závisí od niekoľkých rôznych faktorov vrátane typu čaju, spôsobu jeho prípravy, dĺžky lúhovania a jeho riedenia. Väčšina čajov sa na stupnici pH dostane do bezpečnej zóny a celkové výhody pitia čaju sú mnohé. pH čaju ovplyvní aj to, čo si do neho pridávate, koľko ho vypijete a čas dňa, kedy ho konzumujete.

Kyslé čaje

Čierny čaj,
Oolong (fermentovaný),
Ovocné čaje s citrónom

Alkalické čaje

Yerba maté,
Biely čaj,
Zelený čaj (katechíny, polyfenoly a terpény),
Rooibos (červený) čaj,
Mätový,
Zázvorový,
Rozmarínový,
Tymiánový (materina dúška),
Levandulový,
Šípkový,
Kamilkový,
Nechtík,
Púpava (kvet aj koreň),
Borovicové ihličie,
Turmeric/kurkuma,
Matcha,
Klinček,
Škorica,
Badián,
etc.



41. Cukor

Cukor je veľmi široký pojem. Na rozdiel od medu, čo je prírodné sladidlo, si tu niečo povieme o rafinovanom bielom cukru.

Recenzia publikovaná v British Journal of Sports Medicine tvrdí, že **rafinovaný cukor má podobný účinok na mozog ako nelegálne drogy, konkrétne kokaín.**

V štúdiách na potkanoch sa zistilo, že existuje korelácia medzi jedením cukru a účinkami podobnými drogám, ako je prejedanie, chuť do jedla, tolerancia, odvykanie, závislosť a odmena.

Vedci tvrdia, že cukor mení náladu a môže vyvolať pocity odmeny a potešenia, rovnako ako drogy (kokaín) ovplyvňuje mozog. Citujú štúdie na potkanoch, kde bol cukor uprednostňovaný pred kokaínom a štúdie na myšiach, ktoré mali abstinenčné príznaky.

Štúdia sa zamerala na všetky existujúce výskumy o cukru a jeho potenciálnych návykových vlastnostiach.

Vedúci autor recenzie, James DiNicolantonio zo Saint Luke's Mid America Heart Institute, povedal, že na rozdiel od soli neexistuje v ľudskom tele žiaden „signál odporu“ voči cukru – vystavaný bezpečnostný mechanizmus, ktorý nás chráni pred nadmernou konzumáciou. Čiže ľudia ho môžu jesť veľa a stále chcú viac. Zatiaľ čo človek, ktorý zje dostatok soli, už viac nechce.

K abstinenčným príznakom, o ktorých autori recenzie tvrdia, že sú prítomné pri úplnom vynechaní cukru, DiNicolantonio povedal: „Abstinenčné príznaky z cukru pochádzajú z nedostatku dopamínu v mozgu. To môže viesť k príznakom, ako je porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD, ADD), a môže to dokonca vytvoriť podobný stav v mozgu, aký sa vyskytuje u pacientov s depresiou.“

Nedostatok dopamínu možno dočasne zmierniť konzumáciou väčšieho množstva cukru.

DiNicolantonio tvrdí, že cukor môže prekonať naše sebakontrolné mechanizmy.

Podľa Public Health England je príjem cukru v Anglicku takmer trojnásobkom odporúčaného limitu a konzumácia cukru a sladených nápojov je obzvlášť vysoká u detí školského veku. V priemere sa cukor podieľa 12 až 15 % na našom energetickom príjme, zatiaľ čo Vedecký poradný výbor pre výživu odporúča, aby cukor nepresahoval 5 % našej celkovej energie v strave.

Jesť príliš veľa cukru môže viesť ku kazom a k priberaniu, čo potom zvyšuje riziko srdcových ochorení, cukrovky 2. typu, mŕtvice a mnohých druhov rakoviny.

“Keď jete príliš veľa rafinovaného cukru, spôsobuje to chronický zápal nízkeho stupňa vo Vašom tele a zápal je spojený s rakovinou,” hovorí Shayna Komar, LD, RD, licencovaná a registrovaná dietologička v Thomas F. Chapman Family Cancer Wellness v Piemonte- Georgia, USA.

Aj keď dodáva chuť jedlám, ktoré jeme, rafinovaný cukor nemá žiadnu nutričnú hodnotu. Ešte horšie je, že to vedie k prejedaniu sa. Keď zjete viac kalórií, ako by ste mali, priberanie na váhe je následkom.

„Príliš veľa cukru môže preťažiť pečeň a oklamať Vaše telo, aby jedlo viac, pretože vypína leptín, hormón sýtosti,“ vysvetľuje Shayna Komar. „Stále chcete viac jedla, a preto môžete nakoniec zjesť celý plech koláčikov.“

„Naše telá dokážu bez problémov metabolizovať asi 6 čajových lyžičiek rafinovaného cukru denne,“ hovorí. „Priemerný Američan však zje trojnásobok tohto množstva. Väčšina prebytočného cukru sa potom uloží ako tuk.“

piedmont.org/living-real-change/is-there-a-link-between-sugar-and-cancer

Tukové bunky uvoľňujú zápalové proteíny nazývané adipokíny. Môžu poškodiť DNA a nakoniec spôsobiť nádory. Čím viac tukových buniek máte, tým viac týchto bielkovín pravdepodobne budete mať.

Nadváha alebo obezita Vás vystavuje riziku najmenej 13 druhov rakoviny, vrátane rakoviny prsníka, pečene a hrubého čreva.

<https://www.webmd.com/cancer/features/cancer-sugar-link>

Iní odborníci na rakovinu tvrdia, že samotný cukor môže viesť k rakovine. Jedným z takýchto výskumníkov je Lewis Cantley, PhD, riaditeľ Meyer Cancer Center v New Yorku. Cantley si myslí, že niektoré druhy rakoviny môžu začať vysokými hladinami inzulínu, hormónu, ktorý riadi množstvo cukru v krvi. Hovorí, že jeho výskum ukazuje, že „vysoké hladiny inzulínu pravdepodobne spôsobujú rakovinu. A to, čo poháňa hladiny inzulínu, je cukor.“

Sám sa vyhýba pridanému cukru, pretože verí, že súvislosť medzi cukrom a rakovinou je jasná.

Cantley hovorí, že to znamená, že mnohí Američania majú neustále vysoké hladiny inzulínu a vyššie riziko rakoviny.

Peiyong Yang, PhD, výskumníčka rakoviny a docentka na M.D. Anderson Cancer Center v Houstone, súhlasí so znížením príjmu cukru.

„Bola by som prekvapená, keby zníženie spotreby cukru nepomohlo znížiť riziko rakoviny,“ hovorí. „Dáva zmysel obmedziť cukor, vrátane GMO kukuričného sirupu s vysokým obsahom fruktózy v nealkoholických nápojoch, sladených čajoch, športových nápojoch a spracovaných potravinách, spolu s cukríkmi, sušienkami, zmrzlinou a sladenými raňajkovými cereáliami.“

Často sa jej pýtali, či je v poriadku jesť ovocie, pretože mnohé druhy ovocia majú vysoký obsah fruktózy. Ovocie tiež dodáva široké spektrum živín a vlákniny.

„Je v poriadku jesť ovocie ako súčasť bežnej stravy,“ hovorí Yang, „ale mali by sme jesť menej ovocia než zeleniny. Ak je odporúčaná dávka päť porcií ovocia a zeleniny denne, zo zeleniny by mali pochádzať aspoň tri porcie.“

Môže byť ťažké vystopovať všetok cukor, ktorý jete. Je skrytý v jedlách, v ktorých by ste cukor nikdy nečakali, ako sú instantné polievky, šalátové dresingy, arašidové maslo, jogurty, kečup, instantné ovsené vločky, orechové mlieka a párky v rožku.

A často sa to ani na etikete nenazýva cukor (sacharóza).

Existuje viac ako 60 názvov pre rafinovaný cukor. Napríklad maltóza, dextróza a glukóza (končia na „óza“).

Cukor obsahuje aj:

Ovocný nektár
Kukuričné, ryžové a javorové sirupy
Med (podaktorí včelári prikrmujú včely cukrom)
Melasa
Agáve

Môžu znieť zdravšie ako sacharóza, ale pre Vaše bunky sú všetky iba cukrom.

<https://osher.ucsf.edu/patient-care/integrative-medicine-resources/cancer-and-nutrition/faq/sugar-and-cancer>



42. Obezita



Nadmerné množstvo jedla a cukru v kombinácii s nedostatkom pohybu vedú neúprosne k obezite, ktorá je čoraz viac rozšírená po svete.

Súvislosť medzi obezitou a rizikom rakoviny je jasná. Výskumy ukazujú, že nadmerný telesný tuk zvyšuje riziko niekoľkých jej druhov, vrátane rakoviny hrubého čreva a konečníka, rakoviny prsníka po menopauze, maternice, pažeráka, obličiek a pankreasu.

Menej jasné je to, ako presne obezita zvyšuje toto riziko. Odborníci sa domnievajú, že je to z veľkej časti spôsobené zápalom spôsobeným viscerálnym tukom – tukom, ktorý obklopuje Vaše životne dôležité orgány.

„Problém s nadmerným viscerálnym tukom je, že ovplyvňuje určité procesy vo Vašom tele. To zahŕňa to, ako Vaše telo riadi hormóny, ako sú inzulín a estrogén,“ hovorí Karen Basen-Engquist, Ph.D., profesorka behaviorálnych vied na MD Anderson.

„Toto všetko môže viesť k zvýšenému riziku rakoviny tým, že ovplyvní, ako a kedy sa bunky delia a umierajú,“ hovorí.

Ako obezita spôsobuje zápal?

Viscerálne tukové bunky sú veľké a je ich veľa. Tento prebytočný tuk nemá priestor pre kyslík. A toto prostredie s nízkym obsahom kyslíka spúšťa zápal.

Zápal je prirodzenou reakciou tela na zranenia a choroby. Napríklad, keď utrpíte hlboký rez, oblasť okolo rezu sčervenie a je bolestivá na dotyk. Tento menší zápal okolo poranenej oblasti pomáha opraviť poškodené tkanivo a napomáha procesu hojenia.

Dlhodobý zápal spôsobený nadbytkom viscerálneho tuku môže poškodiť vaše telo a zvýšiť riziko rakoviny.

„Spojenie medzi zápalom v tele a inzulínom – hormónom, ktorý reguluje hladinu cukru v krvi – je zložité“, hovorí Basen-Engquist.

Zápal spôsobený obezitou môže zabrániť tomu, aby telo správne reagovalo na inzulín. Toto sa nazýva „inzulínová rezistencia“. Keď telo nereaguje na inzulín správne, produkuje viac inzulínu, aby ho nahradilo.

Zvýšenie inzulínu v dôsledku inzulínovej rezistencie spúšťa zvýšenie počtu produkovaných buniek, čo môže viesť k rakovine.

„Zvýšený inzulín tiež ovplyvňuje, ako sú kontrolované hormóny ako estrogén,“ hovorí Basen-Engquist. „Viac inzulínu môže viesť k dostupnejšiemu estrogénu, čo zvyšuje riziko rakoviny.“

Ako viac estrogénu zvyšuje riziko rakoviny?

„V zásade vyššie hladiny estrogénu vedú k zvýšenej produkcii buniek, čo môže viesť k rastu nádoru,“ hovorí Basen-Engquist.

Estrogén je potrebný pre fungovanie tela. U žien sú vaječníky hlavným zdrojom estrogénu. U mužov enzým premieňa testosterón na estrogén. Tukové bunky u mužov aj žien môžu tiež vytvárať estrogén. To je dôvod, prečo sa u obéznych ľudí bežne vyskytuje príliš veľa estrogénu.

U žien je príliš veľa estrogénu spojené so zvýšeným rizikom rakoviny prsníka, endometrie a rakoviny vaječníkov po menopauze.

Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré môžete urobiť na zníženie rizika rakoviny, je udržať si zdravú váhu, hovorí Basen-Engquist.

Existujú kroky, ktoré môžete podniknúť, aby ste predišli obezite.

Zostaňte aktívny. Zamerajte sa na 150 minút miernej aktivity alebo 75 minút intenzívnej aktivity týždenne.

„Obezita alebo nadváha poškodzuje schopnosť Vášho tela dobre fungovať“, dodáva Basen-Engquist. Udržiavanie zdravej hmotnosti je nevyhnutné na zníženie rizika rakoviny.

<https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/how-does-obesity-cause-cancer.h27Z1591413.html#:~:text=BY%20Danielle%20Underferth-,The%20link%20between%20obesity%20and%20cancer%20risk%20is%20clear.,being%20obese%20increases%20that%20risk.>

43. Pohyb

Dlhé a neprerušované sedenie môže spôsobiť, že budete náchylnejší na kardiovaskulárne problémy. Koľko času denne strávite sedením? Ak ste ako väčšina ľudí, viac ako polovicu svojho denného času strávite na stoličke alebo pohovke. Aj keď venujete aspoň 30 minút denne štruktúrovanému cvičeniu (ako je rýchla chôdza, bicyklovanie alebo plávanie), je dôležité vstať a hýbať sa aspoň niekoľko minút, mnohokrát počas dňa.

„Čím viac sedíte, tým viac Vaše veľké svaly nevyužívajú glukózu, hlavný zdroj energie v tele. Neprerušované sedenie môže spôsobiť zvýšenie hladiny cukru v krvi, čo spustí uvoľňovanie inzulínu, hormónu, ktorý reguluje hladinu cukru v krvi,“ hovorí doktor Hicham Skali, kardiológ z nemocnice Brigham and Women's Hospital pridruženej k Harvardu. Postupom času spôsobia sedavé návyky, že telo bude menej citlivé na inzulín. Výsledná inzulínová rezistencia podporuje zápal, kľúčového hráča pri hromadení tukových plakov v tepnách, vysvetľuje.

Predbežné dôkazy zo štúdií na potkanoch naznačujú, že sedavé správanie môže zmeniť aktivitu desiatok génov, vrátane génu zodpovedného za tvorbu lipoproteínovej lipázy (LPL). Tento enzým pomáha rozkladať tuk, takže ho možno využiť na energiu alebo uložiť v tele. „Keď sa potkanom zabránilo v pohybe, hladiny LPL sa znížili, čo je zmena, ktorá môže tiež prispieť k zvýšeniu rizika srdcových chorôb,“ vysvetľuje Dr. Skali.

Viac ako 2 600 ľudí vo veku 60 rokov a viac uviedlo svoje typické sedacie návyky (vrátane pracovných dní a víkendov) a boli sledovaní deväť rokov. Tí, ktorí sedeli v priemere asi tri hodiny denne, mali o 33 % menšiu pravdepodobnosť úmrtia na srdcovo-cievne ochorenia počas obdobia sledovania ako ľudia, ktorí sedeli v priemere asi sedem hodín denne. Spomedzi 8 000 ľudí sledovaných 10 rokov mali tí, ktorí každý deň robili ľahkú aktivitu namiesto toho, aby 30 minút sedeli, o 17 % nižšie riziko úmrtia v tomto období, aj keď si túto polhodinu aktivity rozdelili na krátke minútové intervaly.

U viac ako 5 600 žien, ktoré boli sledované päť rokov, bolo skrátenie času stráveného sedením o jednu hodinu denne spojené s o 26 % nižším rizikom srdcových chorôb. Opäť, hodina nesediaceho času nemusela nastať naraz. Krátke prerušenia sedenia boli rovnako účinné.

„Existuje mnoho spôsobov, ako môžete do svojej každodennej rutiny pridať krátke dávky pohybu. Vždy, keď si všimnete, že chvíľu sedíte, urobte krátku sériu cvikov – povedzme päť až desať drepov alebo zdvihov nôh,“ navrhuje Dr. Skali.

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/why-you-should-move-even-just-a-little-throughout-the-day>

Nastavte si pripomienku. Mnoho fitness trackerov obsahuje upozornenia, ktoré Vám pripomenú, aby ste vstali aspoň raz za hodinu.

Zvoľte podľa možnosti schody namiesto výťahu. Ak ste v meste, choďte denne pešo alebo využívajte bicykel, pokiaľ to počasie, Vaša práca a kondícia dovoľia. Venujte sa ľahkému a postupne

intenzívnejšiemu behu. Pokiaľ Vás baví akýsi šport, nezanedbávajte ho. Motivujte sa v rámci Vašej rodiny/ komunity. Cez voľný čas si urobte dlhé prechádzky prírodou alebo parkom. Príroda lieči, zeleň ukludňuje. Zaobstarajte si psa, ktorého je treba často venčiť. Ak máte možnosť, kúpte si koňa, ktorého treba denne jazdiť. Máte záhradu? Venujte sa jej. Ľudské telo je stavané na 8 hodín pohybu denne. Skúsme sa aspoň cez voľný čas k tomuto číslu priblížiť. Pohyb na čerstvom vzduchu je podstatne lepší než pohyb vnútri z hladiska prekysličenia krvi. Pohyb počas dňa na slnku je optimálny, telo produkuje aj vitamín D, ktorý je dôležitý pre našu celkovú imunitu. Pri telesnej námahe produkuje telo endorfíny, zaženie sa depresia, cítime sa lepšie a sme spokojnejší. Hormóny sa vybalansujú a optimalizujú, stres odíde. Denná telesná aktivita je alfa a omega, ak si chceme udržať zdravie.

Ako ľudia starnú, majú tendenciu strácať svalovú hmotu, silu a funkciu. To vedie k zvýšenému riziku zranenia. Pravidelná fyzická aktivita je nevyhnutná na zníženie straty svalovej hmoty a udržanie si sily v starobe.

Cvičenie tiež pomáha budovať hustotu kostí. Autori recenzie z roku 2022 zistili, že pravidelné cvičenie výrazne zlepšilo hustotu kostí v bedrovej chrbtici, krku a bedrových kostiach. To môže pomôcť predchádzať osteoporóze neskôr v živote.

Kontaktné cvičenia, ako je gymnastika, beh alebo futbal, môžu pomôcť pri podpore vyššej hustoty kostí.

Pravidelná fyzická aktivita je kľúčovým faktorom pri znižovaní rizika chronických ochorení, ako sú:

diabetes 2. typu
ochorenie srdca
rakovina, medzi inými typmi rakovina prsníka, hrubého čreva, pľúc a pečene
vysoký LDL cholesterol
hypertenzia

Vaša pokožka môže byť ovplyvnená množstvom oxidačného stresu vo Vašom tele.

Oxidačný stres nastáva, keď antioxidantná obrana tela nedokáže úplne opraviť poškodenie buniek spôsobené zlúčeninami známymi ako „voľné radikály“. To môže poškodiť štruktúru buniek a negatívne ovplyvniť pokožku.

Intenzívna a vyčerpávajúca fyzická aktivita môže prispieť k oxidačnému poškodeniu. Recenzia z roku 2018 však naznačuje, že pravidelné mierne cvičenie môže skutočne pomôcť zmierniť stres spôsobený voľnými radikálmi.

Autori štúdie z roku 2021 dospeli k záveru, že pravidelné cvičenie môže pomôcť oddialiť prejavy starnutia pokožky, predchádzať psoriáze a zlepšiť žilové vtedy na nohách.

Cvičenie môže zlepšiť funkciu mozgu a chrániť pamäť a myseľ.

Cvičenie zvyšuje srdcovú frekvenciu. To podporuje prietok krvi a kyslíka do mozgu. Môže tiež stimulovať produkciu hormónov, ktoré podporujú rast mozgových buniek.

Napríklad bolo preukázané, že cvičenie spôsobuje nárast hipokampu, čo môže pomôcť zlepšiť mentálne funkcie. Toto je časť mozgu, ktorá je životne dôležitá pre pamäť a učenie.

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá pre starších dospelých, pretože môže pomôcť spomaliť fyziologické účinky starnutia v mozgu. Môže tiež pomôcť znížiť zmeny v mozgu, ktoré môžu prispieť k stavom, ako je Alzheimerova choroba a demencia.

Pravidelné cvičenie Vám môže pomôcť relaxovať a lepšie spať.

Môže to pomôcť zlepšiť kvalitu Vášho spánku, pretože strata energie, ku ktorej dochádza počas cvičenia, stimuluje regeneračné procesy počas spánku.

Zvýšenie telesnej teploty počas cvičenia môže viesť k lepšiemu spánku.

Štúdia z roku 2018 vykonaná počas 4 mesiacov u ľudí s chronickou nespavosťou zistila, že strečing aj odporové cvičenie pomohli zlepšiť kvalitu a trvanie spánku a zároveň skrátili čas potrebný na zaspávanie.

Cvičenie môže znížiť chronickú bolesť.

Dlhé roky bolo odporúčaním na liečbu chronickej bolesti odpočinok a nečinnosť.

Autori recenzie z roku 2021 však naznačujú, že aeróbne cvičenie môže slúžiť ako prirodzená možnosť liečby na úľavu od bolesti a tak zlepšiť kvalitu života.

Jedným zo spôsobov, ako môže cvičenie pomôcť predchádzať alebo znižovať chronickú bolesť, je to, že časom zvyšuje Vašu toleranciu voči nej.

Cvičenie Vám tiež môže pomôcť kontrolovať bolesť spojenú s rôznymi zdravotnými problémami, vrátane:

chronickej bolesti dolnej časti chrbta

fibromyalgie

chronickej poruchy ramena a mäkkých tkanív

Pravidelné cvičenie môže posilniť srdce, zlepšiť krvný obeh, spevniť svaly a zvýšiť flexibilitu, čo môže pomôcť zlepšiť aj váš sexuálny život.

Recenzia 10 štúdií z roku 2018 zistila, že cvičenie aspoň 160 minút týždenne počas 6-mesačného obdobia môže pomôcť zlepšiť erektilnú funkciu u mužov.

Ďalšia recenzia z roku 2018 naznačuje, že pravidelné cvičenie môže pomôcť zlepšiť sexuálnu spokojnosť u žien.

<https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>

44. Vírusy a Baktérie

Tzv. „otcom mikrobiológie“ a „teórie existencie mikróbov“ bol francúz **Louis Pasteur** (1822-1895), ktorý sa venoval úkazom fermentácie a zaviedol proces známy ako „pasterizácia“. Bol prvý, ktorý začal očkovať ľudí proti rôznym chorobám jeho doby. Časom sa však zistilo, že tá jeho pasterizácia, teda zahrievanie látky na 60 – 75 °C a jej udržovanie v rozmedzí 1/2 až 2 hodiny, nieje až tak prospešná, ani tie vakcíny také účinné. Vinári si už vtedy všimli, že odumretím bakteriálnych kultúr sa víno zabilo. Žiaduca chuť a kvalita sa práveže dosiahla dlhým skladovaním a zrením. Otázne je, prečo sa do dnes veselo s pasterizáciou pokračuje, keď vieme, že surové, čerstve mlieko a nepasterizovaná bryndza sú zdraviu najprospešnejšie. Ani to jeho očkovanie sa neukázalo ako efektívne, ani jeho teória o eliminácii mikroorganizmov. Naopak, živé bakteriálne kultúry su našou súčasťou, a súčasťou našej bakteriálnej mikroflóry.

Ako vidíme, vakcíny a pasterizácia sú úplne zastaralé a neefektívne metódy, ktoré sa dogmaticky dodržiavajú do dnes bez akýchkoľvek vedeckých faktov.

Sterilné prostredie bez mikróbov je prostredie smrti.

Pasterizované mlieko len zaťažuje a zakysluje naše telo, kým čerstvé mlieko plné živých kultúr je zrejme to najzdravšie, čo môžeme dostať do nášho organizmu.

Už chápeme, prečo je toľko „laktózovej“ intolerancie?

Princíp vakcinácie je absolútne zlý vzhľadom na to, že sa mrtve alebo oslabené mikróby vstreknú priamo do žily zdravého človeka, aby vytvoril protilátky. Problém je ten, že žiaden tzv. vírus ani baktéria nebola doposiaľ preukázaná ako nákazlivá. Táto chybná teória otvorila nebezpečné brány do priameho zasahovania imunity človeka na jeho oslabenie a likvidáciu. Vstrekujú sa do nesmierne komplexného ľudského tela ťažké kovy (olovo, ortuť, hliník), patogény, zvieracie bunky a geneticky modifikované látky rôzneho druhu. Problém nieje existencia nákazlivých baktérii a vírusov, to je len výmysel farmapriemyslu nato, aby do nás mohli vstreknúť smrtiaci koktejl rôzneho druhu.

Bežné aditíva a tzv. „adjuvanty“ vo vakcínach:

glutamát sódný, formaldehyd, fragmenty ľudskej DNA z potratených plodov, sérum z potratených sviň, bunky z ladvín opíc, svinské cirkovírusy, olovo, ortuť, hliník, etc.

Would parents still say yes if the doctor said...

Today we'll be injecting formaldehyde, aluminum, MSG, aborted fetal DNA fragments, fetal bovine serum, monkey kidney cells, mercury, and pig circoviruses (PCV-1).



 faithful_free_momma

 faithful_free_momma : I doubt it...

This isn't health

Health is not mixed up tr into healthy babies.

When we know better, w better ❤️👍

#ingredients #sv40 #he: #newborns #measles #r #chickenpox #disease

For you ▾

 happilyeverlaughters 3 There are still parents w believe.

Reply

— View all 2 replies

❤️ 💬 🗑️

5,754 likes

Do you know what's in a vaccine?

Aluminum

Implicated as a cause of brain damage; suspected factor in **ALZHEIMER'S DISEASE**, dementia, seizures and comas. Allergic can occur on the skin.[†]

Ammonium Sulfate [salt]

Suspected gastrointestinal, liver, nerve and respiratory system **POISON**.

Beta-Propiolactone

Known to cause **CANCER**. Suspected gastrointestinal, liver, nerve and respiratory, skin and sense organ **POISON**.

Gelatin

Produced from selected pieces of calf and cattle skins, de-mineralized cattle bones and pork skin. **ALLERGIC** reactions have been reported.[†]

Gentamicin Sulfate and Polymyxin B [antibiotics]

ALLERGIC reactions can range from mild to life threatening.[†]

Genetically Modified Yeast, Animal, Bacterial and Viral DNA

Can be incorporated into the recipient's DNA and cause unknown **GENETIC MUTATIONS**.

Glutaraldehyde

Poisonous if ingested. Causes **BIRTH DEFECTS** in experimental animals.

Formaldehyde [formalin]

Major constituent of embalming fluid; poisonous if ingested. Probable carcinogen; suspected gastrointestinal, liver, respiratory, immune, nerve and reproductive system **POISON**.

Human and Animal Cells

Human cells from aborted **FETAL TISSUE** and human albumin. Pig blood, horse blood, rabbit brain, guinea pig, dog kidney, cow heart, monkey kidney, chick embryo, chicken egg, duck egg, calf serum, sheep blood and others.



Latex Rubber

Can cause life-threatening allergic reactions.[†]

Mercury [thimerosal]

One of the most poisonous substances known. Has an affinity for the brain, gut, liver, bone marrow and kidneys. Minute amounts can cause nerve damage. Symptoms of mercury toxicity are similar to those of **AUTISM**.

Micro-Organisms

Dead and alive **VIRI AND BACTERIA** or their toxins. The polio vaccine was contaminated with a monkey virus, now turning up in human bone, lung-lining (mesothelioma), brain tumors and lymphomas.

Monosodium Glutamate [MSG | glutamate | glutamate acid]

A **NEUROTOXIN** that's being studied for mutagenic, teratogenic [developmental and monstrosities] and reproductive effects. Allergic reactions can range from mild to severe.[†]

Neomycin Sulfate [antibiotic]

Interferes with vitamin B6 absorption. An error in the uptake of B6 can cause a rare form of epilepsy and mental retardation. **ALLERGIC REACTIONS** can range from mild to life threatening.[†]

Phenol | Phenoxyethanol [2-PE]

Used as anti-freeze. **TOXIC** to all cells and capable of disabling the immune system's primary response mechanism.

Polysorbate 80

Known to cause **CANCER** in animals.

Tri (n) Butylphosphate

Suspected kidney and nerve **POISON**.

[†] When babies are hours or days old it is impossible to know if they have an allergy.

<https://thewrightinitiative.com/misc/vaccines-causing-autism-proof.html>

Existencia vírusov sa nikdy reálne nepreukázala.

Vírusy sú v medicíne niečo ako imaginárni teroristi na geopolitickej scéne. Choroby sa neprenášajú ako nám chcú tzv. vedci a médiá nahovoriť. Nato, aby bol identifikovaný vírus alebo „prenosná choroba“, musia sa splniť tzv. **Kochove postuláty**.

Robert Koch (1843- 1910), nemecký lekár a jeden zo zakladateľov bakteriológie, ktorý ako prvý dokázal, že *Bacillus anthracis* je pôvodcom antraxu (1876) a vypracoval tzv. Kochove postuláty, súbor pravidiel a postupov, ktoré sa dodnes používajú pri preukazovaní príčinnej súvislosti medzi predpokladaným pôvodcom choroby a chorobou samou. Objavil existenciu spór antraxu a opísal ich stavbu, vysokú odolnosť voči nepriaznivým vplyvom a schopnosť spôsobiť nákazu aj po veľmi dlhom čase. Stanovil nové bezpečnostné limity, ktoré by bránili rozvoju choroby.

Vyvinul množstvo postupov na fixáciu, farbenie a fotografovanie mikroskopických preparátov, ako aj nové spôsoby pestovania čistých bakteriálnych kultúr.

V roku 1882 zverejnil prácu, v ktorej ako prvý opísal *Mycobacterium tuberculosis*, ktorý sa občas prezýva Kochov bacil, a stanovil nové epidemiologické opatrenia, ktoré mali udržať túto chorobu pod kontrolou. V roku 1883 objavil *Vibrio cholerae* a preukázal jeho príčinnú súvislosť s cholerou.

V roku 1894 pripravil tuberkulín ako liek a vakcínu proti tuberkulóze (TBC). Tento objav sa nielenže ukázal byť neúčinný, ale jeho vedľajšie účinky viedli aj k úmrtiam pacientov. To v súvislosti so sfaľovaním výsledkov laboratórnych pokusov, ktoré malo urýchliť zavedenie lieku, viedlo k dočasnému poklesu Kochovej reputácie. Koch do publikovaných výsledkov zaradil aj pokusy, ktoré nestihol dokončiť, či ktoré ešte len plánoval. Napriek tomu získal Nobelovú cenu za objav pôvodcu tuberkulózy v roku 1905.

<https://sk.wikipedia.org/wiki/>

Robert_Koch#:~:text=Kochove%20postul%C3%A1ty%2C%20s%C3%BAbor%20pravidiel%20a,p%C3%B4vodcom%20choroby%20a%20chorobou%20samou.

Kochovy postuláty

Určitý mikrob je **etiologickým agens**, pokud

1. je prokázán ve všech případech choroby
2. je z hostitele vypěstován
3. takto vypěstovaným mikrobem lze napodobit onemocnění na jiném hostiteli
4. a z tohoto hostitele ho lze opět vypěstovat

Existuje též moderní varianta Kochových postulátů, která namísto pokusných zvířat popisuje chování jednotlivých genů, a všímá si i vytváření protilátek proti mikrobovi.

Súčasnou dogmou je, že cca. 2 miliardy jedincov, ktorí tvoria štvrtinu svetovej populácie, sú latentne infikované *Mycobacterium tuberculosis*. Predpokladá sa, že latentná tuberkulózná infekcia (LTBI), definovaná prítomnosťou imunoreaktivity na tuberkulózne antigény v neprítomnosti klinických a rádiologických prejavov tuberkulózneho (TB) ochorenia, sa môže reaktivovať aj desiatky rokov po infekcii a spôsobiť prenosné ochorenie. Preto sa vysoká prevalencia LTBI považuje za kritickú prekážku globálnej eradikácie TBC. Napriek tomu naše nedávne analýzy štúdií trvajúce 5 desaťročí zistili, že väčšina TB-imunoreaktívnych jedincov sa zbavila infekcie, pričom si na ňu zachovala imunologickú pamäť. Tri línie dôkazov naznačujú, že je to tak :

1. Dlhodobé štúdie ukazujú, že z menšiny infikovaných jedincov, u ktorých sa choroba rozvinie, väčšina tak urobí v priebehu mesiacov až 2 rokov;
2. Imunoreaktivita TBC môže pretrvávajúť po kuratívnej liečbe TBC;
3. Väčšina imunoreaktívnych jedincov s TBC sa zbavila infekcie, čo dokazuje ich zlyhanie pri ochorení na TBC aj napriek silnej imunosupresii. Na základe týchto zistení sa zdá, že počet ľudí, ktorí majú živú *M. tuberculosis*, je podstatne nižší, než sa pôvodne predpokladalo.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8650795/>

Nejedná sa teda o takú hrozbu, ako nám niekto chce nahovoriť.

Kto bol teda Robert Koch? Uznávaný špičkový výskumník alebo koloniálny lekár a podvodník bez svedomia? Tento „vedec“ sa snažil liečiť z tuberkulózy a spavej choroby afrických pacientov v takzvaných „koncentračných táborech“. Jeho sporné praktiky z 19. storočia stále podnecujú debaty o jeho sláve. Jürgen Zimmerer, profesor globálnych dejín na univerzite v Hamburgu, zastáva nasledovný postoj:

Zimmerer v správach zdôraznil „bezohľadnú“ stránku Kocha, ktorého nemecká koloniálna správa poverila výskumom spavej choroby v Afrike.

Ochorenie je spôsobené mikroskopickými **parazitmi** prenášanými muchou tse-tse, ktorá sa rozšírila v Afrike okolo roku 1900.

Koch bol zodpovedný za množstvo zdravotných experimentov na území dnešnej Tanzánie, Togy a Kamerunu s cieľom nájsť liek na spavú chorobu.

Väčšina Kochových pacientov bola umiestnená v tom, čo sám nazýval „koncentračné tábory“, model, ktorý si požičal od britskej administratívy v Južnej Afrike, a „liečil“ atoxylom, látkou obsahujúcou arzén, o ktorej je už známe, že je vo veľkých dávkach vysoko toxická!

„Koch prijal bolesť a agóniu tisícok pacientov, dokonca aj smrť,“ tvrdia jeho kritici vrátane haitsko-americkéj historičky Edny Bonhommeovej.

„Vieme, že Kochove činy priamo prispeli ku koloniálnemu útlaku afrických obyvateľov,“ napísala.

Výskumné tábory, ktoré založil, podľa nej upevnili neľudské zaobchádzanie a hierarchiu v lekárskech experimentoch.

Čo vraví Inštitút Roberta Kocha na tieto obvinenia?

Agentúra založená v roku 1891 ako Kráľovský pruský inštitút pre infekčné choroby a ktorú do roku 1904 viedol Koch, odmietla DW (médiu Deutsche Welle) vypočúť.

Kochovo použitie atoxylu je dobre zdokumentované.

Používaním atoxylu Koch „na začiatku dosahuje úspešné výsledky pri liečbe spavej choroby,“ uvádza RKI - Inštitút Roberta Kocha.

Parazit sa však v krvi pacientov podarilo potlačiť len na krátky čas.

„Koch zdvojnásobí dávku - aj keď si je vedomý rizík drogy,“ uvádza sa na webovej stránke RKI.

„Mnohí pacienti začínajú trpieť bolesťami a kolikami, niektorí dokonca oslepnú. Koch však zostáva v zásade presvedčený o výhodách atoxylu.“



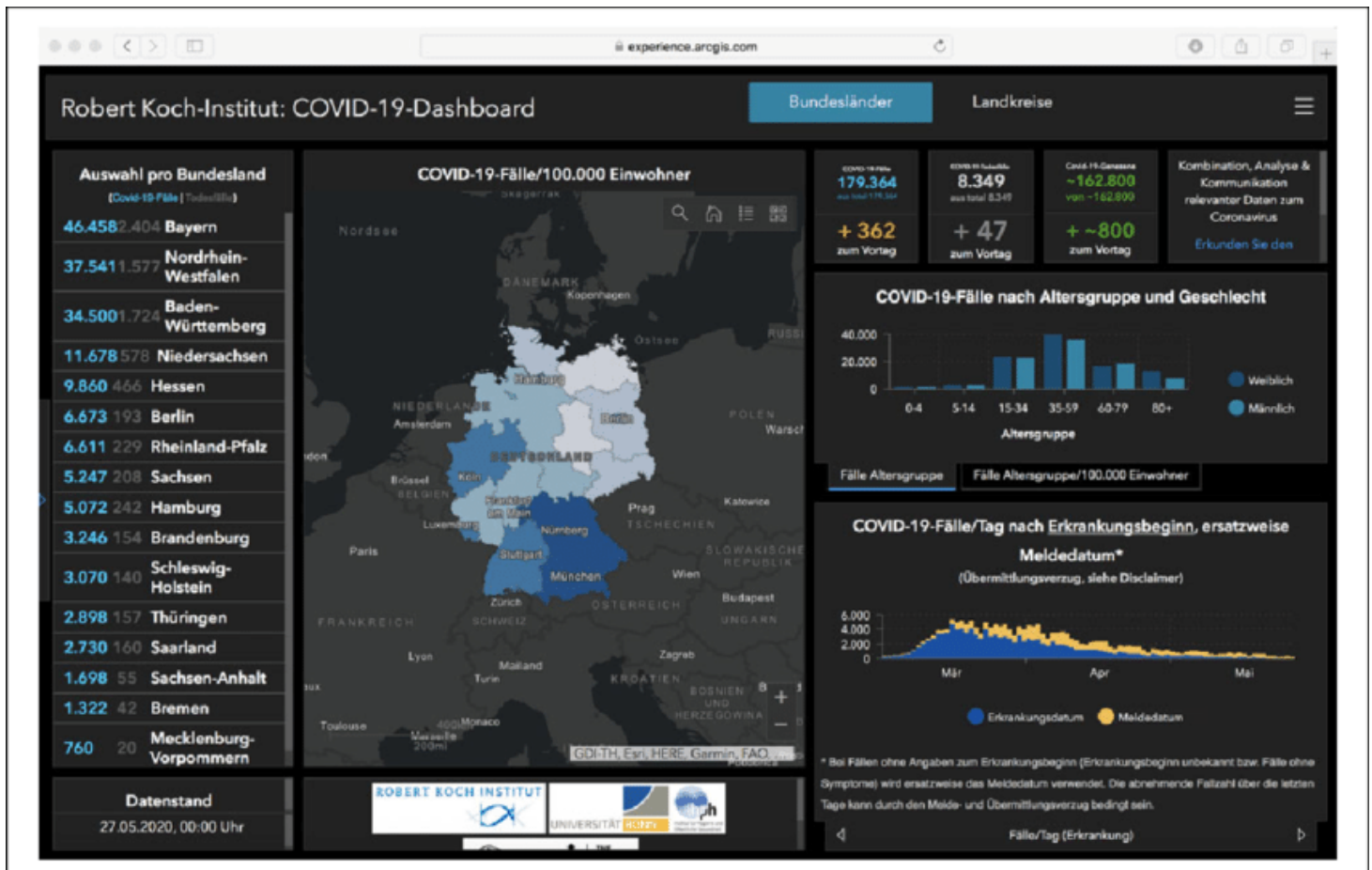
<https://www.dw.com/en/robert-kochs-dubious-legacy-in-africa/a-61235897>

V Afrike je do dnes viac skepticismu čo sa týka vakcín, pretože mnoho ľudí ochorelo po injekciách.

Inštitút Roberta Kocha počas inkriminovanej „doby kovidovej“ denne hlásal počet novoinfikovaných ľudí, strašil a fabrikoval klamstvá na bežiacom páse a ukázal svoju pravú tvár.

„Vo vedách ľudia rýchlo začnú považovať za svoje osobné vlastníctvo to, čo sa naučili a čo im odovzdali na univerzitách a akadémiách. Ak však teraz príde niekto iný s novými myšlienkami, ktoré sú v rozpore s Krédom (ktoré sa roky recitovalo a postupne odovzdávalo iným) a v skutočnosti dokonca hrozí, že ho prevráti, potom sa proti tejto hrozbe vzbudia všetky vášne a žiadna metóda nieje ponechaná bez pokusu potlačiť ich. Ľudia sa tomu bránia všetkými možnými spôsobmi: predstierajú, že o tom nepočuli; hovoria o tom pohŕdavo, akoby to ani nestálo za námahu sa na vec pozrieť. A tak môže nová pravda dlho čakať, kým bude konečne prijatá.“ - J.W. v. Goethe

Prvú izoláciu vírusu dosiahol v roku 1892 ruský lovec baktérií Dimitri Iwanowski, ktorý zhromaždil tekutinu z chorých rastlín tabaku. Túto kvapalinu nechal prejsť dostatočne jemným filtrom, aby zadržal baktérie; no na Iwanowského prekvapenie filtrát bez baktérií ľahko spôsobil chorobu zdravých rastlín. V roku 1898 holandský botanik Martinus Willem Beijerinck pri opakovaní experimentu tiež zistil, že existuje neviditeľná príčina a infekčné činidlo nazval „vírus tabakovej mozaiky“. V tom istom roku ako Beijerinckova správa vyčistili dvaja nemeckí vedci kvapalinu obsahujúcu filtrovateľné vírusy, ktoré spôsobovali slintačku a krívačku u hovädzieho dobyčka



(vírusy sa kedysi nazývali „filtrateľné vírusy“). Walter Reed nasledoval v roku 1901 s filtrátom zodpovedným za žltú zimnicu a čoskoro sa našli desiatky ďalších vírusov spôsobujúcich choroby. V roku 1935 sa ďalší Američan, Wendell M. Stanley, vrátil na začiatok a vytvoril čisté kryštály vírusu tabakovej mozaiky z prefiltrovaného tekutého roztoku. Potvrdil, že tieto kryštály môžu ľahko infikovať rastliny a dospel k záveru, že vírus nie je živý organizmus, pretože môže kryštalizovať ako soľ a napriek tomu zostať infekčný. Následne začali bakteriológovia na celom svete filtrovať vírusy a tak sa zrodila nová oblasť biológie - **virologia**.

Historicky, lekárska obec váhala v otázke, či je vírus živý. Pôvodne bol opísaný ako neživý, ale v súčasnosti sa o ňom hovorí, že ide o extrémne zložitú molekulu alebo extrémne jednoduchý mikroorganizmus a zvyčajne sa označuje ako parazit s cyklom života. (Výraz „zabitý“ sa používa na určité vírusové vakcíny, čo znamená oficiálne presvedčenie, že vírusy žijú.) Vírusy, ktoré sa bežne skladajú buď z jadier DNA alebo RNA s proteínovými obalmi, a nemajú žiadnu vlastnú reprodukčnú schopnosť. Replikácia vírusov závisí od hostiteľa. Vírusy musia využiť nukleové kyseliny živých buniek, ktoré infikujú, na reprodukciu svojich proteínov (t. j. oklamať hostiteľa, aby ich vyprodukoval).

Teoreticky je to ich jediný prostriedok na prežitie: infikovanie nových buniek alebo hostiteľov.

Zrodenie virológie

Základom zrodu virológie bola doktrína monomorfizmu – všetky mikroorganizmy (tu nazývané mikroformy) sú pevné druhy, nemenné; každý patologický typ produkuje (zvyčajne) len jedno špecifické ochorenie; mikroformy nikdy nevznikajú endogénne, t.j. majú absolútny pôvod v hostiteľovi; krv a tkanivá sú za zdravých podmienok sterilné. Tento posledný bod si vyžaduje okamžitý komentár.

Teoreticky by za ideálnych zdravotných podmienok mohla byť krv sterilná, hoci má vlastný potenciál na rozvoj morbidných mikroforiem. Dlhé a opakované pozorovanie živej krvi vo fázovom kontrastnom mikroskope v tmavom poli však ukazuje, že krv môže obsahovať rôzne mikroformy u inak asymptomatického hostiteľa alebo v stave, ktorý je ortodoxne definovaný ako normálny alebo zdravý. Formy sú ľahko viditeľné skôr, ako sa objavia iné fyzické príznaky. Monomorfizmus bol základným kameňom rozvoja lekárskeho výskumu a liečby v 20. storočí.

Pozorujeme odmietnutie zo strany hlavného prúdu nestranne preskúmať preukázané fakty pleomorfizmu – že vírusy a baktérie (a tiež kvasinky a huby) pochádzajú z mikrozýmu; že mikroformy môžu rýchlo meniť svoju formu (vyvíjať sa) in vivo- v živom organizme, pričom jedna sa stáva inou v závislosti od podmienok vo vnútornom teréne (prostredí); že krv a tkanivá nemusia byť nevyhnutne sterilné; a že neexistujú žiadne špecifické choroby, ale iba špecifické chorobné stavy.

Tí, ktorí nosili „rúcho“ vedeckej autority, ničili iných s rozličnými názormi už vtedy. Dôkazy o inej pravde začal vážne prezentovať Antoine Béchamp v minulom storočí, ktorý musel znášať silné rozhorčenie medicínskych autorít tej doby.

Na začiatku tretiny 20. storočia sa viedla búrlivá diskusia o filtrovateľných baktériách verus nefiltrovaných. Bola to veľká bitka týkajúca sa mikromorfológie. Prevládal názor: bakteriálne formy neboli dostatočne malé na to, aby prešli cez filtre, alebo nemali menšie, skoršie štádium. To, čo prešlo cez „filtre odolné voči baktériám, bolo niečo iné, t. j. vírusy. Štandardné lekárske učebnice dlho robili toto rigidné rozlíšenie medzi baktériami a vírusmi. Následne sa však zistila bunková povaha mnohých filtrovateľných foriem pôvodne považovaných za vírus, ako sú niektoré mykoplazmy a rôzne iné skupiny. Podľa názoru tohto lekára sa víťazstvom monomorfného pohľadu stratilo hlbšie pochopenie infekčnej „choroby“, čím sa pripravila pôda pre vznik „nevliečiteľných chorôb“ ako sú rakovina, Herpes, HIV a AIDS.

Herpes

Herpes podľa oficiálnej medicínskej dogmy je vírus, ktorý do dnes nieje liečiteľný. Pravdou však je, že ja jedná o parazita. Ten sa zvykne ozvať, keď je ľudské telo oslabené (prechladnutie, menštruácia).

„Rovnako ako iné vírusy, HSV-1 (Herpes vírus typu 1) je bunkový parazit. Aby sa mohla rozmnožovať, musí infikovať cieľovú bunku a zaviesť jej genetický materiál do jadra.“

<https://agencia.fapesp.br/study-shows-how-herpes-virus-escapes-from-cell-nucleus/22597#:~:text=Like%20other%20viruses%2C%20HSV%2D1,genetic%20material%20into%20the%20nucleus.>

Alfa (α)-herpesvírusy (HSV-1 a HSV-2), podobne ako iné vírusy, sú intracelulárne parazity.
Zmocňujú sa bunkového aparátu, aby prežili a replikovali sa prostredníctvom vyhýbania sa obranným reakciám hostiteľa.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32457704/>

Už spomenutý **Dr. Sebi** (35. kapitola tejto knihy) zverejnil protokol na celkovú eradikáciu tohto parazita. Odporúčam si to naštudovať, ak Vás trápi tento problém. Vedzte len, že sa jedná o ochorenie, ktoré sa dá celkom vyliečiť, tak ako aj AIDS, HIV a ďalšie „nevyliečiteľné“ choroby, lenže farmapriemysel sa dlhodobo snaží túto informáciu potlačiť.

Každé tzv. vírusové ochorenie sa dá celkom vyliečiť, lebo sa jedná o parazitov. Za tento poznatok museli Dr. Sebi a mnohí ďalší čestní a ozajstní lekári) zomrieť.

https://www.najlacnejsie-knihy.sk/kniha/dr-sebi-cure-for-herpes-discover-how-to-cure-herpes-simplex-virus-with-food-lists-herbs-and-nutritional-guide-with-dr-sebi-alkaline-diet_35605279.html

Šialenstvo ohľadne SARS COVID 2

„V súvislosti s vírusom chrípky, ktorý bol pomenovaný COVID19, a ktorý bol a je sprevádzaný často drastickými opatreniami v mnohých krajinách sveta, sme sa na Úrad verejného zdravotníctva SR obrátili s laickými otázkami. Posúdenie konkrétnosti a relevantnosti otázok a odpovedí ponecháme na cteného čitateľa...“

Ak niekto je pozitívne testovaný na COVID19, znamená to čo? Že je už chorý? Alebo má len v sebe vírus? Je automaticky prenášačom vírusu, alebo nemusí byť...?

ODPOVEĎ: Znamená to, že vo vzorke biologického materiálu odobratej od daného pacienta je prítomný vírus SARS-CoV-2.

Štatistika: Ako môžu médiá na celom svete, a naše to preberajú (resp. aj ostatní u nás), vyhodnocovať počty mŕtvych na COVID19 v prípadoch, kde sa títo ľudia liečili na INÉ závažné choroby a COVID bol len ďalšou z ochorení, ktoré im situáciu skomplikovala...?

Prečo štatistiky neuvádzajú, aké ďalšie choroby mal pacient predtým, ako sa nakazil COVID19, alebo neinformujú o závažnej chorobe, ktorá sa mohla nájsť ex post?

Koľko je ľudí, ktorí zomreli LEN na COVID 19, teda pacientov, ktorí mali LEN tento vírus v sebe a dokázateľne umreli na následky toho ochorenia?

ODPOVEĎ: Pri stanovení úmrtia na COVID-19 musí mať daný človek pozitívny nález nie len vo výtere, ale aj v nekroptických vzorkách odobratých z dýchacej sústavy (pľúca, trachea, bifurkácia,..).

Testovanie: Testujú sa len ľudia so symptómami COVID19, alebo aj takí, ktorí symptómy nemajú?
Ak sa testujú aj tí „zdraví“, načo je to dobré...?

Ved' už o týždeň po testovaní môžu príznaky dostať... či nie? Testujú sa aj tí bez príznakov, ktorí idú do nemocnice kvôli niečomu inému? Ak áno, prečo?

ODPOVEĎ: V laboratóriách úradov verejného zdravotníctva sa testujú indikovaní ľudia podľa presných pravidiel a kritérií.

Testovanie: Ľudia nie sú odborníci... Odkiaľ si majú byť istí, že test dokáže naozaj COVID19...?

Ako viete, že ide o COVID 19, keď v tele môžeme mať množstvo koronavírusov?

Aj príznaky bežnej chrípky bude test vyhodnocovať ako COVID19....?

ODPOVEĎ: Test nevyhodnocuje príznaky, ale dokazuje prítomnosť alebo neprítomnosť vírusu SARS-CoV-2 vo vzorke biologického materiálu odobratej od pacienta. Test je navrhnutý iba na detekciu SARS-CoV-2, nezachytáva žiadne iné patogény. Jeho špecificitu zaručujú primery, ktoré sú navrhnuté spôsobom, aby detegovali špecifické úseky genetickej informácie, ktorá sa nachádza iba vo víruse SARS-CoV-2.

Testovanie: Používa sa u nás tzv. RT PCR test? Alebo aký a kým je certifikovaný ako účinný test na COVID19? Testom RT PCR sa dajú diagnostikovať aké ďalšie choroby?

ODPOVEĎ: Na diagnostiku SARS-CoV-2 sa používa real-time RT-PCR metóda. Citlivosť tejto metódy je vysoká, dokáže určiť prítomnosť 5 kópií vírusu vo vzorke. PCR metóda ako taká sa používa na diagnostiku okolo 30 rokov a používa sa pri diagnostike akýchkoľvek ochorení, ak sú navrhnuté a nasyntetizované príslušné primery.

V prípade testovania (napr. aj) metódou RT PCR, ako sa pracuje s genetickým materiálom pri testovaní z hľadiska kvantity - počtu cyklov zosilňovania gen. materiálu aby sa dal odobrať a skúmať...? Je určená nejaká báza cyklov zosilňovania, alebo je konštantná...? Podľa čoho sa určuje?

A aký to má vplyv na zistenie COVID19?

ODPOVEĎ: Počet cyklov RT-PCR pri stanovovaní COVID-19 na úradoch verejného zdravotníctva je stanovený na 45. Je to dostatočný počet na to, aby bolo možné stanoviť vírus SARS-CoV-2 vo vzorke biologického materiálu. Počet cyklov je konštantný pri postupe, ktorý používame a bol určený laboratóriom, ktoré tento postup vyvinulo.

Sú pri odoberaní gen. materiálu a testovaní dodržiavané tzv. KOCHOVE POSTULÁTY...?

ODPOVEĎ: Kochove postuláty nie je možné aplikovať na bezbunkové organizmy, akými sú vírusy a už vôbec nesúvisia so spôsobom testovania, ktoré sa v prípade SARS-CoV-2 používa.

Sledujú a porovnávajú sa pri testovaní aj exozómy? Aké sú výsledky?

ODPOVEĎ: Exozómy sú produkované bunkami. Vírusy sú bezbunkové organizmy. Testovaním dokazujeme prítomnosť alebo neprítomnosť genetickej informácie vírusu, ktoré je v prípade SARS-CoV-2 vo forme RNA. Tento postup nesúvisí s exozómami.”

<https://www.bakurier.sk/aktualne-dianie/clanok-uradu-verejneho-zdravotnictva-sme-sa-pytali-na-statistiky-i-na-testovanie-na-covid19>

Slovenský Úrad verejného zdravotníctva nám teda vraví, že sa Kochove postuláty všeobecne na vírusy nevšťahujú. Zaujímavé, nie? Našlo sa mnoho lekárov, ktorí vraveli, že žiaden vírus neexistuje, že SARS Covid 2 nebol nikdy izolovaný.

Celá Covid agenda bola zrejme jeden obrovský celosvetový projekt na depopuláciu a zavedenie totality.

Dr. Robert O. Young - „Vírus je pojem, ktorý existuje len na kúsku papiera”

<https://www.drrobertyoung.com/post/the-virus-is-a-concept-that-only-exists-on-a-piece-of-paper>

Naleteli ste, a nechali ste sa pravidelne testovať a 3x zaočkovať experimentálnym koktejmom?

Tu je tzv. McCulloughov protokol (prírodný) na detox z mRNA covid vakcíny:

Kurkumín 500mg 2 x denne (kurkuma)

Bromelaín 500mg 1 x denne (ananás)

Nattokináza (extrakt z japonských zelených bôbov)

https://www.researchgate.net/figure/McCullough-Protocol-Base-Spike-Detoxification-BSD-A-Dissolution-of-spike_fig2_375814234



<https://medcraveonline.com/IJVV/second-thoughts-about-viruses-vaccines-and-the-hiv-aids-hypothesis---part-1.html>

<https://medcraveonline.com/IJVV/second-thoughts-concerning-viruses-vaccines-and-the-hiv-aids-hypothesis---part-2.html>

<https://medcraveonline.com/IJVV/second-thoughts-concerning-viruses-vaccines-and-the-hiv-aids-hypothesis---part-3-hiv-aids-and-the-monomorphic-disease-model.html>

45. Pandémia



Opäť raz sme sa nechali nachytať gréckym démonom menom Pan, za ktorým sa skýva sám satan! Od neho je odvodené aj slovo „panika”. Pan je mytologická postava pozostávajúca na polovicu z človeka a z capa. V rukách drží píšťalku („pan flute”) a všetci okolo neho ho nasledujú ako on píska...

Ako rustikálny boh nebol Pan uctievaný v chrámoch alebo iných budovách, ale v prírodnom prostredí, zvyčajne v jaskyniach ako je tá na severnom svahu aténskej Akropoly (Panská jaskyňa). Jedinou výnimkou sú Panov chrám v rokline rieky Neda na juhozápade Peloponézu – ktorého ruiny prežili dodnes – a Panov chrám v Apollonopolis Magna v starovekom Egypte. V štvrtom storočí pred Kristom bol Pan zobrazený na razení mincí gréckeho mesta Pantikapaion.

https://en.wikipedia.org/wiki/Pan_%28god%29

Meno Pan (Pán) v našich zemepisných šírkach prežilo až do dnes, v kostoloch a chrámoch u nás sa do dnes používa rovnocenne s menom Božím.

Diabol je ozaj lstivý, treba sa dať do pozoru a bdieť.

V našom slovanskom jazyku je „pán/pani” titulom, podobne ako satan/ santa (anagram).

46. Antibiotiká

Ukážte mi jedného lekára, ktorý s obľubou nepredpisuje antibiotiká. A to hneď niekoľkokrát do roka, najlepšie pravidelne. Prečo sú antibiotiká také populárne, hoci v latinčine ich význam je negatívny (anti bios= proti životu)?

História používania antimikrobiálnych látok v boji proti infekciám je bohatá, siaha až do starovekých civilizácií, kde sa pre ich liečivé vlastnosti používali rôzne prírodné extrakty. Niektoré z týchto extraktov pochádzajúcich z rastlín a plesní vykazovali antibakteriálne vlastnosti ešte predtým, ako sa objavil termín „antibiotiká“. Zavedenie termínu bolo výsledkom priekopníckej práce amerického mikrobiológa Selmana Waksmana a jeho tímu, ktorý úspešne izoloval chemickú látku z mikroorganizmov schopných inhibovať rast iných mikrobov. Zatiaľ čo koncept používania mikroorganizmov na boj proti infekciám má staroveké korene, bol to až náhodný objav **penicilínu Alexandra Fleminga** v roku 1928, ktorý znamenal začiatok modernej antibiotickej terapie. Flemingov objav preklenul priepasť medzi starovekými znalosťami, ako napríklad z Egyptu, kde používali plesnivý chlieb na liečbu infekcií, a érou antibiotík. Obdobie po druhej svetovej vojne, často označované ako „zlatá éra“ objavovania antibiotík, bolo svedkom identifikácie mnohých tried antibiotík, ktoré sa dodnes používajú. Nástup penicilínu rýchlo rozšíril všeobecné presvedčenie, že infekcie možno účinne kontrolovať antibiotikami.

Globálny scenár týkajúci sa rezistencie na antibiotiká zostáva pre verejné zdravie naliehavým problémom s konzistentne stúpajúcim trendom v prevalencii rezistencie za posledných niekoľko desaťročí. Tento jav rozširuje svoj dosah na široké spektrum baktérií, čím sa mnohé antibiotiká stávajú menej účinnými alebo úplne impotentnými voči infekciám. V dôsledku toho sa kedysi ľahko liečiteľné bežné infekcie stali impozantnejšími protivníkmi, čo má za následok predĺžené hospitalizácie, zvýšené náklady na zdravotnú starostlivosť a zvýšenú úmrtnosť. Jednou z hlavných výziev spojených s rezistenciou na antibiotiká je pomalé tempo vývoja nových antibiotík. Niekoľko farmaceutických spoločností sa stiahlo z výskumu a vývoja antibiotík kvôli nízkemu profitu týchto liekov. Vytvorenie nového antibiotika je zdĺhavé a nákladné úsilie, ktoré viedlo k zníženiu nadšenia pre inovácie v tejto životne dôležitej medicínskej oblasti. Neopodstatnené a nesprávne používanie antibiotík naďalej významne prispieva k rozvoju rezistencie. Antibiotiká sa často predpisujú, keď to nie je potrebné, a to ako v zdravotníckych zariadeniach, tak aj pri bežných komunitných ochoreniach. Okrem toho, používanie antibiotík v poľnohospodárstve a chove zvierat zhoršuje šírenie rezistencie, najmä prostredníctvom postupov, ako je používanie antibiotík ako stimulátorov rastu u hospodárskych zvierat, čo potenciálne prenáša rezistenciu na ľudí prostredníctvom potravinového reťazca.

<https://www.mdpi.com/1424-8247/16/11/1615>

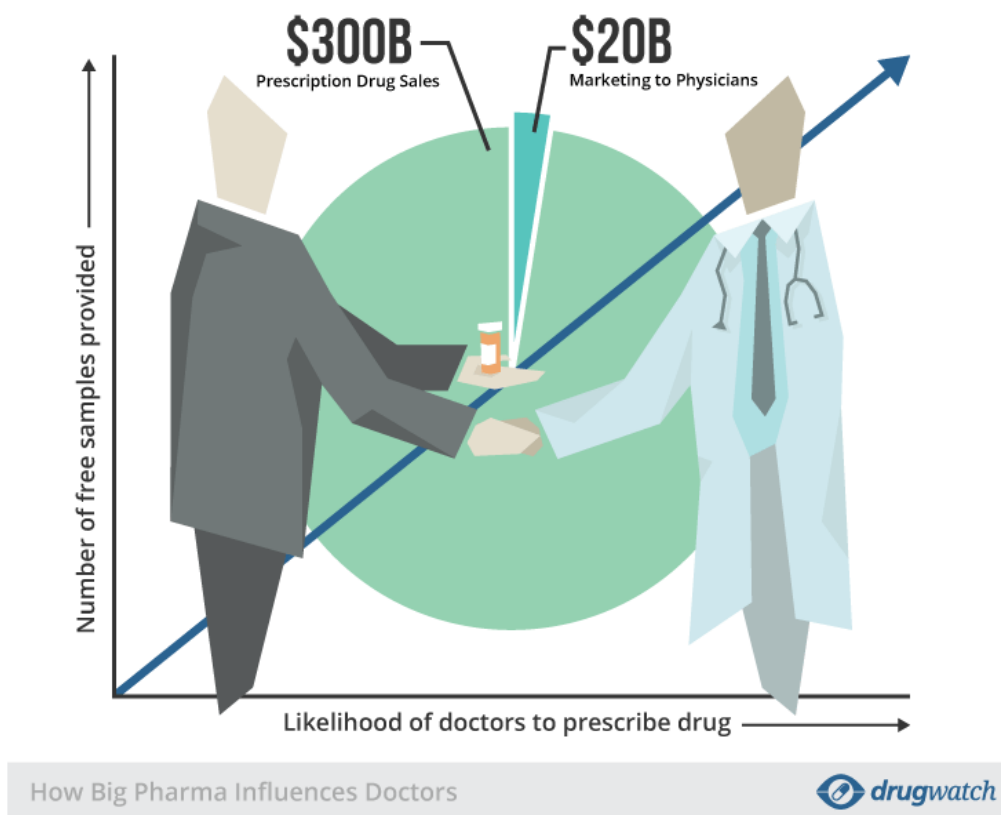
Antibiotiká nedokážu vyliečiť vírusové ochorenia, ako je chrípka alebo prechladnutie, takže ich užívanie pri týchto stavoch nie je prospešné. Okrem toho zbytočné používanie antibiotík vystavuje pacientov riziku nežiaducich účinkov, ktorým sa dá vyhnúť. Napriek tomu v USA naďalej prevláda nevhodné predpisovanie antibiotík.

Nedávny výskum Centers for Disease Control and Prevention a The Pew Charitable Trusts ukazuje, že takmer jedno z troch antibiotík predpísaných v ambulantných zariadeniach – vrátane ordinácií lekárov, pohotovostných oddelení a nemocničných ambulancií – je zbytočné, čo predstavuje 47 miliónov receptov a rok.

<https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/articles/2017/06/30/why-doctors-prescribe-antibiotics-even-when-they-shouldnt>

Prečo je teda toľko nevhodného predpisovania týchto liekov? Farmafirmy finančne motivujú lekárov na ich časté predpisovanie. Je to samozrejme celkom legálne, bežná prax.

<https://www.drugwatch.com/news/2012/01/18/pharmaceutical-companies-bribing-doctors/>



Pritom sa celkom zabudlo na najsilnejšie a najúčinnnejšie prírodné antibiotikum bez vedľajších účinkov. Len to má jeden háčik, je veľmi lacné a nepatentovateľné.

Koloídne Striebro

Používanie striebra na antibakteriálne účely pred naším letopočtom bolo predovšetkým na uchovávanie potravín. Používali sa strieborné nádoby alebo pridávala sa strieborná minca do studní a nápojov na dlhodobé skladovanie. Základným objavom bola korelácia medzi nádobami vyrobenými zo striebra a potravinami, ktoré zostali dlho bezpečné na konzumáciu. Panovníci rôznych národov (Alexander Veľký a Kýros Veľký) konzumovali iba vodu, ktorá sa uchovávala v

strieborných nádobách. Aj keď baktérie v tom čase neboli známe, o spojení medzi pomalším rozkladom potravín v strieborných nádobách sa vedelo. Kvôli obtiažnosti interpretácie starých textov existujú rôzne tvrdenia o prvom zaznamenanom pokuse o použitie striebra na terapeutické účely. Jedným z najstarších príkladov je zmienka o striebre ako o terapeutickom prostriedku v roku 1500 pred Kristom, počas dynastie Han v Číne. Ďalšie zaznamenané prípady lekárskeho postupu s použitím striebra zahŕňajú rímsky liekopis popisujúci liek na báze dusičnanu strieborného (AgNO_3) z roku 69 pred n. l. Aj Hippokrates využíval listy striebra na ošetrovanie rán a staroveký medicínsky systém (Ayurveda) z Indie uvádza striebro ako zložku terapie pre viaceré choroby.

Od staroveku do prvej priemyselnej revolúcie v roku 1760 sa striebro používalo ako liek pre široké spektrum ochorení (napr. vrede, infekcie rán, nečistá krv, búšenie srdca, zlý dych, epilepsia a podráždenie). Plínius Starší, rímsky lekár, opísal striebro vo svojej knihe *Prírodoveda* (kniha XXXIII) z roku 79 n. l. ako účinný hojivý prostriedok v náplastiach a na uzatváranie rán. Ambroise Paré, francúzsky chirurg považovaný za „otca chirurgie“, ktorý slúžil pre viacerých kráľov (Henry II., František II., Karol IX. a Henrich III.), používal striebro a iné materiály na stavbu očnej protetiky.

Len v extrémnych prípadoch nadmerného vystavovania sa striebru sa môže vyvinúť **argýria**, zriedkavé ochorenie, ktoré mení farbu kože, očí, nechtov a vnútorných orgánov na trvalú modrošedú.



V súčasnosti sú iónové striebro (Ag^+) a nanostriebro (napr. koloidné AgNP) najviac zdôrazňované formy antimikrobiálneho striebra, ktoré zabíjajú alebo inhibujú rast mikroorganizmov vrátane patogénnych baktérií, vírusov a húb, ale nespôsobujú hosťovi žiadne poškodenie.

<https://www.mdpi.com/2079-6382/12/8/1264>

47. Biologické Laboratória

V tomto dokumente sa dočítate o prítomnosti amerických biologických laboratórií na území Ukrajiny, ktoré vysoko pravdepodobne zohrávali úlohu pri aktuálnom konflikte medzi Ruskou Federáciou a Ukrajinou.

https://mid.ru/en/foreign_policy/international_safety/1873584/

Dokument odhaľuje nasledovné skutočnosti:

1. Vytváranie globálnych biologických hrozieb zo strany Spojených štátov

- Americký program biologických zbraní
- Transformácia prístupov USA k biologickým zbraňam
- Modernizácia zariadení, ktoré predtým slúžili na vojenské biologické záležitosti
- Moderné oblasti biologického výskumu v Spojených štátoch
- Prebiehajúce vojenské aplikované projekty
- Zmena taktiky biologického výskumu dvojakého použitia
- Model implementácie medicínskych a biologických aktivít Pentagonu mimo územia štátu
- Dodržiavanie bezpečnostných opatrení v biologickom výskume v USA
- Založenie amerického globálneho biologického spravodajského systému pod zámienkou vedeckého výskumu vykonávaného na mierové účely

2. Lekárske a biologické aktivity Pentagonu na Ukrajine ako integrálna súčasť vojenského biologického programu USA

- Dohody o spolupráci medzi Ukrajinou a Spojenými štátmi v biologickej oblasti
- USA stavajú nové biologické laboratória na Ukrajine a modernizujú tie existujúce
- Oblasť biologického výskumu, prebiehajúce vojenské aplikované projekty
- Vplyv Spojených štátov na epidemiologickú situáciu na Ukrajine
- Školenie ukrajinských špecialistov Spojenými štátmi
- Ohniská infekčných chorôb na Ukrajine
- Lekárske experimenty na ľuďoch
- Akt biologického terorizmu proti obyvateľom okresu Slavyanosersk v Luganskej ľudovej republike



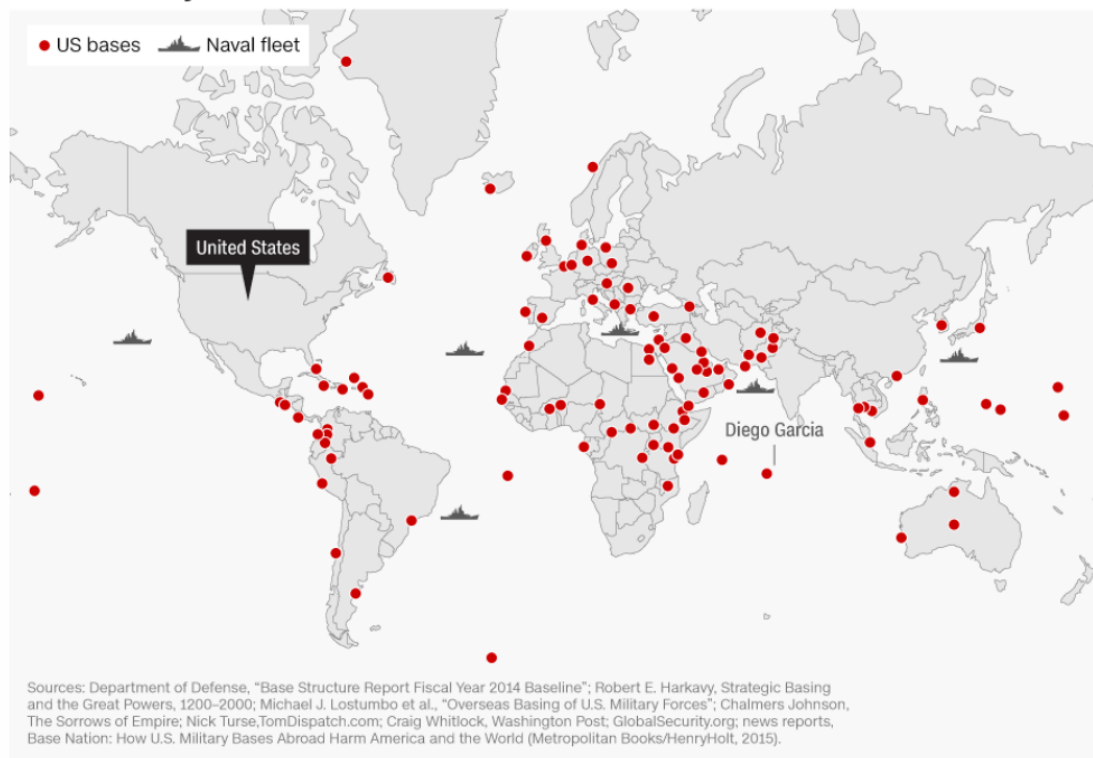
V krátkosti, **dokument odhaľuje existenciu viac ako 50 biologických laboratórií na území Ukrajiny. Ich financovanie sa vyčísľuje na sumu, ktorá presahuje 300 miliónov amerických dolárov.**

Biologické zbrane (ich skladovanie, vývoj) sú podstatne efektívnejšie, lebo sa nimi USA mohla priblížiť k Ruskej Federácii omnoho viac. Ako sme si už povedali, vírusy a choroby sa len tak v prírode nevyskytujú, ani neprenášajú. Nebezpečný ale je vývoj biologických zbraní - vakcín a postrekov- na základe nanotechnológie, genetického inžinierstva a zámernej mutácie, občas aj za pomoci modifikovaného hmyzu.

Smutné je, že nevieme ani u nás na Slovensku vylúčiť existenciu takého laboratória, nakoľko sme odovzdali na dobu neurčitú naše 3 vojenské základne USA.

Tu je svetová mapa a na nej zakreslené známe americké základne po celom svete (existujú aj nepriznané územia, napr. tie na našom území).

US military bases abroad, 2015



V 80 krajinách je okolo 750 amerických vojenských základní, hoci Al-Jazeera tvrdí, že tento počet „môže byť ešte vyšší, keďže Pentagon nie všetky údaje zverejňuje“.

Keď ste si do teraz mysleli, že pravou hrozbou pre svet je Ruská Federácia, tak ste na veľkom omyle. USA sa neúprosne rozšahujú ako rakovina najmä od konca 2. Svetovej vojny.

48. Mor



Ako ďalšie by sme sa mali pozrieť na historicky doposiaľ najkatastrofálnejšiu epidémiu ľudstva – mor. Tzv. **Čierna smrť bola epidémiou bubonického moru**, ktorá sa v Európe vyskytla v rokoch 1346 až 1353. **Zahynulo asi 50 miliónov ľudí, možno 50 percent populácie Európy v 14. storočí.**

Ochorenie je spôsobené baktériou *Yersinia pestis* a šíri sa blchami a vzduchom. Táto hrozivá udalosť v európskych dejinách mala ďalekosiahle populačné, ekonomické a kultúrne dôsledky. Mor spôsobil náboženské, sociálne a ekonomické otrasy, ktoré mali hlboký vplyv na priebeh európskych dejín.

Avšak, pôvod moru je sporný.

https://en.wikipedia.org/wiki/Black_Death

V októbri 1347 prišla loď z Krymu a Ázie a zakotvila v Messine na Sicílii. Na palube lode neboli len námorníci, ale aj potkany. Potkany so sebou priniesli Čiernu smrť, bubonický mor. Správy, ktoré sa o tejto chorobe dostali do Európy, uvádzali, že v Ázii zomrelo 20 miliónov ľudí.

Mor bol katastrofou, ktorá sa prakticky ničomu nevyrovnala v análoch zaznamenanej histórie a trvala 150 rokov, kým sa európske obyvateľstvo zotavilo.

Kostým morového lekára pozostával z plášt'a po členky, masky zobáka v tvare vtáka naplneného sladkými alebo silne voňajúcimi bylinkami, rukavic a čižiem. Maska mala sklenené otvory pre oči.

Popruhy držali zobák pred doktorovým nosom, ktorý mal dva malé nosové otvory a bol typom respirátora. Do zobáka sa umiestnili sušené kvety (napr. ruže alebo karafiáty), bylinky (napr. mäta), korenie, gáfor alebo octová špongia. Účelom masky bolo odstrániť nepríjemný zápach, ktorý bol považovaný za hlavnú príčinu choroby. Lekári verili, že bylinky pôsobili proti „zlým“ pachom moru a zabránili ich infikovaniu. Súčasťou kostýmu bol kožený klobúk so širokým okrajom ako znak ich povolania. Používali drevené palice, aby poukázali na oblasti vyžadujúce pozornosť a na vyšetrovanie pacientov bez toho, aby sa ich dotkli.



Tri formy moru priniesli infikovaným celý rad príznakov a symptómov:

Bubonický mor sa vzťahuje na bolestivé opuchy lymfatických uzlín nazývané „buboes”, ktoré sa vyskytujú predovšetkým okolo spodnej časti krku, v podpazuší a slabinách, z ktorých vyteká hnis a krváca. Obete utrpeli poškodenie kože a spodného tkaniva, až kým neboli pokryté tmavými škvrnami. Väčšina obetí zomrela do štyroch až siedmich dní po infekcii. Keď sa mor dostal do Európy, najprv zasiahol prístavné mestá a potom nasledoval obchodné cesty po mori aj po súši.

Dýmějový mor bol najčastejšie pozorovanou formou počas Čiernej smrti s úmrtnosťou 30 – 75 %, symptómami zahŕňajúcimi horúčku 38 – 41 °C, bolesti hlavy, bolestivé kĺby, nevoľnosť a vracanie.

Z tých, ktorí sa nakazili bubonickým morom, 4 z 5 zomreli do ôsmich dní.

Pľúcny mor je „vzdušný” mor, ktorý napáda pľúca skôr ako zvyšok tela. Pľúcny mor bol druhou najčastejšie pozorovanou formou počas Čiernej smrti s úmrtnosťou 90- 95 percent.

Septikemický mor je forma smrteľnej otravy krvi. Ochorenie sa prenáša predovšetkým uhryznutím infikovaným hmyzom. Septikemický mor môže spôsobiť diseminovanú intravaskulárnu koaguláciu a je takmer vždy smrteľný; úmrtnosť v stredoveku bola 99-100 percent. Septikemický mor je najzáčnejšia z troch odrôd moru.

Mechanizmus **dýmějového moru** bol závislý od dvoch populácií hlodavcov: jednej populácie rezistentnej voči chorobe, ktorá pôsobí ako hostiteľ a udržuje chorobu endemickú; a druhý, ktorému chýba odpor. Keď druhá populácia zomrie, blchy sa presunú k iným hostiteľom vrátane ľudí, čím sa vytvorí ľudská epidémia. Pôvodným nosičom blch infikovaných morom, o ktorých sa predpokladalo, že sú zodpovedné za Čiernu smrť, bola čierna krysa. Baktéria zodpovedná za epidémiu, *Yersinia pestis*, bola bežne endemická len u niekoľkých druhov hlodavcov a zvyčajne ju

prenáša blecha potkanov. Hnedé potkany môžu trpieť morom rovnako ako mnoho nehlodavcov vrátane psov, mačiek a ľudí.

Ako ďalší možný dôvod na rozmach epidémie moru je uvedená cieľená otrava studní. Otrava studní je akt zlomyseľnej manipulácie so zdrojmi pitnej vody s cieľom spôsobiť chorobu, smrť alebo odoprieť nepriateľovi prístup k zdrojom sladkej vody.

Otrava studní bola historicky zdokumentovaná ako stratégia počas vojny už od staroveku a používala sa ako útočná (terroristická) taktika na narušenie a vyľudnenie cieľovej oblasti, tak aj defenzívna (ako taktika „spálenej zeme“ na odopretie zdrojov čistej vody inváznej armáde). Najbežnejšou praktikou bolo zhodiť hnijúce mŕtvoly (zvieracie aj ľudské) do studní; v jednom z prvých príkladov biologickkej vojny boli mŕtvoly, o ktorých sa vedelo, že zomreli na bežné prenosné choroby ako je bubonický mor alebo tuberkulóza.

Židia boli vnímaní ako menej náchylní na mor ako ich susedia (pravdepodobný výsledok židovského rituálu týkajúceho sa osobnej hygieny) a boli obviňovaní z otravy kresťanských studní, čo sa považovalo za zdroj moru.

Strana CCXXX, anglický preklad:

„Úbohí úbohí Židia v roku 1337 v Deckendorfe na Dunaji v Bavorsku, v opovrhovaní a hanbe nad božským majestátom a vysokou úctou k nášmu Pánovi Ježišovi Kristovi a svätému kresťanskému náboženstvu, mnohokrát prebodli Svätú Sviatosť. Potom ju hodili do horúcej pece, a keďže zostala nespotrebovaná, nakoniec ju položili na nákovu a udreli kladivom. a keď sa zistila pravda, boli zaslúžene odsúdení na smrť.“

Potom, v roku 1348, boli všetci Židia v Nemecku upálení, pretože boli obvinení z otrávenia studní, ako sa mnohí z nich priznali.

V tomto čase kobyľky a háved' prechádzali oblohou od východu na západ ako hustý mrak, ničiac všetku vegetáciu a ovocie; a po ich rozptýlení zápach spôsobil strašný mor.

Poľutovaniahodný a žalostný mor sa začal v roku 1348 a trval tri roky po celom svete. Vyplývalo to z vyššie uvedených kobyľiek alebo škodcov. Začalo to v Indii a rozšírilo sa až do Anglicka, spustošilo Taliansko a Francúzsko, nakoniec aj Nemecko a Maďarsko. Úmrtnosť bola taká rýchla a veľká, že prežilo sotva desať osôb z tisícky. V niektorých regiónoch utiekla len asi jedna tretina obyvateľstva.

Mnoho miest, trhovísk a dedín úplne zaniklo a zostalo prázdnych. Niektorí hovorili, že Židia túto pohromu zväčšili otrávením studní.“

<https://hosted.lib.uiowa.edu/histmed/plague/>

Bol Mor Božím trestom a súdom nad neposlušným ľudstvom?

Stredovekí Židia žijúci v mestách v zamurovaných segregovaných getách vzbudzovali podozrenie. Vypuknutie moru sa tak stalo spúšť'áčom prenasledovania, pri ktorom boli stovky Židov upálených na hraniciach alebo zajatí v synagógach a v súkromných domoch, ktoré boli následne zapálené.

S ústupom moru v Európe sa tieto obvinenia zredukovali, ale výraz „otrava studňou“ zostáva kontroverzným výrazom, ktorý sa medzi antisemitmi po celom svete objavuje aj dnes.

https://en.wikipedia.org/wiki/Well_poisoning

V diskusii o moderných epidémiách a pandémiách, ako je prasačia chrípka, ebola, vtáčia chrípka, SARS a COVID-19, sa objavili aj obvinenia z otravy studní, ktoré sú spojené s antisemitizmom.

Prejav EÚ Mahmúda Abbása

Vo svojom prejave v Európskom parlamente 23. júna 2016 v Bruseli prezident Palestínskej samosprávy a predseda OOP Mahmúd Abbás „obvinil rabínov z otravy palestínskych studní“.

Abbás povedal: „Len pred týždňom niekoľko rabínov v Izraeli oznámilo a urobilo jasné vyhlásenie, v ktorom požadovali, aby ich vláda otráвила vodu a zabila Palestínčanov... Nie je to jasné podnecovanie k masovému zabíjaniu Palestínčanov? Ľudia?“ Prejav zožal veľký potlesk a bol opísaný ako „odznené antisemitské tvrdenia“. O deň neskôr, v sobotu 26. júna, Abbás priznal, že „jeho výroky v EÚ boli nepodložené“. Abbás ďalej povedal, že „nemá v úmysle ublížiť judaizmu alebo uraziť Židov na celom svete“.

„Kolovali príbehy o sprisahaní proti kresťanstvu, ktoré malo pôvod v židovskej komunite v Toledě v Španielsku a ktoré predniesol rabín Peyret v Chambéry, hlavnom meste vtedajšieho Savojska (juhovýchodné Francúzsko). Štandardne boli Židia „posadení na koleso a mučení“, kým sa nepriznali ku komplexným plánom, často zahŕňujúce rabínov z ďalekých miest, ktorí im listom prikazovali otráviť studne v snahe zdecimovať kresťanov. Jeden taký svedník povedal, že jed bol vyrobený zo žiab, jašteríc, pavúkov a ‚kresťanských srdiec‘, podľa správy Židovskej encyklopédie. Jed mal byť zabalený do látky, až kým nebol ‚veľký ako veľký orech‘, a následne bol hodený do studní alebo prameňov.

Židia boli nahnaní do jám, polí alebo domov, aby ich spálili zaživa. Útek bol prakticky nemožný.

Tých, ktorí plamene prežili, čakali muži s ‚palicami a kameňmi‘, ktorí podľa správy von Diessenhovena, kanonika mesta Konstanz, „vyrazili mozgy tých, ktorí sa snažili dostať z ohňa von.“

„V tomto meste Židia nahnaní do domu špeciálne postaveného na ich zapálenie ‚tancovali, iní spievali a ostatní plakali‘, keď ich pohltili plamene“, napísal Von Diessenhoven. Okamžitá konverzia na kresťanstvo poskytla niektorým únik. Bábätká boli vytrhnuté z plameňov a pokrstené. „Kresťanskí prenasledovatelia prestali vnímať Židov ako samostatnú subkultúru, chránenú, ale opovrhovanú. Obyvateľstvo, ktoré treba vydržať, ale nie úplne tolerovať. V čase moru boli Židia vnímaní ako nepriatelia.“

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11625662/>

Aktuálna situácia v palestínskom pásme Gaza

„97 % vody v Gaze bolo kontaminovaných; situáciu podstatne zhoršila akútna kríza v oblasti elektrickej energie, ktorá ničí prevádzku studní a čističiek odpadových vôd, čo vedie k tomu, že približne 80 % neupravených odpadových vôd z Gazy sa vypúšťa do mora, zatiaľ čo 20 % presakuje do podzemných vôd.

Túto vodnú krízu ešte viac znásobujú izraelské útoky na Gazu vlni v máji, ktoré značne zasiahli už aj tak chátrajúcu infraštruktúru enklávy, najmä vo vodnom sektore.

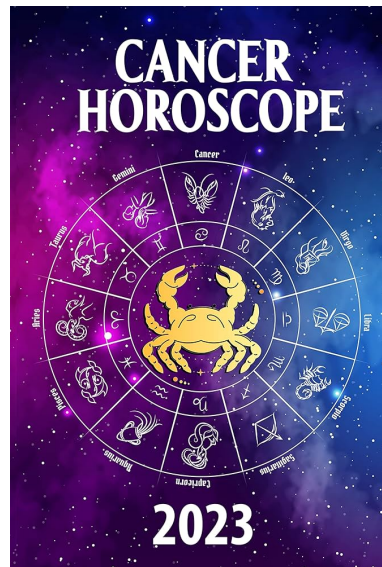
Táto vodná kríza predstavuje vážnu hrozbu pre zdravie sužovanej populácie, pričom najnovšie údaje naznačujú, že približne štvrtina chorôb šírených v Gaze je spôsobená znečistením vody a 12 % úmrtí malých detí a dojčiat súvisí s črevnými chorobami vzhľadom na kontaminovanú vodu.

Civilné obyvateľstvo uväznené v toxickom gete od narodenia až po smrť je nútené byť svedkami pomalého trávenia svojich detí a blízkyh vodou, ktorú pijú, a pravdepodobne aj pôdou, v ktorej zbierajú úrodu, donekonečna a bez zmeny.”

<https://euromedmonitor.org/en/article/4644/Euro-Med-Monitor-at-HRC:-Gazans-are-slowly-poisoned-as-97%25-of-Gaza%E2%80%99s-water-is-undrinkable>



49. Rakovina a Parazity



Už samotné pomenovanie choroby nabáda k tomu, že sa jedná o invazívny živočíšny druh raka.

Naši predkovia ju správne identifikovali a aj pomenovali. Lenže, ako to už v tomto svete býva, pravda sa časom niekde vytratila, lebo systému zrejme nevyhovovala.

„Rakovina je vo všetkých prípadoch dôsledkom podráždenia spôsobeného parazitmi veľkosti mikroskopu <math><1.</math> Jedná sa o dlhodobé podráždenia pôsobiace na orgán, ktoré telo nie je schopné uniesť či už kvôli vrodenej alebo získanej slabosti.“

Taký je úsudok Dr. Erwina F. Smitha (hlavný závodný patológ Ministerstva poľnohospodárstva USA a podpredseda Americkéj asociácie pre výskum rakoviny).

Rakovina u hydiny bola nielen transplantovateľná, ale tekutina vytlačená zo základného nádoru obsahovala mikroby, ktoré pri injekčnom podaní spôsobili rakovinu. Tento „vírus“ pretrvával v bunkách zabíjaných teplom, chladom alebo sušením. Pri rakovine v žalúdku potkanov a v rôznych orgánoch žiab sa zistilo, že je úzko spojená s parazitickými nematódami, čo sú mikroskopické červy. Parazity potkanov prežívajú v prvej časti ich životného cyklu vo svaloch švábov, na žabách parazitujú hlísty. Nakazia sa zvieratá, ktoré zjedia tieto potkany alebo žaby. Ďalšia rakovina u potkanov, sarkóm pečene, je spôsobená larválnym štádiom pásomnice mačky.

„Čokoľvek si môžeme myslieť o príčine ľudskej rakoviny,“ hovorí Dr. Smith, „nemožno poprieť, že tieto experimenty tak výrazne posunuli naše poznanie a problém tak zjednodušili, že môžeme dúfať v úplné riešenie, pokiaľ ide o mnohé formy rakoviny, v nie vzdialenej budúcnosti. Verím, že väčšina dôkazov poukazuje na mikroparazity ako na pravdepodobnú príčinu sarkómov a karcinómov.“

Malária sa neprenáša priamo z človeka na človeka, je spôsobená parazitom. Rovnako aj ľudský karcinóm si môže vyžadovať medzihostiteľa.

Pre svoj rast si vyžaduje zhoršený telesný stav, buď svojou predispozíciou, alebo dlhodobo pretrvávajúcim zlým stavom svojho prostredia, alebo oboje súčasne.“

Experimenty s potkanmi ukázali výraznú dedičnú tendenciu pri rakovine, ale iba ako povedal Dr. Smith, „ak žijeme z dlhodobého hľadiska fyziologicky nesprávnym spôsobom života, nadmerne jeme, pijeme, alebo fajčíme.

Je to príprava vhodnej pôdy pre rakovinu, ale sotva priama príčina. Dochádza k predčasnemu starnutiu, k nadmernej stimulácii niektorého z ochranných orgánov tela.

Musíme upustiť od myšlienky, že rakovina je len choroba „starých ľudí“. Možno ju získať v každom veku, ak sa človek nachádza v poslednom štádiu v sérii fyzických degenerácií.

Rakovinu nemôže mať asi nikto, kto na ňu nie je zrelý.

Tu je skvelý priestor pre ďalšie štúdium vecí.

„Samotná dedičnosť nemôže spôsobiť rakovinu, ale podráždenie, buď paraziticky alebo prípadne neparaziticky spolu s dedičnosťou ju môže spôsobovať. Pred dvadsiatimi rokmi nebolo možné vyvodit' takéto závery. Sú výsledkom pokroku, ktorý sme dosiahli.“

<https://www.science.org/doi/pdf/10.1126/science.58.1507.x.s>

„Tento článok je venovaný ďalšiemu vývoju novej paradigmy o biológii ľudskej rakoviny: hypotéze parazitickej povahy, pôvodu a evolúcii tohto fenoménu. Štúdia zahŕňala integračné prehodnotenie a reinterpretáciu znakov a procesov existujúcich pri rakovine ľudí aj zvierat. Ukázalo sa, že ľudská rakovina má takmer analogický súbor znakov charakteristických pre prenosnú rakovinu u zvieratách. Nepochybné analógie sú pozorované v prevalencii, klinickej expozícii, progresii ochorenia, pôvode kauzálnych agentov, imunitnej odpovedi proti invázii a najmä vo vnútorných odchýlkach hlavných znakov rakovinových buniek. Rakoviny u ľudí aj zvierat sú mimoriadne výnimočné patogény, ale na rozdiel od nákazlivých rakovín zvierat, bunky ľudskej rakoviny nemôžu prechádzať medzi jednotlivcami ako bežné infekčné agenty.

Boli odhalené a interpretované silné dôkazy o parazitickej povahe a evolučnom pôvode ľudskej rakoviny.

Na rozdiel od zvieracej rakoviny tvorenej solitárnou bunkovou líniou, ľudská rakovina pozostáva z niekoľkých línií vytvorených podľa rôznych genetických regulácií vykonávajúcich rôzne štrukturálne a fyziologické funkcie. Komplexné zloženie kompozície rakoviny zostáva stabilné počas postupného šírenia. K obžive ľudskej rakoviny pravidelne patrí povinná výmena jej následných foriem. Ľudská rakovina má svoje vlastné biologické hodiny a schopnosť hltat' svoju obeť, prenášať sa prostredníctvom prieniku do genómu, vykonávať vzájomnú komunikáciu v rámci nádorových komponentov a medzi rozptýlenými podjednotkami rakoviny. **Takéto vnútorné znaky charakterizujú ľudskú rakovinu ako primitívne štruktúrovaného parazita, ktorý môže byť klasifikovaný v triede cicavcov.**”

<https://www.proquest.com/docview/143981555?sourcetype=Scholarly%20Journals>

Rakovina je všeobecne kategorizovaná ako „nekontrolovateľný proces šíriacich sa buniek“, ktorý má genetický pôvod, a nič okrem chemoterapie, rádiácie a prípadnej operácie sa s ňou nedá robiť. Touto diagnózou ste v podstate „modernou“ západnou medicínou odpísaný na smrť.

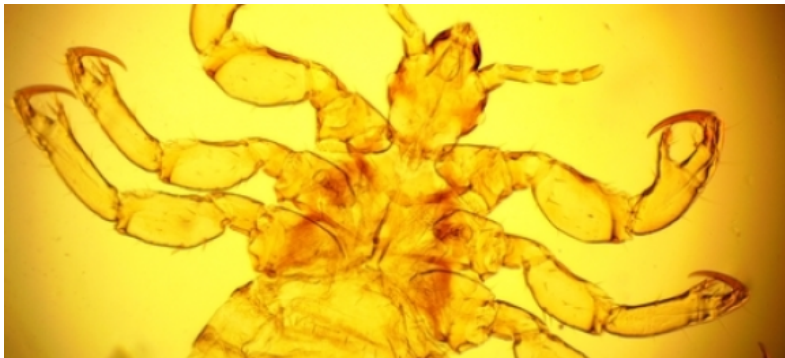
V skutočnosti sa jedná ale o parazitickú infekciu/inváziu, ktorá sa dá veľmi isto liečiť správnym protokolom, lenže to Vám lekári nepovedia. Sú totiž lokajmi systému smrti v bielych plášťoch, ktorí majú záujem predovšetkým zarobiť.

Ak ste si rakovinu zavinili sami svojim zlým dlhodobým životným štýlom, je čas identifikovať príčinu a upustiť od určitých vecí a návykov. Začnite s elimináciou všetkých potenciálne karcinogénnych látok z Vášho života. Nič nieje stratené.

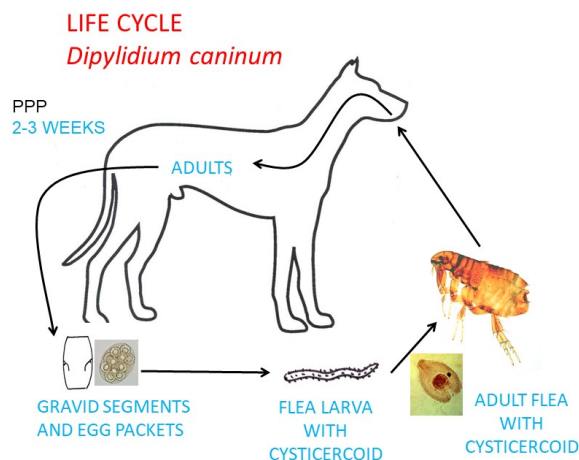
Ak sa o seba staráte najlepšie, ako len viete, a napriek tomu prídete k tejto diagnóze, nezúfajte, začnite s odčervovaním!

Sú rôzne protokoly proti parazitom, výborný je napríklad **Ivermectin**, ak sa ovšem k nemu dá ešte dostať. Hladovka je výborná spolu s rôznymi vývarmi ako napríklad z klinčekov, zo škorice a z badiánu. Cesnak je tiež fantastické antiparazitikum.

<https://draxe.com/health/parasite-cleanse/>



Rakovina má rôzne štádia presne ako u parazitoch. Metastázovanie (rýchle rozširovanie sa) je zvyčajne posledné (4.) štádium ochorenia.



50. Horúčka

Zvýšená telesná teplota je v dnešnej dobe považovaná za nebezpečný symptóm, ktorý treba okamžite tlmiť, hoci sa jedná o biologický mechanizmus zvyšujúci obranischopnosť organizmu.

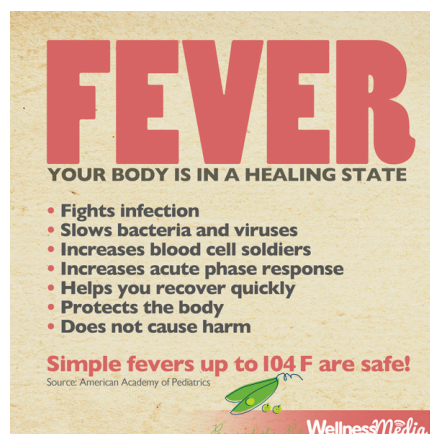
Málo pozornosti verejnosti sa venuje horúčke ako vyvinutej obrane. Horúčka, regulované zvýšenie telesnej teploty, je súčasťou vyvinutej systémovej reakcie na infekciu známej ako reakcia akútnej fázy. Horúčka zvyšuje výkonnosť imunitných buniek, priamo vyvoláva stres na patogény a infikované bunky a kombinuje sa s inými stresormi, aby poskytla nešpecifickú imunitnú obranu. Horúčky môžu zabrániť tomu, aby sa infekcia vymkla spod kontroly. Horúčke treba nechať voľný priebeh.

mnoho organizácií verejného zdravia odporúča liečbu horúčky liekmi, ako je paracetamol alebo ibuprofén. Aj keď je to bežná prax, zníženie telesnej teploty nezlepšilo prežitie u laboratórnych zvierat alebo u pacientov s infekciami. Blokovanie horúčky môže byť škodlivé, pretože horúčka spolu s ďalšími príznakmi choroby sa vyvinula ako obrana proti infekcii. Horúčka pôsobí tak, že spôsobuje väčšie poškodenie patogénom a infikovaným bunkám ako zdravým bunkám v tele. Schopnosť horúčky chrániť sa pred infekciou bola dobre preukázaná prostredníctvom mnohých experimentov in vitro a in vivo a bola podrobne preskúmaná.

Horúčka môže indukovať proteínový tepelný šok v patogénoch aj hostiteľských bunkách, čo vedie k následnej indukcii adaptívnych a vroděných zložiek imunitnej odpovede hostiteľa. Horúčka tiež zvyšuje náchylnosť rýchlo sa deliacich patogénov na zničenie, pričom pôsobí v zhode s inými stresmi, ako je nedostatok železa a účinky antibiotík. Veľmi zvýšené teploty (napr. 42 °C) sú synergické so zníženým pH a hypoxiou pri zabíjaní buniek cicavcov.

Kombinované pôsobenie tepelne zvýšeného výkonu imunitných buniek a tepelne vyvolaný stres patogénov (vrátane infikovaných buniek) spolu s ďalšími stresormi ďalej zvýrazňujú hojivú silu horúčky.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7717216/>



51. Pôst

Pôst poskytuje významné zdravotné výhody. Nielen že pomáha pri chudnutí a zlepšovaní hladiny glukózy v krvi, ale aj pri oprave poškodených buniek a znižuje riziko chorôb, ako je demencia.

Existujú rôzne typy pôstu:

Denný pôst

Viacdenný pôst

Prerušovaný pôst („intermittent fasting“) – pravidelné vzorce striedajúce sa medzi obdobiami jedenia a pôstu.

„Nedávny výskum zistil, že prerušovaný pôst má podobný alebo dokonca mierny prínos v porovnaní s tradičnými diétami s obmedzením kalórií na chudnutie,“ hovorí doktor Frank Hu, profesor výživy a epidemiológie na Harvard T.H. Chan School of Public Health. „Ale možno jeho hlavnou výhodou je jeho jednoduchosť, vďaka čomu je ľahšie dodržiavať v porovnaní s inými diétami.“

Načasovanie jedla

Zatiaľ čo iné diéty na chudnutie zdôrazňujú, čo by ste mali a nemali jesť a koľko, prerušovaný pôst sa zameriava na to, kedy môžete jesť.

Prerušovaný pôst znamená, že počas dňa určitý čas nejete. Existuje mnoho spôsobov, ako to urobiť, ale jeden z najpopulárnejších prístupov sa nazýva „16/8“. Tu všetko zjete počas ôsmich hodín (napríklad od 10h do 18h) a nasledujúcich 16 hodín nejete vôbec (v tomto prípade od 18h do 10h nasledujúceho dňa). Vzorec sa potom opakuje.

Stav ketózy

Ako môže prerušovaný pôst pomôcť pri chudnutí alebo ozdravovaní? „Nejesť určité obdobie môže dostať telo do krátkodobej ketózy, kedy telo spaľuje tuk na energiu“, tvrdí Dr. Hu.

Ketóza je metabolický proces, ktorý sa spustí, keď sa Vašmu telu minie glukóza (jeho preferovaný zdroj energie) a začne spaľovať uložený tuk. „**Šestnásť hodín nejedenia je dostatočných na to, aby niektorí ľudia začali produkovať ketóny alebo prešli do ketózy,**“ hovorí Dr. Hu.

Ketóza je stav, v ktorom sa telo začne regenerovať. Spustí to niečo ako reštart imunitného systému.

Prerušovaný pôst je spojený s rôznymi zdravotnými výhodami, ako je zníženie rizikových faktorov kardiovaskulárnych chorôb ako je obezita, vysoká hladina cukru v krvi, vysoký krvný tlak a vysoký cholesterol. **Pôst je aj silnou nádejou u ľudí s rakovinou.** Výskum tiež naznačil, že pôst môže súvisieť so zdravším črevným mikrobiómom, s možným lepším trávením a ochranou pred infekciami. Niektorí ľudia, ktorí dodržiavajú prerušovaný pôst, tvrdia, že pomáha zvyšovať aj energetickú hladinu.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324169>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/can-intermittent-fasting-help-with-weight-loss>

Autofágia

Autofágia je slovo zložené z dvoch gréckych slov- **auto (=seba) a phagein (=jesť)** a tak **doslovne znamená „sebapožíranie“**. To, čo znie na prvý pohľad nebezpečne, je v skutočnosti životu dôležité: pri neustále prebiehajúcich procesoch sa poškodené alebo nefunkčné proteíny a bunkové organely strávia alebo stiahnu z obehu. Môžeme si to predstaviť ako akýsi odvoz a recykláciu odpadkov. Jednotlivé, ešte zhodnotiteľné komponenty sa totiž opakovane využívajú.

„Autofágia je elementárna funkcia“, hovorí Dr. Madeo, „ktorá bunkám zabezpečuje dlhšiu mladosť. Funguje však len vtedy, ak si vystačíme s maximálne dvomi jedlami denne bez nejakých snackov medzitým. A komu sa to nepodarí, ten by mal jesť k väčšine svojich jedál kľíčky.“

V normálnom prípade dochádza k autofágii v momente, keď sú bunky stresované. Pri nedostatku potravy uvedú tento proces do činnosti a odbúrajú nepotrebné časti, aby uvoľnili energiu, ktorú následne využijú na výrobu súrne potrebných molekúl.

Medzičasom identifikovali vedci u človeka okolo 35 génov s rôznymi variantmi, ktoré molekulárne riadia interný tráviaci proces. „Molekulárne signálne cesty, ktoré naštartujú autofágiu, dnes chápeme celkom dobre“, sumarizuje Madeo. Nemecký vedec v alpskej krajine patrí už veľa rokov k tým výskumníkom, ktorí chcú vedieť, prečo bunky starnú. „Je to všetko veľmi zložité“, hovorí, „ale jedno je viac než pravdepodobné: **obmedzenie kalórií a pôst predlžujú život.**“

K vnútornej telesnej recyklácii dochádza predovšetkým vtedy, keď telo neuvolňuje žiaden inzulín – teda po trávení. Hormón pankreasu, ktorú sa uvoľňuje po každom jedle, tlmí mašinériu molekulárnej autofágie. Satchin Panda z Inštitútu Salk v La Jolla, Kalifornia, k tomu naštartoval pokus. Vedec krmil myši 24 hodín mastnou potravou. Zvieratá stučneli, stukovatela im pečeň, uvoľňovali vysoké množstvá inzulínu a ochoreli na cukrovku.

Navyše sa im vyvinuli zápaly, ktoré sa v rozhodujúcej miere podieľajú na artérioskleróze, teda procese, ktorý upcháva cievy a môže viesť k infarkt. Druhú skupinu myši zásoboval Panda presne rovnakým množstvom kalórií, avšak iba počas ôsmich hodín denne. Tieto zvieratá zostali na prekvapenie vedcov štíhle a oveľa dlhšie zdravé. Podľa všetkého sa dokázali bunky druhej skupiny myši očistiť ovčím samy dlhšie a intenzívnejšie.

Vďaka tejto štúdii si Madeo uvedomil, že **človek by mal redukovať počet denných jedál na minimum**. Jesť šesťkrát denne je úplne nefyziologické, pretože bunky potrebujú čas na vyčistenie a na recykláciu svojho odpadu. Takýto čas im chýba, ak telo neustále uvoľňuje inzulín a je zaneprázdnené trávením. Dočasný pôst, napr. raz týždenne 15 až 20 hodín, je istým druhom dopingu pre bunky. Aspoň raz denne by mal človek pocítiť skutočný hlad:

„Privítajte hlad ako priateľa, potom sa Vaše telo samé poupratuje.“

Autofágia je extrémne potrebným procesom v tele všetkých živočíchov. Ďalší spôsob ako aktivovať bunkovú odpadovú mašineriu, je jesť s mierou. Tohto pravidla sa držia storoční ľudia z japonskej Okinawy so svojím starým konfuciánskym „Hara Hachi Bu“, zvykom jesť len toľko, aby sa cítili nasýtení na osemdesiat percent.

„Pôst je nástrojom dlhého života. Rozhodnime sa pre dlhší život a najedzme sa iba dvakrát denne. Alebo, ako storoční ľudia z Okinawy, nasýť me sa iba na 80 percent. A ak sme nedisciplinovaní, pridajme si k jedlám aspoň poriadnu dávku pšeničných klíčkov.“

https://www.vitarian.sk/clanky/post-a-autofagia-2816?srsrtid=AfmBOoqIoRsGTzuIElvMXAMNg3kuEVzI69g7sLBLKx4GlnH_uHIXPCwk

Pôst ma ale aj duchovný rozmer. **Mojžiš, Eliáš, aj Ježiš** sa pôstili až 40 dní, aby sa mohli plne napojiť a zhovárať s Bohom.

Deuteronomium 9:9-18

Mojžiš sa pôstil 40 dní, keď vystúpil na vrch, aby prijal Božie prikázania napísané na kamenných doskách. Bol to nezvyčajný a zázračný pôst, ak to vezmeme v nominálnej hodnote. Mojžiš nejedol jedlo ani nepil vodu počas 40 dní (Deuteronomium 9:9). Predpokladajme, že to znamená, že ani nič iné nepil. Ľudské telo nemôže prežiť dlhší čas bez vody, pokiaľ Boh neučiní nejaký zázrak.

Keď Mojžiš zostúpil z Božieho vrchu a videl, ako ľud prestupuje práve dané prikázania, nahnevane rozbil kamenné dosky. Po nejakom čase opäť vystúpi na vrch a pokračoval v pôste ďalších 40 dní bez jedla a vody, než opäť prijal zákon- Božie prikázania.

(5. Kniha Mojžišova 9:18, 25, 26; 10:10)

1. Kniha Kráľov 19:4-8

Zlá kráľovná Jezábel sa vyhrážala, že zabije proroka **Eliáša**, keď na hore Karmel vyhral veľké víťazstvo nad Baalovými prorokmi. Eliáš utiekol do Beer-šeby, kde zanechal svojho sluhu. Potom cestoval sám ďalší deň do púšte.

Eliáš našiel borievku a odpočíval. Modlil sa k Bohu, aby mu dovolil zomrieť. V skutočnosti ale nechcel zomrieť. Ak by to urobil, mohol zostať tam, kde bol, a nechať kráľovnú, aby sa o neho postarala. Eliáša to veľmi znechutilo a ľahol si na spánok. Prišiel anjel a nakrmil ho (1. Kniha Kráľov 19:5, 6). Eliáš vzal jedlo a potom zaspal.

Potom, čo bol Eliáš druhýkrát nakrmený anjelom, pripravil sa na veľkú cestu. Biblia hovorí, že Eliáš cestoval 40 dní v sile tohto jedla, kým neprišiel na vrch Horeb (1. Kniha Kráľov 19:7, 8). Toto je tá istá hora, kde Mojžiš prijal 10 prikázaní.

Evanjelium podľa Matúša 4:1-2

Predtým, ako bol **Ježiš** pokúšaný Satanom a predtým, ako začal svoju verejnú službu, sa pôstil 40 dní. Biblia hovorí, že Ježiš bol vedený Duchom Svätým na púšť (Matúš 4:1). Tento verš naznačuje, že cieľom Krista ísť do púšte bolo pokušenie, ktoré malo prísť. Verš 2 nám hovorí, že 40 dní a nocí predtým, ako bol vystavený osobnému útoku Satana, sa Ježiš pôstil.

Aj keď bol Ježiš fyzicky slabý (Ježiš bol hladný), bol duchovne veľmi dobre pripravený na pokušenie, ktoré nasledovalo.

Knihá Ester 4:15-17

Mordechaj počul, že Židia majú byť vyhladení z Ahasverovho kráľovstva. Toto kráľovstvo sa rozprestieralo od Indie po Etiópiu (Ester 1:1). Dôvodom genocídy bolo to, že jeden muž, Haman, nemal rád žida Mordechaja a jeho rodinu. Cítil, že mu Mordechaj nepreukázal náležitú úctu.

Kráľovná Ester bola Židovka, ale Hámán o tom nevedel. Mordechaj prišiel za svojou sesternicou Ester a prehovoril k nej, aby požiadala kráľa, aby ušetril Židov. Kvôli kráľovskej tradícii nebolo vhodné, aby Ester vstúpila na kráľovský dvor bez pozvania. Dokonca aj ako kráľovná mohla byť popravená za to, že prišla ku kráľovi bez pozvania (Ester 4:11).

Mordechaj povedal Ester, že Boh jej mohol dať postavenie v kráľovstve, ktoré mala, len kvôli záchrane židovskej rasy (Ester 4:14). Súhlasila, že sa priblíži ku kráľovi, ale požiadala Mordechaja, aby Židom oznámil, že sa majú pôstiť 3 dni bez jedla a pitia. Pôstila sa rovnakým spôsobom.

Pôst bol úspešný a Ester bola prijatá do prítomnosti kráľa. Židovský ľud bol zachránený.

Knihá Daniel 10:1-3

Daniel sa pôstil a modlil sa za pochopenie určitého videnia. Verše 2 a 3 nám hovoria, že tento pôst trval 3 týždne. Videnie, ktoré mal Daniel, ukázalo, čo sa stane s Božím ľudom v budúcnosti.

Tzv. „Danielov pôst“ sa vyznačuje výlučne konzumáciou ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov. Daniel sa zdržal „chutného chleba“, mäsa a vína. Jediným možným nápojom pre tento pôst je voda.

<https://www.whatchristianswanttoknow.com/fasting-in-the-bible-10-examples-to-learn-from/>

Duchovný princíp pôstu je, že sa oslabí fyzické telo a tak sa posilní telo spirituálne.

V biblii sa duchovný pôst vyskytuje mnoho krát, keď je človek v úzkosti, v šoku, vo veľkom žiale, v trápeniach, v smútku, alebo sa chce dostať vyššie k Bohu, chce získať nové poznatky od Neho, mať duchovné videnia a sny, napredovať duchovne, etc.

Ďalší rozmer v biblickom pôste je ten, že sa drží, ak je človek chorý alebo napadnutý démonmi. Niektoré druhy chorôb (fyzické aj spirituálne) sa dajú odstrániť len kombináciou modlitby a pôstu.

Evanjelium podľa Matúša, 17, 21

„Tento druh sa nedá vyhnúť ináč, iba modlitbou a pôstom.“

52. Superpotraviny

Nasledovné potraviny podporujú autofágiu/regeneráciu tela:

Zelený čaj/ Matcha
 Zázvor
 Červené hrozno, čučoriedky (resveratrol)
 Kurkuma
 Cibuľa (kvercetín)
 Oregáno, šalvia, rozmarín
 Bergamot (citrus)

<https://www.brainmarket.sk/blog/autofagia-cize-bunkova-recyklacia-7-bylin--ktore-prispievaju-k-bunkovemu-zdraviu/>

Med/propolis/peľ/materská kašička/perga
 Kakaové bôby
 Lanové semiačka
 Chlorella/spirulína - riasy
 Kokosový olej
 Olivový olej
 Vajíčka
 Tučné ryby/morské plody
 Vývar z kostí/špik
 Žinčica/kefir/jogurt
 Šípok
 Mak
 Vlašské orechy
 Cesnak
 Huby (reishi, čaga, shiitake, hliva)
 Altajské mumio/shilajit (adaptogén)
 Mastiha (živica)
 Goji (himalájske šípky)
 Jablčný ocot
 Čili
 Čistá morská/kamenná soľ (bez jódu)
 Koreň z púpavy
 Borovicové ihličie (čaj)
 Kopriva/prhľava/žihlava (čaj)
 Klinček
 Škorica
 Kamilky
 Nechtík
 etc.

Každý kontinent a zemepisné pásmo ponúka svoje superpotraviny. Je dôležité, aby sme konzumovali najmä to, čo rastie v tom našom pásme.

Vedecké štúdie ukazujú, že mnohé bylinky a superpotraviny stimulujú aktivitu neurotransmiterov (chemických prenášačov medzi nervovými bunkami) – čo je zdravšia možnosť ako kofeín, ktorého príliš veľa môže pret'azovať nadobličky.

Rastlinné látky môžu byť použité na zlepšenie myslenia, zlepšenie pamäti a zlepšenie nálady. Celozrnné potraviny a superpotraviny poskytujú široké spektrum živín prirodzeným a chutným spôsobom pre telo a najmä pre mozgové bunky.

Vedeli ste, že najmenej 60% mozgu tvorí tuk? Dôležitosť konzumácie zdravých tukov nemožno preceňovať. Zdravé tuky zahŕňajú surový panenský kokosový olej, avokádo, orechy a semená.

<https://www.indigo-herbs.co.uk/natural-health-guide/benefits/brain-boosters?srsId=AfmBOorkZr7idMHVrnlB6GWsOrLJoztT68ul-hqiC4ENMvP2IvROI-zh>

Adaptogény

Adaptogény boli pôvodne definované ako látky, ktoré zvyšujú „stav nešpecifickej odolnosti“ pri strese, fyziologickom stave, ktorý je spojený s rôznymi poruchami neuroendokrinného imunitného systému. Štúdie na zvieratách a izolovaných neurónových bunkách odhalili, že adaptogény vykazujú neuroprotektívnu, protiúnavovú, antidepresívnu, anxiolytickú, nootropickú aktivitu a aktivitu stimulujúcu centrálny nervový systém. Množstvo klinických štúdií dokazuje, že adaptogény majú protiúnavový účinok, ktorý zvyšuje duševnú pracovnú kapacitu, eliminuje stres a únavu, zvyšuje pozornosť. Nedávne farmakologické štúdie mnohých adaptogénov skutočne poskytli zdôvodnenie týchto účinkov aj na molekulárnej úrovni.

Existujú desiatky a desiatky rastlín a bylín, ktoré sa považujú za adaptogény. Tu sú niektoré z najbežnejších adaptogénov a ich potenciálne výhody:

Ženšen

Ženšen, obľúbená bylina medzi milovníkmi čaju, prichádza v dvoch formách ako adaptogén: ázijský ženšen (*Panax ginseng*) a americký ženšen (*Panax quinquefolius*). V štúdiách na zvieratách ženšen zlepšuje výdrž a môže tiež posilniť imunitný systém. Vedľajšie účinky zahŕňajú vysoký krvný tlak a tachykardiu (rýchly alebo nepravidelný srdcový tep).

Eleuthero

To, čo bolo predtým známe ako sibírsky ženšen, je teraz známe ako eleuthero, aby nedošlo k zámene. Bylinkári tvrdia, že eleuthero vám môže dodať energiu a zároveň vám pomôže zaspáť. Vedľajšie účinky môžu zahŕňať miernu ospalosť, úzkosť a podráždenosť. Použitie eleuthero môže ovplyvniť ľudí, ktorí majú už existujúce kardiovaskulárne zdravotné problémy.

Schizandra

V rôznych menších štúdiách sa o tomto ovocnom extrakte z bobúľ nájdených v Ázii hovorilo, že má určitý pozitívny vplyv na stavy pečene, žalúdočné poruchy, únavu a spánok. Schizandra je známa aj ako bobule s piatimi príchutami ako óda na päť chutí tradičnej čínskej medicíny: kyslá, horká, sladká, slaná a štipľavá. Ovocie môže spôsobiť tráviace problémy, ako je pálenie záhy, žalúdočná nevoľnosť, znížená chuť do jedla a bolesť žalúdka.

Ashwagandha

Ashwagandha pochádza z koreňa vždyzeleného kríka, ktorý sa nachádza v častiach Afriky a Ázie. Má upokojujúce vlastnosti namiesto stimulačného účinku. Niektorí zástancovia tvrdia, že ashwagandha môže pomôcť regulovať hladiny kortizolu, a tak kontrolovať stres. Chronicky vysoké hladiny kortizolu môžu viesť k mnohým zdravotným problémom, od kardiovaskulárnych problémov a priberania na váhe až po úzkosť a depresiu. Najčastejšie vedľajšie účinky ashwagandhy ovplyvňujú tráviaci systém, vrátane hnačky a žalúdočnej nevoľnosti. Ľudia s hypertyreózou by sa mali vyhýbať užívaniu tohto adaptogénu.

Cordyceps

Ide o hubu, ktorá rastie na larvách húseníc v Číne. Huba sa ťažko pestuje, takže cordyceps nachádzajúci sa v doplnkoch stravy možno pestovať v laboratóriu. V laboratórnych testoch sa ukázalo, že cordyceps pomáha stimulovať bunky imunitného systému a je známy svojimi upokojujúcimi účinkami. Pretože to môže spôsobiť problémy s krvácaním, mali by ste sa vyhnúť užívaniu cordycepsu, ak užívate lieky na riedenie krvi.

Reishi

Táto ázijská huba má rastlinné steroly, ktoré blokujú vstrebávanie cholesterolu. Môže tiež stimulovať imunitný systém a pomôcť pri zlepšovaní funkcie nadobličiek na zníženie stresu. Vyhnite sa užívaniu húb reishi, ak užívate lieky na riedenie krvi alebo máte oslabenú imunitu. Vedľajšie účinky zahŕňajú nevoľnosť a nespavosť.

He Shou Wu (Fo-Ti v Severnej Amerike)

Jedná sa o posvätný koreň s celým radom doložených použití od staroveku, ktorý je uctievaný aj modernou vedeckou komunitou. He Shou Wu, *Polygonum multiflorum*, je v tradičnej čínskej medicíne obľúbenou adaptogénnou bylinou. Štúdie preukázali, že táto bylina pomáha s cukrovkou, vypadávaním vlasov, kôrnateniu tepien a pri neurodegeneratívnych ochoreniach. Tradične je tiež uctievaná ako duchovná bylina, známa medzi mníchmi a liečiteľmi, ktorá zvyšuje duchovnú potenciu.

Med

Med je prírodný zázrak a všeliek už tisíce rokov. Existuje asi 320 rôznych druhov medu, ktoré sa líšia farbou, vôňou a chuťou.

Med obsahuje zmes aminokyselín, vitamínov, minerálov, železa, zinku, meďe a antioxidantov. Okrem prírodného sladidla je med aj protizápalový, antioxidačný a antibakteriálny.

Výskum medu pre špecifické podmienky zahŕňa:

Kardiovaskulárne ochorenia

Kašeľ

Gastrointestinálne ochorenia

Neurologické ochorenia

Starostlivosť o rany

Výsledky sa môžu líšiť, pretože neexistujú žiadne štandardizované metódy výroby medu alebo overovania jeho kvality.

Med je vo všeobecnosti bezpečný pre dospelých a deti staršie ako 1 rok. Priemerné pH medu je 3,9 (s typickým rozsahom 3,4 až 6,1).

Propolis

Propolis je organická látka podobná živici, ktorú vytvárajú včely. Obsahuje zmes včelích slín, včelieho vosku a látok z rastlín a stromov. Včely ju používajú ako tmel alebo ako „včelie lepidlo“. Zdravotné benefity sú zlepšenie imunity, zníženie krvného tlaku, vyliečenie rôznych typov alergie a kožných ochorení.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6893770/>

Materská kašička

Včelia materská kašička je želatínová látka produkovaná včelami na kŕmenie včelích kráľovien a ich mláďat. Často sa predáva ako doplnok stravy na liečbu rôznych fyzických a chronických ochorení.

Včelia materská kašička sa skladá z vody, sacharidov, bielkovín a tukov.

Úplné chemické zloženie materskej kašičky nie je známe, ale predpokladá sa, že jej pozitívne účinky na zdravie pramenia z jej jedinečných bielkovín a mastných kyselín.

Včelia materská kašička obsahuje aj niekoľko vitamínov skupiny B a stopové prvky, antioxidanty, znižuje zápaly a oxidatívny stres v tele. Celkovo sa jedná o superpotravinu, ktorá v primeranom množstve môže predĺžovať ľudský život.

Peľ

Zástancovia včelieho peľu ho niekedy označujú ako „multivitamín prírody“ a tvrdia, že má schopnosť posilniť imunitu, predchádzať infekciám, zmierniť príznaky menopauzy ba dokonca znížiť riziko rôznych druhov ochorení srdca, ochorenia pečene a niektorých typov rakoviny.

<https://health.clevelandclinic.org/bee-pollen-benefits>

53. Vlasy

Vlasy sú považované za mŕtve, bez hlbšieho zamyslenia sa si ich striháme, farbíme, umývame a upravujeme chemikáliami. V skutočnosti sú vlasy predĺžením nervového systému a mozgu. Zdravé, nefarbené, dlhé vlasy nám dávajú schopnosť intuície. To je dôvod, prečo zvyčajne ženy disponujú akýmsi 6. zmyslom. Šamani a náčelníci v rôznych kmeňoch okolo sveta zvykli mať dlhé vlasy práve z tohto dôvodu.

Jedna správa hovorí o jednom pracovníkovi v zdravotníckom stredisku pre záležitosti veteránov v Spojených štátoch počas vojny vo Vietname. Vraj sa domorodí Američania z kmeňa Choctaw a Navajo, známi ako „hovorcovia kódu“ počas oboch svetových vojen, snažili nenápadne pohybovať drsným a nebezpečným terénom v zónach konfliktov.

Narukovaní regrúti, ktorí boli zdokumentovaní na základe ich „vynikajúcich, takmer nadprirodzených sledovacích schopností“, údajne nepodávali výkon v teréne tak, ako sa očakávalo, a keď sa ich pýtali na zlyhania, starší regrúti následne odpovedali, že keď dostali požadované vojenské účesy, už nedokázali „vycítiť“ nepriateľa. „Už nemohli pristupovať k ‚šiestemu zmyslu‘, ich ‚intuícia‘ už nebola spoľahlivá, nemohli ‚čítať‘ ani jemné znaky ani pristupovať k jemným mimozmyslovým informáciám,“ píše WakingTimes.com.

Čím dlhšie a zdravšie vlasy, tým je spojenie so Stvoriteľom silnejšie.

Zaujímavý je následovný príbeh z biblie o Samsonovi a Dalile:

Filištínski vládcovia zaplatili Dalile, aby našla tajomstvo Samsonovej sily. Dalila prosila Samsona, aby jej prezradil svoje tajomstvo a nakoniec zistila, že jeho sila je v dlhých vlasoch. Dalila to povedala filištínskym vodcom a tí ostrihali Samsona, oslepili a uväznili ho, a hodili do otroctva.

Vlasy vedia absorbovať vitamín D zo slnka, pokiaľ sú nefarbené. Preto máme aj epidémiu nedostatku vitamínu D.

Výskum ukazuje, že vitamín D ovplyvňuje cyklus vlasových folikulov. Výskum zistil, že vitamín D interaguje priamo s vlasovými folikulmi. Keď máme dostatok vitamínu D, vlasové folikuly môžu rásť a správne fungovať. To signalizuje anagénnu (rastovú) fázu, kde sa tvoria husté vlasy.

Udržiavanie dostatočného množstva vitamínu D je kľúčové pre zdravý rast vlasov. Je to základný element, ktorý udržuje vlasy v špičkovej forme.

Optimalizácia hladín vitamínu D môže podporiť celkové zdravie vlasov, ale v hre je veľa faktorov.

<https://www.theindependentpharmacy.co.uk/hair-loss/guides/hair-loss-and-vitamin-d-how-to-spot-and-treat-a-deficiency>

Šedivenie vlasov nie je podmienené starobou, ale predstavuje nedostatok meďe, železa a zinku. Je reverzibilné.

Najlepšie bylinky na rast vlasov založené na vede:

Levanduľa

Jedna štúdia zistila, že aplikácia levanduľového oleja stimulovala rast vlasov u myší. Výsledkom boli vlasy, ktoré rástli hustejšie a rýchlejšie ako priemer. Používanie produktov s obsahom levandule však môže vyvolať alergickú kožnú reakciu. Okrem stimulácie rastu vlasov má levanduľa pri aromaterapii antibakteriálne a protizápalové účinky. Pomáha tiež podporovať dobrý spánok, čo Vám môže pomôcť zotaviť sa z choroby.

Žihľava dvojdómá

Žihľava sa oddávna používa v potravinách a ako liek na rôzne ochorenia vďaka svojim antioxidantným, protizápalovým a antibakteriálnym vlastnostiam. Je tiež obľúbenou zložkou produktov starostlivosti o vlasy. Chýba však výskum žihľavy na rast vlasov.

Rozmarín

Výskum naznačuje, že rozmarínový olej môže pomôcť podporiť rast vlasov.

Jablčný ocot

Zriedený jablčný ocot s vodou 1/5 (s pomerom sa kludne pohrajte, nemalo by to páliť na pokožke, len jemne priaznivo reagovať) vyrovná pH pokožky a zbaví ju od lupín. Lupiny (typ psoriázy) vznikajú na základe prekyslenia organizmu.

Cibuľová šťava

Výskum naznačuje, že zlúčeniny síry a fenolov v cibuľovej šťave môžu stimulovať opätovný rast vlasov. Výskumníci porovnávali liečbu cibuľovou šťavou s placebom (látka bez terapeutického účinku, ktorá sa podávala ľuďom v kontrolnej skupine klinickej štúdie) u účastníkov s alopeciou. Po ôsmich týždňoch zaznamenalo opätovný rast vlasov 87 % tých, ktorí používali topickú cibuľovú šťavu oproti 13 % v skupine s placebom.

<https://www.verywellhealth.com/herbs-for-hair-growth-8673129>



54. Spirituálne Príčiny Choroby

Ak sme eliminovali všetky možné faktory a ešte stále neviete nájsť príčinu choroby a nevoľnosti, ak nás doktori pošlú domov s tým, že nám nič není, že nevedia nič nájsť, že simulujeme a nebudaj sme hypochonder, tak zostáva už len jedna možnosť. V histórii ľudstva nachádzame situácie, kde za chorobou stojí mágia alebo hriech.

„Keď slnko zapadalo, všetci tí, čo boli chorí na rôzne choroby, ich privádzali k Nemu; a položil svoje ruky na každého z nich a uzdravil ich. A z mnohých vyšli aj démoni...“
Evanjelium Lukáša 4:40-41

„A veľké bolo množstvo ľudí, ktorí Ho prišli počúvať a boli uzdravení zo svojich chorôb, ako aj tých, ktorí boli sužovaní nečistými duchmi. A boli uzdravení. A celý zástup sa Ho snažil dotknúť, lebo z Neho vyšla sila a všetkých ich uzdravila.“
Lukáš 6:17-19

„A práve v tú hodinu uzdravil mnohé z neduhov, trápení a zlých duchov; a mnohým slepým dal zrak.“
Lukáš 7:21

„A isté ženy boli uzdravené od zlých duchov a slabostí – Mária zvaná Magdaléna, z ktorej vzišlo sedem démonov.“
Lukáš 8:2

Dalo by sa uviesť mnoho ďalších biblických príkladov, ale tie vyššie uvedené poskytujú jasný dôkaz o vzťahu medzi uzdravením a vyslobodením od zlých duchov. V Ježišovej službe boli uzdravenie a vyslobodenie dva najbežnejšie nadprirodzené znamenia. Boli ukázkou posolstva, ktoré hlásal Ježiš: Kráľovstvo nebeské je blízko. Ako sa Božie kráľovstvo rozvíjalo, uzdravovanie chorých a vyhánanie démonov boli vedľajšie produkty.

Niekedy Ježiš uzdravoval ľudí tak, že na nich položil ruky alebo im povedal slovo príkazu. Inokedy bolo uzdravenie priamym výsledkom vyhnania démona. Nový zákon jasne hovorí, že zlí duchovia môžu spôsobiť choroby. Niekedy traumatická alebo dlhotrvajúca fyzická choroba alebo hriech môžu otvoriť dvere zlým duchom do nášho vnútra.

Duch slabosti/malomocnosti

Charakteristickou činnosťou démonov je sužovať ľudí chorobami a strachom. Mnohí lekári by sa dnes určite zasmiali nad predstavou, že zlí duchovia sú príčinou fyzického neduhu alebo duševnej poruchy. Ale je to satan, ktorý sa smeje, zatiaľ čo on zostáva nepovšimnutý a prináša ľuďom muky a fyzické ťažkosti. Biblia je našim zdrojom pravdy. Aj keď sa mnohí lekári, psychológovia, vedci a dokonca aj pastori vysmievajú myšlienke zlých duchov spôsobujúcich choroby, musíme sa držať Písma. Hoci došlo k veľkému medicínskemu a vedeckému „pokroku“, ak sa na chorobu pozeráme len z materiálneho hľadiska, často nám unikne hlavná príčina problému.

Jeden z hlavných príkladov zlého ducha, ktorý je koreňom fyzického utrpenia, pochádza z Evanjelia podľa Lukáša:

„Teraz učil v jednej zo synagóg v sobotu. A hľa, bola tam žena, ktorá mala osemnásť rokov chorého ducha a bola zohnutá a nemohla sa nijakým spôsobom zdvihnúť. Ale keď ju Ježiš uvidel, zavolať si ju k sebe a povedal jej: Žena, si oslobodená od svojej slabosti. A On na ňu položil svoje ruky, a hneď bola vyrovnaná a oslavovala Boha. Ale predstavený synagógy odpovedal rozhorčením, lebo Ježiš v sobotu uzdravoval. a povedal zástupu: Šesť dní majú ľudia pracovať; preto príďte a buďte uzdravení na nich, a nie v sobotu. Potom mu Pán odpovedal a riekol: Pokrytec! Či nevypúšťa každý z vás v sobotu svojho vola alebo osla z maštale a neodvádza ho napojiť? Nemala by teda byť táto žena, ktorá je dcérou Abraháma, ktorého satan zväzoval – pomyslíte si na to – na osemnásť rokov, vyslobodená z tohto puta v sobotu? A keď povedal tieto veci, všetci jeho protivníci boli zahanbení; a celý zástup sa radoval zo všetkých tých slávnych vecí, ktoré vykonal.” (Lukáš 13:10-17)

Žena v synagóge mala zmrzačenú chrbticu a mala stav, ktorý by dnes pravdepodobne lekári diagnostikovali ako ťažkú formu skoliózy. Ale príčina tohto problému je jasne uvedená: duch slabosti. Jej fyzický stav mal duchovný základ. Ježiš jej povedal slovo uzdravenia a potom na ňu položil ruky. Žena bola okamžite uzdravená. Všimnite si, že keď sa predstavený synagógy sťažoval na toto uzdravenie v sobotu, Ježiš hovoril o žene ako o dcére Abraháma, ktorú satan nechal spútať. Bola v zajatí toho zlého.

Nový zákon má aj ďalšie relevantné príklady. Matúš 9:32-33 znie: „Keď vychádzali, hľa, priviedli k Nemu muža, nemého a posadnutého démonmi. A keď bol démon vyhnaný, nemý prehovoril.” Tu máme muža, ktorý bol nemý a jasnou príčinou tohto stavu bol démon. Ježiš neskôr uzdravil muža, ktorý bol slepý aj nemý, vyhnaním démona sa uzdravil (pozri Matúš 12:22). V Matúšovi 17, Ježiš uzdravil malého chlapca, ktorý trpel epileptickými záchvatmi. Verš 18 hovorí: „A Ježiš pokarhal démona a vyšlo to z neho; a dieťa bolo od tej hodiny uzdravené.” Zdrojom chlapcovej choroby bol zlý duch, ktorého bolo potrebné vyhnáť, aby mohol byť uzdravený.

Nie všetky choroby alebo bolesti sú spôsobené démonom. Ak ale človeka liečime všetkými možnými spôsobmi a stav sa nemení, je čas sa zamyslieť, či sa nejedná o spirituálnu chorobu, o prítomnosť démona. Démon sa môže len vtedy u nás usídlit', ak sme zhrešili v určitej oblasti nášho života proti Bohu. Mohla byť uvrhnutá aj kliatba od iného človeka. Vyslobodiť nás môže len úprimná modlitba v mene Ježiša Krista. Musíme ale aj upustiť od hriechu, ktorý nás do choroby priviedol. Ak sa po uzdravení vrátíme k tomuto hriechu, môže nastať situácia omnoho závažnejšia (až 7x) než predtým.

Evanjelium podľa Matúša, 12, 43-45

„Keď nečistý duch vyjde z človeka, blúdi po vyschnutých miestach a hľadá odpočinok, ale ho nenájde. Vtedy si povie: ‚Vrátim sa do svojho domu, odkiaľ som vyšiel.‘ Keď ta príde, nájde ho prázdny, vymetený a vyzdobený. Tu odíde, vezme so sebou sedem iných duchov, horších ako je on sám, vojdú dnu a usídlia sa tam. A stav takého človeka je nakoniec horší, než bol predtým.”

<https://www.destinyimage.com/blog/jake-kail-evil-spirits-can-cause-sickness-and-disease>

55. Záver

Ďakujem Vám veľmi pekne, ak ste prišli až sem, k záveru knihy. Veľmi ma to teší. Dúfam, že sa Vám pootvorili oči o kúsok viac, že máte o zopár nových poznatkov navyše, a že už nebudete siahať k petrochemickým „liekom“ a utekať zakaždým k tzv. „doktorom“ v bielom rúchu. Mojou snahou bolo Vás naviesť na cestu k osobnej zodpovednosti za Vaše telo. Nenechajme sa ďalej zdieľať a ničiť farmaceutickým priemyslom. Existujú aj iné cesty ku zdraviu, ktoré stoja oveľa menej peňazí a ktoré aj fungujú. Budem vďačná za každé zdieľanie knihy.

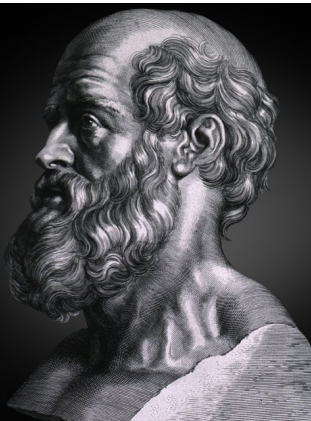
Šírme posolstvo **O Zdravom Tele** v kruhu našich blízkych a známych, kým to je ešte legálne...

Ešte by som sa chcela vrátiť k veľikánom zdravotvedy z antiky a renezancie, ku **Hippokratovi a Paracelsovi**, do doby, ktorá ešte nebola poznačená profitom a depopulačnou agendou.

Illnesses do not come upon us out of the blue. They are developed from small daily sins against Nature. When **enough sins** have accumulated, illnesses will **suddenly appear**.

– Hippocrates

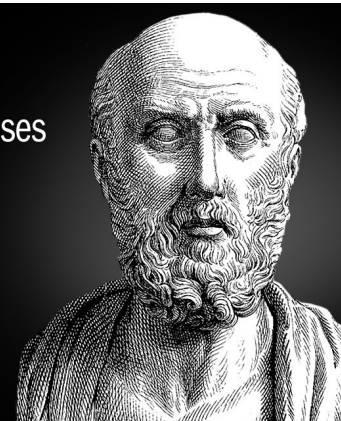
AZ QUOTES



Foolish the **doctor** who despises the knowledge acquired by the **ancients**.

– Hippocrates

AZ QUOTES



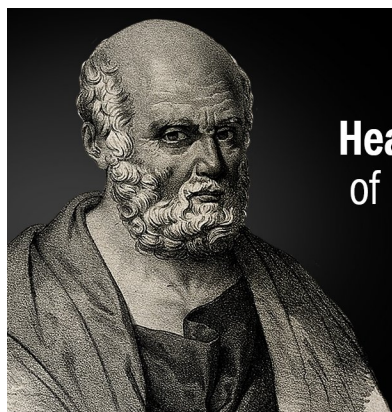
„Choroby na nás neprichádzajú len tak z ničoho nič. Vyvinú sa z malých každodenných hriechov proti prírode/Bohu. Keď sa nazbierajú po určitom čase, choroby sa prejavia.“

„Doktor, ktorý pohŕda vedomosťami nazbieranými mudrcami, je blázon.“

Health is the greatest of human **blessings**.

– Hippocrates

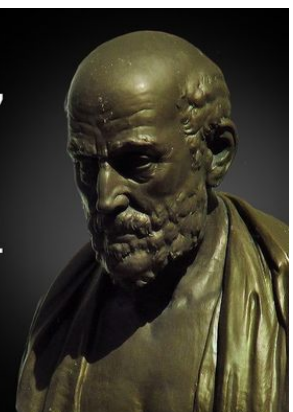
AZ QUOTES



If someone wishes for **good health**, one must first ask oneself if he is ready to do away with the reasons for his illness. Only then is it possible to help him.

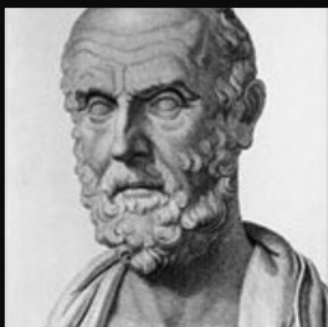
– Hippocrates

AZ QUOTES



„Zdravie je najväčším ľudským požehnaním.“

„Ak chce byť niekto zdravý, najskôr sa musí spýtať samého seba, či je ochotný vzdať sa návykov, ktoré mu chorobu spôsobili. Iba vtedy je možné mu pomôcť.“

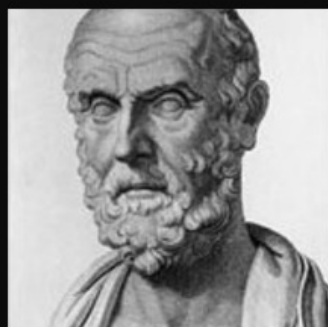


The greatest medicine of all is
teaching people how not to
need it

~ Hippocrates

AZ QUOTES

Najvyššia forma medicíny je učiť ľudí, ako ju nepotrebovať.

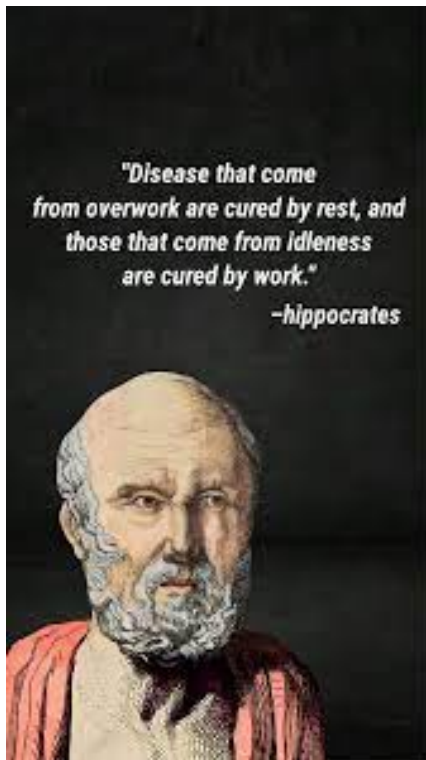


Let food be thy medicine and
medicine be thy food

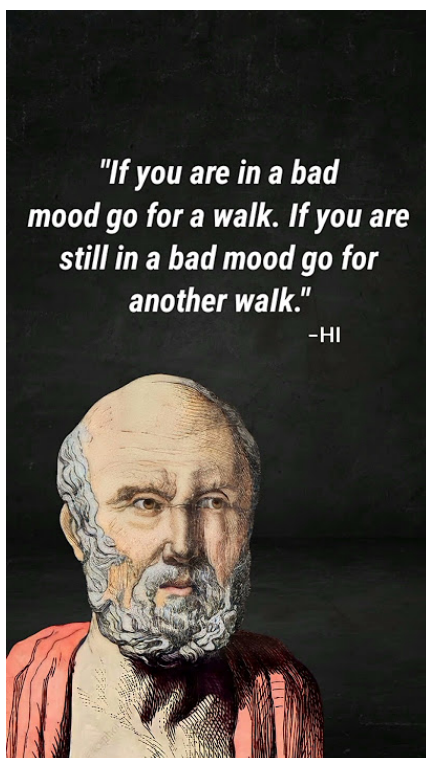
~ Hippocrates

AZ QUOTES

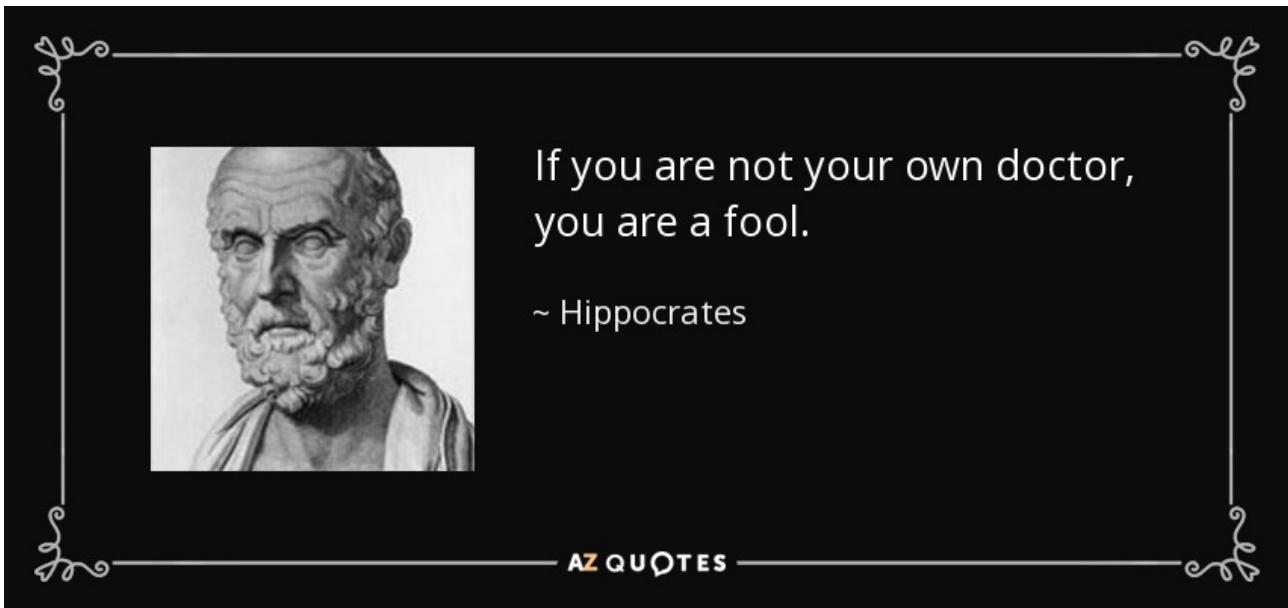
„Nech je jedlo твоjím liekom a liek tvojím jedlom.“



„Choroby, ktoré pochádzajú z prepracovania, sú liečené oddychom. Tie, ktoré sú z nečinnosti, treba liečiť prácou.“

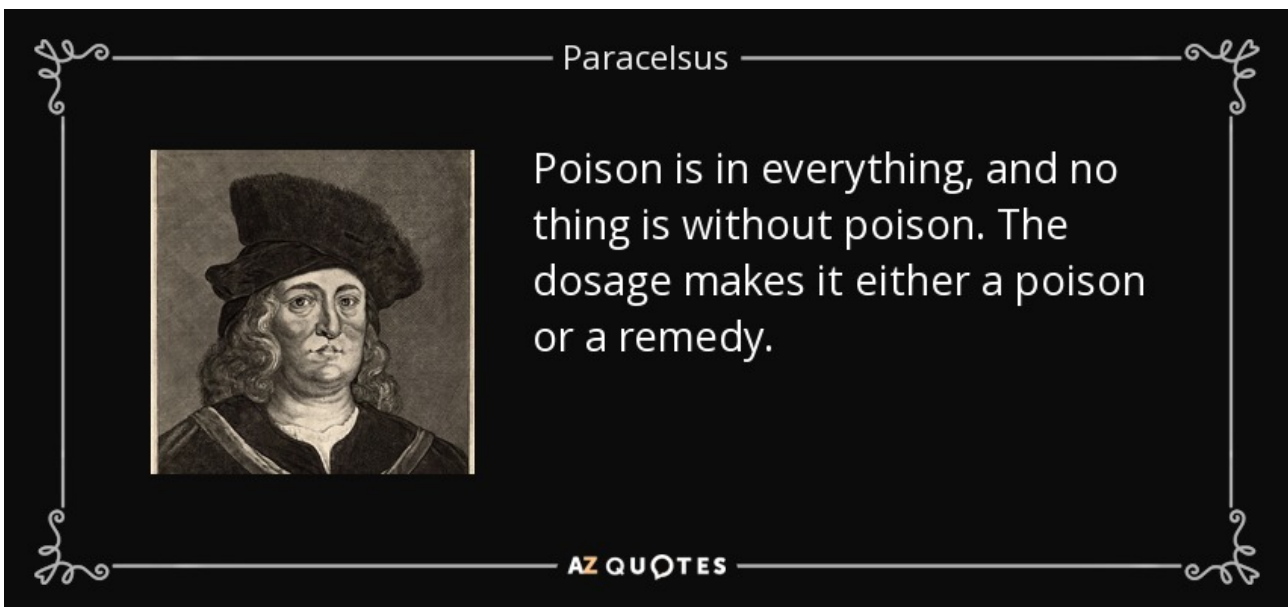


„Ak trpíte zlou náladou, choďte na prechádzku. Ak máte potom ešte stále zlú náladu, choďte na ďalšiu prechádzku.“



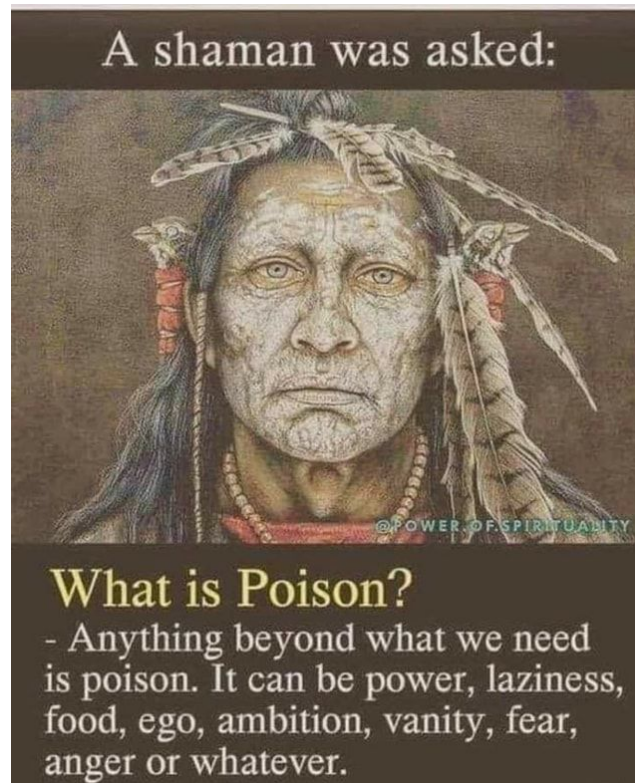
„Ak si nieste svojim vlastným doktorom, ste blázon.“

- Hippokrates (cca. 460 – 370 pred n. l.)



„Všetko je jedovaté, nič nieje bez jedu. Záleží celkom od dávky, či je niečo jed alebo liek.“

- Paracelsus (1493– 1541)



„Čo je jed? Všetko, čoho máme prebytok. Môže to byť moc, lenivosť, jedlo, ego, ambície, márnosť, strach, zlosť, alebo čokoľvek iné.“

- Stará šamanská múdrosť