

# **Prasečí chřipka a jiné infekční nemoci**

**Stanislav Kunc**

(volný přepis videa z webu <http://vimeo.com/7379129>)

První vydání

© 2010

## **Obsah**

<b>Obsah.....</b>	<b>2</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Historie zkoumání virů a bakterií.....</b>	<b>4</b>
<b>Jak pracují viry a bakterie .....</b>	<b>6</b>
Živá a mrtvá strava: .....	7
Enzymy: .....	7
Mateřské mléko: .....	8
Schéma trávení živé a mrtvé potravy: .....	8
Jak funguje imunitní systém:.....	9
Viry a bakterie:.....	9
Důkazy: .....	10
<b>Jak vyzrát nad bakteriemi a viry.....</b>	<b>12</b>
Vyčištění těla:.....	12
Jak se vyhnout příjmu hnilobných látek:.....	12
Co naopak přijímat a jakým způsobem: .....	14
Další rady: .....	15
<b>Závěr.....</b>	<b>16</b>

## Úvod

Kdyby člověk jedl ze země, konzumoval neumytou potravu, ke všemu špinavýma rukama, pil by ze špinavé louže, dostal by žloutenku, salmonelu a jiné podobné nemoci.

**X**

Zvířata ne!

Kdyby člověk neměl obydlí, oděv, repelent před klíšťaty, komáry a moskyty a pohyboval se normálně venku, tak by měl boreliózu, malárii, atd. Za čas by patrně vyhynul.

**X**

Zvířata ne!

Kdyby byli všichni lidé promiskuitní a souložili by bez kondomu, vymřeli by na syfilis, AIDS a jiné smrtelné pohlavní nemoci.

**X**

Zvířata ne!

Kdyby toto člověku nehrozilo, nebylo by zapotřebí žádného očkování, žádných léků, žádných doktorů, nemocnic,...

Což by vedlo k miliardovým úsporám!

Z výčtu výše se zdá, že je člověk choulostivý chudáček.

**X**

Zvířata naopak perfektně odolná!

Nabízí se otázka: „Jak je to možné?“

Obecně: Ptačí, prasečí a jiná chřipka je hrozbou pro člověka a jeho domácí zvířata, ale pro žádné divoce žijící zvíře!

## **Historie zkoumání virů a bakterií**

Už osobní lékař Julia Caesara psal, že v člověku musí být hnilobné látky, které zapříčiňují infekční onemocnění.

Dlouho se však nedělo nic.

Až v polovině 19. století. Tehdy řádila nemoc „Horečka omladnic“ – při porodu matky dostaly vysoké horečky, otravu krve a umřely.

V roce 1846 přichází Maďarský lékař Ignác Fülöp Semmelweis (porodník) do Vídeňské nemocnice – největší nemocnice a porodnice na světě a začíná bádát.

Byly tam dvě porodnice. Na jedné umíralo 10 - 15% rodiček a na druhé pouhé 2 - 3%.

Semmelweis přišel na to, že na první kliniku chodí asistovat studenti, kteří těsně před tím byli na patologii (a tam pitvali) a pak si jen tak ledabyle umyli ruce (pokládalo se to za dostatečné) a vrhli se na operace. Na druhou kliniku chodily asistovat a učit se budoucí porodní báby, které na žádnou patologii nechodily.

Pro doktora Semmelweise byla úmrtnost vyřešena, bohužel to jako důkaz pro lékařskou obec nestačilo.

Semmelweis tedy nařídil, aby si před příchodem všichni umyli ruce ve vápně. Úmrtnost při porodech se tak snížila na pouhé 1%!

Ale jeho názor nebyl přijat.

Byl vysmíván a vyštván z Vídeňské kliniky. Neboť nikdo z doktorů nemohl přenést přes srdce, že by právě oni byli příčinou vysoké úmrtnosti rodiček (na tehdejší dobu je to pochopitelné, vždyť i dnes doktoři reagují stejně – pozn. přepisovatele).

A tak Semmelweisovo nařízení: „Řádně si umýt ruce před operacemi“ bylo zrušeno.

Doktor Semmelweis odešel do Budapešti. Ironií osudu je, že právě on umírá na otravu krve při jedné operaci, neboť mytí rukou nebylo nikde povinné.

### **Ještě ¼ století trvalo, než se prosadila hygiena při operacích.**

S příchodem mikroskopů bylo zjištěno, že v 1ml lidského mateřského mléka je 1 milión bakterií (streptokoků, stafylokoků a jiné)!

Vědci byli zděšení.

Ale místo toho, aby pochopili, že bakterie (v přiměřeném množství) jsou nám též nápomocny, začali proti nim bojovat – eliminovat je.

Raději vytvořili umělou kojeneckou stravu (bez bakterií) a začali jí propagovat. Přitom pošpiňovali klasické mateřské mléko. Propagovali též co nekratší kojení, aby matky nezasobili mlékem plného bakterií své děti.

Naštěstí se jim to nepovedlo prosadit globálně.

Díky tomu bylo možné provést po pár letech srovnání. Zjistilo se, že umělá strava je škodlivá. Děti, které vyrostli na mateřském mléce jsou méně nemocné, když už onemocní, průběh jejich nemoci je mírnější, dosahují vyššího soc. postavení, lépe jim to myslí, jsou vitálnější.

Vědci to nechápali, neboť to bylo proti jejich teorii: „Války s bakteriemi a viry“.

### **Bohužel, do dnešní doby se kojení nevrátilo tam kam patří!**

Např.: české pracovnice v organizaci UNESCO (organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu) mají jen ½ roku mateřské. Tzn. že tato organizace nabádá matky k tomu, aby ukončili kojení v tak krátkou dobu. Případně najeli na umělou stravu.

**X**

Přírodní národy kojí 4 - 5 let!

Ještě v nedávné době doktoři při transplantaci tlustého střeva ho od dárce nejdříve řádně proprali a pak teprve voperovali do příjemce. Praxe však ukázala, že když to neudělají, je lépe přijato novým hostitelem. Navíc je méně pooperačních problémů.

Dnes se už zaplatřpánbůh střeva neperou.

Z výše řečeného vyplývá, že stanovisko vědy je: „Vyhledat bakterie a zabít!“

**Lepší však je nedat jim nažrat!**

## **Jak pracují viry a bakterie**

Jak již bylo řečeno: Lepší je nedat jim nažrat!

Co to však znamená?

Podívejme se na nějaký příklad v přírodě, např. les.

Nejlepší Les je bez údržbový, bez zásahový. V něm si příroda sama reguluje vlhkost, kyselost (živiny), rozmanitost dřevin, atd. To je skutečný Les s velkým „L“. Dřevo je silné a zdravé.

Výrobky vydrží léta, viz nábytek po našich babičkách.

**X**

Naproti tomu, běžný les je „továrna na dřevo“. Neboť postrádá vše, co by v lese mělo být. Naopak je tam sucho, špatná kyselost (málo živin), monokultura, atd.

Z pohledu těžby je však takovýto les ideální – stromy rostou rychle, dřevo je snáze dostupné a výrobky pak levné.

Dřevo je však málo odolné, slabé, neboť se půda rychle vyčerpává (zákon zachování energie). Výrobky z něho tak nestojí za nic!

### **Co na takové dřevo říká kůrovec?**

Kůrovec je samozřejmě přítomen všude. Je to jakýsi doktor/hrobník lesa. V lese, když padne strom, tento brouček se namnoží, sežere nemocné stromy (= mrtvé stromy) a zmizí (vymře až na nutné minimum).

Továrny na dřevo však obsahují jen mrtvé stromy, zbavené živin. A pro kůrovce to představuje velikou práci a tak se namnoží ve velkém (bohužel lidé to chápou jako přemnoží).

Oni však jen dělají čistku v přírodě.

Důkaz, že je to tak, poskytuje brožurka o Boubínském pralese, kde se píše: *Tento park ani jiný v zahraničí neměly nikdy problémy s kůrovcem.*

A aby také měly, když tyto Lesy mají zdravou výživu, čili jsou to lesy zdravé a kůrovec v nich nenajde potravu a tím pádem ani důvod k množení se ve velkém měřítku.

### **Stejně, jako je kůrovec hrobařem v rostlinné říši, jsou bakterie hrobaři v živočišné říši.**

Podmínkou pro jejich množení v živočišné říši je dostatek hnilobných látek, teplota, vlhkost vzduchu, atd.

V člověku jsou předpoklady pro vznik bakterií též splněny – hlavně: dostatek, či nadbytek jídla a nedostatek nepřátel, či konkurentů.

Můžete si udělat malý experiment: Pokud se měsíc, možná snad jen týden, nebudete koupat a čistit si zuby, začnete smrdět – důkaz přítomnosti hnilobných látek v lidském těle.

**X**

Ve zvířecí říši se nikdo nekoupe, nečistí si zuby, nepoužívá deodorant a přesto nezapáchá, neboť v něm nejsou hnilobné látky!

### **Kde se berou u lidí tyto hnilobné látky – potrava pro bakterie?**

#### **Jednoznačně ze stravy!**

#### **Živá a mrtvá strava:**

Strava se dá rozdělit na živou a mrtvou stravu, jinak taky na enzymovou a neenzymovou stravu.

#### **Jaký je v tom rozdíl?**

Ukažme si to na příkladu s mandlí:

Když vezmete mandli a dáte jí do půdy, dodáte vlhkost a sluníčko, vyroste z ní mandlovník.

#### **X**

Pokud však mandli upražíte a pak jí dáte do půdy, nic nevyrostе a v půdě se jen rozloží - shnije.

Věda na to pohlíží následovně: pražená mandle má třetinu až polovičku vitamínů a výživných látek než syrová. Takže postačí si vzít 2-3 pražené mandle a stav je dorovnan.

#### **Chyba lávky!**

2 ani 3, dokonce ani 100 nebo milion pražených mandlí nenahradí jednu syrovou. Neboť je v nich zabit základní životní prvek a nikdy z nich už nic nevyrostе!

Bohužel, z pohledu vědy v tom žádný rozdíl není!

#### **Enzymy:**

Samozřejmě, že v tom rozdíl je a veliký. V syrové mandli jsou přítomné enzymy. To jsou látky bílkovinného charakteru, které slouží jako katalyzátory, čili urychlovače dějů.

Enzymy se v přírodě nacházejí všude.

Jen těch důležitých pro lidský organismus je něco kolem 4 tisíc (zatím objevené). Každý enzym má svůj úkol a mezi sebou jsou nezaměnitelné.

Např. jeden enzym umí otevřít cestu spermii do vajíčka, druhý zase tuto cestu umí uzavřít před konkurencí, ale už neumí to co ten první, atd.

Zakopaný pes je životnost enzymu vůči teplotě. Zatímco v přírodě některé dokáží přežít i v lávě, naše lidské enzymy se deaktivují při teplotě 42°C a nad teplotu 45 - 48°C umírají.

Jelikož je tělo potřebuje ke všemu – pohnutí ruky, otevření víčka, atd., jsou pro nás velice důležité. Naše tělo si umí vyrobit jakýkoliv druh enzymu ve slinivce břišní.

Existuje 10 druhů enzymů pro trávení.

## Mateřské mléko:

Je to rovněž enzymová potrava.

Některé reklamy na sunar používají slogan: „Vyrostli jsme na Sunaru!“

Bohužel, správně by mělo být: „**Přežili jsme na sunaru!**“

## Schéma trávení živé a mrtvé potravy:

- Živá potrava: rozkoušeme ji zuby v ústech, prosliníme (už tam se k ní přidávají enzymy) a spolkneme. Potrava putuje do žaludku, kde se rozmělněná v jeho vrchní části zastaví a je natrávena enzymy, které sama obsahovala ještě před rozkousáním v ústech. Dále pak potrava putuje do spodní části žaludku, kde jsou kyseliny. Pak do tenkého střeva, kde se dále pomocí jen několika málo enzymů ze slinivky břišní dorozloží a putuje do tlustého střeva, do konečníku a ven z těla.
- Mrtvá potrava: až do žaludku putuje stejně jako živá strava. Rozmělněná potrava se v žaludku v jeho vrchní části opět zastaví a jelikož už neobsahuje své důležité enzymy (prošla tepelnou úpravou), vznikne v těle poplach.

Tělo totiž nedokáže strávit potravu, která nebyla předem enzymaticky natrávena a vydá slinivce břišní rozkaz, aby vyráběla jen trávicí enzymy, neboť jich potřebuje velké množství (potrava představuje několik desítek gramů „mrtvé“ hmoty pro náš organismus).

Natrávená potrava pak putuje, stejně jako u živé stravy, do spodní části žaludku, do tenkého střeva a dále.

Problém však je, že slinivka břišní v době trávení mrtvé stravy – cca. 1 hodinu po pozření mrtvé potravy - nevyrábí žádný jiný druh enzymu (např. pro pohyb, myšlení, atd.), jen ten trávicí a tak se dostavuje pojídelní únava (věda tuto únavu nedokáže dodnes vysvětlit, zde však máme vysvětlení).

Toto je důkazem důležitosti enzymů v potravě. Urychlují procesy na řádově vteřiny.

Další důkazem je, že člověk má velikost slinivky břišní až 3x větší než ostatní živočichové v porovnání s váhou těla. Není to však naší dokonalostí, ale nadpotřebou vyrábět enzymy pro mrtvou stravu. Toto tempo bohužel slinivka nevydrží po celý náš život a v pozdějším věku odchází a je malér.

Je to stejné jako s velikostí srdce. Lidé mají velká srdce, ale důvodem je stále větší potřeba tlaku, aby se krev doslova protlačila stále se snižujícími tepny (způsobené ať už z cigaret, nebo zanášením hnilobných látek do těla).

I přes urputnou snahu slinivky břišní, vyrábět co nejvíce enzymů pro stravení mrtvé stravy, mrtvá potrava se v těle nestráví zcela a její zbytky se pak ukládají v malém množství v tenkém střevě a ve větším pak v tlustém. Tam pak ulpívají na stěnách a způsobují menší vstřebatelnost látek, atd.

Ale též tam hnijí a vytvářejí tak dostatek hnilobných látek pro bakterie. Ty se tam pak vesele množí a krmí.

### **Živá strava se stráví bezzbytku!**

A ještě jeden důkaz: Lidé obvykle vyměšují 1x denně. Naproti tomu několikrát za den jí. Jinými slovy: Hovínko ze snídaně v nás čeká na hovínko z oběda a obě pak na



hovínko z večeře. Všechny pak v těle čekají do rána, než jsou při vyměšování vyloučena z těla. A díky tomu mají bakterie dostatek živné půdy.

## X

Ve zvířecí říši to funguje tak, že zvíře vyměšuje v podstatě po každém nažrání – resp. krátce poté (slepice, opice, psi,...).

Dalším důvodem k masivnímu rozšíření bakterií v našem těle je snížený imunitní systém.

### **Jak funguje imunitní systém:**

V naší krvi koluje mnoho bílých krvinek, které umí produkovat protilátky. Ty představují tzv. průzkumáky. Když některý z nich objeví antigen (nepřátelskou buňku), vklíní se do něho a zajistí ho. Pak zalarmuje generální štáb. Ten dá povel nejbližšímu útočnému tanku – makrofágovi. Ten dorazí na místo a vystřelí proti antigenu enzym, zlikviduje ho (včetně našeho průzkumáka), zkapalní a vypustí z těla ven.

Takto to běží v „mírových dobách“. Tělo je sem tam pod útokem, když například antigen vdechneme.

Když se však zraníme, vniká do našeho těla již velké množství antigenu. Mírové jednotky tento stav napadení již nezvládají. Na generálním štábu vzniká poplach a nastává tzv. leukocytóza - namnožení se velkého množství bílých krvinek (lze zjistit z rozboru krve), které dokáží vyprodukovat velké množství protilátek. Ty pak zaútočí na vniklé antigeny a to co probíhá v mírových dobách se nyní rozběhne ve velkém měřítku.

Leukocytóza vzniká ve 3 případech:

- po zranění
- když jsme nemocní
- když sníme mrtvou stravu!

### **Jinými slovy, naše tělo považuje spořádání mrtvé stravy za poplach.**

(Patrně dáno tím, že hodně jíme a tím pádem přijmeme velké množství této stravy)

Toto je další důkaz, zda je pro naše tělo mrtvá strava škodlivá či ne. Tělo to takto samo signalizuje a my to přehlízíme!

### **Viry a bakterie:**

Viry a bakterie nejsou našimi nepřáteli, jak si vědci a doktoři myslí. K našemu životu je dokonce potřebujeme – samozřejmě jen v malých množstvích.

Je to stejné jako s vodou:

- bez ní umřeme

- pokud jí budeme pít mnoho, opět zemřeme (dokonce je znám jeden případ z roku 2009 z USA – z nějaké soutěže)
- pokud jí pijeme akorát, je vše v pořádku a tělu prospívá

S viry a bakteriemi je to stejné.

Jediný problém je, že je jich v nás velké množství díky hnilobným látkám.

**Řešením je snažit se dopravit do svého těla minimum, resp. žádné hnilobné látky a je po problému.**

### Důkazy:

#### 1) Porovnání domácího mazlíčka se zvířetem v přírodě

Domácí mazlíčci a zvířata držená v zajetí (dobytek) jsou nemocní, vyžadují léky, očkování, a i přes všechny tyto opatření mají BSE, ptačí chřipku, atd.

**X**

Zvířata, žijící v přírodě ne (krom nadměrných veder, epidemií a jiných mimořádných situací)!

#### 2) Autorovo králík

Živený enzymově. Tzn. od jara do podzimu krměn trávou kolem domu – i mokrou (nenafoukne!), během roku pak syrovou zeleninou a ovocem.

Je plný života a má krásnou srst.

**X**

Králíci na chov jsou krmeni suchou stravou, obilninami, atd. Což zapříčiní vzniku hnilobné půdy pro bakterie!

#### 3) Autorovo pejsek - fenka Bella.

Do 3 měsíců byla v útulku, strašně smrděla. Autor jí vykoupal se saponátem – poprvé a naposled.

**X**

Od té doby je do dnes krmena syrovou stravou – ovoce (moc nemusí, dá si 5 - 6 soust), zelenina (3 - 4 ředkvičky) a hlavně syrové maso.

Již nekoupaná, kromě jedné příhody: Jedenkrát se vyválela v mršině – zřejmě nějaký živočišný pud (zamaskování) a tak byla vykoupána.

Nesmrdí jí z huby.

Pokud však někde v domácnosti nalezne odložený chleba, sní ho, následně nadýmá a prdí za doprovodu strašného zápachu, než se to z ní vyloučí.

#### 4) Nemoci zvířat v přírodě

Nemoci jako vzteklna, miksomatóza, ptačí chřipka, prasečí chřipka, atd. se v přírodě vyskytují jen u zvířat, která se pohybují v blízkosti lidských sídel.

Např. ptačí chřipka - hlavní výskyt u labutí a domácích zvířat – oboje je krmeno lidskou stravou.

#### 5) Známé a jiné osobnosti

- Průkopník v požívání syrové stravy MUDr. Norman W. Walker:

Dožil se 99 let i přesto, že ve středním věku byl dost nemocen!

- Dále pak autor:

Je jen z části na syrové stravě. Když jí nadměrné množství vařené stravy (zpravidla o vánocích, o svátcích nebo večere), dostaví se hlenatost, rýma, kašel, škrábání v krku, atd., dokud se to z těla nevytloučí.

Pokud se autor omezuje, tj. dodržuje zásady (viz dále v textu), je vše v pořádku.

- Přepisovatel:

Na syrové stravě je jen z části, stejně jako autor.

Ke snídani a večeři syrová strava (ovoce, zelenina, semínka).

K obědu teplé jídlo (malá porce), bez zeleniny (zeleninové přílohy, salátové mísy), ovoce (ovocných misek) a sladkostí (zákusek, dort, nanuk).

A výsledky: - pokud nedodržuje doporučenou stravu, objeví se hlenatost, rýma, kašel a jiné.

- po požití mléka se dostavuje nadýmání, stolice je tužší a „mazlavá“ (problémy při vyprazdňování).

- při požívání doporučené stravy vyměšuje i několikrát za den, netrpí průjmem či zácpou. Cítí se fyzicky i psychicky „lehčí“, reaguje bez emocí, nenásilně.

#### 6) Národy ve světě:

- Národy, které žijí v harmonii s přírodou:

Požívají syrové jídlo, pijí čerstvou vodu z potoků (příjem minerálů – velice důležité pro organismus), pracují venku na čerstvém vzduchu a sluníčku se běžně dožívají 100 a více let.

Chybí však přesná statistika.

- Bulharští a Kavkazští pastevci:

Dožívají se 100 a více let.

Potravinářské koncerny se jejich dlouhověkosti chopily a ohánějí se falešnou reklamou: „Jezte náš jogurt jako Kavkazští pastevci a dožijete se dlouhého věku!“ Je to však lež. Kavkazští pastevci totiž jedí výrobky ze syrového koziho a hlavně ovčího mléka – bez pasterizace!

- Japonci:

Požívají syrové ovoce, zeleninu, sojové maso a maso (hlavně rybí).

Vytvořili recept na originální sojovou omáčku – vzniká kvašením hub.

## **Jak vyžrát nad bakteriemi a viry**

Stačí jíst syrovou stravu.

Přechod na ní by však měl být postupný, bez pocitu hladu a stresu.

## **Zdravotní problémy v těle jsou z nadbytku hnilobných látek, nikoliv nedostatku vitamínů. To je jen důsledek.**

Tzn. musíme se snažit zabránit přísunu hnilobných látek a jejich odsun z těla, tj. provést vyčištění těla.

### **Vyčištění těla:**

#### a) Colon-hydroterapie

Čistou vodou (střídavě studenou a teplou) se proplachuje celé tlusté střevo. Metoda je bezbolestná.

Účinnost 95%.

Sezení trvá cca. 1 hod a je drahé – 700Kč (platné v roce 2010). Navíc je nutné ho nejméně 3x zopakovat.

#### b) Klystýr

Proces podobný jako v bodě a), ale provedený v domácích podmínkách.

Nádržka, tzv. termofoř, se naplní teplou vodou. Mačkáním se z ní hadičkou přivádí tekutina do řitního otvoru. Dostavuje se pocit vyprázdnění. Snažíme se to vydržet co nejdéle.

Tato metoda však není rovnocenná s bodem a). Když se budeme hodně snažit, povede se nám vyčistit maximálně pár cm tlustého střeva.

Mějte na paměti, že při očistě vašeho těla je potřeba očistit od nežádoucích látek (špatných myšlenek) i Vaši mysl – pozn. přepisovatele.

### **Jak se vyhnout příjmu hnilobných látek:**

#### 1) Vyřadit z denního života bílý rafinovaný cukr

Jak se však zbavit chuti na sladké? Podpůrnými potravinářskými prostředky to dlouhodobě nelze.

Ale existují jiné způsoby:

- Každodenní pohyb aspoň 15 minut – cvičení, plavání, běhání, cyklistika.
- Čerstvý ionizovaný venkovní vzduch, takže spát s otevřeným oknem, často větrat.
- Řádný spánek. Po 21 hodině už být v posteli – případná erotika neuškodí, v každém případě už ve 21:30 spát. Z počátku, než si na to tělo navykne,

aspoň v posteli ležet, mít zhasnuto, ničím tělo nezatěžovat. Později už člověk usne bez potíží.

- Být na sluníčku co nejvíce – přísun vitamínu D a dalších. Minimum být v interiéru – aspoň o polední pauze se projít na sluníčku (a zároveň na čerstvém vzduchu).

- Zabránit únavě očí. To se děje hlavně během čtení. Takže se vyhnout čtení z monitoru, dlouhého čtení románů, atd. Zkrátka, když číst, tak jen po nejnutnější dobu. Když už není zbylí, např. celý den pracuji na PC, tak si najít aspoň 5 minut, odklonit se od monitoru, promasírovat oči, zavřít je – jinými slovy jim dopřát odpočinek.

## 2) Vyřadit z denního života mléko

To totiž nejvíce zahleňuje dýchací soustavu.

Potápěči již dávno vědí, že mléko jim zahlení plíce, čímž se jim tam vejde méně vzduchu a tak vydrží pod hladinou kratší čas.

Dále, žádný živočišný druh nepije v dospělosti mléko ani nekonzumuje mléčné výrobky.

**X**

Jen člověk.

Stejně jako žádný živočišný druh nezná osteoporózu artrózu - onemocnění pohybového aparátu (mléko je její příčinou).

**X**

Jen člověk.

### Osteoporóza artróza:

Vápník v pasterizovaném kravském mléce je vázán na kasein (protein), což je pro naše tělo nerozložitelná a nevyužitelná látka. Navíc je mléko silně kyselé pro náš organismus a tak si náš organismus kyselost v těle vyrovnává do neutrálního stavu pomocí vápníku, který máme jinak uložený v kostech. Tam pak logicky chybí a dostaví se osteoporóza artróza.

Důkazem je např. Asie, která nepije a nejí mléčné výrobky a nezná tuto nemoc.

**X**

Státy s největší spotřebou mléka mají nejvyšší procento výskytu této nemoci.

## 3) Vyřadit z denního života maso

Z počátku je to dost složité. Takže začít tím, že se zaměříte na ryby, drůbež, vejce – vše nejlépe syrové. Když to nelze, tak se snížit k tomu si to uvařit.

Zde je jeden důkaz, že člověk není primárně masožravec. Zkuste sníst syrové, zakrvené, neosolené maso i z kostmi, jako to dělají skuteční masožravci – šelmy, dravci. V lepším případě Vám jen nebude chutnat, v horším se pozvracíte.

**X**

Jo jiná situace nastane, když maso osolíte a tepelně zpracujete. To je pak mňamka, co říkáte?

Pozn. To že nám tak moc chutná tepelně zpracované maso je dáno hlavně solí (případně dalším kořením). Pokud bude neosolené, přestane nám chutnat.

#### 4) Vyřadit z denního života obilí, obecně škroboviny

Obilí je poloumělý produkt. Člověk ho kdysi dávno vypěstoval z travních semen. Kdyby to neudělal, obilí by neexistovalo. Příroda by nám ho nedala. Obilí je závislé na člověku. Bez jeho zásahu (obdělávání) by do 30 let opět zaniklo.

Pro člověka je nejvíce škodlivé, návykové a těžko se bude člověk zbavovat závislosti na něm.

Proto se ho budeme zbavovat až naposledy.

Prozatím postačí si vyzkoušet několik druhů pečiva a zvolit to, které nám nejvíce vyhovuje – způsobuje nejméně nadýmání, atd.

#### 5) Vyřadit z denního života uměle vytvořené a teplé nápoje (doplněno přepisovatelem – pozn. přepisovatele)

Mezi ně patří tepelně vyráběné sirupy a šťávy, kafe, pivo, ovocné čaje.

Pitím výše zmíněných nápojů do sebe člověk opět vpravuje nemalé množství rafinovaného cukru, konzervantů, chemických barviv, chemicky vyrobených příchutí a dalších látek tvořících v těle hnilobnou potravu pro bakterie a viry.

Nehledě na to, že teplé nápoje již nemají enzymy a jedná se tedy o mrtvou stravu.

**X**

Např. doma vyrobená šťáva z pomeranče je 100% přírodní a pro naše tělo vhodná.

### **Co naopak přijímat a jakým způsobem:**

#### 1) Ovoce a zeleninu

- v žádném případě nekombinovat s vařenou stravou

- vařená strava se v našem trávicím traktu zpracovává cca. 3hodiny. Do té doby se vyhnout konzumaci živé stravy, aby se nepotkala s mrtvou.

- živá strava se tráví velice rychle, 30 - 45minut. Po tuto dobu se vyhnout vařené stravě – např. nejíst jahody se šlehačkou (šlehačka je tepelně upravená).

Pozn. Časem člověk zjistí, že už nemá alergii na ovoce, která byla způsobena právě kombinací s bílkovinami a škroby.

## 2) Semínka

- pouze syrová, či-li nepražená ani jinak tepelně upravená, nesolená
- nutno rozkousat, jinak projdou trávicím traktem neporušena (žaludek neumí zdolat pevnou slupku) a tělo si z nich nic nevezme.
- obsahují spoustu důležitých prvků (mangan, bór, cín).
- též esenciální mastné kyseliny (např. omega-3, omega-6).
- na trhu je spousta semen: slunečnicová, dýňová, tykvová, z jablek,...

## 3) Ořechy

- pouze syrové, či-li nepražené ani jinak tepelně upravené, nesolené.
- obsahují v průměru 70 % tuků, obsahujících zejména velice zdravé nenasycené mastné kyseliny (zejména omega-3), 18 % proteinů (bílkovin) a přibližně 3 % sacharidů (cukrů).
- jsou bohatým zdrojem vitamínů: E, B1 a B6.
- též minerálů: hořčík, měď a zinek.
- na trhu je spousta druhů ořechů: lístkové, vlašské, burské, kokosové, para (brazílský), makadamský, kešu (tržní název pro nažky rostliny *Anacardium occidentale*), dále též kaštan jedlý, mandle, čufa, pinie,...

## 4) Čistou přírodní vodu (doplněno prepisovatelem – pozn. prepisovatele)

- není na světě lepší tekutiny a lepšího léku (odvádí z těla nečistoty) než čisté přírodní vody.
- obsahuje spoustu enzymů, minerálů a bakterií potřebných pro správnou činnost našich těl.
- navíc tělo nezanáší hnilobnými látkami.
- příklad můžeme vidět v přírodě – žádný živočich nepije obarvené, oslazené vody, natož čaj, pivo či kávu. A díky tomu není trápen nemocemi, tak jako my lidé.

## 5) Vařenou (mrtvou) stravu

- nejlépe se jí zcela vyhnout
- pokud to nejde, tak před její konzumací pozřít trávicí enzymy – živočišného nebo rostlinného produktu. Nahrazují enzymy, které se zničily vařením. Lze je volně koupit v lékárnách, např. wobenzym. Není to však samospasitelná metoda! Ale je to lepší než nic.

## Další rady:

- 1) Podporujte rýmu

Lidé z ní mají strach, ale ona nám pomáhá zbavit se nežádoucích látek (vzniklých z vařené stavy).

## 2) Kašlání a flusání hlenů

V Indii běžná záležitost.

Lidé z civilizovaných zemí to považují za něco nechutného a nespolečenského. Ale stejně jako rýma, i kašlání a flusání nám pomáhá zbavit se nežádoucích látek (vzniklých z vařené stavy).

## 3) Zvýšená teplota

Tělo zvýšením teploty do 40°C urychluje činnost enzymů i za cenu zkrácení jejich doby života. Tak se snáze vypořádává s nepřáteli.

Nicméně, pokud člověk upravil svůj jídelníček, viz. rady výše, a provedl colon-hydroterapii, neměla by teplota vůbec takto vystoupat.

## 4) Půst – nic nejíst, jen pít vodu

Voda by měla obsahovat co nejméně minerálů, nejlépe stolní, balená nebo pitná destilovaná.

Během půstu přestává mít tělo potřebu hladu zhruba po 3 dnech. V té době totiž začíná vyžít zásoby a usazeniny (nikoliv svalovinu!), jenž jsou při běžném způsobu stravování určeny už jen k zahánění a tím krmení bakterií a virů.

Jinými slovy je to ideální metoda jak se vyčistit.

Pozn.: Během půstu by sice nevadilo jíst ovoce a zeleninu, ale paradoxem je, že člověk to pak nevydrží a sklouzne k vařené stravě i v době půstu. Zatímco při úplném půstu je lidská vůle VYDRŽET silnější (ostatně, to si může každý jedinec vyzkoušet se sexem, kde to platí rovněž – pozn. přepisovatele).

## **Závěr**

Do teď jsme se bavili o infekčních nemocech. Nicméně, toto vše je přenositelné i na jiné nemoci.

**Živá enzymová strava, bez zanášení těla hnilobnými látkami je zároveň ideální prevence před rakovinou, srdečními nemocemi, parkinsonovou nemocí, alergiemi,...**

**Jedině takto se dá účinně bojovat proti nemocem. Jinak ne!**