

Na bežiacom páse priemyslu chorobníctva

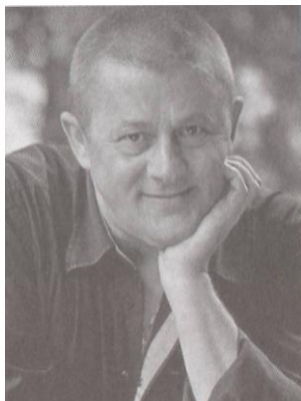
Dr. Lenkei Gábor

Cenzurované

Zdravie



Bestseller - už 160 000 výtlačkov



Prvé vydanie knihy *Cenzurované zdravie* sa objavilo pred 12.-tými rokmi v novembri 2003.

Moji priatelia, známi, mali o mňa strach, aby som nenapísal a vydal túto knihu. Viacerí mi navrhli, aby som si zaobstaral a nosil nepriestrelnú vestu.

Kniha bola vydaná a stala sa pokladom pre mnoho stotisícov ľudí. Nasmerovala množstvo ľudí po ceste vedúcej k slobodnejšiemu, zdravšiemu a šťastnejšiemu životu.

Po vydaní knihy sa na mňa prilepil názov:

"Lekár, ktorý sa postavil proti farmaceutickej mafii,"

Pochopil som, že farmaceutická mafia môže zneužívať dôveru ľudí iba do vtedy, kým ľudia v súvislosti so zdravím, ponorený do bahna nevedomostí zostávajú bezbranní.

V predošlých rokoch som napísal série kníh ponúkajúcich prostriedky na vzdelávanie a vysvetľovanie k lepšiemu životu. Konal som prednášky pre desatisíce záujemcov.

Následkom zverejnených vedomostí o pravde, farmaceutickou mafiou kreovaný a financovaný, z klamstiev postavený zámok z kariet stále viacej začína kolísasť.

Vedomosti o pravde totiž ľudí urobí slobodnými a sebaistými.

Jeden môj známi prednávknom poznamenal, že oveľa viacej ako to predošlé, by sedelo na mňa pomenovanie:

"Lekár, ktorý otvára ľudom oči"

Mojou povinnosťou je toto konať. Výraz doktor pred mojim menom totiž znamená: učiteľ.

Pod'te so mnou aj Vy tou cestou, ktorá vedie k lepšiemu a slobodnejšiemu životu.

Obsah

ÚVOD	2
<i>Podakovanie; Motto; Dôležité upozornenie; Dve dôležité poznámky; O výpomoc pri čítaní</i>	
PRVÁ KNIHA - NIEČO SMRDÍ	
1. kapitola: Na križovatke - Musíme sa rozhodnúť	13
<i>Prečo žijeme polovicu času, od toho, ako by sme mali?; Načo sme zomrieť?; Namiesto "čo zapríčiňuje?" "Čoho nedostatok to zapríčiňuje?"; Veľké odpovede sú vždy "príliš jednoduché".; Pasca "neuveriteľnosti" - nepadnite doň!; Je potrebných iba šesť miliárd rozhodnutí</i>	
2. kapitola: Vražedná hlúposť - Alebo aký je problém s novinkami?	21
<i>"Na hranicu s ním!; "Vykopnieme ho!"; " Nie sme ochotní si ruky umývať!"; Tento človek je blázon"; Ako sa stanú z "mentálne chorých" hrdinovia?; " Ťažší predmet, ako vzduch nemôže lietat"</i>	
3.kapitola:Cenzurované zdravie - Na bežiacom pásu priemyslu chorôb	26
<i>"Nesmieš sa o tom učiť"; My povieme, čo je nevedecké, a čo je šarlatánstvo"; Rockefeller nie je ešte dostatočne bohatý?; Ako prispôsobili vzdelanie lekárov na ciele priemyslu chorôb?</i>	
4. kapitola: Príliš veľký biznis! - Nech hovoria čísla!	40
<i>Za vagón 40 ft (0,12 €); Balenie stojí viac, ako účinná látka?; Oplatí sa zachrániť tento obchod?; Nech hovoria čísla</i>	
5. kapitola: Za každú cenu? - Vyliečíš sa, aj keď zdochneš!	48
<i>Ako sú lieky bezpečné?; Čo si môžeme prečítať vo vedeckom časopise Zväzu Amerických Lekárov? Štvrtý dôvod smrti; Zisk - za každú cenu?; Neexistuje zodpovedná osoba?</i>	

6. kapitola: Bezohľadne - Školský program farmácie..... 55
Lepšie skoro, ako neskoro; Tie hnusné decká; Vymyslená choroba; Školský program farmácie; Ritalin biznis; Nadarmo sa rozhorčujú odborníci?

7. kapitola: Nemáš šancu! - Pravdu aj tak budeme mať my!..... 63
Niektoré zo spôsobov farmaceutického priemyslu: Zatajíme; Strčíme si do vrecka; Znemožníme; Obmedzíme zákonom; Obmedzíme vládu; Iba to nie...

8. kapitola: Prečo nemôže zostať obuvník pri kopyte?..... 68
"Konkurencia je hriech"; Volná myšlienka je nebezpečná; Bábky na šachovnici; Kto hrá šach?; Kroky k totálnej diktatúre?; Obuvník sa občas musí postaviť od kopyta

9. kapitola: Zhrnutie - Kľúčové údaje..... 85

DRUHÁ KNIHA - AKO NAPRIEK TOMU MÔŽEME ZOSTAŤ ZDRAVÍ?

10. kapitola: Ako funguje ľudské telo?..... 89
Základné funkcie; Základné potraviny; Ako by ste si mohli rýchlo zničiť svoje auto?

11. kapitola: Čo sa nedostane dnu... - Ale by bolo životne dôležité.. 95
Kvalitatívne hladovanie; „Priaznivý“ účinok umelých hnojív; Choré rastliny → Choré zviera → Chorý človek; Rozhodujú iba kilá; Ober to za zelena → preprav do ďaleka → skladuj dlho → pozri si čo zostane

12. kapitola: Čo sa dostane dnu... - hoci by sa nesmelo..... 102
Žijeme v chemickej spoločnosti; S čím všetkým otravujeme telo?; Jedy zvyšujú potrebu vitamínov; Jeden z príčin priberania

13. kapitola: Prirodzené zdravie..... 110
Zdravé etnické skupiny.- ktorí nikdy nevidia lieky; Szent-Györgyi - Pauling - Colgan ako to robia?; Veda zametená pod koberec

14. kapitola: Obedoval som tri milimetrové kuracie stehno..... 128
Čo má spoločného Hitler s vitamínom C?; Pokiaľ siahla ruka farmaceutického priemyslu?; Codex Alimentarius pomôže hladovať; Trik RDA - zmršťovanie kuracieho stehna na tri milimetre; Spôsob rozširovania falošných údajov

15. kapitola: Čo môžeme urobiť pre seba? - Cesta von z pasce..... 138
Čoho sa máme vyhybať?; Ako môžeme nedostatky doplniť?; Ktoré riešenie je drahé?

16. kapitola: Na kedy sa očakáva výsledok?..... 152
Ťažko vyzerajúca otázka: čo je zdravie?; Nedostatky živín sa nahromadia; Potrebujeme trochu trpezlivosti

17. kapitola: Súčet - Kľúčovo dôležité údaje..... 158

TRETIA KNIHA - RÚCA SA ZÁMOK Z KARIET

18. kapitola: Presaďme platnosť ústavy..... 161
*Najhlavnejší zákon; Čo garantuje ústava?; Chaos právnych predpisov
zabraňuje uplatneniu našich ústavných práv*

19. Kapitola: Zdravotný program vlády..... 165
*O desaťročí zdravia; O naplnení osobnej voľby; O zmene postoja; O
prevencii a o starostlivosti o seba; O národnej súdržnosti*

20. kapitola: Musíme sa naučiť používať EU..... 169
*Každý nástroj môže byť nebezpečný, ale aj užitočný; Ako podporuje EU
uplatnenie základných ľudských práv?*

21. kapitola: Niečo sa už rozběhlo..... 171
*Viac, ako 100 hláv štátov; Kto sú priekopníci?; Ako sa môže pridať
Maďarsko?*

22. kapitola: Zodpovednosť vedúcich..... 174
*„Meč je lesklejší, ako reťaz...“; Každá strana (politická) sa môže
zomknúť*

23. kapitola: Tvorcovia novej kultúry - Lekári..... 176
Výsledkom našej práci je zdravie; Naša práca bude stále krajšia

ŠTVRTÁ KNIHA - DODATOK..... 178
*Pokles obsahu vitamínov v potravinách; Pokles obsahu minerálnych látok
v potravinách; Aké množstvo skonzumovaného ovocia/zeleniny pokrýva
našu minimálnu potrebu vitamínu C?; Aké množstvo skonzumovaných
potravín pokryje našu dennú potrebu vitamínu E?; Pomôcka na čítanie; O
autorovi*

**PIATA HNIHA - DÔKAZY
REFERENČNÁ LITERATÚRA..... 208**

POĎAKOVANIE

Vo vyjadrení vďaky je nemožné vymenovať všetkých, od ktorých človek dostal lásku, podporu, usmernenie, múdrosť. Treba z nich vyzdvihnúť iba niekoľko mien, inak by zoznam bol nekonečne dlhý.

Môj brat, **Lenkei György**, lekár, dlhými, do noci siahajúcimi rozhovormi prispel k tomu poznaniu, akým jednoduchým spôsobom môžeme pomôcť našim blíznym.

Môj kolega lekár **Gulyás Tamás** mi pomohol pozbierať vedeckú literatúru pozadia, potrebnú k napísaniu tejto knihy a povzbudzoval svojimi radami a nadšením.

Moja vďaka patrí **Matthiasovi Rathovi**, vynikajúcemu lekárovi, ktorého výskumi a neochvejne smelí postoj bojovníka za slobodu vytvorili základ novej zdravotnej kultúry.

Som vďačný Nobelovou cenou vyznamenanému **Szent-Györgyi Albertovi** a **Linus Carl Paulingovi** za ich výskumy neoceniteľnej hodnoty.

Michaelovi Colganovi a **Adelle Davis** za ich pomocné výskumy a knihy potrebné k vytvoreniu "prirodzeného zdravia".

Vyslovujem vďaku **Drábikovi Jánosovi**, ktorý svojou precíznou prácou prispel k odhaleniu ľudstvo zohavujúcej, v pozadí sa skrývajúcej hospodársko-politickej sili.

Som vďačný **Edwardovi G. Griffinovi** za napísanie smelej knihy *World Without Cancer* (Svet bez rakoviny).

Som vďačný **mnoho tisícom poctivých výskumníkom**, ktorí svojimi výskumami poskytli dôkazy k vytvoreniu novej zdravotnej kultúry.

MOTTO

„Keď máš schopnosť pomáhať spolublížnym, táto »schopnosť«
prestáva byť iba schopnosťou a stáva sa zodpovednosťou.“

Adelle Davis

Úvod

Táto kniha obsahuje šokujúce informácie. Jej prečítaním získajú iba tí, ktorí sa od nej neodvrátia, a ktorí od strachu nezavrú svoje oči. Tu popísané veci nebude ľahké stráviť.

Edward G. Griffin napísal jednu knihu s názvom: World Without Cancer (Svet bez rakoviny). Z nej sa môžeme dozvedieť, že účinné vyliečenie tejto obáwanej choroby je už vyriešené niekoľko desaťročí s prírodnými prostriedkami. Autor odhaľuje tú podlú manipuláciu, ktorá zabránila tomu, aby tento objav sa stal všeobecne známym. Veď by sa rozpadol "biznis chorôb" za mnoho miliárd dolárov. Kniha vyšla aj v Češtine. Maďarský rukopis som ukázal jednému priateľovi. Prečítal ho a takto sa vyjadril:

"Je to úplne faktické, nenašiel som v nej ani jednu logickú nástrahu. Toto je dokonalí dokumentárny román. Napriek tomu neverím, že by toto mohlo byť pravdivé. Neexistuje až taká veľká úmyselná skazenosť."

Toto je najháklivejší, najcitlivejší bod. Dobrosrdečným ľuďom robí vážny problém, keď musia čeliť úmyselnej zlomyselnosti. Preto potom najčastejšie jej padnú za obeť. Čomu sa neodvažujeme čeliť, to bude nad nami panovať mocou.

Nikto neuhasí ten oheň, na ktorý sa neodváži ani pozrieť.

Dôležité upozornenie

Táto kniha sa zakladá na faktoch, a na zdokumentovaných pravdách. Neodzrkadľuje iba môj osobný názor.

Som lekár. V zapätí ani jeden riadok tejto knihy sa nemôže považovať za lekársku indikáciu, nemôže byť považovaný za môj prísľub.

Kniha sa nikoho nepokúša odhovoriť od oficiálne prijatého lekárskeho liečenia. Bola napísaná v prvom rade pre zdravých ľudí, i keď aj chorí ľudia v nej môžu s úžitkom listovať. Chorí ľudia v súvislosti s tu popísanými vecami v každom prípade sa musia popýtať o názor svojho ošetrojúceho lekára. Kniha nenahrádza liečenie lekára, alebo jeho rady!

Informácie popísané v tejto knihe sa nemôžu používať na odvrátenie zodpovednosti. Mojim cieľom bolo zasobiť novými informáciami tých, ktorí si prajú urobiť viac v záujme svojho zdravia vo svetle výsledkov modernej vedy. Želal som poskytnúť pomoc k slobodnému rozhodnutiu. Ale sloboda rozhodnutia musí byť vždy spolu s prijatím zodpovednosti za svoje rozhodnutie!

Ja sa nemôžem rozhodovať za nikoho.

Vyznávam to, že zdravie sa dá dosiahnuť iba ochotnou snahou dotyčného, a za prijatie plnej zodpovednosti za seba.

Kniha bola napísaná ľuďom, ktorí prijímajú zodpovednosť.

Dve dôležité poznámky

Neútočím na lekárov, ani ich nekritizujem, to je z tejto knihy aj zrejmé. Viem, že ich prevažná väčšina úprimne chce pomáhať. Žil som medzi nimi, to som zakúsil, to som videl.

Táto kniha aj im ukáže ten svet, čo určité hospodársko-politické sily sa pokúsili schovať aj spred nich. Použitím výsledkov modernej vedy aj oni budú môcť lepšie vykonávať svoju prácu. Budú mať viac úspechov na radosť nás všetkých.

Bolo nemožné obísť oblasť politiky. Úplne pretkáva oblasť zdravia. Mám známych politikov, ba aj priateľov. Nechcel by som sa vzdať tej viery, že väčšina z nich si preto zvolila túto dráhu, lebo - ako aj lekári - cítia to tak, že môžu niečo urobiť pre ľudí. Dúfam, že s mojou knihou sa mi podarilo podporiť aj ich prácu.

Čitateľská pomôcka.

Snažil som sa napísať túto knihu tak, aby v nej nebolo príliš mnoho cudzích slov, alebo lekárskeho odborného výrazov, aby nevyzerala prehnane vedecká, alebo ťažko zrozumiteľná.

Existuje jeden zaujímavý jav. Keď niekto v priebehu čítania narazí na také slovo, ktorého význam nie je buď úplne, alebo aj čiastočne pre neho jasný, tak sa môže zaseknúť, alebo môže mať problémy s pokračovaním čítania. Možno, že ho jednoducho už prestala tá kniha zaujímať tak intenzívne, ako to bolo pred tým. Toho príčina môže byť aj to, že prekročil nejaké také slovo. V texte o *-kou označených slov (napríklad AMA*) sa nachádza ďalší popis v čitateľskej pomôcke nachádzajúcej sa na konci knihy. Tie pomáhajú k úplnému porozumeniu, používajte ju smelo.

Prajem Vám dobré čítanie a príjemnú zábavu!

PRVÁ KNIHA

NIEČO SMRDÍ

“Človek vedy nemá iba tú úlohu, aby zápasil s vedami, ktorých predmetom je človek, ale - a to je už ťažšie - musí presvedčiť svet, aby prijal to, čo on objavil.

Keď túto jeho snahu nekorunuje úspech, ten človek sám seba zničí svojou na polceste zaseknutou rozumnosťou”

Bertrand Russel

Na križovatke - Musíme sa rozhodnúť

Prečo žijeme polovicu času od toho, ako by sme mali?

Od čoho sme zomrieli?

*„Čoho nedostatok to zapríčinil“ na miesto otázky „Čo to zapríčinilo?“,
Veľké odpovede sú vždy „príliš jednoduché“.*

Pasca „neuveriteľného“ - nepadnite do nej!

Iba šesť miliárd rozhodnutí je potrebných

Snáď ani neexistuje človek, koho by nezamestnali nasledovné myšlienky: Do kedy budem žiť? Do kedy si môžem plánovať? Koľko času mám k dispozícii? Do kedy budem zdravý?

Musíte vedieť, že dĺžka života väčšine cicavcov v porovnaní s potrebnou dobou rastu a vývoja je celkovo šesťnásobok. Zvieratá, ktoré rastie desať rokov, očakávané bude žiť 60 rokov.

Rast človeka sa ukončuje približne okolo veku 20 rokov. To sa trochu líši v prípade žien a v prípade mužov, ale toto porovnanie postačí na hrubé počítanie.

Šesť krát dvadsať sa rovná stodvadsať! S tým porovnajúc je žalostne nízka tá dĺžka života, čo si človek vôbec opovažuje dúfať. Vy s akým vekom počítate? Buďte si k sebe úprimní!

Existujú kmene, kde vôbec nie je zriedkavý človek okolo 100 ročný, zdravý*, aktívny v dobrej kondícii. Viete, v tejto veci divné je to, že toto je normálne, toto je prijateľné.

My, ktorí a priori dúfame menej, poukazujeme na týchto ľudí tak, ako na nejaké čudá.

My sme tie čudá, s tým svojim troj až štvornásobkom dĺžky života namiesto šesť násobku; s našimi 60-80-timi rokmi! So svojimi chorobami*!

Samozrejme sa nepočíta iba dĺžka života. Aj to je dôležité, aby človek bol zdravý*. V chorom stave dlhý život môže byť aj bremenom.

Musí byť nejaké vysvetlenie nato, prečo žijem skoro polovicu, v lepšom prípade dvojtretinový čas, ako by sme mali, a ešte k tomu aj chorľavieme!

Zdravie ľudstva je na úpadku. Je úplne jedno, čo skúšajú nám dať uveriť oficiálne vytvorené štatistiky. Keď sa jednoducho obzriete, vidíte skutočný svet. Verte svojim očiam

Človek - normálne - v zásade až do konca svojho života by mal zostať zdravý. Prijateľné by malo byť, keby veľmi starí ľudia (tak okolo 100 rokov a viac) by zomierali prirodzenou smrťou. Prirodzenú smrť ľudovo nazývame umieranie na starobu. To znamená, že telo sa upotrebilo, zoderalo - ako veľa kilometrov ubehnuté auto - a už je nespôsobilé, aby nám ďalej slúžilo. Tam sa zmesť ešte aj to, že veľmi starý človek pred svojou smrťou trošku aj chorľavie.

To ale už nie je prijateľné, že ľudia desiatky rokov sa iba trápia, trpia od chorôb, a ich telo sa predčasne zničí. Človek by mal zomierať zdravý, ako veľmi dávno, keď si veľmi starí ľudia si večer ľahli a ráno sa už nezobudili. Je úplne neprijateľné, a malo by to byť veľmi zriedkavé, aby niekto zomrel v chorobe. Žiaľ, dnes nie je taká situácia.

Podľa oficiálneho vedeckého časopisu Zväzu Amerických Lekárov, JAMA* v USA ročne zomiera:

skoro 750 tisíc ľudí na srdcovo-cievne choroby,
viac, ako 500 tisíc na rakovinu,
asi 150 tisíc na poruchy ciev v mozgu,
asi 100 tisíc na pľúcne choroby,
asi 90 tisíc na nehody,
asi 75 tisíc na zápal pľúc, a
viac, ako 50 tisíc následkom cukrovky, obvykle po dlho,
dlhodobej chorobe a predčasne.

Toto aj bez nehôd **je viac, ako jeden milión šesťstatisíc ľudí** každý rok! To je neprijateľné.

Nenájdete takého lekára, ktorý by sa Vám odvážil vyhlásiť, že pomocou úradne prijatými spôsobmi dokáže vyliečiť, dajme tomu, prvé tri choroby z čela zoznamu. Ani takých nenájdete veľa, ktorí Vám dokážu povedať, čo by ste mali urobiť k tomu, aby ste ich vzniku mohli zabrániť. Oficiálna lekárska veda lieči iba symptómy, nedostala sa až tam, aby našla skutočné príčiny! Štatistiky sa nezlepšujú. Práve opak!

Keď mosty inžiniera staviteľa mostov rad za radom nevydržia záťaž, keď domy staviteľa sa za radom rozpadnú, treba nájsť príčinu, "prečo?" Keď nenájde skutočnú odpoveď, musí vedieť, že ju hľadal v zlom smere. Nemôže sa s tým zmieriť! Nemôže povedať, že "Mosty sú už také". Nemôže povedať, že tie domy sa rozpadávajú pre nejakú neznámu príčinu, ale ich pozliepame betónovými injekciami.

Napríklad človek niekoľko storočí márne hľadal príčinu vražednej choroby skorbutu*. Nazvali ju Námorníckou chorobou. Mnoho tisíc námorníkov zomrelo na skorbut na dlhých námorných cestách. Pátrali po rôznych tajuplných príčinách. Nenašli ju. Nie

div, lebo odpoveď bola až príliš jednoduchá. **NEZAPRÍČINÍ JU NIEČO! ALE ZAPRÍČINÍ JU NEDOSTATOK NIEČOHO!** To, čo chýbalo to bol vitamín C*.

V nedostatku vitamínov sa dá aj zomrieť! Hoci aj za veľmi krátky čas. Podľa historikov k tomu, aby sa Anglicko mohlo stať námornou veľmocou, vo veľkej miere prispelo to, že mužstvo na tie dlhé cesty začali zásobovať citrusovými plodmi. Citrusové plody obsahujú veľa vitamínu C.

Existuje jeden lekár, volá sa Matthias Rath. Aj on začínal po tradičnej ceste, pátrajúc po príčinách srdco-cievnych chorôb. Hľadal, čo ich zapríčiňuje: či skutočne cholesterol*, alebo niečo iné? Potom spoznal, že má zlý smer. Mal odvahu a dostatočnú výdrž k tomu, aby sa vydal do iného smeru. Mal pravdu. Tento výskum mal za výsledok úžasné objavy, ten správny smer v hlbšom pochopení telesných chorôb.

Najčastejšie choroby, ktoré trápia ľudstvo, ZAPRÍČIŇUJE DEFICIT NIEČOHO! To sú podobne, ako v prípade skorbutu CHOROBY Z DEFICITU*, aspoň čo sa týka telesnej stránky. Aj duševná stránka je pri vzniku chorôb veľmi podstatná, ale teraz sa sústreďujeme iba na telesné príčiny. A keď spomedzi telesných príčin v čele stojí "deficit niečoho", to znamená, že sa tomu dá ľahko predísť. **Keď neexistuje nedostatok, tak na telesnú chorobu nie je dôvod!**

S tým odrazu sa otvorili brány do smeru vybudovania nového, zdravšieho dlhšieho života. A tak zdravie a dlhý život sa môže stať pokladom širokých mäs.

Veľké odpovede vždy sú "až príliš jednoduché".

K tomu, aby sa tieto objavy všeobecne rozšírili, a skutočne ich aj začali používať, je potrebných nie menej, ako šesť miliárd rozhodnutí!

Po tejto ceste zdravie je totiž dosiahnutel'né iba individuálne! Deficit dokážete doplniť iba Vy. Uvidíte, že je to jednoduché, ako facka.

Preto je bytostne dôležité, aby sa každý človek dostal ku v knihe popísaných faktov, údajov, pomocou ktorých sa potom môže sám rozhodovať, akým smerom sa vydá.

V ďalších častiach knihy uvidíte, že pre seba dokážete urobiť oveľa viac, ako ste si to do teraz mysleli, alebo dúfali.

Táto kniha žiaľ nepomáha tým, ktorí v plnej miere očakávajú riešenie od druhých. Dokážem pomôcť iba tým ľuďom, ktorí sú ochotní sami pre seba aj niečo urobiť. Dokážem pomôcť iba Vám!

Môže ale nastať jedna prekážka. Keď človek dostane príliš jednoduchú odpoveď, tak v ňom začína pracovať malý čertík. A ten čertík začína byť zlomyseľný: "Keď je to až tak jednoduché, prečo sa to ešte nerozšírilo všade?"

"Tak mnohý túto oblasť už prebádali cez desaťročia, tak to sa nedá uveriť, žeby to niekto tak ľahko vyriešil!"

"Prečo by práve tento chlap mal prísť na riešenie"?

"Snáď nechceš povedať, že...?"

K tomu, aby Ste mali v tejto oblasti skutočný obraz, musíte prečítať nasledujúce kapitoly.

"Vražedná hlúposť" ukáže, čo je jedna príčina toho, že o tých veciach Ste ešte nevedeli. Kapitola "Cenzurované zdravie" Vás oboznámi s tými silami, ktoré by ani nechceli, aby Ste si vzali do vlastných rúk riadenie svojho zdravia.

NEPADNITE DO PASCE "NEUVERENIA"! Overte si fakty, dôkazy! Kniha Vás zásobí dostatočnými informáciami k tomu, aby Ste sa mohli rozhodnúť triezvo.

A teraz sa zoznámme s jedným z najväčších vedcov lekárov súčasnosti, s **dr. Matthiasom Rathom***. Pozrime sa, čo hovorí on sám o svojej ceste a svojich objavoch.

"Ja som začínal tradičným výskumom chorôb srdca a ciev. V tej dobe sme si mysleli, že najhlavnejšou príčinou srdcového infarktu a krvácania do mozgu je vysoká hladina cholesterolu. Lekárom - vplyvom výrobcov prostriedkov na znižovania cholesterolu - hovorili, že vysoká hladina cholesterolu poškodzuje steny ciev, následne oni zhrubnú, a nakoniec sa uzavrú, a toho následok je srdcový infarkt a krvácanie do mozgu. Dnes už vieme, že to nebolo ničím iným, iba jedným z marketingových nápadov* farmaceutického priemyslu. Keby vysoká hladina cholesterolu poškodzovala steny ciev, tak to by musela urobiť všade v celom cievnom systéme. Tak tento systém by sa všade uzatváral, a nie iba v srdci a v mozgu. Inými slovami, mal by sa vytvoriť aj nosný infarkt, ušný-, kolenný-, lakt'ový-, a prstový infarkt, alebo infarktové* ochorenie hoci ktorej časti tela. Je ale zrejmé, že situácia nie je taká. "*

Vidíte, v prvom rade to skúmal aj on: **ČO TO ZAPRÍČIŇUJE?**
Ani sa nikam nedostal.

*"Potom som spozoroval, že srdcovocievne choroby sú v podstate neznáme u zvierat, čo u ľudí je hlavnou príčinou smrti. Nasledujúci objav znamenal prielom v oblasti prirodzeného zdravia na celom svete: **Zvieratá potrebný vitamín C* vytvárajú vo vlastnom tele**, čo potrebujú na produkciu molekúl, takzvaných kolagénov*, ktoré potrebujú na posilnenie odolávajúcej schopnosti svojho tela a cievneho systému. Čím viac je vitamínu C, tým viac je kolagénu, tým sú stabilnejšie steny ciev, a tým je menej srdcových infarktov. **Preto zvieratá zriedkakedy dostávajú srdcový infarkt, lebo vo svojom tele produkujú vitamín C v dostatočnom množstve.** My ľudia z toho vitamínu* nedokážeme vyprodukovať ani jednu molekulu, a navyše je častý jav, že naša strava obsahuje príliš málo vitamínov, preto náš systém ciev zoslabne, a vytvoria sa usadeniny.*

Tieto usadeniny v prvom rade vznikajú v tých oblastiach, kde steny ciev podliehajú aj mechanickému zaťaženiu. Takto pôsobí napríklad pumpovanie srdca na koronárnu artériu."*

Toto sú kľúčové rozpoznania. Ich poškodenie je následkom chýbajúceho vitamínu C. Do poškodenej steny ciev už skutočne sa usadzuje cholesterol. Ale prvé je poškodenie následkom chýbajúceho vitamínu. Diéty a lieky znižujúce hladinu cholesterolu neriešia problém nedostatku vitamínov, ba v mnohých prípadoch ešte to aj zhoršujú. Že ako, to sa neskoršie dozviete. Málo cholesterolu nevyrieši situáciu. Cievny od poškodenia zachráni iba konzumácia vhodného množstva vitamínov a iných mikroživín.*

Potom dr. Rath takto pokračuje:

"Táto séria objavov preto bola taká presvedčujúca, lebo nedá vysvetlenie iba nato, že prečo zvieratá nedostávajú srdcový infarkt, ale aj nato, prečo ľudia dostávajú srdcový infarkt, a nie nosný infarkt. V priebehu času tieto dramatické výsledky bez všetkých pochybností potvrdili aj klinické vyšetrenia a údaje výskumu.

A tak tá séria vedeckých objavov, na ktorých som mal účasť, mi dali najhlavnejšiu príčinu, prečo som opustil oblasť tradičného bádania, a obrátil som sa smerom k tým molekulám, ktoré najúčinnnejšie zabráňujú a liečia choroby dneška - smerom k tým molekulám, ktoré vytvára sama príroda a ktoré sú dôležité k optimálnemu fungovaniu buniek.

Odhalenie okolností vedúce k srdcovo a cievnych ochorení, teda k srdcovému infarktu a krvácaniu do mozgu, bol iba začiatkom. Potom, čo som pochopil, že k fungovaniu miliónov buniek nášho tela - ako akési biologické palivo - sú potrebné vitamíny, minerálne látky*, určité aminokyseliny*, a stopové prvky*, sa mi stalo zjavným, že použitím týchto vedomostí, nezabráňime iba ochoreniam koronárnych ciev*, a srdcového infarktu, ale aj mnoho iných chorôb spomedzi dnes známych častých ochorení.*

V uplynulých rokoch môj výskumný ústav - v spolupráci s inými vedcami a lekármi všade na svete - nepochybniteľne zistil, že dole popísané ochorenia vznikli následkom dlhodobého nedostatku mikroživín (vitamíny, minerálne látky, atd.). Keď z týchto mikroživín - či už obvyklou našou životosprávou, alebo tak, že užívame potravinové doplnky - použijeme optimálne množstvo, tak dolu popísané stavy vo veľkej miere sa dajú predísť: vysoký tlak krvi, (ktorý vzniká následkom dlhodobého nedostatku mikroživín v miliónoch buniek cieвовých stien), zlyhania srdca (nedostatok mikroživín miliónov buniek srdcového svalstva.), a tiež porucha srdcového rytmu, poruchy krvného obehu diabetického pôvodu, a aj iné chorobné zmeny.

Tu je veľká odpoveď! Toto je správny smer! Keď človek si doplní nedostatky, nastáva zlepšenie. Keď neexistuje deficit - aspoň na telesnej úrovni - zdravie sa dá zachovať. Choroba z nedostatku sa ani nevytvára. Máme nato viac, ako dostatočný dôkaz, že sme našli dobré riešenie. Žeby to bolo také jednoduché? Takmer neveriteľné!

Stovky lekárov a bádateľov pomocou najprísnejšie predpísaných a vykonaných vedeckých výskumov dokazujú, že doktor Rath má pravdu! Nespočetné množstvo dôkazov hovorí za povahu CHORÔB Z NEDOSTATKU. V bibliografii nachádzame veľké množstvo takých článkov, ktoré to potvrdzujú. Celá trinásta kapitola potvrdzuje iba tento predpoklad.

Prekážkou môžu byť iba dve mocnosti.

Jedna je malý čertík v nás, ktorý nedovolí aby sme videli to, čo je pred našimi očami.

Druhá by mohla byť vedomá cenzúra na tomto poli, ktorá by nechcela vidieť slobodných ľudí. Funguje aj to. Existuje cenzúra. A ani nie hocijaká.

**MILÝ PRIATELU!
JE MOŽNÉ, ŽE Z NÁS UROBILI HLUPÁKOV?**

2. kapitola

Vražedná hlúposť - Alebo aký je problém s novinkami?

"Na hranicu s ním!"

"Vykopnime ho!"

"Nie sme ochotní si ruky umývať!"

"Tento človek je blázon!"

Ako sa stanú z "mentálne chorých" hrdinovia?

"Ťažší predmet, ako vzduch nemôže lietať!"

Mnou vysoko hodnotený dr Rath cituje od jedného vedca nasledujúce riadky:

"Nové objavy prechádzajú tromi fázami: po prvé sa tomu vysmejú, po druhé dôrazne sa im stavajú proti, a nakoniec ich považujú za samozrejmé."

Dejiny ľudstva mnoho, mnoho príkladmi potvrdzujú hore uvedené zistenie. Ten čertík v nás sa snaží presvedčiť nás, že zmeny nie sú potrebné, novinky nie sú potrebné. Človek v každom veku sa nazdával, že jeho vek je "vek moderna". Na minulosť sa ľahko pozerá, na prítomnosť je niekedy ťažšie trošku z obďaleč, nezaujato sledovať. Keďže práve to považujeme za moderný vek, v ktorom žijeme, môžeme mať zábrany k novinkám. Ajhľa niekoľko príkladov nato, ako hlúposť malého čertíka zabraňovala rozširovaniu nových vecí:

Ignáca Semmelweisa dnes si ctíme ako "záchrancu matiek". A je aj v skutočnosti ním. Semmelweis sa nemohol zmieriť s tým, že na jeho oddelení oveľa viac matiek ochoríe a zomrie na horúčku šestonedeliek, ako na iných oddeleniach. Hľadal, čo môže byť príčinou tomuto rozdielu. Zistil, že lekári z jeho oddelenia robia aj pitvy, kým lekári iných oddelení - kde menej matiek zomiera - nie. V tej dobe - čo dnes je neuveriteľné - lekári si neumývali svoje ruky po pitve a tak vyšetrovali rodičky. S tým - aj nechtiac - oni sami zapríčinili smrť veľmi veľa žien.

Semmelweis násilím donútil svojich kolegov, aby si umyli svoje ruky v chlórovej vode. Výsledky zrazu mu dali za pravdu. Infekcie sa radikálne znížili a aj následné ochorenia. Semmelweis nedokázal vysvetliť, prečo sa to deje tak, a to dokazovali "iba" čísla, že to, čo našiel, je veľmi dôležité a užitočné. Stretol sa ale s nezmyselným nepochopením a nezújmom, ba aj s nepriateľstvom. Vykopli ho zo zamestnania. Jeho učeniu sa vysmievali, vzopreli sa mu. Nevedno koľko žien ešte muselo zomrieť iba preto, lebo to, čo navrhoval ako riešenie, bolo príliš jednoduché.

Darmo ukazoval fakty, čísla. Skoro štvrt' storočie po zistení na jednom lekárskom medzinárodnom sympóziu v Berlíne kolegiálne odmietli jeho "nevedecké" učenia. Veľký lekár nedokázal spracovať toto nepochopenie. Jeho myseľ sa pobúrila.

Ajhľa iný príbeh. (Na základe knihy Edwarda G. Griffina s názvom: Svet bez rakoviny).

O skorbute*: Medzi rokmi 1600 až 1800 na britských námorných lodiach zomrelo viac, ako milión námorníkov v skorbute. Na spôsob liečby natrafil jeden francúzsky lodník už v roku 1535 s menom Jaques Cartier. V zime v Amerike rieka Svätý Vavrinec jeho lode uväznila v ľade. Zo 110 člennej posádky už 25 zomrel na skorbut a aj ostatní boli v takom zlom stave, že už mohli iba očakávať ich smrť.

Riešenie im ukázal jeden domorodý indián. Pripravil im taký nápoj, do ktorého namiešal kôru stromu a ihličnaté listy nejakého stromu smrekovitého. A tak - i keď nebol vedec - pripravil im "liek" bohatý na vitamín C. Zdravotný stav posádky sa rýchle zlepšoval.

Po návrate domov Carter hlásil udalosti. Úrady samozrejme nebrali vážne "čarodejnicky kúru nevedomého divoča", a nenastal žiadny pokrok.

Skorbut - napriek známemu riešeniu - ešte dvesto rokov bral svoje obeť.

Táto téma znova sa dostala na stôl až v roku 1747. Jeden muž s menom **John Lind**, ktorý bol zdravotníckym asistentom pri britského vojenského námorníctva, zistil, že šťava citrónu a pomaranča znižuje skorbut. Ani on nebol pomazaným vedcom. Navrhol, aby britskí námorníci na svoje dlhé cesty si brali so sebou aj citrusové plodiny. Od vtedy prešlo "iba" štyridsaťosem rokov, kým jeho návrh aj zaviedli do praxe.

A koniec koncov prešlo iba 260 rokov od vtedy, čo sa Carter stretol s indiánom! Koľko ľudských životov stála ešte tá ľudská vražedná hlúposť?

Keď človek očakával nato, aby "úrady", "oficiálne orgány" prijali a podporovali novinky, tak väčšinou stavil na zlého koňa. Oficiálne rozhodnutia väčšinou sú úplne nezávislé na faktoch, dôkazoch. Väčšinou bolo proti pokrokovej a proti životu. **Preto v každom veku je potrebné samostatné zváženie a samostatné rozhodnutie.** Oficiálna veda veľmi často, príliš často sa dokázala ako brzda pokroku.

Louis Pasteur svojho času dlhú dobu bol obľúbenou témou humoristických časopisov. Vysmievali sa vedcovi, ktorý vidí "drobné zvieratká" pod šošovkami svojho mikroskopu. Dnes, proti v tej dobe "za neexistujúce" považované drobné zvieratká, teda baktérie, sa bránime pasterizovaním, tak konzervujeme potraviny. Metóda zachovala Pasteurovo meno.

Otca vakcíny proti kiahňam, **Williama Jennera** svojho času považovali za podvodníka*, šarlatána*. Aj jeho zosmiešňovali humoristické časopisy. Karikatúry okrem iného zobrazovali, že od Jennerových očkovaní zaočkovaným "obetiam" narástla kravská hlava. Dnes je oslavovaným vedcom.

Pred naším letopočtom okolo r. 130 **Galenus** musel utekať z Ríma pred umelo vyvolaným hnevom ľudu. Dnes možno ani neexistuje taká lekárska učebnica anatómie*, ktorá by sa neodvolávala na jeho základné objavy.

Ani **Andreas Vesalius** nepochodil lepšie. Jeho objavy anatómie neuznali a musel opustiť svoju krajinu. Označili ho za podvodníka, kacíra*. Lekárska veda dnes aj jeho eviduje ako velikána.

William Harvey tvrdil takú "hlúposť", že srdce pumpuje krv do artérií* a tým vzniká krvný obeh. Je to skutočne poburujúce! Že? Dnes sa už každý školáčik naučí, že to tak je. Ako by ste sa pozerali na takého človeka, ktorý by sa Vám snažil vysvetliť, že to nie je pravda?

Jeden ďalší chýrny "šarlatán" **Wilhelm C. Röntgen**. Jeho obviňovali, že so svojimi tajuplnými lúčmi chce vyšpehovať tajomstvá spální.

Kolumbusa považovali za šialeného, lebo tvrdil, že Zem je guľatá, a dá sa oboplávať. Na šťastie ani jeho sa nepodarilo zabrzdiť.

Giordano Bruno skončil na hranici, lebo zistil, že Zem nie je stredobodom vesmíru.

Galilea na jeho smrteľnej posteli nútili, aby odvolal svoje učenie o tom, že sa Zem točí okolo Slnka, a nie opačne.

Toľko príkladov asi aj bude dost'. Iba o tejto téme by sa dala napísať samostatná kniha.

Lord Kelvin, niekdajší predseda Anglickej Kráľovskej Vedeckej Akadémie stál na opačnej strane. On predstavoval ten druh uznávanej odbornej authority, ktorý na základe svojho zaradenia musel mať pravdu. Jeho slávna veta: "Od vzduchu ťažší predmet nemôže lietat'." Tak sa zdá, že neobstála v skúškach času.

Žiaľ, zodpovedné zaradenie nezaručuje vždy pochopenie toho, aká zodpovednosť a povinnosť k tomu patrí.

Táto kniha bude klásť otázky. Dá aj odpovede. Vo Vás sa môžu vynoriť otázky: Mám to prijať? Mám tomu uveriť?

Na šťastie nikto nemusí uveriť ničomu. Treba iba nezaujato preskúmať vedecké dôkazy. Treba rozhodnúť čisto iba na základe faktov. Ešte aj vedec skloní svoju hlavu pre dôkazmi. Aj vtedy, keď si pred tým myslel niečo iné. Od toho je vedcom.

Určite sa nájde niekoľko smiešnych jedincov, ktorý - napriek faktom a dôkazom - až do krvi si budú brániť svoju pravdu, a tvrdiť nezmysly. Oni sú otrokmi čertíka. Nevadí, netreba si ich všímať.

„Pes šteká a karavána napreduje.“

3. kapitola

Cenzurované zdravie

- Na bežiacom páse priemyslu chorôb

"Nesmieš sa o tom učiť"

"My povieme, čo je nevedecké, a čo je šarlatánstvo"

Rockefeller ešte nie je dostatočne bohatý?

Ako prispôsobili vzdelanie lekárov na ciele priemyslu chorôb?

Príliš veľa nepochopiteľným veciam som sa musel čeliť, kým som ešte bol praktickým lekárom v oficiálnom rámci. Na začiatku 90-tich rokov som pracoval ako gynekológ-pôrodník. Zadelili ma na onkologické oddelenie kliniky. Denno-denne som sa stretával s chorými na rakovinu. Zdalo sa mi to úbohé, ako málo dokážeme pomôcť. Cítil som sa tak, že hráme divadlo. My lekári, ale aj chorí. Neboli sme úprimní. Ani k samému seba, ani navzájom. Vedeli sme, že na vyliečenie nie je veľká šanca. Aj samého seba ale aj chorých sme s nádejou potľapkali na ruky. "Všetko bude v poriadku". "Spravíme pekne operáciu, potom trochu ožarovania a pekne sa vyliečite". Ale na chodbe príbuzným sme hovorili niečo iné.

Veľmi rád som čítal. Mal som peknú mnohoveľkú knižnicu. Veľmi ľahko som sa zabudol v kníhkupectvách a často som si naplnil svoj nákupný košík. Zrazu sa mi dostala jedna kniha do ruky. Napísala ju Beata Bishop, mala názov: "Čas liečenia".

Beata - s ktorou som sa neskôr aj osobne zoznámil - voľakedy trpela v jednej najagresívnejšej forme rakoviny. Maligna rakovina materinského znamienka, lekárske názvom melanoma malignum, ktorá často za rok aj pól položí chorého.

Ja som sa s Beatou stretol viac, ako 15 rokov po tom, čo jej povedali diagnózu. Tešila sa vynikajúcemu zdraviu, bola energická, hodná lásky a obdivu.

Ona si zvolila Gersonovu* diétu, ako poslednú možnosť, keď sa jej už jej lekári úplne zriekli. Túto metódu vyvinul dr. Max Gerson. Zaobstaral som si jeho knihu, v ktorej píše o mnohých tuctoch vyliečených prípadoch, a úplné vyliečenie podopiera, lekárskymi metódami a vyšetreniami. Vyliečené prípady! Rozumiete?

Vtedy som ešte nerozumel, a nedokázal pochopiť, prečo som nepočul napríklad o tejto metóde napríklad aj na univerzite. Prečo sa musím dozvedieť v kníhkupectve že existuje aj takáto možnosť? Prečo?

S veľkým nadšením som sa pustil do zmapovania nových ciest, takzvaných alternatívnych* možností. Spoznal som obrovské množstvo takých metód, o ktorých som sa neučil nič za tých šesť rokov, čo som bol medikom, a s ktorými sa dajú dosiahnuť pozoruhodné výsledky. Spriatelil som sa s diéta terapiami*, s akupunktúrou*, homeopatiou*, a aj s inými alternatívnymi metódami. Vyšetroval som ich účinnosť. Často boli ďaleko lepšie, ako mnou známe oficiálne metódy.

Na tieto metódy zvyčajná lekárska reakcia bola, že sú nevedecké. Sú klamstvá, šarlatánstvo. Hovorili to takí, ktorí sa do toho nezháľbili.

Vtedy som si ešte myslel, že to chodí iba s odbornou pýchou a obmedzenosťou, keď neoficiálne ale účinne metódy u nich v liečiteľstve nezaberajú tie miesta, ktoré si zasluhujú. Medzičasom som začal pracovať v inej oblasti života, opustil som liečenie. Ale lekár v hĺbke svojho srdca ostáva vždy lekárom, nech už robí čokoľvek.

Pred asi poldruha - dva roky jeden môj priateľ ma upozornil na jednu knihu. Napísal ju Edward G. Griffin s názvom: World Without Cancer, po Slovensky "Svet bez rakoviny". Vrhol som sa na ňu. Kniha je fantastická. Odporúčam ju zo srdca každému.

Griffin je známi s tým, že si svoje knihy pripravuje s obrovskou výskumnou prácou a je schopný všetko preukázať dôkazmi, čo napísal. Je známi aj s tým, že pravidelne si vyberá chýlostivé témy. Už mnohokrát poštekľil fúzy spiaceho leva. Je nepredstaviteľne smelý muž.

Táto kniha hovorí o dvoch témach. **Jedna je tá**, že obávaná rakovina je najjednoduchšia choroba. Nedostatková choroba. Na telesnej úrovni. **Nespôsobí ju nič**, ale ju spôsobujú **zo stravy** dnešného človeka **chýbajúce veci**. Nedostatková choroba. Je až príliš jednoduché.

Druhá téma, s čím sa zaoberá, je odhalenie toho podlého sprisahania, ktorá potopila, urobila nelegálnym metódy ošetrovania rakoviny, ktoré sú prirodzené a oveľa účinnejšie, ako oficiálne známe lekárske metódy. Prekopáva sa až ku koreňom.

Niekoľko veľavravných nadpisov z knihy:

- Príklady nepoctivosti a korupcia na poli výskumu liečiv
- Rockefellerovo napojenie na farmaceutický priemysel a medzinárodnú politiku
- Vplyv farmaceutického kartelu* na lekárske univerzity USA
- Vzdelávanie medikov orientované na lieky
- Ako vláda postihuje nutričný a vitamínový priemysel
- Analýza dvojitého metra FDA*, v ktorom sú neškodné neliekové formy materiálov, ako sú vitamíny a potravinové doplnky, zaťažené obmedzeniami, na rozdiel od tých, ktoré sú aplikované na toxické a na nebezpečné látky.
- Súbežnosť biologickej a politickej rakoviny a možnosť poraziť oba spoločne

Názvy nadpisov nám dávajú pocitíť, o čom je kniha.

Keď si prezrieme dejiny liečenia, natrafíme na zaujímavé veci. Musíte vedieť, že asi pred sto rokmi s liečením sa zaoberajúcich ľudí menej ako tretina bola tzv. allopatha lekárov. Allopatha je taký, ktorý "lieči" potláčaním symptómov. Nezlikviduje príčinu bolesti, ale predpíše liek proti bolesti. Neošetruje príčinu nervozity, napnutia, ale podáva upokojujúce lieky. Nehľadá pozadie nespavosti, ale problém rieši uspávacdlami. Namiesto vyhľadávania príčin skôrnatenia ciev predpíše liek, alebo vymení cievu. Oficiálna lekárska veda dneška je Allopatha.

Druhá línia je **po koreňoch pátrajúce** zmýšľanie. Pomocou toho hľadáme príčiny. Skutočné príčiny. Pôvod problémov. Pred sto rokmi asi dve tretiny ľudí, ktorí sa zaoberali liečiteľstvom, boli takého zamerania. Príčinou obrátenia pomerov hrala veľkú rolu to, že allopathických lekárov AMA* (Zväz Americkýcj Lekárov), zoskupovala do združenia, kým predstavitelia druhej strany zostávali osamelými vlkmi, nezorganizovali sa na skupinu. Nedokázali spoločne zverejňovať svoje úspechy, nezastupovali spoločnými silami svoje záujmy. Nie div, že proti organizovanej skupiny odizolovaní jedinci utrpeli fiasko. Aj dne allopathi sú lepšie organizovaní.

Existuje niekoľko základných protirečení v oblasti vývinu liečenia. Mnoho úspechov si mohli zaznamenať v prípade tých nemocných, kde rozpoznali, že to nespôsobuje niečo, ale práve opak, niečoho nedostatok. Niekoľko príkladov:

- Krivica* - deficit vitamínu D
- Šeroslepotá* - deficit vitamínu A
- Skorbut* - deficit vitamínu C
- Nebezpečná chudokrvnosť* - nedostatok vitamínu B12
- Pellagra* - deficit vitamínu B3
- Beriberi* - deficit vitamínu B1

Tieto pred spoznaním skutočnej príčiny a liečenie vitamínmi sa počítali za ťažké ochorenia. Niektoré z nich boli smrteľné. Ale vitamínová terapia priniesla veľkolepé výsledky.

Výskumy sa mali rozšíriť na hlbšie poznanie vitamínových nedostatkov. Ale lekárska veda napriek tomu nenapredovala týmto smerom. Prečo?

Na začiatku rokov 1900 Rokefellerovci a iné záujmové skupiny vstúpili do oblasti liečenia ako investori. Mali olej, a chemický priemysel. Museli si vymyslieť, ako by mohli vyrobiť ešte viac peňazí. Treba predávať lieky a chemické látky. K tomu bolo treba iba presmerovať vzdelávanie lekárov do želaného smeru. Griffin o tom píše takto:

"Pred rokom 1900 prax lekárskej vedy v Spojených Štátoch zanechávala za sebou dosť veľa nedostatkov. Lekársky diplom sa dal zaobstarať aj diaľkovým štúdiom, alebo v rámci doplnkového vyučovania, v nedostatočne vybavených lekárskejších školách. Spoločnosť živila predsudky voči lekárskeému povolaniu a náznaky zmien už boli citel'né. Americký Lekársky Zväz (AMA) už začal čistiť svoj zväz. Založil svoju organizáciu s názvom Študijná Rada Lekárskych vied, ktorej cieľom bolo zisťovanie úrovne lekárskeho vzdelávania v krajine a vypracovanie konkrétnych návrhov na rozvoj vzdelávania lekárov. Do roku 1908 ale nastali problémy kvôli názorovým rozdielom v rade a aj pre slabé hmotné pozadie. Toto bola tá situácia - zdanlivo slepej uličky - do ktorej brilantnou stratégiou a dokonalým načasovaním vstúpil spolok Rockefeller-Carnegie. Henry S. Pritchett, prezident Carnegieho nadácie vyhľadal AMA a navrhol im, že preberú celú organizáciu. Detaily zasadania AMA Študijnej Rady Lekárskych vied v decembri roku 1908 v New Yorku verne odzrkadľujú udalosti:

"O jednej hodine sme rokovali s pánom prezidentom Protchetom polooficiálne a s pánom Abrahamom Flexnerom o Carnegieho nadácie. Pán Pritchett už pred tým v liste oznámil, že nadácia je ochotná spolupracovať so Študijnou Radou Lekárskych vied v preskúmaní lekárskych škôl. Teraz oznámil aj to, že medzi plánmi nadácie sa nachádzajú všetky odbory: preskúmanie práva, lekárskej vedy a teológie. Pritchett súhlasil s predošlým názorom členov Rady, že i keď prácu nadácie v zásade určujú vyšetrenia Rady, **v záujme predchádzania obvyklých protestov v súvislosti so zaujatosťou viac to nespomínali** v hlásení Rady tak isto, ako aj nikde inde. Práve preto by hlásenie považovali za nestranné a dostalo by k tomu prístup aj široká verejnosť. To by malo veľký vplyv aj na formovanie verejnej mienky."*

*"Rockefeller a Carnegie okamžite začali investovať milióny dolárov do tých škôl, ktorí prijali ich vedenie. A tí, ktorí nato neboli ochotní, nedostali podporu, a tak oni neodvratne skrachovali, lebo nedokázali súperiť s dobre vybavenými, finančne silnými školami. V roku 1905 fungovalo ešte 160 škôl. Do roku 1927 ich počet klesol na sotva osemdesiat. Veľká časť skrachovaných škôl malo slabé výsledky, ale nie kvalita vyučovania bola jedinou podmienkou podpory. **Prvoradá podmienka bola, či riaditeľstvo školy a učiteľský zbor boli ochotní prijať časť študijných osnov vzťahujúcich sa na výskum liekov.** Investované peniaze (a nezanedbateľný zisk) touto cestou prúdili naspäť k darcom."*

Od roku 1910 nadácie "investovali" viac, ako miliardu dolárov do lekárskevedeckých univerzít USA. Skoro polovica zborov dnes z týchto darov na "výskum" získava časť svojho príjmu, a viac ako šesťnásť percent sa živý úplne z tohto zdroja."

Autor Joseph C. Hinsley vo svojom smerodajnom článku s názvom: Úloha súkromných nadácií vo vývoji liečiteľstva vymenováva tie ústavy vyššieho vzdelávania lekárov, v ktorých kapitál nadácií už čoskoro nadobudol značný vplyv:

Johns Hopkins Medical School,

Univerzita Washington v St. Louis

Univerzita Iowa,

Univerzita Colorado,

Univerzita Oregon,

Univerzita Virginia,

Univerzita Georgia,

Univerzita Cincinnati,

Univerzita Howard,

Lekárska škola Meharry,

Harvard,

Vanderbilt,

Columbia,

Cornell

Tulane,

Western Reserve,

Rochester,

Duke,

Vysokoškolské vzdelávacie ústavy s názvom Emory

a Memorial Hospital v New Yorku.

Bezpodmienečne musíme ešte spomenúť lekárske školy Northwestern, Kansas a Rochester, keďže každá z nich dostávala značné podpory buď z Rockefellerovho majetku, alebo od toho verejného sociálneho fondu (Commonwealth Fund), ktorý sa tesne prispôboval k Rockefellerovým záujmom.

Edward Griffin takto zhrnul vplyv prevzatia moci:

*"Takto sa mohlo stať, že do dnes učiteľský zbor zdravotníckych škôl predstavuje nejaký zvláštny druh ľudí. Pri ich výbere a ich zaučení hľadajú takých učiteľov, ktorí sú tak vzhľadovo, ako aj oblasťou ich záujmov vhodní na výskumnú prácu, zvlášť v oblasti výskumu liekov. Preto sa to usmernilo tak, že dnes už učitelia lekárskevedeckého zboru podporujú nie iba kvôli vlastnému presvedčeniu, ale aj kvôli do nich vstevovanému duchu tú liekovú centrickosť, ktorá charakterizuje celú americkú lekársku vedu. Irónia veci je, že učitelia (spolu aj so svojimi študentmi) ani z ďaleka nie sú si vedomí toho, že sú iba produktmi jedného dobre premysleného, obchodnými záujmami riadeného výberového procesu. Keďže od tohto faktu ich starostlivo odizolovali, málokto je ochotný prijať pred ním sa otvárajúcu zrejmú pravdu, lebo to priznať by urážalo ich odbornú pýchu. Vo všeobecnosti, čím niekto sa hlbšie zaborí do lekárskeho vied, a čím viac času trávi v tejto organizácii, o to ťažšie sa dostáva z jej obmedzení. Jednoduchšími slovami to znamená, že **posledný náš známi, ktorý prijme fakty tohto štúdia, to bude presne náš osobný lekár.**"*

Dr. David Edsall jedného času bol dekanom* Harvard Medical School (Lekárska Škola Harvard). Urobil nasledujúce vyhlásenie: *"Určitý čas som bol profesorom farmakológie a farmaceutického liečenia a zo skúsenosti viem, že poslucháči mnou a aj ostatných profesorov boli donútení sa naučiť nespočetné množstvo liekov, spomedzi ktorými bolo mnoho bezcenných, veľa neužitočných, a niekoľko z nich podľa predpokladu bolo aj škodlivých... Poslucháči skoro všetky predmety museli prijímať súbežne, v tom istom oddelení univerzity, v tom istom poradí. To znamenalo osvojenie takého množstva látky, že sa iba málokto mohlo podariť (v duchu nezávislého záujmu) hociktorý predmet spoznať hlbšie. Menší prieskum ukazuje, že v tejto krajine **spomedzi všetkých spôsobov vysokoškolského vzdelávania poslucháči lekárskeho zboru dostávajú najmenej intelektuálnej slobody.**"*

Ešte niekoľko myšlienok od Edwarda Griffina:

"Nuž, univerzity tancujú tak, ako nadácie piskajú. Samozrejme finančníci lekárskeho vzdelávania nemôžu učebnú látku určiť v plnej miere. To ale ani nie je potrebné k tomu, aby kartely dosiahli svoje ciele. **Totíž to vždy určia oni, čo sa nemá nachádzať v učebnej látke.***

Za žiadnych okolností sa nemôže ujsť z Rockefellerovej hrubej peňaženky ani halier takým vysokým školám, nemocniciam, učiteľským zborom, alebo výskumníkom, ktorí zastávajú ten menej tradičný názor, že príroda je najlepší liek. Poslucháčov lekárskeho vzdelávania nútia k tomu, aby strávili roky študovaním liekovej vedy, a pritom môžu mať šťastie, keď sa môžu zúčastniť na jednom jedinom kurze, ktorý je o základnej zdravej strave. Výsledkom toho je, že od priemerného lekára ešte aj manželka o tejto téme vie viac."

Taký lekár na základe jednostrannosti získaného vzdelania vôbec ani nerozmýšľa do smeru: "ČOHO NEDOSTATOK TO ZAPRÍČINUJE?" Vyškolili ho na úplne iný spôsob rozmýšľania.

Sú to tvrdé slová, ale pravdivé.

Zvlášť môže byť ťažká situácia lekára, keď číta tieto riadky. Aj mne to trvalo mesiace, kým som strávil pravdu. Nebolo ľahké pochopiť, že nás viedli s klapkami na očiach, ako koňa. A pritom moje živobytie už ani nezávisí od liečenia.

Bolo šokujúce si uvedomiť, že urobili zo mňa blázna.

Ako jeden z najlepších študentov môjho ročníka som sa stal diplomovaným "farmaceutickým dilerom".

Ako medik som sa učil nadšene a v dobrej viere. Chcel som liečiť. Prijímal som to bez pochybností, že to, čo nám učili, to je tá

najlepšia cesta, najlepšia metóda. Ani som nepredpokladal, že by mohlo existovať aj niečo iné, že by aj niečo iné malo právo existovať. Ved' **TOTO JE LEKÁRSKA VEDA**, čo sa ja učím.

Moje pochybnosti vznikali až neskôr, keď som zistil, že som dostal neúplné, jednostranné vzdelanie, a nemám vedomosti o veľmi veľa veciach, čo by som mal vedieť.

Aj **dr. Paul Starr** napísal veľmi vzrušujúcu knihu o tom, ako sa stala lekárska veda stále viac priemyselným odvetvím (s názvom **Spoločenská premena americkej lekárskej vedy**). Podáva všeobecný obraz o tom, ako odobrali liečenie z rúk lekárov, a že ako sa stali aj oni sami prostriedkom ziskuchtivých obchodných podnikaní. Môžeme sledovať tú premenu, čoho výsledkom je vznik hľadania stále väčšieho zisku. A stále menšie zdravie produkujúceho "zdravotníctva", **alebo v skutočnosti chorobníctva**. Dozvieme sa, že ako stále viac pole liečiteľstva poprepletala túžba po zisku a korupcia.

Som lekárom - i keď už nepraktizujem remeslo v zmysle oficiálnom liekovom chápaní.

Neobviňujem svojich kolegov ničím. Oklamali aj ich. Ukázali im iba jednu strany mince.

Inak, ani Griffin si nemyslí nič zlého o liečiacich lekároch. V jeho knihe môžeme čítať toto:

"Výrobcovia liekov každý rok s takým množstvom nových liekov bombardujú trh, že často lekár ani nevie, v skutočnosti aký účinný je ten liek, ten prostriedok, ktorý predpisuje. Vie iba to, že videl ich reklamu v AMA Journale, v odbornom časopise lekárov, a od zástupcu výrobcovho dostal »analýzu« o lieku, a možno ešte aj to, aký mal účinok u predošlého pacienta. Keďže on je praktický lekár a nie výskumník, nemôže vykonávať kontrolné experimenty, aby mohol zistiť, relatívnu účinnosť lieku v porovnaní s od iných firiem

kupovaných nových, alebo aj starších liekov.{...} Keď s prvým receptom nedosiahne želaný účinok, tak napíše iný."

"Z pozície lekára nie je v tom nič nesprávne. On iba urobí všetko v záujme toho, aby svojich pacientov zásobil s tými liekmi, ktoré predstavujú podľa jeho najlepšieho vedomia najnovšiu technológiu farmaceutického priemyslu. Nezabúdajme, že on nie je ten, kto profituje z predpisania receptu."

Je to bez pochyby, že lekári sú predajcovia mnohomiliardového obchodu farmaceutického priemyslu, ale za túto dôležitú rolu nedostávajú peniaze. Ale dostávajú nato vzdelanie. Pomocou učebných osnov najväčších univerzít krajiny študenti dostávajú také intenzívne vzdelanie o používaní liekov (kým o stravovacích terapiách v podstate sa neučia nič), že po promócií považujú za prirodzené, že prakticky všetky choroby liečia liekmi."

Ani nerozmýšľajú v nedostatkových chorobách. Nikto ich nenaučil, že tieto sú až také dôležité.

Zoznámme sa teraz trošku s pozadím Rockefellerovej ríše, tiež z pera E. Griffina. Odkiaľže pochádza ich príťažlivosť k zdravotníctvu?

„Záujem Rockefellerovcov k profitovej produkcii liekov môžeme odvodiť až od otca John D. Rockefellera, od Williama Avery Rockefellera. »Veľký Bill«, ako ho nazývali jeho priatelia a susedia, bol potulný predajca hlavne z ropy a z alkoholu pripravených šarlatánskych* liekov v severnej časti štátu New York. Nikdy sa nezúčastnil na žiadnom lekárskom školení, napriek tomu si prideliť titul: »Doktor William A. Rockefeller, slávny špecialista na rakovinu«, a v miestnej administrácii sa dal zaregistrovať ako lekár. Na jeho reklamách stálo toto: »Liečenie všetkých druhov rakovín, pokiaľ sa to nerozšírilo veľmi, ale aj v tomto prípade sa dá očakávať značné zlepšenie.«

»Doktor« Rockefeller bol iluzionista. Oklamal každého, koho len mohol, keď sa dalo, a bol nato aj hrdý. V roku 1844 ho obvinili za krádež koňa. Vynorilo sa aj podozrenie, že žije v bigamii. V roku 1849 ho obvinili, že znásilnil ich slúžku. Aby sa nemusel zodpovedať za svoje činy, sa Veľký Bill presťahoval do Oswega, čo bolo už mimo územia pôsobnosti súdu. John D. Rockefeller neskoršie hrdo sa chválil s tým, čo sa naučil od otca. Takto hovoril: »On sám ma učil na praktické veci. Mal rozličné podnikania - často mi o nich rozprával... a naučil ma základy a spôsoby obchodu.«*

Že aké obchodné zásady a spôsoby sa učil John D. Rockefeller od svojho otca? Životopisec John D. Flynn vo svojom diele s názvom "Božie zlato: Rockefeller a dejiny jeho doby" nám podáva odpoveď.

"Veľký Bill sa rád vystatoval svojou prefikanosťou, a s tým, ako iných preštil... Tento človek vlastne ani nemal mravy. Rád hocikoho zabavil svojimi ľstivými príhodami. Takýchto neskôr nazvali prefikanou líškou, a urobil všetko v záujme toho, aby aj jeho synovia boli takí istí prefikani, ako aj on.

»Keď len môžem, oklamem svojich synov« - povedal raz starému Websterovi. - »Chcem, aby ich rozum rezal ako britva. Obchodujem s chlapcami a podrazím ich, keď len môžem. Chcem, aby ich rozum rezal, ako britva«

A aj rezal - zvlášť rozum Johna D., z koho sa stal najnemilosrdným monopolistom* sveta. Znova musíme pripomenúť, že napriek všetkým protichodným tvrdeniam monopolium* nie je produktom postaveným na slobodné podnikanie v kapitalizme, ale iba cesta z neho von. Toto aj sám John D. Rockefeller nespočetne krát potvrdil, v priebehu svojej kariéry. Jedna z jeho obľúbených viet znela takto: **»Súť až je hriech«.**"

Toto je aj citeľné na poli liečenia. Rivali proti za oficiálne prijatého spôsobu liečenia nedostávajú veľa šancí. Ale od toho sa jednalo aj o viac. John T. Flinn o tom píše takto:

"Ako náhle potom vstúpil do obchodu, a vybudoval svoju kariéru, to zhruba naznačuje príbeh vojny proti zásadám vybudovania Amerického hospodárstva a zásadám "žiť a nechať žiť"... Rockefeller bez pochyby bol presvedčený o tom, že systém sveta postavený na súťaže je mylný. Považoval to za hriech proti efektívnosti, poriadku a hospodárnosti, a nazdával sa, že to iba tak je možné zrušiť, keď všetkých svojich rivalov odstráni. A tak jeho plán nabral konkrétnu formu. Rozhodol sa, že všetkých svojich rivalov zoberie do svojho obchodu. Najsilnejších ako partnerov, ostatných ako akcionárov... A tých, ktorí nie sú ochotní sa pridať, ušľiape."

Úspech plánu dokazuje prospešnosť Rockefellerovej ríše. S touto otázkou neplánujem sa zaoberať viac, ako je to potrebné, ale som musel trochu ozrejmiť pozadie pre Vás. Musel som ukázať, že dnešná lekárska veda so svojim drogo centrickým pohľadom nie je produktom prirodzeného vývoja, ale je výsledkom silne manipulovaného na profit* orientovaného loby.* Keď Vás toto pozadie zaujíma podstatnejšie, tak na konci knihy nájdete bohatšiu ponuku doporučenej literatúry. Mňa zaujíma oveľa viac riešenie, ako podliactvo. To, že liečiteľstvo na môže zdeformovať, zablúdiť na zlé cestičky, to vôbec nie je nová myšlienka.

Dr. Benjamin Rush bol lekárom, jedným z tých, čo podpísali deklaráciu americkej nezávislosti. On bol hlavným zdravotníckym veliteľom washingtonskej armády, a bol členom aj Amerického Kongresu*. Rush už vtedy upozornil nato, že v budúcnosti môžu vzniknúť problémy na poli liečenia. Navrhol, aby predchádzajúc tento stav zaradili medzi prvé úpravy ústavy aj "slobodu praktizovania liečenia".

S jeho slovami:

"Keď nezaradíme do ústavy slobodu praktizovania liečenia, dostaví sa čas, keď sa medicína* stane tajnou diktatúrou. Keď dáme umenie liečenia do rúk jednej skupiny ľudí, a druhú oberieme o tie isté práva, to je také, ako keby sme postavili Bastile* lekárskej vedy. Každý taký zákon je neamerický a tyranský... a nemá miesto v republike... Ústava republiky sa musí postarať o zabezpečenie slobody slobodného praktizovania lekárskej vedy..."

Dnešný obraz ale ukazuje, že to, od čoho sa dr. Rush bál, sa stalo skutočnosťou. Je to zrejmé, iba sa treba obzrieť

Našťastie Vy nemusíte ako revolucionár, riskovaním svojho života zaútočiť na Bastile. Svoju slobodu si môžete zabezpečiť oveľa jednoduchšie.

Z nasledujúcej kapitoly sa dozviete, aký veľký biznis je výroba liekov.

4. kapitola

Príliš veľký biznis! - Nech hovoria čísla!

Za vagón 40 ft (0,12 €)

Balenie stojí viac, ako účinná látka?

Oplatí sa tento obchod zachrániť?

Nech hovoria čísla

Učil som sa chémiu. Mám priateľov chemikov. Na základe nazbieraných informácií pred niekoľkými rokmi ešte ako medik som si robil vtipy svojim priateľom, že výroba liekov je určite veľký biznis. Povedal som: "Väčšina liekov je vyrábaných z takých surovín, ktorých vagón stojí 40 forintov." "Balenie určite stojí viac, ako účinná látka". Vtedy som to považoval iba ako vtip. Ešte som nevedel toľko, ako viem dnes. Bol som plný nadšenia, dôverou voči oficiálnej lekárskej vede. Chcel som liečiť s tým, čo učili na univerzite. Boli zvláštnosti.

Existovali údaje ktoré som nedokázal zaradiť do naučeného systému.

Napríklad, keď organizmus aj sám produkuje cholesterol, (veľká väčšina tých niekoľko gramov cholesterolu v našom tele je "vlastnej výroby"), ako môže byť praženica s klobásou taká nebezpečná?

Ako mohli byť zdravý, ako ryba naši slaninu-cibuľu-chlieb jediaci predkovia?

Prečo stiahli z obehu z času na čas hromadne lieky, s odôvodneniami, ako: "jeho účinnosť nebola dokázaná", spôsobí poškodenie pečene", atd, keď to vyvíjali tak mnoho rokov, overovali a dali ich do obehu? Bolo veľa protirečení, čo bolo ťažké stráviť. V skutočnosti som to ani nedokázal.

Jednému môjmu priateľovi som ukázal údaje z nižšie sa nachádzajúcej tabuľky. Považoval ich za pravdivé, ale upozornil ma nato, že v prvom rade nie sú podstatné výrobné náklady. Povedal, podľa mňa naivnou dobromyseľnosťou, že obrovské náklady vyplatené za vývoj lieku, za výskum, a náklady v záujme bezpečného uvedenie lieku vykonané množstvo pokusov sa musel nahradiť.

Nakoľko je pravda, že takýto vážny vývoj je v pozadí, nemohlo by sa stať, že sa zhruba o 80% liekov sa zistí, že nie je účinný a má ťažké, veľmi často život ohrozujúce vedľajšie účinky.

V nasledujúcej kapitole uvidíte, aké sú bezpečné lieky, o ktorých si myslíme, že sú dôkladne pretestované, ktoré údajne skúmali obrovskými nákladmi, aby sa Vám od nich nenastali žiadne problémy.

Spomeňte si na škandál Contergan (Thalidomide). Následkom tehotným matkám predpísaného "neškodného" upokojujúceho prostriedku nespočetným matkám sa narodili okyptené deti bez rúk a bez nôh. Fotky detí Contergan obišli svet. (pozn. prekladateľa: Ten prípad bol aj sfilmovaný a ukázaný aj v Československu)

Vo mne - a nie som osamotený - existuje určitá pochybnosť, v tejto veci, že v pozadí nestoja v každom prípade vážne výskumy, testovania. V každom prípade existujú ťažko riešiteľné protirečenia.

Mnohý tvrdia, že farmaceutický priemysel oveľa viac (asi dvakrát toľko) míňa na marketing*, ako na výskum, na rozvoj.

Farmaceutický marketing používa veľmi veľa prostriedkov.

Snažte sa zariadiť tak, aby ste si mohli nazrieť do kufra auta "návštevníka zdravotníctva u lekára". **Návštevník v skutočnosti je farmaceutický diler.** Stále je zriedkavejšie, žeby mal lekársku, alebo farmaceutickú diplomu, ale služobné auto, vysoký plat a bohaté darovacie možnosti áno.

Kufor skrýva tisícovkové poklady. Perá na darovanie, čaše, stolné svietidlá, pulóvre, a nespočetné iné, menšie a väčšie pozornosti. Samozrejme vhodná odpoveď na toto je, že toto sú všetky iba nosičmi reklám.

Ale dokážu darovať aj od toho oveľa viac!

Nakoľko sa vydarí návštevníkom vyhľadanému lekárovi odporúčaný prostriedok v priebehu určenej doby predpísať - *náhodou* - určitému počtu chorých, existuje spôsob za odmenu, zúčastniť sa na vedeckých konferenciách financované farmaceutickou spoločnosťou s ubytovaním a plnou penziou. V šťastnom prípade kongres bude práve na Kréte alebo na inom exotickom mieste, ale niekedy žiaľ iba doma. Záleží od toho, že kto, kedy koľkým ľuďom objednáva. Pri takých 7-10 dňových podujatiach je veľmi dôležité, aby zostal dostatok voľného času aj na obzeranie mesta, aby nebolo treba celý čas venovať iba vede. To je dobré, keď sa podarí zabezpečiť 80-90% turistického času. Možno sa pamätáte aj nato, aké drastické opatrenia musela priniesť verejná správa zdravotníctva v tejto veci.

Na základe klebiet do zoznamu sa zmestilo pre na vyšších miestach pracujúcich aj niekoľko luxusných automobilov a iné štedré darčeky, ale to dokázať neviem.

Verejná správa zdravotníctva má určite bohaté dôkazy o spôsoboch „skúsme pomazať lekárov“ farmaceutického priemyslu. Je isté, že neboli neodôvodnené ani predošlé opatrenia! Možno by bolo dobré vedieť o tom, čo vedia oni...

Spolu aj s tým som presvedčený, že odborné rozhodovania poctivých lekárov sa nepodarilo nikdy zmeniť s takými spôsobmi! Myslím na poctivých.

Pozrime sa nato, aký veľký biznis je výroba liekov:

Na základe údajov spred niekoľkých rokov iba v Spojných Štátoch na lieky minú približne **70 miliárd dolárov** ročne. To je približne celoročné HDP Maďarska (hrubý domáci produkt).

Podľa údajov z roku 1974 američania nakúpia ročne viac ako za 11 tisíc ton aspirínu*. To je približne 16 miliárd tabliet, na osobu je to cirka 80 tabliet ročne.

Maďarsko v tejto obchodnej vetve je iba malý trh. Náš obrat na farmaceutickom trhu je smiešne malý, iba niekoľko stomiliárd forintov ročne.

Ste zvedavý nato, čo píše Népszabadság 10.-ho mája v roku 2003 o obchode s liekmi?

"Obrat s liekmi sveta podľa odhadov vlani dosiahol 400 miliardy dolárov, čo je viac, ako päťnásobok maďarskeho HDP. Zisky najväčších mamutích spoločností neoblomne narastali v uplynulých rokoch napriek recesiám ostatných priemyslových odvetví. Americký obri podnik Pfizer iba v **poslednom štvrt'ročí** zaknihovali 4,7 miliárd dolárový zisk, zhruba tolko, čo je celoročný príjem najväčšej ropnej a zemným plynom obchodujúcej Maďarskej firmy MOL."*

Tu je postavený ročný príjem s štvrt'ročným čistým ziskom!

"Z roka na rok dynamicky narastajúci zisk výrobcov lieku do dnes urobil druhou najziskovejšou priemyselnou vetvou sveta. Od toho väčší zisk momentálne dokážu preukázať iba továrne na výrobu zbraní. Cena nových liekov z roka na rok narastal bez toho, žeby väčšina z nich bol podstatne účinnejší, ako predošlé lieky". Nato, ako sa dajú molekuly už známej účinnej látky »prekozmetizovať« a predat' ako nové, v rámci remesle existujú osvedčené a dobre známe spôsoby - hovorí vedúci jednej farmaceutickej firmy, fungujúcej aj v Maďarsku."

"A popritom **profit prinášajú patentom chránené nové účinné látky**. Skutočný stár produkt pre svojho výrobcu môže priniesť aj osem miliárd dolárový zisk ročne, z ktorých podľa odhadov **aspoň 30 percent je čistý zisk**. Preto životný základ farmaceutického biznisu je uviesť na trh čo najviac, podľa možnosti drahšie nové produkty. Podľa môjho odhadu každý stár produkt pre svojho výrobcu maximálne osem rokov chrlí peniaze - za ten čas musia z neho vyžmýkať všetko, čo sa len dá."

"...Farmaceutici pravdepodobne uchopia každú - či už zákonitú, alebo menej - príležitosť nato, aby na svoj uvedený produkt na trh získali rozpočtový príspevok.

Na marketing, na spopularizovanie svojich produktov míňajú ešte viac, dnes už dvojnásobok, ako na vývoj novej účinnej látky. Účinnosť návštevníka lekárov samozrejme zvyšuje aj mimoriadne nízky plat lekárov pracujúcich v »teréne«".

"O tom, či je etické lekára zásobiť odbornými knihami, nechať ho cestovať na zahraničné konferencie, podarovať mu to i to, a či sponzorovania farmaceutickými firmami sa môže považovať za korupciu*, už dávno polemizujú účastníci zdravotníctva.*

*Napríklad zaradený lekári hovoria, že ten **veľa cestujúci primár vždycky povie, že produkty ktorých firiem treba používať na oddelení pri liečení chorých**. Tieto lieky samozrejme sú účinné, ale je prekvapujúce, že aká tesná je súvislosť medzi niektorými odbornými cestami profesora a medzi uprednostnenými produktmi tú cestu platiacej firmy."*

"Podľa našich informácií napríklad jedna maďarská farmaceutická firma spopularizovala svoje pirulky, ktoré chcela zabehať, tak, že zobrala lekárov aj s manželkami do Paríža, kde ich umiestnila do luxusného hotela, za luxusných podmienok sa mohli

zoznamovať zvláštnosťami mesta. O liečení síce padlo iba málo slov, ale táto cesta od toho nezávisle na skupinku mala liečivý účinok.

*Škandály posledných mesiacoch a týždňov ale upozorňujú aj nato, že v **Maďarsku farmaceutické firmy sa už neuspokoja s tým, že svojich platených zamestnancov posielajú na krk lekárov.** V marci napríklad firma Lilli Hungaria kft. sa zaplietla do špionáže. Spolupracovníkov Lilli obvinili, že zbierali údaje o vedúcich a úradníkoch zdravotnej poisťovne, zodpovedných za výšku podpory na lieky. A o niekoľko dní pred tým začali vnútorné vyšetrovanie v Zdravotnej Poisťovni, lebo sa vynorilo opodstatnené podozrenie, že niektoré firmy sa dostali k takým údajom, ktoré preukazujú, že ktorý lekár z produktu ktorej firmy aké množstvá zvykol objednávať."*

Nejaký 400 miliardový biznis by mohol byť aj stratový. Preto je dôležitá marža zisku. Čo to stojí? Koľko ostáva? Preskúmajte, či by Ste boli spokojný, keby Ste pracovali s nasledujúcimi výrobnými a predajnými cenami. Tieto ukazujú výrobné a predajné ceny takzvaných generických liekov. Toto je už horší biznis.

Generikum je totiž taký prostriedok, ktorý už stratil ochranu viažucu sa na čerstvý objav a aj výhradné právo na výrobu. Môže si to vyrábať hoci kto a pod vlastným názvom to uviesť na trh. Tuto je už zisk menší. (Zdroj: www.internetwks.com)

"Veľké percento liekov predaných v Spojených Štátoch obsahuje také účinné látky, ktoré v skutočnosti vyrobia v iných krajinách. Tieto aktívne účinné látky farmaceutické firmy dovážajú do USA zo zahraničia, ktoré potom sa objavia v podobe drahých liekov na policiach lekární. Medzitým, čo FDA upozorňuje nato, aby sme nedôverovali takým liekom, ktoré pochádzajú z iných krajín, v skutočnosti väčšina liekov predávaných v Spojených Štátoch obsahuje také účinné látky, ktoré vyrábajú práve tých krajinách, o ktorých FDA tvrdí, že im nesmieme dôverovať".*

Na ukážku výrobné náklady aktívnych účinných látok niekoľkých takých liekov (samozrejme existujú aj iné náklady), v porovnaní s predajnými cenami. (zdroj: www.internetwks.com):

Zdroj tieto ceny udáva v USA dolároch.

Rozpočítané na 100 tabliet

Obchodný názov	Predajná cena \$	Výrobné náklady účinnej látky	Násobič
XANAX (1 mg)	136,79	0,024	5699,58
PROZAC (20 mg)	247,47	0,11	2249,73
NORVASC (10 mg)	188,29	0,14	1344,93
TENORMIN (50 mg)	104,47	0,13	803,62
PRIOSEC (20 mg)	360,97	0,52	694,41
VASOTEC (10 mg)	102,37	0,20	511,85
PREVACID (30 mg)	344,77	1,01	341,36
CLARITINE (10 mg)	215,17	0,71	303,06
CELEBREX (100 mg)	103,27	0,60	217,12
ZOLOFT (50 mg)	206,87	1,75	118,21
KEFLEX (250 mg)	157,39	1,88	83,72
CITHROMAX (600 mg)	482,19	18,78	78,92
LIPITOR (20 mg)	272,37	5,80	46,96
ZOCOR (40 mg)	350,27	8,63	40,59
PAXIL (20 mg)	220,27	7,60	28,98
ZESTRIL (20 mg)	89,89	3,20	28,09

Takýto násobič podľa mojich vedomostí iný obchod nedokáže vyprodukovať! Prináša to dostatočne poctivý osôh, nie? Za takýto osôh niektorý druh ľudí je schopný na hocičo. Vyzerá to tak, že si ani nevyberajú v prostriedkoch, o tom si môžete prečítať v 6. kapitole.!

A skutočný obchod je taký liek, čo je nutné brať celý život,

Jeden z najškodlivejších účinkov je to, čo sa podarilo vyvolať, že aj lekári prijímajú, že existujú nevyliciteľné, a iba „ošetrovateľné“ choroby, ktoré sa dajú iba „vyvažovať“, v priebehu celého života, Taká je napríklad cukrovka, vysoký tlak krvi, skôrnatenie ciev, a veľa iných chronických ochorení.

Farmaceutickému priemyslu sa podarilo donútiť prijať, a lekárskej vede sa podarilo prijať takú kategóriu, čo by sme neboli prijali od žiadneho iného remesla. "Nedá sa to vyriešiť".

Nevybudovateľný dom, zrútiaci sa most, neopraviteľné auto, mäsový nárez, ktorý sa nedá prepiecť: toto by ste neprijali od inžiniera, staviteľa, opravára, kuchára.

Lekári sú tak vzdelávaní, aby prijali, že neexistuje nato riešenie, že sa to dá iba ťakovať, iba opravovať. Možno raz, neskoršie, pri ďalších výskumoch sa to snáď vyrieši. Iba trepezlivosť.

Za hocijakú cenu? - Vyliečiš sa, aj keď zdochneš!

-Nakoľko sú lieky bezpečné?

-Čo si môžeme prečítať vo vedeckom časopise Zväzu Amerických Lekárov?

-Štvrtý dôvod smrti

-Zisk - za každú cenu?

-Neexistuje zodpovedná osoba?

Míňa sa obrovské množstvo liekov.

Podľa farmaceutického priemyslu málo. V USA dosiahli, aby skoro všade sa dali kúpiť lieky aj bez receptu veľmi veľa druhov liekov. Aj v Maďarsku "túžia pomôcť" ľuďom s tým, že navrhujú, aby sa dali kúpiť lieky aj pri benzínových pumpách.

Podám trocha informáciu o tom - ako pomoc - čo riskuje ten, kto sa pokúsi pomocou lieku mať lepšiu náladu:

Leponex (produkt firmy Novartis Pharma) je akási úprava nálady. Je odporúčaná na schizofréniu.

Pozrime si, oficiálny popis lieku, určený pre lekárov - čo sa oplatí porovnať s tým, čo je určené pre chorých - aké sú očakávané vedľajšie účinky (4 - 5 ťažko vysvetliteľné položky som vynechal zo zoznamu):

(Prameň: www.pharmindex.hu; iba pomocou hesla sprístupnená webstránka)

1. Granulocytopenia - to znamená, že z jedného druhu bielych krviniek*, čo zabezpečujú ochranu proti infekčným chorobám bude oveľa menej, ich počet sa zníži na nebezpečne malé množstvo.

2. Agranulocytosis - To znamená vážny "krok vpred", z už spomínaných bielych krviniek neexistuje ani jedna. 1 a 2 môže viesť k hoci aj smrteľným sepsám* (k otrave krvi)
3. Leukémia - rakovina krvi*, je pravda, že iba zriedkavo (ako zriedkavo?) Farmaceutický priemysel nie je nútený podávať počet.
4. Zmätenosť, nepokoj, rozrušenosť
5. Ospalosť
6. Únava
7. Závrate
8. Bolenie hlavy
9. zvýšenie vzniku kŕčov
10. EEG* - zmeny - odchýlky mozgových vln kvôli mozgovým poruchám
11. Sucho v ústach
12. Poruchy videnia
13. Poruchy tepelnej regulácie
14. Potenie
15. Tachycardia - príliš vysoký tep
16. Syncope - náhla zástava srdca
17. Hypertensio - vysoký tlak
18. Obehový collapsus - náhle zníženie tlaku krvi a odpadnutie
19. Thromboembolia - z dôvodu zvýšenej zrážanlivosti v žilách sa vytvoria krvné zrazeniny, čo potom prúd krvi posúva ďalej, niekde inde sa zastaví a uzavrie tú žilu, kde sa zastavila.
20. Depresia dýchania - obmedzené dýchanie, niekedy paralýza dýchacích ciest
21. Arhythmia - porucha srdcového rytmu.
22. Myocarditis - zápal srdcového svalu
23. Pericarditis - zápal osrdcovníka
24. GI príznaky - poruchy zažívacieho traktu
25. Dysphagia - poruchy prehltnutia
26. Aspiratio - slina, alebo jedlo sa dostáva namiesto pažeráka do priedušnice, ľudovo prídych
27. Nárast váhy tela
28. Nárast pečeneového enzýmu* - kvôli poškodeniu pečene

- 29. Cholestasis - cholestáza*
- 30. Acut pancreatitis - akútny zápal pankreasu (podžalúdkovej žlazy)
- 31. Interstitialis nephritis - určitý druh zápalu obličiek
- 32. Incontinentia moču - neschopnosť zadržania moču
- 33. Retentio moču - spomalenie-zaostávanie moču
- 34. Priapismus - neustávajúca erekcia
- 35. Benignus hyperthermia - priaznivé zvýšenie telesnej teploty, „benígna teplota“.
- 36. Allergia*

A teraz vrchol:

37. Náhla smrť

Mne sa zlepšila nálada už aj z tohto zoznamu!

Koľko by to asi mohlo mať vedľajších účinkov, keby to neboli skúmali neľutujúc peniaze, čas, únavu v priebehu dlhej doby? Ešte dobré, že to urobili. Od toho sa to stalo také bezpečné.

Pozrime si ako popisuje možné vedľajšie účinky všetko zatajujúci sprievodný list určený pre chorých:

„Ako vedľajšie účinky sa najčastejšie môžu vyskytnúť únava, ospalosť, závrat, sucho v ústach, alebo prehnaná tvorba slín, potenie, rýchly tep srdca.

Ďalej sa môžu vyskytnúť: kŕče, horúčka, hlavne na začiatku liečenia pri vstávaní zníženie tlaku krvi, mdloba.

Iné neželané vedľajšie účinky: zápcha, nutkanie na vracanie, nárast váhy, ťažkosti pri čítaní, ťažkosti pri močení alebo zadržaní moču, nechcené pohyby,

Zriedkakedy: zmätenosť, úzkosť, ťažkosti pri prehltávaní, slabnutie funkcie srdca, thromboembólia, zápal podžalúdkovej žlazy a pečene.“

Koniec koncov ten, kto to užíva, nemusí o všetkom vedieť.

Samozrejme existujú v danom prípade život zachraňujúce lieky. Nechcem povedať, že všetky lieky šmahom ruky treba odstrániť. To je ale isté, že by sme si mali oveľa vážnejšie premyslieť, komu čo napíšeme.

Iba jeden príklad v časopise Zväzu Amerických Lekárov (JAMA) dňa 3. januára 1996 sa objavil jeden článok, pod názvom: **"Rakovinotvorný účinok prostriedkov na znižovanie cholesterolu"**.

Tento článok skúma lieky na obmedzenie tuku a cholesterolu v krvi. Položená otázka: Či oni môžu spôsobiť rakovinu? Dva skúmané skupiny zlúčenín sú „fibráty“ a „statíny“. Tieto sú v obehu pod nasledovnými názvami:

Fibráty: Bezalip, Lipanor, Fenobrat, Lipanthyl, Lipidil, Lipidil Supra.

Statíny: Liprimar, Sortis, Lescol, Lochol, Mevacor, Sicor, Simvacol, Simvor, Zocor, (nie sú obmezovači tuku ale sú zlúčeniny statínu: Tienam, Somatin, Nystatin, Stilamin).

Tieto zlúčeniny na základe pokusov spôsobia rakovinu hľadavcom. Článok tvrdí, že na základe nedostatočných údajov **nedá sa presne určiť, aká je presná situácia u ľudí.** Na základe rady redaktorov v nasledujúcich niekoľko desaťročiach bude treba starostlivo skúmať v radách tieto prostriedky berúcich ľudí, aby sa zistilo, či tieto prostriedky zapríčinia rakovinu aj v ľuďoch.

Ale do vtedy pre istoty článok navrhuje nasledovné:

„Na základe výsledkov pokusov na zvieratách sa treba vyhýbať liečeniu tuky obmedzujúcimi prostriedkami - zvlášť prostriedkami fibrátov a statínov - vynímajúc tých pacientov, u ktorých je riziko veľmi vysoké a za krátku dobu ohrozuje choroba koronárnej artérie“.

JAMA je veľmi konzervatívny časopis, spravidla koncipuje veľmi opatrne, a nevedno ani to, do akej miery je pod bezprostrednom

ovládání farmaceutického priemyslu. Je to veľmi zdržaný názor, ale nám prezradí veľa aj tak. Ešte je dobré, že to vôbec mohli vydať. Ale či aj so zreteľom na toto upozornenie ordinujú tieto prostriedky?

Dr. Michael Colgan* tvrdí, že v nemocniciach USA ročne zomiera zavinením liekov asi 130 000 Američanov.

Neverte mu! Je neposedný, kritický chlapík! Posadnuto hovorí o tom, že prirodzenou stravou, stravnými doplnkami a vhodnou pohybovou aktivitou sa telesné zdravie dá zachovať a choroby by sa dali predísť! Veď väčšina chorôb je choroba z nedostatku. Je pravdou, že jeho vplyvom niekoľko desiatok tisíc ľudí zostal zdravším, odolnejším, silnejším, ale chlapík je zaryto protiliekový.

Dr. Colgan svoju knihu s názvom Balzam na prielom tisícročia uvádza nasledujúcimi slovami:

„Moja kniha dokazuje výsledkami vládnych dokumentov, lekárskeho a vedeckého výskumu, že sme vyčerpali pôdu, zašpinili sme naše vody, jedlá a vzduch, nakazili sme svoje zdroje potravín, nesprávne sme sa zaoberali so svojim telom, a pomocou toho značnú časť nás ničiacich chorôb sme si zavinieli sami. V zväzku sa zoraďujú dôkazy o tom, že spôsobená škoda v mnohom zmysle je následkom chybných a mylných činností zdravotníckych organizácií, ktorí sú - na úkor ľudstva - tajne v záujmovom spolku so stále viac po zisk bažiacimi obchodnými spoločnosťami, ktoré si nárokovujú stále väčšiu a väčšiu podporu. Amerika sa beznádejne zvíja v železnom zovretí obrovských priemyselných odvetví, ktoré sú vybudované na chorobách. Ani vlády, ani zdravotnícke organizácie nemajú silu nato, aby nás chránili, my sami si musíme osvojiť sebaobranu.“

Možno nie iba Amerika sa zvíja beznádejne v železnom zovretí obrovských priemyselných odvetví, ktoré sú vybudované na chorobách!

Pozrime si aj po „vierohodnejšom“, rozvážnejšom, konzervatívnejšom prameni. Pohl'adajme takých, ktorí nie sú posadnutí s prirodzeným zdravím. Tomuto účelu asi vyhovuje slávne neslávne známi JAMA (Jornal of American Medical Association), vedecký časopis Zväzu Amerických Lekárov.

Vo svojom čísle z apríla roku 1998 aj JAMA si priznáva, že následkom vedľajších účinkov liekov, možné úmrtie je aj viac ako 130 000. Sem sa započítavajú iba také prípady, keď sa nestala žiadna chyba lekára, a lieky chorí brali v dávkach a spôsobom predpísaným lekármi. Je to strhujúce, čo píšu!

Popri úmrtiach pre srdcocievne ochorenie, pre rakovinu a mozgovú porážku štvrtá príčina úmrtia je spôsobená vedľajšími účinkami liekov.

Tento výpočet zohľadňuje iba následkom **nemocničného liečenia** hlásené a dokázané prípady. To je teda to, že prišli nato, že chorý nezomrel na svoju chorobu, ale na liečenie s liekmi, a vyplnili tlačivo nato určené v takýchto prípadoch. Nevieme, v koľkých prípadoch nezbadajú, alebo nezahlásia, že vedľajší účinok niektorého lieku zapríčinil túto smrť. Aké môže byť skutočné číslo?

Pacienti napriek liečeniam zomierajú na srdcocievné ochorenia, rakovinu, mozgovú cievne poruchy. Lieky nie iba nepomáhajú! Situácia je horšia!

V civilizovanom svete dnes už jedným z hlavných príčin úmrtia je smrť vedľajšími účinkami liekov! Tento údaj od apríla v roku 1998 môže vedieť každý!

Koľko asi lekárov tento údaj v priebehu svojej každodennej činnosti využíva? Dostáva tento fakt dostatočnú pozornosť pri zvažovaní objednávok liekov? Koľko asi ľudí pozná túto drvivú skutočnosť spomedzi tých, ktorí berú lieky? Koľko percent zdravých ľudí o tom vie?

Preto som pochybovačný!

Za toľko stojí to množstvo údajných výskumov?

Až do takejto miery sa môžeme spoliehať, že nejaký liek je bezpečne použiteľný?

Nie je v pozadí nejaká neviazanosť, korupcia, nečestnosť?

Nie je možné, že by nás viedli za nos?

Profit za každú cenu?

A to všetko sa dá urobiť beztréstne? Svet sa musí zmeniť veľmi rýchlo! A aj sa mení.

Nepoctivosť sa musí skončiť na poli zdravia.

Ani zdraví, ani lekári, ani chorí nechcú byť zisk produkujúcimi otrokmi!

V nasledujúcej kapitole dostanete obraz o tom, kam až môže siahať to bezohľadné profitovanie.

Nové cieľové obecnstvo: sú deti!

Bezohľadne - Školský program farmácie

Je lepšie skoro, ako neskoro

Tie hnusné decká

Vymyslená choroba

Školský program farmácie

Ritalin-biznis

Nadarmo sa rozhorčujú odborníci?

Rozmýšľajme hlavami investorov farmaceutického priemyslu.

Keďže by oni chceli zarábať veľmi veľa peňazí, musia vymyslieť podľa možnosti čo najviac takých produktov, ktoré

1. sa cez niekoľko desaťročí,
2. denne denne
3. sa dajú predávať s obrovským ziskom
4. veľmi veľa ľuďom.

Zložme si obraz.

Čo by mohlo vyhovieť všetkým štyrom podmienkam?

1. K tomu, aby sa to dalo predávať v priebehu niekoľkých desaťročí, nestačí, aby to niekto začal používať ako 50-60 ročný. Zákazníka musia urobiť užívateľom už v detstve . Teda potrebujú taký tovar, ktorý sa dá predávať už aj deťom, a ktorého užívanie môže pokračovať aj v dospelosti.
2. Čo by mohlo byť to, čo sa musí konzumovať **každý deň**? Mlieko, maslo, pitná voda, mydlo. Hm. A čo ešte? Žijeme stresové obdobia, možno aj sedatíva by mohli prísť do úvahy, aj to je denná strava, keď si už niekoho nato privykali.
3. To nie je zlá myšlienka, lebo to vyhovuje aj očakávaniam „**dobrého zisku**“. Sedatívum vyhovuje zvlášť, lebo tam sú aj výrobné náklady menšie a je z toho väčší zisk, ako pri

iných liekoch. Spomeňte si napríklad na Xanax, alebo na Prozac. Sú v čele zoznamu. Už iba jeden problém treba vyriešiť:

- 4. Ako si nájsť dostatok kupcov?** Potrebujeme široký záujem, alebo problém. K tomu si musia nájsť niečo, alebo vymyslieť, čo sa často vyskytne, a je dosť rozšírené. Ako aj hlad, alebo smäd.

Hurá! Máme to!

Deti sú nepokojné. Stále sa hniezdia, pohybujú sa, nedokážu pekne v pokoji na svojich miestach obsedieť. Zaujímajú ich všetky. Pozorujú na všetky strany, jedna vec ich pozornosť upúta iba na krátku dobu. Je to dokonalé! **Povedzme, že toto je choroba.** Pomenujme to.

Nazvime to tak, že to je hyperaktivita,* alebo porucha pozornosti*. A už aj máme chorobu na liečenie.

Nech žije! To je veľký biznis. Dajme deckám Ritalin*. Decko bude sedieť pekne potichu a mi kasírujeme. Potrebujeme iba niekoľko nepokojných a nervózných učiteľov a im podobných rodičov, ktorých deti znervózňujú a ešte program pre školského psychológa. Budeme mať toľko kupcov, ako piesok mora. Budeme žať! Laici aj tak zhltnú túto rozprávku...

Je to desivé, ale je to skutočnosť. Vymysleli, ako je možné za pekné peniaze nadrogovať* naše deti.

Jeden môj priateľ vedúceho postavenia mi rozprával, že jeho synček ako päťročný sám od seba sa naučil čítať a písať. Tak išiel do školy. Tam o ňom zistili, že je hyperaktívny. No jasné! Nudil sa. Ako by aj mohol pozorovať nato, čo už vedel? Jeho pozornosť nebola upútaná.

Ocko dobromyseľne prijímal **Ritalin**. Určite bude maličký pokojnejší. Mne to už zahorknuto rozprával, že na dieťaťati došlo k nenapraviteľným poškodeniam.

Keď si pomyslím na svoje detstvo, mňa by určite boli vyhlásili za hyperaktívneho. Pritom bolo veľmi dobré byť neposedným, na všetko pozorujúcim, hravým chlapcom.

Zamyslíte sa nad tým: Je pre Vás ľahké sedieť niekoľko hodín potichu na jednom mieste? Netúžite sa trošku postaviť, pohybovať sa trošku? Vypiť si kávu, pofajčiť si... Vedeli by ste ľahko splniť to, čo v škole dnes očakávajú od dieťaťa?

Veľké množstvo smerodajných, vedúcich odborníkov protestuje. Považujú to za nehoráznosť, vymyslenú chorobu, dobrý biznis. Hyperaktivita, porucha pozornosti? **To sa dá na hocikoho povedať, hociktoré zdravé dieťa sa zmesť do tohto obrazu chorôb.** Je to iba otázkou úmyslu.

Zoznámte sa s niekoľkými takými názormi. (zdrojom citovaných odborných názorov je webová stránka Občianskeho Združenia za Ludské Práva www.fightforkids.com.) Sledujte aj číslice, ako úspešne sa rozmáha toto odvetvie obchodu.

Skutočne sme to zhltili.

„ADD (Attencion Deficit Disorder - Porucha pozornosti) diagnóza je v plnej miere subjektívna. Neexistuje nato test. Je to jednoducho iba otázkou interpretácie. Možno dieťa iba klábosi cez hodinu, alebo nesedí pokojne. Ale ohraničenie medzi ADD trpiacim a úplne zdravým dieťaťom plným energie môže byť veľmi rozmazané.” - Joe Kosterich, Združenie Austrálskych Lekárov, odvetvie praktických lekárov, prezident združenia, 1999.

„Nepotrebná liečba, ktorá sa robí s tvrdým narkotikom* a ktorého účinky na dieťa sú stále neznáme, nemôže byť žiaduce.” - dr Rolf Zetterström, Profesor Emeritus, šéfredaktor jedného pediatrického časopisu, 2002

Dr. Baughman, uznaný neurológ, a člen Americkej Neurologickej Akadémie. Už objavil skutočné choroby a ich aj popísal, a pritom nenašiel rozdiel - dokazujúci chorobu - u tých detí,

o ktorých povedali, že trpia ADD/ASHD (poruchou pozornosti, hyperaktivitu) a poruchou učenia. **„Biologická psychiatria* (ktorá každú psychickú poruchu odvodzuje od telesných zmien) by najprv mala dokázať aspoň o jednej psychiatrickej diagnóze, že to je skutočne nejaká telesná abnormalita, alebo choroba. Alebo to, že to má akýkoľvek »neurodegeneratívny,« »chemický«, alebo »genetický*« pôvod.»** - dr. Fred A. Baughman, Jr. detský pediater, 2002

„Ako sa to mohlo stať, že milióny detí berú taký liek, čo sa farmakologicky veľmi podobá s iným drogom*, kokainom*, ktorý je považovaný za nie iba nebezpečného, a návykového, ale čoho predaj a užívanie sa eviduje ako zločin?“ - Richard DeGrandpre, profesor psychológie a autor knihy „Ritalinový národ“.

V roku 2000 časopis Americkéj Akadémie Detskej a Mládežníckej Psychiatrie napísal, že stimulanty vnucujú k tomu, aby ich brali vo väčšom množstve od potrebného. **„Veľmi vysoké dávky stimulantov môžu vyvolať poškodenie centrálného nervového systému, systému srdcovocievneho a môžu spôsobiť aj vysoký tlak krvi. A navyše vysoké dávky môžu byť v súvislosti s nutkavým správaním a v prípade niektorých citlivejších osôb aj s pohybovou poruchou. V prípade niekoľko málo percent s vysokými dávkami ošetrovaných detí a dospelých sa objavili halucinácie*.”**

„Jedno ďalšie hlásenie upozorňuje nato, že tieto látky majú dlhodobý a škodlivý účinok na srdcový sval“. - dr. Sydney Walker v knihe s názvom „Hyperaktivita podvod“, New York, 1988

„Dlhodobé vedľajšie účinky sa možno objavia až po rokoch, čo ich dotýčný začal užívať, alebo prestal používať tieto látky“ - dr. David Stein „Odhalenie ADD/ADHD zlyhania“, 2001

Austrália: Medzi rokmi 1985 a 2000 v Austrálii obrat určitých dvoch druhov liekov na vylepšovanie nálady **vzrástol o 34 percent**. V južnej Austrálii v priebehu posledného desaťročia pod zámenkou hyperaktivity vzrástlo množstvo predpísaného lieku (Ritalin) **na 54 násobok**, tento rast v Západnej Austrálii je **40 násobný**.

Veľká Británia: Počet tých detí, ktorým predpísali Ritalin, v roku 1992 bolo 2000, a do roku 2000 tento počet sa zvýšil nad **189 000**.

Kanada: Iba v Quebecu medzi rokmi 1990 a 2000 nastal 750%-ný rast v užívaní Ritalinu, čo naordinovali výlučne malým deťom.

Dánsko: Užívanie Ritalinu medzi rokmi 1997 a 1998 **narástol o 16,8%**. Polovicu tohto rastu činili deti a dospelávajúci pod 18 rokov, z toho 88% boli chlapci medzi 7 - 9 ročné. V tom istom období počet tej mládeže, ktorej tento prostriedok prvý krát predpísali na liečenie hyperaktivity, **narástol o 39,4%**.

Francúzsko: Jeden prieskum, čo vykonali na 609-tich základných školách 440-tich spoločenstiev o detí liečených psychiatrickými drogami, ukázal, že **viac ako 12% z nich** s nástupom do školy začali brať aj psychiatrické drogy. **Ďalších 36%** bolo takých, ktorí už aj pred nástupom do školy dostávali nejakú psychiatrickú drogu. V niektorých spoločenstvách toto číslo **dosiahlo aj 60%**. Jeden novinový článok (pod názvom: Na hraniciach lekárskej vedy a drog) píše o tom, že medzi rokmi 1989 a 1996 **o 600% narástol** počet tých detí, na ktoré nalepili nálepku hyperaktivity.

Nemecko: Medzi rokmi 1995 a 1999 počet predpísaných tabliet - ktoré obsahovali účinnú látku Ritalinu - **narástol o 400%, zo 7 miliónov na 31 miliónov**. Podľa odhadov z roku 2001 spomedzi

školákov od 5-9 rokov **každý tretí** pravidelne berie psychiatrické drogy. Zväz Bavorských Učiteľov upozorňuje, že v Nemecku každý piaty žiak základnej školy berie lieky na stres, alebo s tým cieľom, aby sa im zlepšili školské výsledky.”

Švédsko: Od roku 1990 počet tých detí, ktorí berú Ritalin, narástol **100 násobne**, a tak tento počet do roku 2000 narástol na 2400. Neoficiálne tento počet je oveľa vyšší.

Švajčiarsko: Medzi rokmi 1996 a 2000 v provincii Neuchatel množstvo predpísaného Ritalinu **narástol o 690%**, a počet tých ľudí, ktorým túto drogu predpísali, **narástol o 470%**. Približne polovica ošetrovaného obyvateľstva je vo veku medzi 5 - 14 rokov, kým počet ošetrovaných detí **je vyšší o 770%**.

Spojené Štáty: V 90-tich rokoch používanie jedného stimulantu určeného na hyperaktivitu narástlo o 700%, Medzi rokmi 1997 a 2001 množstvo predpísaných drog zámienkou hyperaktivity narástlo o 37%. Toto v jednoročnom období do júna 2001 znamenalo viac, ako 20 miliónov napísaných receptov. Ďalej, obrat jedného nového prostriedku na hyperaktivitu narástol o 26% medzi rokmi 1995 a 1999, hlavne medzi 10 - 14 ročnými. V tom istom období z ďalšieho podobného stimulantu predpísali o 62% viac pre mladších ako 20 rokov.

Pozrime si niekoľko ďalších protestov zo strany vážnych odborníkov:

„Dovoliť, aby deťom predávali Ritalin je také, ako keby ich fyzicky týrali... také, ako keby dostávali elektrošoky... Domnievam sa, že kultúrne je mimoriadne nebezpečné uvádzať drogu do našej krajiny. Takú drogu, ktorá navyše slúži na ošetrovanie takého detského syndrómu, ktorý sa dá veľmi ťažko jednoznačne identifikovať...”*

Keby aj bola pravda, že 3 percentá detí to potrebuje, radšej by som prijal, keby ich ošetrovali alternatívnymi spôsobmi” - Antonio Guidi zástupca ministra zdravotníctva, neuropsychiater; Taliansko, 2002

„V prípade hyperaktivity, poruchy pozornosti a poruchy učenia už ani definícia nie je chorobou, ale iba súborom príznakov. Diagnóza spočíva iba na pozorovaní príznakov. Existuje veľké množstvo dôvodov, prečo niekto - nejaké dieťa - nedokáže koncentrovať. Nepotrebujeme k tomu veľa úsilia, aby sme tieto dôvody dokázali nájsť, ešte pred tým, ako naordinujeme liek. Môže sa stať, že v pozadí je stravovací problém, alebo nedostatok vitamínov. My lekári musíme nájsť skutočnú príčinu namiesto toho, žeby sme deti nadrogovali.” - dr. Louria Shulamit praktický lekár, Izrael, 2002

„Keď som pracoval v univerzitnej nemocnici, hyperaktivitu nazývali ťažko určiteľným »cerebrovaskulárnym syndrómom«. (porucha krvného obehu v mozgu). V tej dobe sa domnievali, že niekde v mozgu musí byť nejaká abnormalita, preto nepokojne deti sme označovali s týmto symptómom. Ale pritom nikdy nikto nebol schopný odhaliť nejakú skutočnú mozgovú poruchu v žiadnej oblasti mozgu. Psychiatrickú diagnózu prakticky stanovujú bez skutočných dôkazov.” - dr. Minoru Wakabajasi, starší pediater, International Goodwill Hospital, Japonsko, 2002*

„Dnes v Rusku také deti, ktoré majú ťažkosti s učením, nedávajú do rúk učiteľov, alebo rodičov, ale do rúk psychológov. Odtiaľ sa dostávajú k psychiatrovi, ktorí nemajú inú možnosť, než si siahnuť na psychiatrické drogy. Ešte som nikdy nevidel ani jedného tínedžera, ktorému by pomohli, ale viem o množstve prípadov, kde takéto drogy viedli k závislosti a depresii*.” - dr Sergej Zapulsakov, ruský psychiater, 1999.*

Existuje veľké množstvo dôkazov aj nato, keď takéto liekmi nazvané drogy, ako je aj **Ritalin** zvyšuje častosť **samovrážd** detí a dospievajúcich, a môžeme ich dať **bezprostredne do súvislosti so streľbami a vraždeniami na školách**, ako základnú príčinu. Na základe mnohých štúdií vynikajúco pripravujú deti, aby sa z nich stali skutoční **konzumenti drog**.

Nemali by sme niečo urobiť? Všetci poslanci parlamentu, ministri, a ministerský predseda, prezident republiky o tom môžu vedieť, lebo som im poslal informácie.

Ľudovo povedané: nepohli ani brvou.

Ak je môj názor dôležitý, ja si myslím nasledovné: Nech dieťa poskakuje. Nech je živé. Nech sa zaujíma o všetko, vtedy je normálne. A jeho pozornosť nech upútava kvalitné, zaujímavé vzdelanie,

Nemáš šancu! - Pravdu budeme mať aj tak my!

Niekoľko metód farmaceutického priemyslu:

Zatajíme

Strčíme si do vrecka

Znemožníme

Obmedzíme zákonom

Obmedzíme vládu

Iba to nie...

Nejdem popisovať všetky možné spôsoby, ako farmaceutický priemysel urovnáva svojich protivníkov. Iba niekoľko príkladov na ukážku, od najslabších po silnejších.

Nech ako prvé poslúži správa dr. Michaela Colgana. Aký je jeho názor? Prečo sa nerozšíria spôsoby prirodzeného zdravia rýchlejšie?

1. Zatajíme

*„Tieto fakty ale nám úrady neoznámia. Pochopme, že by náš dnešný, dobre vynášajúci priemysel zdravotníctva by skrachoval, keby bol odkázaný nato, že by ošetroval iba kedy-tedy ochorejúcich ľudí, ktorí inak majú robustné zdravie. Preto je jeho prvoradým záujmom, aby Americké obyvateľstvo udržovalo ako korisť všelijakých zbytočných chorôb **niekde na hranici zdravia a chorôb**. Ale tieto »zbytočné« choroby potrebujú neustále nejaké ošetrovanie. Ivan Iljich (jeden autor, na ktorého sa Colgan odvoláva) mal pravdu, keď sa vyjadril o našej starostlivosti o zdravie, že to je: **»Udržovanie života na úrovni skoro smrteľnej choroby.«**»*

Tento lekársko vedecký monopol sa z vnútra nezmení. Ešte aj na vysokej úrovni hierarchie stojacich lekárov okamžite stigmatizujú a vyhodia, keď sa opovážia zdvihnúť svoj hlas za hocičo, čo je proti oficiálnej dogmy.* ”

2. Strčíme si do vrečka

Príklad E.Griffina poukazuje nato, ako sa dá ovplyňovať „rakovinová vojna” postavením vhodných ľudí do vhodnej pozície.

V stávke je: či má pokračovať mnoho miliárd dolárové tradičné liečenie, alebo nechajú priestor aj prirodzeným metódam?

Píše o rakovinovom centre Sloan-Kettering, a podľa jeho názoru čo sa tam deje, to je aj v rade „pod rúškom falošnej vedy napáchaným podvodom” pozoruhodne bezohľadné.

„Riaditeľskú radu Sloan-Kettering prakticky riadia predstavitelia farmaceutických firiem. Koniec hlavných vlákien je v rukách Rockefellerovej dynastie a ich kartelových druhov. V riaditeľskej rade boli traja Rockefellerovci (James, Leurence a William), ďalej ešte asi tucet ľudí ktorých firmy patrili do Rockefellerovej finančnej záujmovej sféry. K tomu, aby sme mohli zvážiť aký vplyv to malo na tento prípad, musíme vedieť, že starší John D. Rockefeller a jeho syn II. J.D. v roku 1927 začal prispievať na nemocnicu. Darovali aj veľký kus pozemku, v roku 1930 na tento pozemok bola postavená nemocnica. Nedarovali nič zadarmo. V tomto prípade cena bola nadvláda nad najväčším liečebným centrom sveta.”*

Ďalší príklad pochádza z čísla New York Times zo dňa 20.júna roku 2003, z čoho sa dozvieme, že firma AstraZeneca, jedna najväčšia firma na výrobu liekov sa priznala zločinu podvodu v liečení, a súhlasila že zaplatí odškodné a pokutu 335 miliónov dolárov. Na základe vládneho hlásenia zamestnanci firmy podplatili viac, ako 400 lekárov, a navyše úplatok pomocou triku nechali

vyplatiť sociálnou poisťovňou. O lieku s názvom Zolarex slúžiacom na liečenie rakovinu prostaty firma AstraZeneca sociálnej poisťovni firma AstraZeneca hlásila mesačne cenu 300 dolárov za dávku, ale v skutočnosti to predávali za 170 dolárov aby za každú dávku 130 dolárov mohlo ísť priamo do vrecka lekárovi, s tým boli lekári motivovaní predpisovať Zolarex.

3. Znemožníme

Existuje aj iný spôsob. Zdroj je Népszabadság.

„Úrady na povoľovanie nových liekov väčšinou poskytujú veľmi chabú ochranu proti praktikám »producentov«: väčšina z nich, medzi nimi aj liekový úrad EU prakticky skúma iba to, či ten nový prostriedok je vôbec účinný, a či v krátkej dobe chorému môže aj škodiť. V telesách na zhodnotenie produktu, rozhodovacích orgánoch na mnohých miestach farmaceutické firmy sa nechávajú zastupovať. A tak svojimi odbornými gardami ľahkým spôsobom rozdrvia tie argumenty, ktoré by snád' sa vynorili proti podpore ich nových produktov.“

V Nemeckom časopise Der Spiegel prednedávnom sa objavil jeden článok, podľa ktorého:

„V Nemecku len na jedinú organizáciu, na takzvanú 'Liekovú Komisiu' nemajú vplyv farmaceutické firmy. Je pozoruhodné, že 40 členné teleso spomedzi 3000 účinných látok, čo sú v krajine povolené, navrhovali používať iba 755. Na pomer síl je charakteristické, teda v pozadí sa poprepletajúca sieť kontaktov ukazuje, že oficiálne vyhlásenia organizácii Nemecká Lekárska Komora vo svojom časopise nedovolí zverejniť.“

Keď sa podarí odrezat' komunikačné cesty, tak dokážu nejakú osobu alebo organizáciu spraviť za neexistujúcu pre vonkajší svet. S tým môžu niekoho úplne znemožniť.

4. Obmedzíme zákonom

Keď sa nepodarí úplne zamedziť predaj vitamínov a iných potravinárskych doplnkov, tak aspoň kontrolu musíme prevziať nad vitamínmi.

Pozrime myšlienky E Griffina:

„Lieky prinášajú obrovský zisk. Tento produkt daný svojou povahou je vhodný na monopolne ciele, a na manipulácie kartelov*. Keď niekto je chorý alebo zomiera, nepýta sa na cenu vykúpenie znamenajúceho lieku. To platí zvlášť vtedy, keď liek sa dá dostať iba na recept. Táto procedúra totiž **zruší konkurenciu medzi jednotlivými značkami**. Zisk môže byť mimoriadne vysoký, i keď tento zisk nie je ziskom lekára, alebo lekárnik, ale farmaceutických firiem.*

Toto je prvotnou príčinou toho, že FDA sa tak veľmi snaží s výnimkou najslabších vitamínov, všetko dávať na dosah iba pomocou receptu. **Konkurenciu cien a značiek jednoducho treba zrušiť**. Farmaceutické firmy toto snaženie podporujú, lebo vedia, že keď budú mať v ruke lekárenskú distribúciu, tak sa dostanú do monopolného postavenia. Vedia aj to, že **keď vitamíny sa budú dať kupovať iba na recepty, tak poisťka poistenca bude kryť náklady**. Následne budú môcť dvíhať ceny bez toho, žeby sa konzumenti sťažovali. (To ich nezaujímá, že na koniec cenu aj tak zaplatí konzument v cene vyššieho poistného, alebo dane.) Toto je iba ďalší príklad toho, ako niektorí zneužívajú moc vlády na zrušenie súťaže a na zvyšovanie nákladov spotrebiteľa.”*

5. Obmedzíme vládu

V článku dňa 31.marca v roku 2003 Der Spiegel otvorene obviňuje farmaceutický priemysel z podvodu, z riskovania života ľudí, niekoľko miliárd dolárovým poškodením hospodárstva nespočetných krajín a ešte uvádza aj viac ťažkých obvinení.

Článok odhalí, že farmaceutický priemysel sa úzko viaže na najvyšších politických zákonodarcov sveta. Tvrdí, že:

„Keby niektorá vláda chcela zakročiť proti obchodom farmaceutického priemyslu so zdravým, tam Americké zahraničné zastupiteľstvá - v mene vlády USA - okamžite zasiahnu.“

Jeden môj priateľ ma upozornil nato, že momentálny americký minister obrany Donald Rumsfeld pred tým bol generálnym riaditeľom vo viacerých farmaceutických koncernoch. Až pokiaľ siahajú ruky farmaceutického priemyslu? Čoho môžu byť ešte schopní?

6. Iba to nie...

Linus Carl Pauling* je taký vedec, ktorý dva krát dostal Nobelovu cenu. On je jediný ktorý sám a nie s niekým podelene dostal to aj dva krát. V roku 1954 dostal Nobelovu cenu za chémiu, a v roku 1962 Nobelovu cenu mieru.

Veľký vedec osobne poznal dr. Matthiasa Ratha. O ňom povedal nasledovné:

„Vaše objavy sú pre milióny ľudí také dôležité, že ohrozujú celé priemyselné odvetvia. Možno príde aj ten deň, keď môžu vypuknúť aj vojny iba preto, aby zabránili tomu, aby sa tieto prielomy vo veľkej miere prijali.“

Je zarážajúce, že jeden Nobelovou cenou mieru vyznamenaný človek predpovedá vojnu.

Vojnu, ktorá zmetie vedu?!

IBA TO NIE...

Prečo nemôže zostať obuvník pri kopyte?

„Konkurencia je hriech”

Voľná myšlienka je nebezpečná

Bábky na šachovnici

Kto hrá šach?

Kroky k totálnej diktatúre?

Obuvník sa občas musí postaviť od kopyta

Jeden môj známi právnik, ktorému som ukázal rukopis mojej pripravovanej knihy, ma upozornil: Keď si túto kapitolu neodstránim z knihy, prehrám. Opýtal som sa, čo môžem prehrať.

Vysvetlil.

1. Žijeme v prepolitizovanom svete. Veľmi mnohý sa môžu odvrátiť a položiť knihu, keď sa dostanú k tejto kapitole. Poďakujú sa pekne, ale si z toho neprosia - si pomyslia...„Nechajme politizovanie.”
2. Budú aj takí, ktorí síce prečítajú aj túto kapitolu, ale nebudú chcieť sa pozrieť pravde do tej tváre, ktorou sa na tejto strane stretávajú. Stratím aj ich, lebo pre nich to bude neuveriteľné, že rakovinový nádor v ľudskom tele až takto hlboko zakorenil.
3. Môžem stratiť aj podporu takých opatrných politikov, ktorým urazí ich diplomatické cítenie tá otvorene vyslovená pravda.

Kapitola zostala.

Hru aj tak nevyhráme s hore uvedenými tipmi. Nie sú tými, ktorí posúvajú svet vpred.

Jeden iný môj priateľ mi odporučil, aby som pred vydaním knihy si zaobstaral nepriestrelnú vestu, a aby som nosil vodne i v noci

Ja si myslím, že túto vec zabiť dokáže iba hrobové ticho a zbagatelizovanie problému.

„**Obuvník nech zostane pri kopyte**” - hovorí staré príslovie. Lekár nech lieči, podnikateľ nech podniká a prosperuje, policajt nech chytá drogových dílerov, vynálezca nech predloží svoje nové vynálezy, nech pripraví energiu šetriace riešenia, nech zostrojí automobil na vodu, atd. A politik nech pracuje na blahu svojho národa.

Čo môže urobiť obuvník, keby to robiť chcel, ale vidí, že neznáme sily mu v tom bránia, aby si mohol robiť svoju robotu?

György Egely napísal jednu úžasne vzrušujúcu knihu s názvom *Zakázané vynálezy*. Citujem z jeho úvodu:

„*Prečo sa máme zaoberať zakázanými vynálezmi? A vôbec, či existujú zakázané a zamlčované vynálezy? Kým čitateľ dôjde až na koniec knihy, bude bezpečne vedieť, že áno, existujú zakázané oblasti, existujú zakázané vynálezy, a tie možno sú oveľa hodnotnejšie, ako to, čo je dovolené.*

Existuje v technike množstvo takých oblastí, ktoré nezvykli, alebo ktoré neslobodno skúmať. Množstvo vynálezov leží v hĺbke pancierových skriň, alebo jednoducho sa ani nedostane k uskutočneniu, lebo niekomu, alebo niektorej skupiny zasahuje do záujmov.

*Existujú dve oblasti - **farmaceutika a energetika** - kde s istotou vieme o zamlčovaných a zakázaných vynálezoch. Vo farmaceutickom priemysle niekoľko takých medicín a liečebných spôsobov »skryli«, zabudli, čo by mohlo byť oveľa účinnejšie, ako dnes na trhu existujúce drahé lieky a metódy. Zvlášť na poly liečenia nádorov je ultrakonzervatívny* takzvaný »rakovinový priemysel«, ktorý sa pokúša nádorovo chorých liečiť ožarovaním, a*

nebezpečnými jedmi. Napríklad s takými cytostatikami ktoré sú aj samy rakovinotvorné. Bolo to počuť aj o viacerých liekoch, ktoré by rýchlo odstránili chronické choroby - napríklad vredy dvanástnika, alebo vredy, alebo pretrvávajúcu anémiu - ale **farmaceutickému priemyslu to je obchod, keď niekto niektorí liek kupuje dlhodobo**, preto nie je v jeho záujme dať na trh ten najlepší liek. Je to bez pochyby, že bez liekov by život bol ťažší, a veľká väčšina lekárov a výskumníkov je poctivých a obetavých a svoju prácu vykonávajú vynikajúco. Ale tak, ako v každej takej organizácii, kde sa krútia veľké peniaze, nachádzajú sa aj divé výhonky. Kým vo farmaceutickom priemysle rozmery divých výhonkov **dúfajme** nemôžeme porovnať s množstvom skutočných, užitočných liekov, v energetike je úplne iná situácia: Tam sa dnes môžeme stretávať iba s divými výhonkami. Tie vynálezy, ktoré by skutočne dokázali vyriešiť energetické problémy ľudstva, nesmú sa rozšíriť.”*

Keď pán Egely prečíta moju knihu, určite bude inak vidieť aj vec zdravotníctva.

Existuje veľa ťažko odpovedateľných otázok. Príliš veľa.

Prečo ignorovali napríklad upozornenia a objavy vedca Alberta Szent-Györgyiho?

Prečo lekárska veda nepoužíva objavy brilantného vedca, Jánosa Sellyeho, ktorý dokázal, že každá choroba vychádza z jedného koreňa? Iba tento jeden údaj by priniesol revolúciu do oblasti liečenia.

Prečo ešte stále nevyrábajú autá na vodný pohon, čo je už pripravené na sériovú výrobu a neznečistilo by ovzdušie?

Prečo je potrebný taký daňový systém, ktorý udusí podnikania a aj jednotlivcov?

Prečo sa ešte nepodarilo zlikvidovať drogový priemysel vo vlastníctve takých prostriedkov, pomocou ktorých dokážu z vesmíru prečítať ešte aj číslicu na hodinkách drogového baróna?

Prečo politici nedokážu splniť svoje sľuby dané ľudu?

Prečo? Prečo? Prečo?

Celá kniha by sa dala popísať s takými prečovmi.

Mnohí už pátrali po príčinách prečovov.

Odpovede sú známe. Bibliografia - bez nároku na úplnosť - vymenováva niekoľko takých spisov, ktoré podávajú skutočné odpovede.

Ja som sa nechcel postaviť od kopyta. Urobil som to iba kvôli nedostatku vysvetlení a hľadania príčin.

Ja som sa nerozbehol tam, kde som dorazil. Bol by som sa uspokojil aj s jednoduchšími a menej nebezpečnými odpoveďami.

Prieskumná - módnym názvom odhaľujúca - literatúra strháva závoj z tých záujmových skupín, ktoré sa snažia totálne ovládať ľudstvo. Ich nevidíme. Hra sa odohráva dokonale skrytá pred našich očí.

Tieto sily si úplne osvojili jednu z najdôležitejších zásad Rockefellerovej filozofie: „Konkurencia je hriech“. Snažia sa úplne ovládať - zväčša úspešne - nad množstvom území.

Iba niekoľko z nich:

- Bankový systém, peňažný svet
- Zdroje energie
- Informatika
- Média
- Výroba zbraní a obchod so zbraňami
- Vzdelávanie
- Potravinársky priemysel
- Zdravotníctvo atd.

Táto moc pozadia už dávno hrala svoju šachovú hru s obyvateľmi zemegule. Skoršie ešte o tomto probléme hovorili otvorene aj politici. Medzi ne patrí aj Theodore Roosevelt (1858-1919), 26-tí prezident Spojených Štátov, ktorý urobil nasledujúce vyhlásenie:

„Poza viditeľnou vládou trónuje ešte neviditeľná vláda, ktorá nedlhuje vernosťou ľudu, a nepozná zodpovednosť. Úlohou štátnika je túto neviditeľnú vládu zničiť, a rozbiť spojenectvo medzi korupčnej politiky a korupčných obchodov.“

Do dnes táto téma je už stiahnutá z programu. Pritom ale práve tieto z pozadia riadiace sily sa stali silnejšími.

Podľa mnohých výskumníkov získali obrovský vplyv pomocou uplatňovania moci vo finančníctve **aj nad politickými silami.**

Následkom zadlženosti krajín manipulujú a vydierajú vlády. Nie raz práve oni pomáhajú k moci také politické sily, ktoré sú ochotné na spoluprácu, alebo hoci aj zapríčinia pád takým, ktorí konajú príliš v záujme svojom, alebo svojho ľudu.

Žeby politické sily boli už iba bábiky na šachovnici?

Táto moc pozadia riadi aj priebeh globalizácie*.

„Konkurencia je hriech“

Ciel je vyradenie konkurencie v záujme totálneho riadenia.

Voľná myšlienka je takým nepriateľom, ktorý rodí konkurenciu. Pre nich sú prehnané dnes ešte existujúce ľudské práva a slobody. Podľa analytikov hľadajú zámienky, alebo hoci aj ich vytvárajú k tomu, aby si mohli dať schváliť také zákony, ktoré vedú k totálnej moci.

Aby toho dosiahli, sú schopní všetkého. **Ich cieľom je to, aby na planéte zavládlo ovzdušie strachu.**

Na základe viacerých autorov pre nich je prospešná aj tragédia z 11.-ho septembra z roku 2001 v New Yorku, a oni sú tí, ktorí maľujú nepriateľské obrazy pre svet napríklad obrazom Iraku, ktorý má zbrane hromadného zničenia.

Dnes už aj pre laikov je jasné, že iracká vojna bola neopodstatnená. Tí, čo to začali, odvolávali sa na falošné dôvody.

Podľa dr. Matthiasa Ratha k obrazu patrí aj to, že **viacerým obrovským producentom liekov hrozilo v blízkej minulosti čeliť ničiacim súdnym sporom kvôli smrteľným vedľajším účinkom určitých liekov.** Okrem toho dnes už existujú také množstvá vedeckých objavov, na základe potravinových doplnkov, zabezpečujúcich prirodzené zdravie, že farmaceutický priemysel musel čeliť kvôli týmto dvom príčinám ešte aj riziku kolapsu.

Pozrime si znova, čo povedal dvojnásobne Nobelovou cenou vyznamenaný Linus Carl Pauling dr. Rathovi:

„Vaše objavy sú pre milióny ľudí také dôležité, **že ohrozujú celé priemyselné odvetvia.** Možno príde aj ten deň, keď **môžu vypuknúť aj vojny** iba preto, aby zabránili tomu, aby sa tieto prielomy vo veľkej miere prijali. Keď sa to stane, musíte sa postaviť a musíte prehovoriť”.

Dr Rath cítil tak, že sa tento čas dostavil a musí konať. Podal sťažnosť na Medzinárodný Trestný Súd, v čom žiadal vyšetriť a objasniť **úlohy vodcov moci pozadia** a nimi ovládané **politické výkonné mocnosti** a úlohu za nimi stojacich **organizácií.**

Obuvník sa postavil od kopyta.

V ďalšom naklonenými písmenami si môžete prečítať úryvky z podania.

„ *V mene ľudu sveta*

Sťažnosť

Kvôli obchodovaniami s chorobami farmaceutického priemyslu ako aj v súvislosti v pred nedávnej vojne proti Iraku prebiehajúcej genocíde a inými zločinmi proti ľudskosti.

*Sťažnosť - v mene ľudstva sveta - podávajú
dr. Matthias Rath a iní
k Medzinárodnému Trestnému Tribunálu
Haag, 14. jún 2003*

*Generálnemu prokurátorovi Medzinárodného Trestného Tribunálu
senátorovi Louis Moreno-Ocampovi
C/o International Court,
Maanweg 174
NL-2516 AB Den Haag/The Hague”*

Dr. Matthias Rath sa už sťažoval viac krát aj pred podávaním sťažnosti v otvorenom liste pred vojnou proti Iraku a aj v priebehu. Otvorene listy sa objavili 2.-ho a 28.-eho februára a 9.-ho marca v roku 2003 v The New York Times a 20.-ho marca v roku 2003 v International Herald Tribune, a v mnoha iných časopisoch sveta, a aj v Maďarských Népszabadság. Otvorené listy vyšli pod názvami nasledujúcimi:

- „*Robte zdravie a nie vojnu!*”
- „*Táto vojna nie je znamením sily, ale zúfalstva*”
- „*Už viac nie sme ochotní obetovať zdravie a mier!*”
- „*Vojnové plány farmaceutického kartelu sa už nesmú naplniť*”

K plnému porozumeniu musíme vedieť, že za farmaceutickým priemyslom stojí tá istá moc, ktorá kontroluje aj tie oblasti, ktoré už boli spomenuté (napr.: energia, finančný svet, atd.). Dr. Rath ako lekár samozrejme v prvom rade z pohľadu zdravia pristupuje k téme, v tom sa vyzná dobre, z tohto dôvodu podáva sťažnosť.

V ďalšom zverejníme niekoľko dôležitých častí z podanej sťažnosti k Medzinárodnému Trestnému Tribunálu. Celý materiál sa nachádza na internete (www.drrath.com - asi 40 strán).

„Zhrnutie

Táto sťažnosť odкрýva pred Medzinárodným Trestným Tribunálom najťažšie zločiny napáchané v dejinách ľudstva. Obžalovaných podozrievame, že následkom »obchodovania s chorobami« farmaceutickým priemyslom kvôli vojnovým zločinom a iných zločinov proti ľudskosti ochorelo milióny ľudí, alebo utrpelo zranenia, respektíve prišlo o život. Tieto zločiny spadajú pod právomoc Medzinárodného Trestného Tribunálu.”

Podľa jedného môjho priateľa právnika terminológia výrazov doktora Ratha nie je všade korektná z právnického hľadiska (obžalovaní, obžaloba, zločiny, atd.) ale to nič nemení na obsahu a dôležitosti sťažnosti.

Dr. Rath upozorňuje nato, že je tu potrebné rýchlo konať.

„Obvinení sú si vedomí toho, že za tieto zločiny sa budú musieť zodpovedať, preto začali globálnu kampaň na podkopávanie autority Medzinárodného Trestného Tribunálu, aby mohli prekonať medzinárodné právo a aby mohlo pokračovať páchaní svojich zločinov na škodu ľudstva.

Preto našu sťažnosť Medzinárodný Trestný Tribunál musí podľa možnosti čo najrýchlejšie vyšetriť.”

Sťažnosť dr. Ratha v skutočnosti je „iba“ akési zhrnutie toho množstva písomností, ktoré do vtedy o rôznych ťahoch moci pozadia bolo zverejnených. Písali o tom mnohí, ale podľa mojich vedomostí vyšetrenie prvý krát iba tento smelý lekár inicioval. Spomenutý problém z dôvodu svojich rozmerov si určite zasluhuje, aby sa s ním už konečne niekto vážne zaoberal. Zo sťažnosti sa ukazuje, aká hlboká je zajačia jama.

„Body obžaloby v tejto sťažnosti sa zaraďujú do dvoch kategórií zločinov:

- Genocída a iné protiľudské zločiny, ktoré farmaceutický priemysel napáchal svojim »obchodovaním so zdravím«.*
- Vojnové zločiny, agresia a iné protiľudské zločiny, ktoré v blízkej minulosti napáchali vo vojne proti Iraku, respektíve jej medzinárodnou eschaláciou* smerujúcou k svetovej vojne.“*

„Tieto dve oblasti zločinnosti sa úzko spájajú, a medzi nimi spojivom je to, že protiprávne skutky boli napáchané v mene a v záujme tej istej organizovanej záujmovej skupiny a ich politických podporovateľov. K predstaveniu dôkazov a spoločných pohnútok obvinených je potrebný krátky historický prehľad.“

„V 20. storočí farmaceutický priemysel založili s tým úmyslom, aby kontroloval všetky zdravotnícke zásobovacie systémy sveta, a z tohto dôvodu následne dali patentovanými vysoké zisky sľubujúcimi syntetickými* liekmi nahradit' prirodzené, nepatentovateľné liečebné spôsoby. Vznik tohto priemyselného odvetvia nie je výsledkom organického rozvoja, ale práve naopak: je následkom rozhodnutia bohatej a bezohľadnej malej investičnej skupiny podnikateľov. Táto spoločnosť v záujme dosiahnutia ďalších hospodárskych výhod »ako trh« vedome si zvolili ľudské telo.“

„Za investormi stála **Rockefellerova skupina**, ktorej členovia už na prelome 19-eho a 20.-teho storočia mali v rukách viac ako 90% petrochemického* priemyslu Spojených Štátov, a hľadali si nové možnosti investície. Druhý na tomto poli aktívny investorský okruh sa vytvoril okolo **Rothschildovej finančnej skupiny**.”

Korene siahajú ďaleko do minulosti. Vojny zúria medzi národmi, ale môžu byť nadnárodné sily, ktoré ju v skutočnosti podnecovali, a nech už to dopadne, ako chce oni v každom prípade dokážu z toho vyťažiť zisk, lebo to sledujú a riadia hru z nadnárodného, multinacionálneho* hľadiska.

Zorganizovanie a zosilnenie síl pozadia za začalo pred viac ako 100 rokmi. Podľa analytikov vo vzplanutí sveta v 2. svetovej vojny tiež mali vážnu úlohu. Aj sťažnosť poukazuje na niektoré dôležité súvislosti.

„**Kartel a druhá svetová vojna**

V prvej polovici 20.-ho storočia za do Rockefellerovho záujmu patriacim **Standard Oilom** (dnes **EXXON**) druhou najväčšou farmaceutickou petrochemickou* podnikovou ríšou sa stala **I. G. Farben** so sídlom v Nemecku. Táto podniková ríša hrala najdôležitejšiu úlohu v tom, že sa **Hitler** dostal k moci, a tak nepriamo sú zodpovedný aj za podrobenie Európy a veľkej časti sveta. Ba čo viac, druhá svetová vojna bola taká útočná vojna, ktorú naplánovali, začali a viedli spoza plánovacích stolov **I. G. Farbenu**, **I.G.Farben** bola materskou firmou **I.G.Auschwitzu**, Tej firme, ktorá tohto chemickému kartelu mala mimo Nemecka najväčší priemyselný závod. Svoje bohatstvo kartel v značnej miere môže ďakovať otrockým robotníkom, ktorí - medzi nimi aj väzni auschwitzského koncentračného tábora - zaplatili zato svojou krvou a utrpením. **I.G.Farben podporoval, a využil na vlastné ciele bezohľadných politických vodcov Nemecka, aby jeho hospodárska moc sa rozšíril v Európe a aj na ostatných častiach sveta.**”

„Medzi I.G.Farben a Rockefellerovej skupine patriacim Standard Oil sa vyvinul osobitný vzťah: stali sa vzájomne najväčšími akcionármi. Víťazstvo spojencov nad nacistickým Nemeckom v tej dobe skrížil tie plány I.G.Farbenu aby táto spoločnosť sa stala najväčšou farmaceutickou a petrochemickou firemnou ríšou sveta. Ale Standard Oil a iné farmaceuticko-petrochemické odvetvia Rockefellerovho konzorcia* sa stali najväčšou finančnou skupinou, a ich dominancia* od vtedy trvá.”

„Vojnový trestný tribunál v Nürnbere v roku 1947 viacerých vedúcich I.G.Farbenu našli vinnými, a odsúdil ich za zločiny proti ľudskosti, napríklad genocídu, plienenie a napáchanie iných zločinov. Trestný tribunál kartel I.G.Farben rozpustil, a tak vznikly ako nástupné firmy **Hoechst, Bayer a BASF**. Momentálne každá z týchto firiem aj samostatne je väčšia, ako svojho času bola ich materinská firma I. G. Farben.”

Činnosť a zodpovednosť priemyslu chorôb dr Rath zhrne nasledovne:

„Základy farmaceutického obchodu

Obžalovaní sú zodpovední za smrť niekoľko stámiliónov ľudí, ktorí prišli o svoj život v rakovine a v iných takých chorobách, ktorým sa dalo už dávno predísť a vo veľkej miere už mohli byť zlikvidované.

Skoré úmrtie miliónov ľudí nie je následkom náhody ani nedbanlivosti; to bolo dôsledne naplánované v mene farmaceutického priemyslu, respektíve jeho investorov s výlučne tým cieľom, aby niekoľko miliárd dolárovú hodnotu farmaceutického trhu sveta ďalej rozširovali. »Trh« farmaceutického priemyslu je ľudské telo; jeho miera návratnosti závisí od pretrvávania chorôb, ba čo viac, od objavenie nových chorôb.”

„Ale pritom profit je závislý na pomere patentovateľnosti, a na základe predaja výrobkov pod právnou ochranou toto je najvýnosnejšie odvetvie priemyslu sveta.”

„Napriek tomu **predchádzanie hocijakej choroby, alebo jeho likvidácia môže do značnej miery, alebo aj úplne odstaviť trh liekov. Preto farmaceutické firmy dôsledne pracujú proti predchádzaniu a zlikvidovaniu chorôb.**”

„*K napáchaniu týchto zločinov farmaceutické firmy používajú celú sieť vykonávateľov a zločineckých pomocníkov vo vede, v liečiteľstve, v prostriedkoch masových médií a rovnako aj v politike. Lobisti a predchádzajúci vodcovia farmaceutického priemyslu **manipulujú vlády**, ba čo viac, aj oni sami ich prevádzkujú. Tento mnoho miliardový »obchod s chorobami« v priebehu niekoľkých desaťročí skorumpoval* aj medzinárodnú tvorbu zákonov, alebo zneužíval svoje získané pozície, s tým riskujúc zdravie a životy niekoľko stámmiliónov nevinných ľudí.*”

„*Predpokladom úspešného fungovania investorov farmaceutického priemyslu ako obchodu bolo **vylúčenie bezpečných a prirodzených, metód, lebo tieto metódy nie sú patentovateľné, a tak ich zisk je veľmi slabý.** A navyše prirodzené liečiteľské metódy - následkom ich rozhodujúcej úlohy, čo hrajú vo výmene buniek - účinne pomáhajú predchádzať a zlikvidovať choroby.*”

„*Likvidácia prirodzených spôsobov predchádzania chorôb, a tak isto aj to, že sa im podarilo uchmatnúť vo väčšine krajín aj zdravotnícky systém zásobovania, znamená to, že skoro každý národ sveta, a tak milióny ľudí sa dostali pod vplyv investorov farmaceutického priemyslu.*

Dnes hlavnými exportérmí sveta sú Spojená Štáty Americké a Veľká Británia: *spomedzi troch liekov uvedených na trh dva pochádzajú z firiem týchto dvoch krajín.*”

Podľa dr. Ratha nie je náhoda, že práve tieto dve krajiny boli hlavnými podporovateľmi a vykonávateľmi vojny proti Iraku. Nie je náhoda ani to, že ministrom obrany sa stal práve Donald Rumsfeld, predošlý generálny riaditeľ farmaceutického priemyslu. V podanej sťažnosti je výraz "obžalovaní", čo možno právnický nie je práve namieste, ale v každom prípade je zaujímavé sa nato pozrieť, koho menuje po mene vyšetrenie žiadajúci lekár.

„Obžalovaní

Obžalovaní vedúci obchodu, vojenský a politickí vodcovia rôznych krajín:

- 1. **George Walker Bush**, prezident Spojených Štátov. On je hlavným politickým vykonávateľom záujmov farmaceuticko-petrochemického kartelu. On je hlavným vykonávateľom vojnových zločinov a iných v tejto sťažnosti podrobne popísaných zločinov vo vojne proti Iraku.*
- 2. **Anthony Charles Linton („Tony”) Blair**, ministerský predseda zjednoteného Kráľovstva. On je politickým vodcom a vykonávateľom v jednom, a tak isto zločineckým pomocníkom George Busha vo vykonávaní zločinov vymenovaných v tejto sťažnosti.*
- 3. **Richard Bruce („Dick”) Cheney**, zástupca prezidenta Spojených Štátov. Cheney bol generálnym riaditeľom poskytovateľa ropných služieb Haliburton & Company Dallas (Texas). Po porazení Iraku - pod maskou obnovy - sa Haliburton stal najhlavnejším výhercom ekonomického drancovania krajiny.*
- 4. **Donald Rumsfeld** minister obrany: Bol generálnym riaditeľom viacerých biotechnologických a farmaceutických spoločností, medzi nimi aj farmaceutického koncernu G.D. Searle, ktorí dnes je súčasťou Pharmacia. V priebehu niekoľkých desaťročí on bol strategickým vedúcim farmaceutického »obchodu s*

chorobami«, začo dostal aj nespočetné vyznamenania od farmaceutického priemyslu. Popri Georgeom Bushom Donald Rumsfeld bol jedným z hlavných rozbušiek vojny.

5. **John Ashcroft**, minister spravodlivosti. On je jedným zo *stratégov** »zákona o bezpečnosti vlasti« : to bol ten zákon, na základe ktorého obžalovaný obmedzili občianske práva na slobodu v Spojených Štátoch. On je zodpovedný za ten *protekcionalistický** právny poriadok, ktorý prakticky udeľuje výnimku farmaceutickému priemyslu zo zodpovednosti za napáchané zločiny v Spojených Štátoch.
6. **Tom Rich** minister vnútra. Spolupáchatel' Johna Ashcrofta v posilnení politickej a hospodárskej moci obžalovaných z dôvodu, aby - *systematickým** obmedzovaním práv občianskych slobôd - mohli pokračovať svoje bezohľadné »obchodovanie so zdravým« a iné ich zločiny v Spojených Štátoch.
7. **Condoleeza Rice**, konzultantka pre národnú bezpečnosť Spojených Štátov. Pred tým bola riaditeľkou petrochemického koncernu Chevron, a hrala rozhodujúcu rolu v príprave útočiacej vojny obžalovaných.

Vo farmaceutickom odvetví žalujeme nasledujúce spoločnosti:

1. **Pfizer Inc.**, generálneho riaditeľa, dr. Henry A. McKinnela, a tiež aj ostatných výkonných vedúcich a členov predstavenstva.
2. **Merck & Co., Inc.**, generálneho riaditeľa Raymond V. Gilmartina, a ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
3. **Glaxo SmithKline PLC**, generálneho riaditeľa , dr. Jean-Pierre Garniera, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
4. **Novartis Ag**, generálneho riaditeľa, dr. Daniela Vasellu a ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
5. **Amgen INC.**, generálneho riaditeľa, Kevin Sharerta, a ostatných riaditeľov a ostatných členov predstavenstva.

6. **AstraZeneca**, generálneho riaditeľa, Sir Tom McKillopa, a ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
7. **Ely Lilly and Company**, generálneho riaditeľa Sidney Taurela, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
8. **Abott Laboratories**, generálneho riaditeľa, Miles D. White-a, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
9. *Iné farmaceutické spoločnosti, ich generálnych riaditeľov, ostatných riaditeľov, ktorí udržujú a prevádzkujú »obchod s chorobami« a pomocníkov v páchaní iných zločinov.*

V petrochemickom odvetví nasledujúce spoločnosti a ich vedúcich žalujeme:*

1. **ExxonMobil Corporation**, generálneho riaditeľa, Lee R. Raymonda, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
2. **British Petroleum (BP)**, generálneho riaditeľa, Lord Browne of Madingleya, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
3. **Chevron Texaco Corp.**, generálneho riaditeľa, David O'Reillya, ostatných riaditeľov a členov predstavenstva.
4. *Iné petrochemické spoločnosti, ktoré ťažia zisky z útočnej vojny proti Iraku a následného drancovania a vojnovnej koristi.*

Za multinacionálnymi spoločnosťami stojace finančne skupiny sú nasledovné:*

1. **Rockefellerova finančná skupina** a členovia Rockefellerovej rodiny, keďže ťažili z napáchaných zločinov.
2. **Rothschildova skupina** a všetky jej členovia, keďže z týchto zločinov ťažili.
3. **JP Morganova skupina** a všetky jej členovia, , keďže z týchto zločinov ťažili.
4. **Tripartitná komisia** a jeho členovia; toto teleso založil David Rockefeller, aby koordinoval záujmy skupiny investorov v

troch častiach sveta, v Spojených Štátoch, v Európe a v Japonsku (z toho je pomenovanie »tripartitná«). Všetky členovia komisie aj jednotlivito sa nachádzajú vinnými za účasť na zločinoch, alebo aj preto, lebo z nich ťažili.

5. *Členovia iných firemných lobistických záujmových skupín, ktorých vyšetrenie objavý, keď sa zúčastnili na páchaní zločinov, alebo z nich ťažili.*
6. **J.P. Morgan Chase Bank**, generálny riaditeľ, *William B. Harrison Jr.*, ostatní riaditelia a členovia predstavenstva.
7. *Generálni riaditelia Iných finančných inštitúcií, členovia predstavenstiev a akcionári a každý, o ktorom vyšetovanie zistí, že sa zúčastnili na páchaní zločinov, alebo z nich ťažili.*
8. **Politici a členovia medzinárodného politického telesa**, o ktorých ďalšie vyšetovanie zistí, že sa zúčastnili na páchaní zločinov alebo ťažili z nich.
9. **Členovia vojenských síl**, o ktorých sa vyšetrenie zistí, že sa zúčastnili na páchaní zločinov, alebo z toho mali zisk.
10. **Farmaceutický, alebo zdravotnícky Vodcovia**, o ktorých vyšetovanie zistí, že úmyselne a vedome sa zúčastnili na páchaní zločinov alebo z nich mali zisk.
11. **Členovia tlače a iní**, o ktorých ďalšie vyšetovanie zistí, že sa zúčastnili na páchaní zločinov, alebo z nich mali zisk.
12. **Každá iná súkromná osoba, organizácia alebo teleso**, o ktorom ďalšie vyšetovanie zistí, že sa zúčastnili na páchaní zločinov, alebo z nich mali zisk.”

Dr. Rath a jeho priatelia počítajú s pomocou mnohých v tom, aby ich sťažnosť brali skutočne vážne, a skutočne vyšetřili. Z ich webstránky sa dá vytlačiť to vzorové tlačivo, ktorého vyplnením sa hocikto môže pripojiť k tomuto návrhu.

„Vyzývame všetky fyzické osoby a všetky vlády: pripojte sa k sťažnosti, aby sme mohli raz a navždy skončiť s týmito zločinmi.” - Dr. Rath

Vyšetrenie určite zaoberie veľmi dlhú dobu, ak vôbec bude nejaké. Možno ani nebude príliš ľahké dokázať správnosť predpokladov. To ale už aj teraz mnohí vidíme, cítime, že niečo veľmi nie je v tomto svete v poriadku.

Je to zrejme aj nezávisle na výsledkoch vyšetrenia, že vedci objavujú také spôsoby, ktoré umožňujú vznik zdravia na celkom iných základoch.

Tieto vedecké objavy vlastne otriasajú základmi farmaceutického priemyslu.

Farmaceutický priemysel určite sa nevzdá ľahko svoje doteraz získané pozície.

Po znázornení strašidelnej situácie je mojou povinnosťou ukázať aj cestu von. Druhá kniha ukáže: „Ako napriek tomu môžeme byť zdraví?”

Z tretej knihy sa môžete dozvedieť, ako ľahko sa môže zrútiť ten zámok z kariet, čo postavila moc pozadia, a to aspoň na poli zdravia.

9.kapitola

Zhrnutie - Kľúčové údaje

1. Človek žije oveľa kratšiu dobu, ako by mohol.
2. Človek by mal zostať zdravý až do konca svojho života, a mal zomrieť prirodzenou smrťou.
3. Choroby vôbec nie sú prirodzené, nie je prijateľné, že existujú.
4. Zdravotné problémy alebo choroby môžu mať dvojaké telesné príčiny:
 - a) niečo to zapríčiní
 - b) niečoho nedostatok to zapríčiní
5. Nepriaznivý fyzický stav, ktorí sa týka väčšinu ľudí, sú v skutočnosti NEDOSTATKOVÉ CHOROBY, ich príčinou sú chýbajúce životne dôležitých živín
6. Zdravie má telesné a duševné podmienky, choroba má telesné a duševné príčiny.
7. Novým objavom sa najprv vysmieľajú, potom sú dôrazne proti, a nakoniec to považujú za prirodzené.
8. Existuje mnoho zakázaných, potlačených účinných alternatívnych liečebných spôsobov, väčšina z nich svoj úspech dosahuje práve dopĺňaním nedostatkov.
9. Zásada nedostatkových chorôb je plne dokázaná. Máme k dispozícii dôkazov viac ako dost.

10. Lekári sa neučia aká je príčina nedostatkových chorôb.
11. Určité - dobre známe - záujmové skupiny profitujú z toho, že ľudia nie sú zdraví.
12. Na zemi možno najvýnosnejšia priemyselná vetva je farmaceutický biznis.
13. Po srdcovievých ochorení, rakovine, mozgových cerebrovaskulárnych porúch štvrtou príčinou úmrtia je úmrtie následkom vedľajších účinkov liekov - keď počítame iba v nemocniciach zaregistrované a oznámené prípady. Nevieme, aké veľké môže byť počet skutočných prípadov.
14. Užívatelia zisku z obchodu chorôb sa neštítia použiť žiadnych prostriedkov, aby si uplatnili svoje záujmy.
15. Obchod z chorôb sa už zabudoval aj do vysokých politických kruhov.
16. Linus Carl Pauling, dvojnásobne vyznamenaný Nobelovou cenou predpovedal, že rozširovanie spôsobu prirodzeného zdravia ľudia opačného záujmu zabránia hoci aj za cenu vojny.
17. Obuvník nemôže stále zostať pri kopyte.

DRUHÁ KNIHA

AKO NAPRIEK TOMU MÔŽEME ZOSTAŤ ZDRAVÍ?

„Veľmi ponížujete Uvažujúceho Ducha, keď žijúc v domove božsky dokonalého tela, nezaujímate sa o jeho stavbu.“

Robert Boyle (1627 - 1691)

10. kapitola

Ako funguje ľudské telo?

Základnú funkcie

Základné potraviny

Ako by ste si mohli rýchlo zničiť svoje auto?

V „Prvej knihe” Ste mohli vidieť, ako je pre niektoré záujmové kruhy dôležité to, aby Ste Vy nevedeli o svojom zdravý dost’.

Tvrdou prácou sa im podarilo nám nahovoriť o téme zdravie - choroba, že to je veľmi komplikované, veľmi zložité niečo, a je to skoro nedosiahnuteľné pre obyčajného smrteľníka, aby túto oblasť pochopil.

To nie je tak. **V skutočnosti sa jedná o veľmi jednoduchú a ľahko pochopiteľnú vec.** Hocikto bez väčších vypätých síl a za prekvapujúco krátku dobu môže získať tie najdôležitejšie základné znalosti, ktoré sú potrebné na zachovanie zdravia.

V tejto knihe sa zaoberáme iba telesnou stránkou zdravia.

Toto je prvý krok

„V zdravom tele zdravý duch”, hovorí porekadlo. To je vo veľkej miere pravda. Zdravé telo síce nezdraví ducha, ale telo v zlom stave ho veľmi zaťažuje.

Telo je prostriedkom k tomu, aby sme mohli svoje ciele dosiahnuť. Prostriedok, ktorí je v zlom stave nám prekáža namiesto toho, žeby nám pomáhal.

Človek je duševná bytosť. Duša. Používa telo. Nie je s ním totožný, je od toho viac.

Zoberme si jednoduchý príklad. Nech je duša, duševná bytosť dajme tomu jeden automobilový pretekár, napríklad Michael Schumacher. Telom nech je auto, ktoré on riadi. Michael je geniálny pretekár, má fantastické schopnosti. K tomu, aby ich mohol uplatniť, bezpodmienečne potrebuje jedno dobré auto. Posad'te „Schumiho“ do jedného pokazeného Trabant 601 Limuzín Špeciálu, a pošlite ho s tým na Forma-1 preteky. Pozrite, čo zo seba vydá. Dokáže uplatniť svoje schopnosti? Sotva.

Ľudské telo potenciálne je jedno Forma - 1 auto. Má úžasné schopnosti. Nie je ľahké ho zabiť. Je strašne mocné. Veľmi tvrdo sa musí pracovať na tom, aby sa zničil. Z nasledujúcej kapitoly sa dozviete, ako sa nám to podarilo napriek tomu zhumpľovať na úroveň zničeného Trabanta.

Teraz sa zaoberáme iba s „autom“.

O duševných príčinách by sa dalo a aj bude treba napísať samostatnú knihu. S telom taký máme cieľ, aby podľa možnosti fungovalo čo najlepšie, a aby nám čo najlepšie slúžilo. Aby nám neprekážalo.

Ľudské telo je zvláštny uhlíkovo-kyslíkový motor. V rôznych potravinách do nášho tela vnikajúce rôzne zložité uhlíkové zlúčeniny pomocou kyslíka získaného zo vzduchu „spaľuje“. Tak sa uvoľňuje energia, ktorú používa k svojmu fungovaniu, napríklad k pohybu. Medzi tým vzniká kysličník uhličitý, čo vyдыхujeme.

Vznikajú aj iné odpadové látky, tie odchádzajú so stolicou a s močom. Toto je základná funkcia. Uvoľňuje energiu pri pohybe. V pozadí prebiehajú zložité chemické procesy, ale o nich k pochopeniu základov nie je bezpodmienečné vedieť viac, nechcem Vás zaťažovať zbytočnými údajmi.

Ľudské telo je živé a musí okrem uvoľňovaniu energie dokázať ešte aj viac vecí. A aj dokáže. Vie veľa.

Ľudské telo dokáže samého seba **vybudovať** (pomyslite len na rast dieťaťa), seba **zachovať**, **opraviť** a **samého seba aj obnoviť**.

Je to fantastické „auto“:

1. Vybuduje sa,
2. Udržiuje sa,
3. Opravuje sa,
4. Obnovuje sa a medzitým
5. Uvoľňuje energiu k vlastnému fungovaniu

Toto sú základné funkcie, úlohy tela. Je to úžasný systém.

K tomu aby dokázal dobre fungovať, potrebuje vhodné palivo, výživu. Potrebné živiny môžeme zoradiť do troch skupín.

1. Stavebné látky

Ich použitím sa vybuduje, udržiava, opravuje a obnovuje sa. Stavebné látky zabuduje do vlastných štruktúr. Poruchové súčiastky opravuje, zodrané vymieňa na nové.

Stavebné látky:

- a) voda, asi 60%,
- b) bielkoviny, asi 19%
- c) Určité tuky, asi 15%
- d) minerálne látky asi 5%
- e) určité druhy uhl'ohydrátov, (sacharidy vo veľmi malom množstve), asi 1%

Okrem toho potrebuje:

2. Zdroje energie:

Tie rozštiepi „spáli“ a uvoľňujúcu energiu použije. Telo výnimkou minerálnych látok všetky ostatné hore uvedené látky (a-b-c) je schopné použiť aj ako zdroj energie.

Je dôležité vedieť, že existuje veľa druhov tukov a uhľohydrátov. Niektoré z nich sú hlavne zdroje energie, iné okrem toho sú aj vhodné ako stavebné kamene.

Vybudovanie tela, údržba, oprava, obnova a uvoľnenie energie sa deje v úžasne zladenom, zložitom, jemnom systéme. Toto nazývame látkovou výmenou*.

Tento zložitý systém musíme vedieť vhodne regulovať. K tomu potrebujeme aj také živiny, z ktorých potrebujeme iba malé množstvá, preto ich súhrnný názov je:

3. Mikroživiny

Bez nich v zložitých procesoch by vznikali ťažké poruchy, totiž hrajú dôležitú regulačnú úlohu.

Mikroživiny sa musia dostávať do tela s potravinami.

Preto potraviny musia obsahovať:

- a) vitamíny
- b) minerálne látky
- c) stopové prvky (V skutočnosti aj tie sú minerálne látky, ale vo veľmi malých dávkach sa vyskytujú, iba „v stopách“, preto dostali vlastný názov.)

Tie organizmus nie je schopné vyrobiť, preto to musí dostávať z vonkajších zdrojov.

Keď sa pozeráme na celkové množstvo potravín - pomyslíte si na tanier jedla - tieto dôležité látky potrebné na reguláciu sú iba vo veľmi malom množstve s porovnaním s celkom. Možno za dve lyžice.

Na porovnanie možno vyhovuje benzín, čo si tankujete do auta. Veľká jeho časť je zdroj energie, čo v motory zhorí. Za množstvo náprstku k tomu pridávajú dôležité prídavné látky. Tie udávajú hodnoty benzínu. Od toho bude 91-otka, alebo 98-ička.

Benzín tvoriaci najväčšie množstvo v oboch verziách je totožný. Rozdiel je v prídavnej zmesi. **Auto je veľmi citlivé nato, aké palivo dostalo.** Tieto prídavné zmesi pre motor sú tak isto dôležité, ako pre telo regulačnú úlohu plniace mikroživiny. Keď prídavnej zmesi nie je dostatok, tak auto nezrýchľuje tak dobre, nemá ťah, je slabší, nedokáže dávať ten výkon, aký by mal. Skôr sa opotrebuje. **Keď palivo je zlé, motor sa rýchlejšie zničí.**

Z tohto hľadiska ľudské telo môže hladovať dvojakým spôsobom

1. Existuje **množstevné hladovanie**. To znamená, že množstvo živín je nedostatočné k rôznym fungovaniam. V takom prípade auto jednoducho zastane, ale telo aj tak ešte dost' dlho funguje, lebo má rezervy.
2. Druhé je **kvalitatívne hladovanie**. Strava môže byť taká, že obsahuje **zdroj energie** bohato, ale nezabezpečuje **stavebné látky** vo vyhovujúcej kvalite, a chýbajú z nej dôležité **mikroživiny**.

Väčšina ľudstva dnes trpí vážne kvalitatívne hladovanie! Veľmi vážne!

Naše auto namiesto 98 stupňového benzínu priemerne - s trocha dobrej vôle - funguje snád' 5 - 10 stupňovým palivom. Aj sa zničí predčasne. Namiesto 100 - 120 rokov funguje iba 60 - 80 rokov.

Kým vôbec funguje, ani do vtedy nepodáva plný výkon, načo by bolo schopné. Často nás viac obmedzuje, ako nám pomáha. Veľmi kruto sa s ním zaobchádzame. Rýchlo sa kazí, po nejakej dobe často ho musíme nosiť do „servisu“. Servis je nemocnica, alebo lekárska ordinácia, a montér by mal byť lekár. Váš automechanik by bol pobúrený, keby ste mu zaniesli zlým palivom zničenú mašinu, a chceli by ste, aby Vám z toho vykúzlil novú.

Lekári - ktorých tak školili, ako som to už popísal - dobromyseľne pristanú opravovať dlhé roky vraždené motory. Ani oni nemajú skúsenosť úspechu, ani objednávateľ nie je spokojný.

Z naháňania zisku potravinárskym priemyslom vo veľkej miere padnú za obeť z troch druhov živín dva.

V potravinách zo skutočného dobrého stavebného materiálu je málo, a od mála je ešte menej mikroživín. Ale sa dá zhrabnúť krásny zisk z potravín, ktoré pre ľudské telo sú skoro nevyužiteľné. Dobre vyzerajú, sú vkusné, voňavé, chutné, ale pre snahu lacno ich produkovať sú pre telo ledva použiteľné.

Preskúmajme z bližšia **mikroživiny**. Ktoré z nich sú nepostrádateľné?

a) Vitamíny

Vitamín A

Vitamín D

Vitamín E

Vitamín C

Vitamín B1 (thiamin)

Vitamín B2 (riboflavin)

Vitamín B3 (niacin alebo niacinamid)

Vitamín B5 (pantoténova kyselina)

Vitamín B6 (piridoxin)

Vitamín B12 (cianokobalamin)

Biotín

Kyselina folová (listová)

Cholín

Inozit

PABA

Od B1 dole tých 11 vitamínov spolu, keďže všetky sú vitamíny B, sa zvyčajne nazýva „B-komplex“.

b) Minerálne látky

Tieto sú potrebné v o niečo väčšom množstve, ako do ďalšej skupiny patriacich stopových prvkov:

Kalcium

Magnézium

Železo

Zinok

Mangán

Meď

Jód

c) Stopové prvky

Z týchto potrebujeme veľmi málo, ale bez tých mála v tele vznikajú vážne poruchy fungovania. Také stopové prvky sú napríklad:

Selén,

Chróm,

Kobalt,

Molybdén,

Cín,

A ešte mnoho iných prvkov.

K zdravej výžive tela podľa skúseností je potrebných pomerne veľa stopových prvkov. Najlepšie prípravky sú tie, ktoré boli pripravené z nejakého prirodzeného zdroja, napríklad z morských rias, z koralu, alebo z iných nekontaminovaných morských usadenín.

V nasledujúcej kapitole dostanete dôležité informácie o tom, do akej miery máte možnosť v dnešnom svete sa dostať k životne dôležitým potravinám. Alebo do akej miery nie? Prečo?

11. kapitola

Čo sa nedostane dnu... - Ale by bolo životne dôležité

Kvalitatívne hladovanie

„Priaznivý“ účinok umelých hnojív

Choré rastliny → Choré zvierá → Chorý človek

Rozhodujú iba kilá

*Ober to za zelena → preprav do ďaleka → skladuj dlho → pozri si
čo zostane*

Voľakedy skorbut zdecimoval ľudí.

Dneska si ľudia myslia, že sa vyživujú, keďedia.

Je veľký rozdiel medzi jedením a výživou. Nie každé jedlo je výživou.

Slovo zachováva pôvodnú múdrosť „živí“, alebo „vyživuje“. Z toho pochádza výraz „výživa“.

Teda k tomu, aby potraviny boli aj výživou, musia obsahovať v dostatočnom množstve a správnom pomere:

1. stavebné prvky,
2. zdroje energie,
3. mikroživiny.

Potraviny majú dobre identifikovateľné kvalitatívne charakteristiky. Napriek tomu si potraviny podľa toho nevyberáme a kupujeme.

Potraviny si kupujeme na kilá, medzi tým, čo nevieme nič i ich kvalite.

Potravinársky priemysel má záujem predávať „veľa-veľa kíl“. Ich úsilím je cieľ zvyšovať množstvo a hmotný zisk. V záujme predajnosti sa musí zlepšovať žiadanosť potravín, atraktívny vzhľad, a dlhá doba skladovania. V záujme profitu je dôležité, aby ich produkcia bola lacná. O kvalite reklamy podávajú falošný obraz. O skutočnej kvalite nehovorí nikto. O tom, že koľko potravina obsahuje zo životne dôležitých živín.

Bez nároku na úplnosť si pozrime niekoľko takých faktorov, ktoré prispievajú k tomu, aby naše jedlá neživil, ale pritom produkovali zisk.

1. Hnojenie umelým hnojivom - prvý spôsob

K vojne je potrebných veľa chemikálií. Okrem iného nitráty a fosfáty k produkcii výbušnín. Problém nastane iba vtedy, keď sa vojna skončí, ako napríklad druhá svetová vojna a fabriky zostanú bez odberateľov.

Iba ak...! Iba ak nepríde dobrý nápad. Využime ten poznatok, že sa rastliny lepšie vyvíjajú, aspoň na váhu, keď sa do pôdy dostane viac nitrogénu (nitráty), viac fosforu (fosfáty), a viac kálie.

Vyrábajme namiesto pušného prachu umelé hnojivo nitrogén-fosfor-kálium. (NPK). To sa dá predávať vo veľkých množstvách. Poľnohospodári budú mať radosť, rýchlejšie sa bude dať dosiahnuť väčšie váhy, úroda bude dobrá. Na váhu.

Pred tým bolo treba pôdu starostlivo chrániť. Striedaním plodín, úhorovaním a inými spôsobmi si nato dávali pozor, aby sa nevyčerpala, lebo potom budúca úroda bude nižšia. Do teraz to bolo nákladné a vyžadovalo to veľa námahy a pozornosti.

O čo bude väčší ošoh, keď tento celý zložitý systém budeme môcť vykúpiť hnojením umelým hnojivom nitrogén-fosfor-káliumom!

Rastliny kvalitatívne budú biednejšie, ale množstvo bude väčšie.

To, že s tým vyrabujeme pôdu, je teraz vedľajšie. V takej pôde rastú na vitamíny, minerálne látky a stopové prvky nedostatočné rastliny. Aj oni samy sú choré.

Nato nám ukazuje častejší výskyt a rozširovanie rôznych chorôb rastlín.

Však „vyriešime“ tento nový problém ďalšími chemikáliami.

Chorými rastlinami živené zvieratá tiež trpia chorobou nedostatku, a na konci reťazca je tam človek.

2. Hnojenie umelým hnojivom, pesticídy - druhý spôsob

Existuje taký vplyv, čo zapríčiňuje to, že z vyrabovanej pôdy do rastlín sa nedostanú ešte ani pozostalé minerálne látky. Ešte ani to, čo tam zostalo.

Veľmi veľa minerálnych látok a stopových prvkov sa tak stáva pre rastliny použiteľným, keď pred tým baktérie a drobné huby žijúce v pôde ich premenia na ľahko vstrebateľné soli. Veľa takých drobných živých organizmov napomáha aj bezprostredne sa dostať živinám do koreňov.

Chemikálie sa dostávajúce do pôdy majú veľmi silný účinok na tam žijúce baktérie a huby. Veľa z nich zahynie. **A tak ani minerálne látky a stopové prvky sa nachádzajúce v pôde sa nemôžu v dostatočnom množstve premeniť do vstrebateľného tvaru.**

3. Logistika

Zobieraná zelenina a ovocie ešte žijú. Látková premena v nich ešte prebieha. Čím viac času prejde medzi oberaním a konzumáciou, tým menej zostáva z pôvodného množstva vitamínov. Veľkú časť použije rastlina počas prepravy a skladovania k vlastnej látkovej premene. Túto situáciu ešte zhoršuje to, keď rastlinu oberú ešte v zelenom stave (totiž takto sa menej kazí, ďalej sa dá prepraviť a

dlhšie sa dá uskladniť), väčší z nich bude ošoh, aj keď má ako živina oveľa menšiu hodnotu.

Nezrelé rastliny a priori majú nižšiu hladinu obsahu vitamínov. Ani umelé dozrievanie nezlepšuje už a priori zlú situáciu.

Fantastické úspechy dosahujeme na poli logistiky (preprava, uskladnenie). **Je otázkou, či potravina na konci je ešte živinou?** Presné merania ukazujú, že koľko percent jednotlivých vitamínov sa rozloží v priebehu skladovania za 1-2-3-10-20 atd. dní.

4. Spracovanie potravín

Nepredstaviteľne veľa štúdií už preukázalo škodlivý účinok priemyselného spracovania potravín. Číselné údaje, presné merania ukazujú, koľko percent vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov sa stratí, kým základná surovina sa dostane cez:

varenie,

mrazenie,

pasterizáciu*,

sušenie,

lúpanie,

skladovanie za umelých okolností

umelé dozrievanie*,

hydrogenáciu*,

blanšírovanie*,

ultrafiltrácia*,

a iné spracovateľské spôsoby.

Koľko zostáva z a priori mála? Nie veľa. Ale aspoň to bude trvalé, dlhú dobu môže stáť na pulloch predajní. Riziko potravinárskej siete sa zníži.

Zoberme si jeden konkrétny príklad, dajme tomu vitamín E. Tú látku, o ktorej bolo mnohými výskumníkmi potvrdené, že je nevyhnutná na udržanie neporušenosti srdca a systému ciev. Preukázali aj to, že tento priaznivý vplyv dokáže vyvinúť iba v prípade príjmu oveľa nad 100 MJ* denne.

O tejto dôležitej látke Adelle Davis, známa odborníčka výživy píše takto: „*Podľa odhadu naša denná konzumácia vitamínu E mohla byť okolo 150 MJ* pred tým, ako pri mletí pšeničnej múky začali odstraňovať pšeničné klíčky, ale dnes je iba 7,5 MJ. Vitamín E v potravinách sa nachádza v podobe rôznych tokoferolov, hlavne v klíčkoch, v rôznych orechoch, a jadrách. Výnimkou alfa-tokoferolu všetky ostatné tokoferoly sa znehodnotia na vzduchu, vplyvom tepla, alebo mrazeniu, alebo skladovania! Zmiešaných tokoferolov sa zničí 98% pri pečení v oleji. V rafinovaných olejoch, v hladkej múke, v spracovaných obilných vložkách nezostáva ani jediná jednotka.*”

Nie je div, že v dnešnej dobe je tak veľa srdcovocievnych ochorení. Pritom by sa dali ľahko predísť.

5. Odmasťovanie

Je pravdou, že aj to patrí k spracovaniu potravín, ale má zvláštny význam. Prípravky vykričané za „mimoriadne zdravé“, s 0 %-ným obsahom tuku stratili úplne svoj obsah vitamínu A, B, E. Extrahovaný tuk sa dostáva na trh v podobe iných potravín. **Ďalší zdroj zisku. Ďalší nedostatok.** Je potrebný iba dobrý marketing, aby nám to dali zjesť a ešte k tomu aby sme mali aj radosť z toho, ako zdravo sme sa stravovali.

Nie je ťažké si to predstaviť, že dnes už ani zeleniny a ovocia nie sú zdravé. Veľmi rýchlo sa kazia, často sú bez chuti. Nafúkali ich, aby sa dali predávať na kilá.

V potravinovom reťazci aj po rastlinách nasledujúcich zvieratách je hlavným aspektom to, aby ich kŕmenie bolo čo najlacnejšie, aby vyrástli čo najrýchlejšie.

Počítajú sa iba kilá.

Nie je opovážlivé, ba čo viac, celkom odôvodnené to vyhlásenie, že na páse moderných výrobných liniek potravinárskeho priemyslu k nám prichádzajúce produkty nie sú schopné zabezpečiť potrebné množstvá

ani z vitamínov

ani z minerálnych látok

ani zo stopových prvkov.

Je dnes veľmi ťažké sa dostať k zdravým potravinám.

Vid':

Príloha č. 1 (číslo strany 172) Pokles vitamínov v potravinách

Príloha č. 2 (strana 174) Pokles minerálií v potravinách.

Príloha č. 3 (strana 176) Aké množstvo skonzumovaných zelenín/ovocia pokrýva našu minimálnu potrebu vitamínu C?

Príloha č. 4 (strana 177) Aké množstvo skonzumovaných potravín pokrývajú našu minimálnu potrebu vitamínu E?

Takto vznikajúce nedostatky ďalej zhoršujú tie faktory, o ktorých sa dočítate v nasledujúcej kapitole: „*čo sa dostane dnu...ale by to nemalo byť.*”

Pred tým, ako by ste sa veľmi zarmútili, signalizujem, že situácia nie je až taká beznádejná.

Nedostatky sa dajú celkom dobre a celkom ľahko doplniť.

Ako? Môžete sa to dozvedieť z kapitoly: „*Čo môžeme pre seba urobiť?*”

12. kapitola

Čo sa dostane dnu... - hoci by sa nesmeli

*Žijeme v chemickej spoločnosti
S čím všetkým otravujeme telo?
Jedy zvyšujú potrebu vitamínov
Jeden z príčin priberania*

Je ohromujúce, čo všetko znesie ľudské telo. Necháme ho vyhladovať, bijeme ho, režeme. Vlastne je to zázrak, že je schopné tak dlho ešte fungovať, a slúžiť nám, ako je dnešný priemer. Je pravdou, že to je oveľa menej, ako by to mohlo byť, ale je to hotový zázrak, že sa to nezničí skôr.

Udivujúce, čo všetko urobí Život preto, aby mohol žiť.

Žijeme v chemizovanej spoločnosti. Ľudské telo zaťažuje obrovské množstvo chemických látok. Také látky, ktoré nie sú prirodzené. Také, s akými sa ľudské telo nenaučiloarábať. Sú zbytočné, cudzorodé, škodlivé.

Pred tým som ukázal, aké sú najdôležitejšie fungovania ľudského tela. Našťastie je schopné samého seba opraviť. K tomu ale potrebuje živiny. Stavebné kamene na výmenu poškodených a mnoho-mnogo riadiacich úloh plniace mikroživiny k tomu, aby zhruba dokázalo udržať v rovnováhe škodlivými chemickými látkami bombardované metabolické* procesy.

Krátky prehľad o tom, čo všetko musia vedieť vyvažovať:

Produkty priemyslu

Tie môžu znečisťovať ľudské telo **bezprostredne**, skrze produkty, tovaru. Druhý spôsob je znečistenie životného prostredia vedľajšími produktmi výrobného procesu.

V tejto knihe je nemožné aj o tejto téme podávať úplný obraz. Priemysel produkuje obrovské množstvo farbív, umelé hnojivá, herbicídov, pesticídov, insekticídov, pracie a čistiace prostriedky, lieky, prísady do potravín, voňavky, a ešte aj mnoho iných vecí.

Tieto môžu byť aj sami osebe cudzorodé látky, jedy, ale ich výroba je spojená mnohými vedľajšími produktmi, z ktorých veľa sa dostáva do prostredia, a nepriamo sa dostáva k nám, napríklad s pitnou vodou, alebo jednoducho s vdychovaným vzduchom.

Dr. Michael Colgan vo svojej knihe podrobne píše o spoľahlivosti čistenia vody. Od neho citujem:

*„No, ale veď vodu čistia, nie? Nie! Vodárne vodu ošetrojú všade iba aby vyhovela určitým minimálnym normám. Ale naše zásoby sú znečistené s viac ako 60 000 rôznymi chemickými látkami. Mimoriadne ťažké a nákladné je všetky odstrániť pomocou dnes používanými zastaranými a slabo financovanými čistiacimi zariadeniami. Podľa čerstvého hlásenia Rady na Ochranu Prírody (Natural Resources Defense Council) viac ako dve tretiny našich vodu čistiacich zariadení je zastaraných. Vodárensky inžinieri sa hanbia priznať tieto starosti. Spravia to, čo sú schopní s prostriedkami, čo sú im k dispozícii. **Jeden priemerný závod na čistenie vody je schopný skúmať prítomnosť asi 30 - 40 chemických látok vo vode, a z toho približne polovicu, asi 20, sa pokúša odstrániť.** (Výkon je zo 60 tisíc 20) Zostávajúcich 59 980 chemických látok sa nerušene môže dostať do nášho organizmu.*

Často tam ostáva ešte aj to, čo sa pokúsia odstrániť. Vodárne navyše ešte aj pridávajú do vody jedovaté látky, napríklad chlór a hliník, také látky, ktoré v našom organizme nemajú čo hľadať.

Chlórovanie je zastaraný spôsob predchádzania epidémií. Prvý krát to použili pred päťdesiatimi rokmi, ale vedci už vtedy vedeli o jeho jedovatosti. Chlór vstupuje do reakcie s organickými odpadmi náhodou sa nachádzajúcimi vo vode a z toho vznikne nebezpečný »trihalometán«. To je známi ako karcinogén.“

Je možné, že pijeme minerálnu vodu, ale väčšinou varíme z vody z vodovodu.

Nechcem budiť paniku. Jednoducho chcem iba upozorniť nato, že **v dnešnej dobe ľudské telo musí zápasiť aj zaťažujúcimi chemickými látkami, a my ho musíme aspoň podporovať v tom, aby tú úlohu aj dokázal splniť.**

Máloktoří myslia nato, že veľmi módne voňavky, ako napríklad osviežovače vzduchu, dezodoranty atd. vyvíjajú svoj účinok s tým, že ropné molekuly vône sa dostávajú do vzduchu. My ich jednak vdychujeme, na druhej strane sa usadzujú na naše predmety a aj na potraviny.

Aj nechtiac z nich „zjeme“. Ale nemajú čo hľadať v ľudskom tele.

Poľnohospodárstvo

Pri používaní dnešných priemyselných metód ho ohrozuje mnoho chorôb a škodcov. Zdravé rastliny sú pomerne odolné, ťažko ochorejú. Ale rastliny s nedostatkom živín, umelými spôsobmi nútené na rýchli rast sú slabé. Sú náchylné na choroby. To prináša nové problémy.

Preto poľnohospodárstvo je donútené používať obrovské množstvo ďalších chemikálií. Tie ďalej znečisťujú pôdu, naše vody ba aj náš vzduch.

Postrekové látky vietor môže odnieť veľmi ďaleko.

Chemické látky na povrchu rastlín, ale aj tie, ktoré sa dostanú dnu, ďalej zaťažujú ľudský organizmus. Preto sa musia aj tie vyvážiť.

Potravinársky priemysel

Tu jedným z hlavných cieľov je trvanlivosť. Úloha prostriedkov na trvanlivosť je, aby zabránili rozkladaniu živinám. Pre mikroorganizmy to robia nestráviteľnými. A my sme snád'

výnimky? Pre nás sú azda stráviteľné? Nie sú! Okrem toho sa dostávajú do nášho organizmu, ako cudzorodé chemické látky.

Produkcii zisku potravinárskeho priemyslu podporuje armáda „E-čok”. Pozrime si nálepku nejakej priemernej potravine, s čím všetkým ju konzervujú, farbiam, ochucujú. Už tam nie je napísané ani to, čo presne všetko k tomu dodávajú, vidíme iba tajuplné čísla: E 223; E 503b; E 400 atd.

Ani táto armáda „Ečok” nie je priateľom nášho tela. Na Maďarskom knižnom trhu sa objavilo jedno vynikajúce dielo, ktoré podáva ucelený obraz o trikoch potravinárskeho priemyslu. (Hans-Ulrich Grimm: Polievka klame)

Niekoľko úryvkov - pre náladu:

„Laboraroma je najhlavnejšou látkou priemyselnej výroby. Produkty priemyslu bez tých tajuplných práškov a tekutín by boli bez chuti a nedalo by sa predávať v supermarketoch. Arómy sú dôležité k tomu, aby nechutné suroviny urobili použiteľným, arómy sú dôležité na likvidáciu vedľajších príchutí potravinárskeho priemyslu (Alebo to ako nazývajú chemický umelci svojim odborným žargónom »pri maskovaní*«). Lebo komplikovaná priemyselná produkcia v prvom rade zlikviduje chute vecí: poľnohospodárstvo paradajky, zemiaky, karfiol urobilo optimálnym tak, aby vyhovel nárokom priemyslu, teda sú ľahko ošetrovateľné, rýchlo rastú, rodia veľa. Chuť samozrejme prejde do úzadia, lebo potravinársky priemysel - pravdaže - svoje produkty nechce zjesť, ale predávať.*

Posledné pozostatky chuti zeleru, karfiolu, alebo kuraťa sa stratia niekde medzi výrobnými linkami a dopravnými pásmi.

Potravinársky priemysel tieto produkty dostáva už pomerne v bezchuťovom stave, v podobe sušenom, rozdrobenom, pred pripravenom. Homára v práškovom v práškovej podobe, sliepku do polievky v podobe guliek, čo vyzerá ako Nescafé. Suroviny musia vyhovieť zvláštnym podmienkam: Nech sú podľa možnosti odolné.

Aby znášali aj najtvrdšiu tortúru strojného spracovania. A predovšetkým nech sú lacné.”

Nekonečne bohatá je fantázia v tej oblasti, ako máme dať naivnej verejnosti zjesť aj odpady.

*„Vo firme Haarman & Reimer z **pilín vyrábajú jahodovú arómu**. Presný proces samozrejme je tajný. Keďže ale aj chuťový inžinieri sú hrdí na svoj vynález, jeden z pánov potravinárskych chemikov prezradil postup.*

Zoberieme si trocha pilín, presnejšie austrálskych pilín. Premiešame alkoholom, vodou, a niekoľko inými zložkami (tajné, tajné!). »To všetko treba trošku variť - pokračuje umelec firmy Haarman & Reimer - a čoskoro dostaneme príjemnú, prirodzenú jahodovú vôňu.« Pri trošku zmenenej receptúry premenené piliny môžu poslúžiť aj ako malinová aróma, sú ale schopné nerozoznateľne sa podobať aj na kakao, čokoládu, alebo vanilku.”

Mnoho krát snáď ani nevieme, čo budeme jesť. .

„A tak občas jedálny lístok stráži sedem pečatné tajomstvá. Na ňom možno je uvedená »Lazaňa«, alebo »Tortellini so sunkou«. Na základe toho môžeme tušiť šunku a smotanu, ale v skutočnosti omáčka sa skladá hlavne z vody, a veľmi mála smotany, a k tomu hydrolyzovaných rastlinných bielkovín, stabilizátoru (E-472), antioxidantu* (E-330) a podobných - a samozrejme z »arómy«. Dánsky koncern Danish Prime s týmto zásobuje celé Nemecko, od*

Východného mora až po Bódenské jazero, od Freiburgu po Gera. Lazaňa, bolonský, čevabčiči - všetko sa pripravuje priemyselne, zvýrazňovačmi chutí a predávajú ich, ako vynikajúce domáce produkty.”

Vynára sa otázka: do akej miery dokážu úrady chrániť naše záujmy?

Ten občan, ktorému toto predostrú, najlepšie urobí, keď si zavrie oči, a vo viere v mravnosti trhu slepo konzumuje. Lebo aj tak nikto iný neskontroluje tie skomplikované produkty. Pre každý prípad, medzinárodné úrady už kapitulovali*.

Spotrebiteľovu dôveru v prísnu medzinárodnú kontrolu už pomerne otriasol napríklad vedec dr. Karl Evers, spolupracovník bonnského ministerstva zdravotníctva, ktorého sa Süddeutsche Zeitung (ďalej iba S.Z.) sa opýtal nato, že kto v dnešnej dobe má prehľad o tých nespočetných moderných veciach, čo sa nám dostáva na stôl:

S.Z. „Teda spotrebiteľ nemá žiadnu šancu sa dozvedieť podrobne, čo sa mu dostáva do jeho jedla?“

Evers: „Keď sa to dotýka zákonného výrobného tajomstva výrobcu, tak nie.“

Dodatky nezaťažujú organizmus iba cudzorodými chemickými látkami. Aj ho oklamú. Toto nám dá využiť nasledujúci úrivok.

„A tak prichádza ribotide. (ribotide je mnohorakým spôsobom použiteľná chemikália v potravinách). Čo si ale počne žalúdok labužníkov s ribitidom? Alebo vegetarián s Bell Flavors & Fragrances-ovou arómou hovädzieho mäsa? Nič - nazdáva sa Jürgen Boeckh senzorický fyziológ z Regensburgu*. »Prístroj chodí naprázdno - domnieva sa Boeckh - lebo arómy sú schopné prekabátiť organizmus. Keď chuťové bunky zaznamenajú hovädzia mäso, mozog dostane informáciu, tráviace hormóny sa aktivujú, ktoré pripravia celý systém na spracovanie hovädzieho mäsa. A teraz celý systém beží naprázdno. Organizmus bol oklamáný. Toto fyziologicky* je nedostatkový stav.« **A následok toho je vlčí hlad (bulímia). Reakciou nato je pokračovať v jedení.***

Chuť teda dráždi organizmus. Ved' je to iba estetická chvíľa, trik predaja, čo vyžaruje príjemný pocit života.*

Medzitým nie je jasné ani to, ako sa chovajú tie látky, ktorých chute zlikvidovali, lebo vyrušujú. Totiž ribotide je schopný tiež -

podľa popisu výrobcu - »na potláčanie kovových a iných neželaných vplyvov« a »na zlikvidovanie horkej alebo kyslej chuti«. Možno organizmus aj obišiel tieto látky, keď majú takú plechovú chuť. Možno by to robil s tým úmyslom, žeby mu nerobili dobre."

Tá vynikajúca kniha obsahuje ešte množstvo „duchaplných“ prekvapení pre čitateľa. Oplatí sa to prečítať.

Hodnotenie by sa dalo ešte dlho pokračovať.

Z toho celého by sa oplatilo ešte poznamenať zhruba toľko, že ľudské telo dnes zaťažuje zdrvivúce mnoho cudzorodých chemických látok. Tie narúšajú látkovú výmenu*.

Naše telo nejakým spôsobom by sa ich malo zbaviť. Malo by tieto látky stiahnuť z obehu.

Našťastie ľudské telo je vyzbrojené dostatočne výkonným detoxikačným systémom. Veľmi veľa vecí je schopné neutralizovať. K tomu ale potrebuje veľmi veľa pomocných mikroživín, hlavne vitamínov. **Chemické látky môžu mnohonásobne zvýšiť nárok organizmu na vitamíny!**

Keď nemáme k dispozícii dostatok vitamínov, tieto jedovaté látky sa nám nepodarí odbúrať, spáliť.

Iným spôsobom ich treba odstrániť z obehu.

Iná možná cesta je tá, že ich telo zabalí do tuku, a tak chráni zdravie. **Jedovaté látky majú sklony sa nahromadiť v tukových tkanivách.** Keď náš tuk je už preplnený, môžeme potrebovať ďalšie tukové tkanivá, ako skladovacie miesto. Je veľmi predstaviteľné, že jedovaté látky nespracované, čo zostali v našom tele sú jedným z príčin tlstnutia.

Aj z toho je jasné, že si môžeme pomôcť iba sami sebe. Úrady - tak sa zdá - z veľkej miery sú bezmocní.

Jedna záverečná myšlienka z citovanej knihy:

„Stále narastajúci počet aróm má za výsledok, že stále viac odborníkov žiada stále hlasnejšie čo najrýchlejšie prešetrenie neškodnosti tých látok, ktoré občania ročne konzumujú na tony. {...} Podľa preukázanie strasbourskej Európskej Rady - kde jedna skupina odborníkov celé roky sa pokúša zaniest' trocha svetla do neprehľadného arómadžungelu - **spomedzi 2176 známych aromatických látok sa dokázateľne počíta medzi neškodných iba 391.**”

Môžeme skúsiť hľadať také potraviny, ktoré sú zaťažené s malými množstvami chemických látok. Nemáme ľahkú úlohu.

To najmenej, čo môžeme urobiť je to, že podporíme svoje telo vo vykonávaní detoxikácie.

To môžeme urobiť tak, že nad z potravín chýbajúceho množstva vitamínov priberieme ešte aj množstvo vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov potrebných na neutralizáciu jedov v podobe vhodných potravinárskych doplnkov.

13. kapitola

Prirodzené zdravie

*Zdravé etnické skupiny.- ktorí nikdy nevidia lieky
Szent-Györgyi - Pauling - Colgan ako to robia?
Veda zametená pod koberec*

Z vynikajúcej knihy Edwarda Griffina sme sa mnoho naučili o jednej nápadne zdravej etnickej skupine.

Vo vzdialených horách Himaláje, medzi Západného Pakistánu, Indie a Číny existuje jedno malé kráľovstvo, ktoré nazývajú Hunzou. Tam žijúci ľudia sú známy neuveriteľne dlhým životom a dobrým zdravím. Medzi Hunzami nie je zriedkavý nad storočný vek - sú takí, ktorí žijú stodvadsať a viac rokov. Z vonkajšieho sveta sem zavítané skupiny lekárov oznámili, že v Hunze nenašli rakovinové prípady.

V našich dňoch úradne prijatá lekárska veda nedokáže dať odpoveď nato, **prečo títo ľudia sú ochránené od rakoviny**, pritom stojí za povšimnutie, že tradičná hunzácka strava obsahuje zďaleka viac mikroživín (napríklad asi **dvesto násobok vitamínu B₁₇**), ako priemerná americká životospráva.

„V tejto krajine, kde nepoznali pojem peňazí, bohatstvo merali podľa počtu vlastnených stromov marhúľ. Za najvzácnejšie jedlo považovali marhule. (marhuľa a jej jadro okrem iného obsahuje aj veľa vitamínu B₁₇.)

Prvú skupinu navštevujúcu kráľovstvo Hunza viedol na celom svete vysoko vážený britský chirurg a lekár Robert McCarrison. Edward Griffin cituje číslo novín amerického lekárskeho zväzu zo 7.januára roku 1922, v ktorom dr. McCarrison píše toto:

„U hunzov neexistuje známi prípad rakoviny. U tejto etnika...sú obrovské marhuľové háje. Marhuľa vysušujú na slnku, a konzumujú ju vo veľmi veľkom množstve.”

Aj očný lekár dr. Allen E. Banik z Nebrasky zavítal do Hunzy. Vo svojej knihe „Uzemie Hunzov” (Hunza Lend) píše o dani takto:

„Prvé, skúsenosti viažuce sa na marhule hunzov som získal vtedy, keď môj sprievodca odtrhol ich niekoľko za čerstva zo stromu, potom ich umyl v horskom potoku, a podal mi ich do ruky. Zjedol som tie vynikajúce ovocia a kôstky som jednoducho hodil na zem. Jeden starší muž neveriacky sa na mňa pozrel, potom sa zastavil a pozbieral tie kôstky. Medzi dvomi kameňmi ich porozbíjal, a podal mi ich. Môj sprievodca mi s úsmevom povedal: - Zjedzte to, to je najlepšia časť ovocia.

Keďže mi to zobudilo moju zvedavosť, opýtal som sa: - A čo urobíte s tými jadierkami marhúľ, ktoré nezjete? Odpovedal, že veľa ich odkladajú na neskoršie, ale väčšinu zomelú na jemno a z prachu potom vylisujú hustý olej. - Tento olej - vysvetľoval mi - veľmi sa podobá na olivový olej. Občas, keď to potrebujeme, prehltneme z neho za lyžicu. Vo zvláštnych dňoch v ňom si upečieme chappatit (chlieb). Na začiatok sviatkov si ženy s týmto olejom vylešia svoje vlasy na lesklo. Aj na odreniny sa z toho dá pripraviť dobrý krém. ”

Môžeme pripomenúť aj to, že **denná konzumácia vitamínu A** hunzov je **pätnásť až dvadsať násobok** úradmi stanoveného, „navrhovaného” maxima.

Potom z Griffinovej knihy čítame toto: „Pokožka žien hunzov je pozoruhodne hladké, ešte aj v staršom veku. Celkove môžeme povedať, že podľa ich tváre sa zdajú mladšie o nejakých pätnásť až dvadsať rokov, ako ženy žijúce v inej časti sveta. Tvrdia, že kľúčom ich tajomstva je olej z marhúľ, s ktorým skoro každý deň si natrú svoju pokožku.”

Griffin referuje aj o tom, že v roku 1974 senátor Charles Percy, starnutím sa zaoberajúci člen zvláštneho výboru senátu tiež zavítal k hunzov. Keď sa vrátil do Spojených Štátov, napísal toto:

„Zvedavo sme pozorovali život hunzov. Či je možné, že tajomstvo ich dlhého života je skryté v ich stravovacích návykoch? Hunzovia veria, že svoj dlhý život z časti môžu ďakovať marhuliam. V lete ich jedia za čerstva, a na dlhú zimu na slnku vysušené ich odkladajú. marhuľa pre hunzov je najzákladnejšie jedlo, tak, ako inde ryža. Jadro marhule pomelú na prach a vylisujú z neho hustý olej, a to používajú rovnako na pečenie, ako aj na svietenie.“

Potom takto pokračuje:

„Teda hunzovia marhuľu, jej jadro a z jadra vylisovaného oleja používajú prakticky na všetko. Podobne veľkej väčšiny západných vedcov nie je im jasný chemický a fyziologický účinok vitamínov v ovocí, ale na základe skúseností sa naučili, že ich bohatá konzumácia a použitie zlepšuje ich život.“

Zrodilo sa ešte päť alebo šesť vynikajúcich zväzkov podobných dr. Banikovho, ktorých spisovatelia riskovaním svojich životov, cez nebezpečné priesmyky Himaláje sa dostali do Hunzy. V priebehu života v množstve magazínov a časopisov sa objavili články o tejto téme. Vo všetkých si môžeme čítať súhlasné názory s tu popísanými vecami o životospriave hunzov. Okrem na všetko používaných marhúl hunzovia používajú hlavne obiloviny a čerstvé zeleniny: pohánku, proso, lucernu, fazuľu, bielu mrkvu, šalátu, baraní cícer a rôzne bobule. Je to smutné, že v posledných rokoch na koniec vytesali jednu úzku cestu do hory, a jedlá „moderného sveta“ sa dostali aj do Hunzy. Zároveň sa objavili aj prvé prípady rakoviny.

Griffin referuje aj o nesmierne zaujímavom pokuse dr. McCarrisona: Dr. McCarrisona v roku 1927 vymenovali za vedúceho programu indického výskumu potravín. V rámci svojej práce okrem iného skúmal aj to, že strava hunzov v porovnaní so stravou iných krajín aký má vplyv na albínske potkany. Viac, ako tisíc potkanov bolo predmetom experimentu, čo od ich narodenia sledovali do dvadsaťdva mesiacov, čo prepočítané na ľudský vek činí približne päťdesiat rokov. Keď dosiahli tento vek, potkany chované na strave hunzov zabili a pitvali. V hlásení McCarrisona čítame toto:

„V priebehu posledných dva aj trištvrté roka sa nevyskytla choroba medzi albínskymi potkanmi. Medzi dospelými potkanmi sa nevyskytlo úmrtie a odhliadnuc od niekoľkých výnimiek ani medzi novorodenými neboli smrteľné prípady. Aj klinické a posmrtné skúmanie stáda ukazuje, že pozoruhodným spôsobom nenastalo žiadne ochorenie. Je predstaviteľné, že v niektorom existuje skrytá choroba, ale i keď je tak, nenašiel som žiadny náznak čo by nato ukazovalo ani pri klinických, ani pri mikroskopických skúmaniach.“

Na porovnanie medzi potkanmi kŕmenými typickou indickou a pakistanskou stravou medzi viac ako dvetisíc potkanov behom krátkej doby spozorovali zoslabnutie zraku, vredy, plusgiere, pokazené zuby, vykrivenie chrbtice, vypadanie srsti, anémiu krvi, nedostatočnosti srdca, obličiek, žliaz, ďalej rôzne druhy tráviacich porúch. .

Pri kontrolných experimentov McCarrison potkanov kŕmil jedlom spodnej triedy Angličanov. Ich jedlo pozostávalo z bieleho chleba, margarínu, sladkého čaju, varených zelenín, mäsa z konzervy, lacných lekvárov a džemov - aj v mnohých amerických domácnostiach nachádzame podobné jedlá. Tieto potkany netrpeli iba najrôznejšie tráviace choroby, ale navyše sa zrútili aj ich nervy..

McCarrison o tom takto referoval:

„Boli nervózne a boli náchylné na hryzenie. svojich druhov. Neznášali dobre svoje väznenie, a počnúc od šestnásteho dňa experimentu silnejšie zabili a zožrali svojich slabších druhov.“

Existuje nespočetne mnoho etnických skupín, pre ktorých sú neznáme tie choroby, ktoré trápia bielych ľudí, a u nich je zdravý stav a dlhý život prirodzený.

Citujem z knihy Griffinovej:

„Pri severoamerických indiánov tiež bola skoro úplne neznáma rakovina, kým zostali verní k svojim kmeňovým zvykom a strave. AMA presvedčoval zväzovú vládu na prihotovenie prieskumu, aby sa zistilo, prečo je tak málo ochorení na rakovinu medzi indiánskymi kmeňmi hopi a navahó. Noviny zväzu AMA vo svojom čísle zo dňa 5. februára 1949 sa zväz vyjadril takto:*

»Potrava indiánov, tak sa zdá, je slabej kvality, nedostatočného množstva a nie je dostatočne pestrá. Mnoho lekárov sa zamyslelo nad tým, či to má niečo spoločného s tým faktom, že medzi 30 000 indiánmi vyšetrenými v misijnej nemocnici Ganado Arizona sa našlo iba 36 prípadov zhubného nádorového ochorenia. Podľa lekárov medzi takým istým množstvom bielych ľudí by sa vyskytol približne 1800 rakovinových prípadov.«”

Rozdiel je päťdesiatnásobný! Je to pozoruhodné! Zaslúži si to, aby sa stal predmetom ďalších výskumov?

Takéto prípady sa nevyskytnú iba v Amerike, ale si nájdeme podobné príklady aj na iných bodoch Zeme. Napríklad Griffinom citovaný Alexander Berglas v predslove svojej knihy Príčina rakoviny a jej liečenie (Cancer: Cause and Cure, Paríž, Pasterov inštitút, 1957) píše toto:

„Keď som v roku 1913 došiel do Gabonu, bol som šokovaný, že som sa nestretol s rakovinovým ochorením. Na dvestomil'ovom

úseku pobrežia oceána nenašiel som ani jediný prípad... Samozrejme nemôžem tvrdiť, že tam vôbec nebol nikto chorí na rakovinu, ale iba podobne iných priekopníckych lekárov môžem povedať, že aj keby bol taký prípad, tak to musí byť výnimkou. Príčina chýbajúcej rakoviny, tak sa zdá, je v rozdiel európskeho a tamojšieho stravovania....”

Tu sa oplatí poznamenať, že dr Wilfird Sute (ktorý je svetoznámi lekár, z terapie vitamínom "E" pre pacientov so srdcovými chorobami) referoval o tom, že pre neho z neznámych dôvodov pacienti, ktorí dostávali veľké dávky vitamínu "E" zriedkavejšie dostávali rakovinu, ako ostatní chorí.

Linus Pauling*, výskumník vyznamenaný Nobelovou cenou spomínal, že vitamín "C" môže byť tiež protirakovinovým prostriedkom.

Spolupracovník Národného Ústavu pre Výskum Rakoviny, dr Umberto Saffiotti s vitamínom "A" zabránil v myšiach trpiacich na rakovinu pľúc šírenie choroby.

Okrem toho v časopise Biomedical News v októbrovom čísle roku 1971 oznámili, že veľká dávka cez úst podávaného vitamínu B-komplex v pokusných myšiach približne o sedemdesiat percent znížil vývoj rakoviny.

Hore popísané sú iba ukážkou, výňatky z toho obrovského množstva dôkazov, ktoré dokazujú liečivé a zdravie zachovávajúce účinky vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov.

Jedno ďalšie zaujímavé spozorovanie, na ktoré upozorňuje Edward Griffin:

V lete roku 1941 nacistické Nemecko obsadilo Holandsko. Diktátorský režim donútil celý ľud skoro z jedného dňa na druhý zmeniť svoje stravovacie návyky. Dr. C. Moerman žijúci v Holandskom Vlaardingene popísal, čo sa dialo v tomto období:

„Biely chlieb nahradil chlieb robený z otrubovej múky a ražu. Zásoby cukru nebezpečne znížili a čoskoro cukru nebolo vôbec. Kde mali med, tak to používali. Neprichádzal zo zahraničia olej, a tak nevyrábali margarín, preto ľudia sa snažili zohnať maslo. A navyše nakupovali toľko zelenín a ovocia od pestovateľov, koľko len vládali. Skrátka v súhrne, Holanďania svoj hlad znižovali veľkým množstvom, vo vitamínoch bohatou prirodzenou stravou.

A teraz porovnajme si to s tým, čo sa udialo potom. V roku 1945 toto nátlakové stravovanie skončilo. Aký to malo následok? Ľudia znova jedávali biely chlieb, margarín, odstredené (beztukové) mlieko, veľa cukru, veľa mäsa, málo zelenín a ovocia... Skrátka: konzumovali príliš veľa umelých a málo prirodzených potravín, preto ich organizmus sa dostával k veľmi málo vitamínom.”

Dr. Moerman poukázal nato, že frekvencia výskytu rakoviny v Holandsku od vrcholu v roku 1942 až do 1945 klesala. Ale návratom umelo spracovávaných potravín v roku 1945 rakovina sa stávala stále častejšou, a aj od vtedy stále ukazuje nárast.

To je tiež dôležité, že mnohý myslia na nedostatkové choroby tak, ako keby existovali iba dva možné stavy: Bud' je u niekoho nedostatkový stav, alebo nie je, a žiadny medzi stav neexistuje. Bud' máme skorbut, alebo nemáme. To môže ľahko viesť k nedorozumeniam.

Skorbut je posledné štádium nedostatku vitamínu C. Možné, že v ľahšom štádiu sa nehlásia klasické príznaky, ale sa môže vyskytnúť vyčerpanosť, zníži sa odolnosť proti nákazám, a podobné nie tragické choroby.

Svetoznámy Albert Szent-Györgyi to skoncipoval takto:

„Skorbut nie je prvým náznakom nedostatku. Skorbut je príznakom posledného, totálneho zrútenia organizmu, súhrnom predsmrtného syndrómu, a existuje veľmi široká priepasť medzi skorbutom a zdravým stavom...”

Keď niekto pre nevhodné stravovanie nachladne, a zomrie na zápal pľúc, diagnóza bude zápal pľúc, a nie nevhodné stravovanie a jeho lekár pravdepodobne ho ošetroval iba na zápal pľúc.”

Zachovávanie zdravia a liečiteľská prax dnešného veku jednoducho nerešpektoval objavy vedca Nobelovej ceny. Takto nerešpektovali svojho času napríklad ani učenia Semmelweisa.

Veľmi poučné sú odôvodnenia lekára dr. Lászlóa Brauna v tejto téme.

„Koľko je toľko?

Dnes už potrebujeme neustále dopĺňanie vitamínu C, koľko z neho máme použiť? Otázka »Koľko vitamínu stačí denne?« vyvoláva búrlivé diskusie. Celkove prijatý názor - dávnejšie na na zabránenie skorbutu navrhovaných 60-80 miligramov, ale tento názor v našich dňoch je neudržateľný.*

Keď konzumujeme iba toľko vitamínu denne, tak vlastne stále žijeme v stave subklinickom* skorbutu.

Potrava dnešného človeka neobsahuje dostatok vitamínu C, z potravín by sme mohli dostať vyhovujúce množstvo iba vtedy, keby sme sa presťahovali späť do pralesa. Podľa nedávno robených prieskumov denne potrebujeme 250 miligramov vitamínu C. Ešte novšie prieskumy naznačujú, že denne potrebujeme konzumovať 500 miligramov. Toto množstvo výrazne znižuje riziko rakovinových ochorení a problémov srdca a cievneho systému, teda ich smrteľného rizika. Podľa Linusa Paulinga a jeho spolupracovníkov denne 10 gramov vitamínu C výrazne zvyšuje dobu prežitia rakovinovo chorým ľuďom. Tvrdia, že ukazatele poškodenia srdca a cievneho systému sa môžu zlepšiť vplyvom takej dávky kyseliny askorbinovej*, ba aj k vhodného fungovaniu imúnneho* a neuroendokrinného* systému je potrebné také množstvo vitamínu C. Nadbytočne prijatá kyselina askorbinová -*

keďže sa rozpúšťa vo vode - ľahko odchádza močom. Právom by sme teda mohli povedať, že to iba premrháme. Počúť aj také názory, že s tým vytvárame najdrahší moč sveta. Ale koľko je to príliš veľa? Na základe pokusov dr Colgana, ktorý robil prešetrovanie so skupinou s veľkým počtom ľudí, jedna štvrtina ľudí po konzumácii 1,5 gramu (1500 miligram) vitamínu C denne dosiahol prah vyprázdnenie obličky (keď sa už začína vyprázdňovať s močom). Viac ako polovica pacientov pri 2,5 gramu denne, a našli sa štyria, v prípade ktorých táto hranica bola pri 5 gramov denne. Napriek tomu keď dávku prijatého vitamínu C zvýšili z 50 na 500 miligramov, tak hladina kyseliny askorbinovej v krvi sa zdvojnásobila, a pri dosiahnutí piatich gramov sa znova zdvojnásobila.”

Teda objavenie vitamínu C v moči vôbec neznamená to, žeby z vitamínu C organizmus nedokázal použiť ešte viac. Keď dávku zvyšujeme ešte viac, tak sa už začína vyprázdňovať s močom, ale zároveň sa ďalej zvyšuje aj jeho množstvo preukázateľné v krvi.

„Či sa môže stať škodlivou príliš veľká dávka vitamínu C? Hlásenia o tvorbe obličkových kameňov, a zvyšovaní kyseliny močovej, a o problémoch s predávkovaním vitamínu C zatiaľ sa dokázali ako neopodstatnené. V skutočnosti veľké dávky askorbinovej kyseliny by mohli byť nebezpečné iba na črevný systém, ale ani nato sa nenašli dôkazy.

14 rokov vyšetrovali 11 000 pacientov a zistili, že schopnosť črevného systému znášať kyselinu askorbinovú pri zdravých ľudí je 10-11 gramov denne, pri ľuďoch trpiacich obyčajnou chrípkou sa pohybuje okolo 30 - 60 gramov, kým v prípade ľudí s extrémne závažnou infekciou sa zvýši na 199 gramov, aj blízko nad 20 dkg. Najlepšie liečiteľské výsledky dosiahli, keď podávali 3 gramy a viac vitamínu C každé 4 hodiny.

Na naše šťastie, vitamín C pre človeka je najmenej toxická (jedovatá) zlúčenina. Viac, ako 3000 osôb dostávalo vitamín C v rôznych dávkach, od 10 gramov počnúc až po hornú hranicu

znášateľnosti črevného systému pre vitamínu C, a nezistili ani stopy poukazujúce na otravu.”

Hore uvedené ukazujú, že ešte aj obyčajná chrípka rozmnoží potrebu vitamínu C pre organizmus. V prípade vážnejšej choroby sa upotrebuje také množstvo vitamínu C k vyliečeniu, že z črevného systému sa vstrebáva hoci aj 20 dkg denne. Je to také, ako keby nejaká veľmi vysušená špongia sa nasávala vodou. Občas sú potrebná skoro neuveriteľné dávky.

*„Aká môže byť naša optimálna denná spotreba vitamínu C? **Zvieratá schopné na tvorbu kyseliny askorbinovej, denne produkujú 3-15 gramov** z tejto molekuly. Keď si to prepočítame na sedemdesiatkilogramového človeka, tak zistíme, že **naša denná spotreba sa môže stanoviť niekde medzi 1 až 10 gramov (1000 až 10 000 mg) vitamínu C.** S tým porovnávajúc dnešný priemerný človek dobre, keď konzumuje 80-100 miligramov vitamínu C denne. Vhodnú dávku vo veľkej miere ovplyvňujú okolnosti. Keď niekto konzumuje veľa alkoholu, žije v meste so znečisteným ovzduším, pravidelne berie lieky z derivát kyseliny salicylicovej* (napríklad Kalmopirin, Aspirin), alebo fajčí, jedným slovom jeho život stanovuje stres, odporúča sa dávku zvýšiť hoci aj na 10 gramov. V prípade fajčiarov na každú vyfajčenú cigaretu by bolo treba počítať asi 50 miligramov vitamínu C.*

***Szent-Györgyi* denne konzumoval 1 gram vitamínu C až do svojich 84 rokov veku.** Vtedy ho zápal pľúc zhodil z nôh, potom dávku zvýšil z 1-gramu na 8 gramov a čoskoro sa vyliečil. Slávny výživový výskumník **dr Michael Colgan* konzumuje 5 gramov, dávka Linusa Paulinga* dvojnásobne vyznamenaného Nobelovou cenou bola 10-18 gramov.**”*

Ľudské telo je schopné na zázraky. Nakoľko sa dostane k potrebným živinám, - a vyliečeniu neprekážajú vážnejšie duševné problémy - ešte aj vyvinuté choroby sa môžu zlepšiť vo veľkej miere, ba môžu sa aj vyliečiť.

Pozrime si niekoľko príkladov spomedzi tých, ktorí použili metódu dr. Matthiasa. Podstatou toho je doplnenie chýbajúcich mikroživín. Chorí dostávajú potravinárske doplnky vo vhodnom množstve a v správnom pomere. Zásada je, že keď zanikne nedostatok, tak môže zaniknúť aj choroba z nedostatku. Referáty v každom prípade dokazujú jeho.

„Milý dr. Rath!

*Mám 75 rokov a celé roky trpím **diabetes** (cukrovku). Asi pred rokom hladina môjho cukru v krvi sa vo veľkej miere zvýšila. Pohybovala sa medzi 15-17 mmol/l*. Môj ošetrojúci lekár ma chcel prehovoriť na začatie ošetrovania pomocou inzulínovej terapie, ale ja som nechcel. Začal som brať potravinársky doplnok s názvom Diacor, spolu aj s Vitacor plusom, lebo som vedel, že keby nepomohli, tak sa vždy môžem uchýliť k inzulínovej terapii. Ale skoro som nemohol uveriť, že po malej dobe od začatí užívania Diacoru a Vitacoru plus moja hladina cukru klesla medzi 6,5 -9,5 mmol/l. To ale ešte nie je všetko, lebo sa zlepšila aj moja duševná pohoda. Môžete si predstaviť, aký som šťastný, lebo to znamená, že nemusím prejsť na inzulínové injekcie. Som veľmi šťastný pre môj celkový zdravotný stav. Mal by som veľkú radosť z toho, keby si mohli svoj zdravotný stav polepšiť s týmto vitamínovým programom aj iní nemocní na cukrovku, alebo sa vyliečili úplne.*

S úprimným pozdravom:

H.S.”

„Milý dr. Rath!

Mám 61 rokov, a 4 roky trpím v chorobe angina pectoris (bolesť v hrudníku následkom zväpnenatia koronárnej artérie) - sklon k tomu som pravdepodobne zdedil od môjho otca. Trápili ma náhle dýchacie ťažkosti aj na najmenší záťaž. V januári minulého roka som prežil operáciu bypassu (Zúženú koronárnu cievu vymenia na novú).

Vlani 14.-eho júna som začal brať Váš základný vitamínový program, a od januára tohto roka som to doplnil s programom Arteriforte. Po 12-tich týždňoch som už nemal viac bolestí ani pri

väčšej záťaži. Už nemám bolesti v prsiach ani problémy dýchania - čo mi zostalo aj po operácii! Môj tlak krvi do decembra minulého roka znormalizoval, rana po operácie sa rýchlo zahojila, do dnes už vôbec nemám bolesti pooperačné!

Po mojej poslednej kontrole lekári vydali nasledovné hlásenie:

»Bez subjektívneho symptómu a na základe dobrej prispôsobivosti nevidíme žiadny dôvod akejkol'vek mieri progresie* predošlej choroby koronárnej cievy.«

Skôrnatenie ciev, čo mi doteraz spôsobilo toľko starostí, podľa toho sa zastavil. Cítim sa vynikajúco. Rozhodujúcou skúškou bolo, keď som bol schopný vyniesť 40 kilové vrece po 10 metrov vysokom rebríku. Som vďačný zato, že som sa dopočul o vašej terapii. To mi zachránilo život - a bez všelijakých vedľajších účinkov! Už nepotrebujem žiadne lieky!

S úctou:

Werner Wolf"

„Milý dr. Rath!

Na mojom prvom meraní cholesterolu v roku 1995 (mal som sotva 36 rokov) zistili, že moja hladina cholesterolu v krvi je 7,98 mmol/l*. Môj lekár mi radil, aby som prešiel na nízko tukovú diétu, čo som ja aj urobil.

Nemusím to ani povedať, že na ročných kontrolách som ledva preukázal nejaké zlepšenie. Od januára roku 1996 do tohto roku kontrolná hodnota sa pohybovala medzi 6,6-6; 6,3-6,88 mmol/l. Keď som nebol schopný dosiahnuť maximum 5,7 mmol/l hodnotu, musel som chodiť na kontrolu každé štyri mesiace. Na začiatku roka som začal pravidelne brať Vitacor Plus. Následkom toho moja hladina cholesterolu po prvý krát klesol do normálnej oblasti, do 11.-ho mája klesla na 4,8 mmol/l.

A navyše som menej náchylný na infekcie, tohto roku som sa vyhol chrípke a obvyklej bronchitíde, čo som do teraz každú jar prekonal. Som presvedčený, že tento úspech môžem ďakovať

užívaniu vhodnej dávky vitamínov, a že musím pokračovať brať Vitacor Plus ako každodenného potravinového doplnku.

S úctou:

M.L.”

„Milý dr. Rath!

Mám 55 rokov, tridsať rokov sa trápim s vysokým tlakom krvi a s krčovými žilami. Môj vysoký tlak štyri roky ošetrovali liekmi. V januári som sa dostal do nemocnice kvôli hypertenzie a trombóze*, (Môj tlak krvi bol 230/130). Aj moje nohy puchli. V máji som začal brať Vašu základnú zostavu Vitacor Plus. Od júna beriem aj Relavit a aj Arteriforte.

Za osem týždňov môj tlak krvi znormalizoval medzi 130-140/85-90 Hgmm. Výnimkou jednej tabletky všetky ostatné som zanechal.

Už nemám viac problémov s nohami, a ani krčové žily nie sú také vážne, aké boli pred tým.

Znova sa cítim dobre s pomocou Vašich liečiteľských formulárov a som schopný si znova užívať svoju robotu

S úctou:

R.S.”

„Milý dr. Rath!

V roku 1992 som mal **infarkt myokardu zadnej steny**, od vtedy mám **zlyhanie ľavej komory** (slabá pumpovacia schopnosť ľavej komory). V novembri roku 1996 som sa dostal k Vašej knihe. Po mojom infarkte som študoval oficiálnu a aj dietetickú literatúru. Zmena mojej diéty mi priniesla malé zlepšenie. Na jar roku 1995 sa mi vytvorila porucha srdcového rytmu, ktorú mi v nemocnici v Passau podrobne vyšetrili.

Výsledok: Keď sa mi stav bude zhoršovať, budem potrebovať buď liekové ošetrovanie, alebo liečenie buniek nervového vedenia. Moja arytmia sa časom zhoršovala. Moja fyzická výkonnosť často klesla pod

70%. Viac som si neodvážil opustiť dom. V novembri roku 1996, potom čo som preštudoval Vašu knihu, objednal som si základný vitamínový program. Po troch týždňoch moja porucha srdcového rytmu zanikla a nevrátila sa nikdy viac. Po pol roku mi prestala aj porucha dýchania, ako reakcia na záťaž. Už viac nepotrebujem ani dusičnanový spray*. Teraz, po uplynutí 18-tich mesiacov vo veku 68 rokov som znova schopný ísť na horské túry a každý deň pracujem vo svojom obchode. V priebehu tohto času som úplne stratil svoju dôveru v oficiálnom liečiteľstve.

Ako obchodník, nemám výhrady proti tomu, že si chcú zarobiť peniaze. Ale nech to nerobia za cenu zdravia ľudí, ako to robí dnešná tradičná medicína*.

S úctou:

H.R.“

„Milý dr. Rath!

Ten **nádor**, čo u mňa lekári diagnostikovali pred dvomi rokmi, pre mňa už nie je problémom. V priebehu vyšetrovania v nemocnici **našli v mojej slinnej žľaze jeden nádor**. Keďže v priebehu vyšetrovania ma opustila aj posledná sila, požiadala som, aby som mohla ostať doma, aby som sa trošku pozbierala.

Rok pred tým mi jedna dáma porozprávala, ako premohla rakovinu pomocou nutričnou terapiou Vita Cell doktora Ratha. Vedela som, že aj ja chcem kráčať tou istou cestou. A tak som si zaobstarala niekoľko takých prirodzených potravinárskych doplnkov a okamžite som si ich začala užívať. O štyri týždne mi volali lekári, aby som sa dostavila na operáciu, keďže vtedy mali prázdnu posteľ. Ale som počúvla na môj vnútorný hlas, a odmietla som túto príležitosť. Úspešne, lebo štyri mesiace po tom, čo som začala brať doplnky potravín, premohla som rakovinu! A ba čo viac, výlučne používaním vitamínových prípravkov! To je tá terapia, ktorá je korunovaná úspechom. Z plného srdca som vďačná Bohu dr. Rathovi a jeho tímu. Ešte raz srdečná vďaka za ich prácu!

Anita Himmler“

Je dôležité vedieť, že tak dlho žijúce prírodné národy, ako aj s Rath metódou vyliečení chorí podľa oficiálneho liečebného zmysľania užívali nezvyčajne veľké dávky vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov.

Čudáci?

Možno skôr môžeme za čudákov počítať tých ľudí, ktorí majú tieto poznatky, pokúsia sa konzumáciou neveriteľne nízkych dávok mikroživín zostať zdravý.

Odhodlaní skeptici si môžu pozrieť, aké výsledky výskumov sa zrodili z prác vedcov konzervatívnej, oficiálnej lekárskej vedy. (Na konci knihy pod názvom „Lekárska odborná literatúra“ nájdete dostatočne dlhý zoznam.)

Iba niekoľko príkladov:

- Mimoriadne známi lekársky časopis Lancet v marcovom čísle roku 1996 zverejňuje výsledky prác cambridge-ských vedcov. Zistili, že 400-800 MJ* vitamínu E denne znižuje výskyt srdcových infarktov pri chorých na **skôrnatenie koronárnej cievy**.
- Iný článok píše o tom, že s vitamínmi B sa podarilo **znižovať** bolesti.
- Inde píšu o tom, že v prípade **chorých na rakovinu** dosiahli zlepšenie s veľkými dávkami vitamínu A. Dokázalo sa aj to, že podávanie aj vysokých dávok sú bezpečné.
- Jedno duchaplné štúdium preukazovalo to, že tí, čo denne brali 2 gramy (2000 mg*) vitamínu C a 1000 MJ* vitamínu E po dobu 8 dní počas pokusov so soláriom, utrpeli slabšie **popáleniny**, ako tí čo si nebrali vitamíny.

- Našli sme aj taký popis, ktorý referuje o tom, že už aj 50 MJ vitamínu E znížil výskyt rakoviny prostaty s skúmanej skupine. 50 MJ vitamínu E je veľmi málo, i keď aj tak je to päťnásobok farmaceutickým priemyslom „odporúčanej“ dennej dávky.
- Ešte aj v takých ťažkých prípadoch, ako je ohlúpnutie pre choroba Alzheimer, sa dosiahli zlepšenia veľkými dávkami (3000 mg/deň) vitamínu B₁.
- Taliansky vedci objavili, že denne dva krát pol gramu (2x500 mg) vitamínu C zlepšuje stav **starých ľudí chorých na cukrovku**.
- Americký lekári videli súvislosť medzi zdravým dýchacej sústavy a užívaním vitamínov A, C, E.
- Clevelanský lekári zistili, že keď v krvi sa nachádza málo kyseliny listovej a vitamínu B₆, tak narastá riziko skôrnatenia ciev.
- Jeden americký lekárske odborný časopis zverejnil taký článok, ktorý dokazuje, že tí starí ľudia, ktorí dlhodobo brali vitamín C, menej často trpeli **šedý zákal očnej šošovky**.
- Japonskí vedci podávaním oveľa väčších dávok (100 mg/deň) vitamínu B₁, ako sú oficiálne (čo je iba 1,5 mg/deň) dokázali znížiť **vyčerpanosť športovcov**.
- Iní zakúsili **rýchlejšie hojenie rán** v prípade veľkých dávok vitamínu C (1000-3000 mg/deň) a veľkých dávok kyseliny listovej (200-900 mg/deň).

- Lekársky výskumníci v prípade starých ľudí zistili, že veľké dávky vitamínu E zlepšuje funkčnosť **imunitného systému**.
- Jeden zaujímavý pokus hovorí o tom, že obrovskú dávku vitamínu D (100 000 MJ) užiť štyrikrát do mesiaca znížilo v sledovanej skupine (nad 65 rokov) výskyt **zlomeniny kostí**. A navyše sa zistilo, že konzumácia aj takých veľkých dávok vitamínov je bezpečná. A pritom doporučená denná dávka je 400 MJ.
- Chýrna JAMA* v roku 1998 zverejnil článok, ktorý uvádza, že vitamín B₆ vo väčších dávkach, ako je odporúčané, môže byť dôležitý v predchádzaní pri **chorobe koronárnej cievy**.
- JAMA* tiež uviedla v roku 2000, že veľká dávka niacínu (vitamín B₃) môže hoci aj nahradiť lieky na znižovanie cholesterolu (už spomínané statíny a fibráty).
- Je to známe už od roku 1995, že symptómy **astmy** sa dajú zmierniť s vitamínom C.
- S vitamínom C sa dá tiež zlepšiť stav chorých na **AIDS**.
- Americkí lekári zistili, že veľké dávky vitamínu E (2000 MJ/deň) zlepši stav chorých na **Alzheimerovu chorobu**. Táto dávka je 200 násobok oficiálne odporúčanej dávky, čo je 10 MJ/deň. Výskumníci zistili, že ešte aj takáto veľká dávka je bezpečná ešte aj skoro po dvoch rokoch užívania.
- Starých ľudí môže zaujímať to, že 250-300 MJ vitamínu E značne znížilo v prípade sledovaných ľudí ich **zábudlivosť**. Aj pre mladých existuje dobrá správa, lebo zistili aj to, že sa obmedzili aj problémy učenia účinkom takých dávok. Dlho by sme ešte mohli takéto veci vymenovávať.

Lekárska zbierka referencií štvrtej knihy zoraďuje pekný počet vedeckej literatúry s takouto tematikou

Aj lekársky priemysel vie veľmi dobre, aké účinné sú vitamíny a iné potravinárske doplnky.

Postarali sa o to, aby laická verejnosť sa o tom dozvedela čo najmenej. **Jedná sa o veľmi nebezpečné látky pre farmaceutický priemysel:**

- vitamíny,
- minerálne látky,
- stopové prvky.

Zachovajú zdravie, predchádzajú, ba čo viac, hoci aj liečia choroby.

Kto bude takto užívať lieky?

Nasledujúca kapitola ukáže, čo urobí farmaceutická záujmová skupina preto, aby „uchránil“ ľudí od užívania „príliš veľa“ vitamínov.

14. kapitola

Obedoval som tri milimetrové kuracie stehno

*Čo má spoločného Hitler s vitamínom C?
Pokiaľ siaha ruka farmaceutického priemyslu?
Codex Alimentarius* pomôže hladovať
Trik RDA* - zmršťovanie kuracieho stehna na tri milimetre
Spôsob rozširovania falošných údajov*

Farmaceutický priemysel sa rozhodol za našim chrbtom, koľko vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov potrebujeme. Podľa nich! Vedia to aj oni, aké ohromujúce úspechy sa dajú dosiahnuť konzumáciou vhodného množstva vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov. Musia túto oblasť regulovať. Robia to na dvoch súbežných cestách.

1. Zavádzajú umelé právnické obmedzenia - kde sa len dá - s ktorými zamedzia voľný predaj skutočne účinné a potrebné množstvo obsahujúcich potravinárskych doplnkov. To je menší problém.
2. Starostlivou propagandistickou prácou* - toto je nebezpečnejšie - **vybudujú obmedzenia v hlavách ľudí**. Vytvoria falošný obraz o tom, čo je zdravie, čo je potrebné ku zdraviu, aká je v tom úloha liekov, aká je úloha potravinárskych doplnkov. Najlepšie funguje to obmedzenie, čo si cieľová spoločnosť vybuodovala vo svojom vlastnom mysli vplyvom zamlčievanej pravde a umelo vtĺkanému falošnému obrazu skutočnosti.

Toto je ťažšie zbadat', ako obmedzujúce predpisy, lebo toto je „zvnútra“, a môžeme si myslieť, že svoje rozhodnutie sme urobili na základe svojho vlastného názoru.

K tomu, že čo si ľudia myslia o vitamínoch, má veľmi veľkú úlohu to množstvo vynaložených peňazí na propagandu*. Ten, kto má veľa peňazí - ako farmaceutický priemysel - dokáže sa často objavovať pred verejnosťou, a dodávať veľký dôraz tomu, čo chce povedať. Ľudia majú sklony prijať za pravdu to, čo počujú z mnohých miest a často. Vytvorí sa v nich ten pocit, že „každý to hovorí“, a „každý to vie“. **Jeden údaj prichádzajúci z mnohých miest sa môže stať „pravdou“.**

Jeden môj v histórii skúsený priateľ rozprával, že Goebbels, minister propagandy hitlerovskej ríše takto formuloval (nie je to doslovný citát):

Keď to poviem raz, uverí to desať ľudí.

Keď to poviem dva krát, uverí tomu sto ľudí.

Keď to poviem tri krát, tak to prijme už tisíc ľudí.

Na štvrtý krát to už aj ja sám začínam veriť, že je to pravda.

Farmaceutický priemysel používa nepredstaviteľne obrovský propagandistický kolos. Je to také isté, ako všetko prevalcujúci cestný valec. Jeho cieľom je, aby ľudia nepochopili, nevedeli, akým spôsobom by mohli urobiť oveľa viac pre svoje vlastné zdravie.

Keď už sme pri nacistoch, pozrime si, **čo má spoločného Hitler s vitamínom C**. V jeho dobe už bol známy význam vitamínu C v prevencii skorbutu. Podľa legendy Hitler chcel vedieť, aké je to minimálne množstvo, čo musí dať vojakom k tomu, aby sa u nich nevytvoril ťažký skorbut. Jeho poradcovia zistili, že k tomu postačí denne 60 miligramov.

Toto skutočne postačí k tomu, aby zabránilo vytvorenie ťažkého, smrteľného skorbutu. Nestojí to veľa a vojakov môže poslať na bojisko.

Szent-Györgyi Albert, ktorý za svoje výskumy vitamínu C dostal Nobelovu cenu, konzumoval denne aspoň 1000 miligramov, teda 1 gram. Toto je skoro 17 násobok hitlerovskej dávky.

Skúmalo to mnoho vedcov, aká môže byť denná potreba vitamínu C pre človeka.

Vitamín je vitamínom od toho, že ho telo nedokáže vyprodukovať, a preto ho musíme do tela dostať s potravou. Na celej zemi vitamín C iba pre niekoľko živočíchov sa počíta za vitamín. Pre morské prasa, listonoš čiarkovaný, lastovička, a napríklad človek je taký. Nedokážu vo svojich telách vyprodukovať túto dôležitú látku. Napríklad taký pes nedostane nikdy skorbut. Nepotrebuje vitamín C, lebo jeho organizmus ho vytvorí toľko, koľko potrebuje. Väčšina živočíchov je toho schopný.

Aká môže byť denná potreba pre človeka? Pomerne dobrým priblížením to dokážeme stanoviť, keď sa pozrieme nato, aké množstvo tejto látky vyprodukujú vo svojich telách tie zvieratá, ktoré to dokážu. Podľa už spomínaných výskumov je to 3 - 15 gramov, teda 3000 - 15000 mg denne a nie 60 mg. Teda potrebujeme oveľa viac. Optimálna je 1 gram, teda 1000 miligramov.

Podľa Szent-Györgyi Alberta vitamín C by sa mal predávať v potravinách v kilogramových prevedeniach spolu so soľou, múkou a cukrom, lebo sa jedná o základnú potravinu, ktorú máme konzumovať vo veľkých množstvách.

Môžeme polemizovať s vedcom Nobelovej ceny. Ja verím jemu a nie propagandistickému aparátu farmaceutického priemyslu.

Moderná veda jednoznačne dokázala, že konzumáciou primeraného množstva „mikroživiny“ sa zdravie dá oveľa ľahšie ustrážiť a veľká časť chorôb sa oveľa ľahšie dá predísť. Ba čo viac, už aj vyvinuté choroby sa veľmi dobre dajú ošetrovať, a hoci aj vyliečiť jednoducho potravinami.

Toto spôsobuje vážne bolenie hláv tým ľuďom, ktorí prídu o veľkú časť svojich ziskov, keď je príliš veľa zdravých ľudí.

Ako budú - „chudáci” - predávať svoje lieky? A komu? To je neznesiteľné, musia niečo urobiť proti prirodzeným spôsobom zdravie strážiacim a zdravie naprávajúcim metódam.

Tento problém dr. Rath veľmi dobre skoncipoval:

„Jeden z najťažších problémov tohto priemyslu bola konkurencia s prirodzenými zdravotníckymi produktmi. K optimálnej bunkovej látkovej výmene potrebné vitamíny a základné suroviny boli objavené už medzi rokmi 1920 a 1935. Pre celý vedecký svet bolo zrejmé, že vo fungovaní buniek bez týchto dôležitých látok môžu nastať poruchy a to môže viesť k chorobám.

Stratégovia* farmaceutického priemyslu to zistili, a rozbehli celosvetovú kampaň, aby túto život zachraňujúcu informáciu pred ľuďmi celého sveta zablokovali. Ale zadržanie tohto poznania bolo iba prvým krokom. Neskôršie - v záujme vybudovania na podvodoch zakladajúceho farmaceutického priemyslu - už robili pokusy aj nato, aby informácie vzťahujúce sa na také prirodzené, nepatentovateľné terapie* urobili neuveriteľnými, ba čo viac, informácie o prirodzených terapiách v súvislosti s predchádzaním chorôb, alebo aj informácie o terapii, postavili mimo zákona. Všetky tieto opatrenia mali výlučne jediný cieľ: chrániť farmaceutický priemysel zakladajúci sa na patentovateľné lieky. Totiž keď choroba sa dá predchádzať s tým, že optimalizujú* bunkové zdravie prirodzenými, nepatentovateľnými látkami, tak toto obchod farmaceutického priemyslu s chorobami, ohrozuje v základoch. Tá choroba, ktorú sme predišli, alebo zlikvidovali, už viacej nie je obchod.”

Vynikajúci lekár poukazuje aj nato, aké riešenie vymyslel farmaceutický priemysel:

„Farmaceutickí investori rýchlo prevzali pod svoju úplnú kontrolu WHO, (Svetová Zdravotná Organizácia). O 15 rokov neskôr, ako túto organizáciu založili aby slúžila ľuďom sveta, tak sa stala prostriedkom globálneho* farmaceutického kartelu**

Potom vytvorili novú komisiu, a ešte k tomu vyložene s tým účelom, aby zakročil proti používaniu mikroživín (vitamínov, minerálnych látok a aminokyselín) na predchádzanie chorôb, ich liečenie a odstránenie. Cieľom WHO-m a FAO-m založenej komisie »Codex Alimentarius« (čo sa prakticky založilo na vypracovanie stravovacích noriem) bolo, aby vypracovali a stanovili umelé horné hranice na mikroživiny, aby tak zabránili používaniu prirodzených látok na terapeutické* účely. Takto farmaceutický kartel zneužil WHO, ako prostriedok na transponovanie právnych predpisov prvej globalizácie, teda presadili prijatie im vyhovujúce, neoprávnené výhody zabezpečujúce zákony, ktoré umelo zabezpečili globálny monopol patentovaných liekov.»*

A tak „Systém Stravovacích pravidiel“, cudzím názvom **Codex Alimentarius*** **pomáha hladovať**. V každom prípade zabezpečuje kvalitatívne hladovanie. Toto aj stačí k tomu, aby neklesala konzumácia liekov.

Kódex stanovuje RDA*. To sú počiatočné písmená troch anglických slov, z anglického ekvivalentu výrazu **Odporúčaná Denná Dávka**.

Slovom „Odporúčaná“ maskujú skutočný cieľ RDA. Keby to bolo iba odporúčanie, každý by mohol voľne rozhodovať tak, že od toho množstva skonsumuje viac. Ale neexistuje slobodné rozhodovanie! Na mnohých miestach RDA zaradili do zákona, ako hornú hranicu prípustnosti, vytlačiac z trhu skutočne účinné potravinárske doplnky. Tie, ktoré práve od toho sú účinné, že obsahujú z vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov väčšie dávky od RDA.

V Maďarsku už uplatnili predpisy Codex Alimentária (údaj z roku 2003). Nastala zaujímavá situácia. Medzi tým, čo vážne uvažujú o legalizácii takzvaných mäkkých drog, môžu sa považovať za porušiteľov zákona tí ktorí predávajú vitamíny, keď to robia s väčšími dávkami od RDA.

Hra skutočne prebieha vo veľkom.

V roku 1994 v USA sa pokúsili dosiahnuť, aby sa prípravky obsahujúce väčšie dávky, ako je RDA nemohli voľne predávať. Našťastie americké obyvateľstvo malo dostatočné poznatky o prirodzenom zdraví, zobrali vážne, že majú právo slobodne rozhodovať.

Farmaceutický priemysel tu utrpel žalostné fiasko, lebo nie že iba neprijali ich návrhy, ale následkom priet'ahov prostriedky zdravotnej metódy ešte aj zosilneli.

Investori priemyslu chorôb skúšali zachrániť to, čo sa dá.

Znova niekoľko riadkov od dr. Ratha:

„...potom, čo v Spojených Štátoch zlyhal prvý pokus na umiestnenie prirodzených terapií mimo zákon, v roku 1995 farmaceutické spoločnosti vdýchli nový život do »Codex Alimentarius«-a. Od vtedy obrovským úsilím chránia obchod chorôb farmaceutického priemyslu proti účinným, bezpečným, nepatentovateľným mikroživinám. Táto komisia raz ročne zasadá za zamknutými dverami, a jej prvoradým cieľom je aby umiestnil mimo zákon znalosti na vitamíny, minerálne látky a na iné základné živiny sa vzťahujúce na preventívne a terapeutické znalosti. Svoje bezuzdné návrhy predkladajú vlastne namiesto farmaceutického kartelu* pred zhromaždenie Spojených Národov s tým, aby sa to v každom členskom štáte OSN, teda na celom svete stalo zákonom s povinnou platnosťou. Alebo aspoň toto je plán farmaceutického priemyslu.“*

Farmaceutický priemysel sa nádeja, že touto formou dokáže stabilizovať svoju vlastnú situáciu a aj naďalej sa mu podarí zabrániť rozširovaniu metód prirodzeného zdravia.

Pripravujú sa na obrovskú akciu v novembri roku 2003. Pokúsia sa pretlačiť v parlamente EU* svoje obmedzujúce návrhy.

A teraz sa pozrime, ako farmaceutický priemysel používa druhú metódu

Jedným z mimoriadne účinných metód propagandy je **rozširovanie falošných údajov**. Aj to je iba otázkou peňazí. Keď je dostatok peňazí a spravia poriadne veľkú kampaň, tak sa to môže podariť. Falošný údaj je na široko a ďaleko rozšírená nepravda, čo ľudia po určitej dobe prijmu ako pravdu, nezávisle od toho, či je to pravda, alebo nie je. Hoci kto z nás môže prijať falošný údaj aj v najlepšej dôvere.

Farmaceutický priemysel starostlivou propagandistickou prácou nakvapkal do ľudských hláv pomerne veľa takýchto falošných údajov. A dobromyseľný, tomu nerozumejúci to prijali. Tí, čo to prijali, oni už „ani od seba“ neberú dostatok vitamínov, lebo veď to „vedia“ tak, že brať veľa vitamínov je nebezpečné, alebo zbytočné. Pomocou falošných údajov prinášajú pre seba zlé rozhodnutia, ale pre farmaceutický priemysel priaznivé.

Niekoľko príkladov na všeobecne rozširované falošné údaje:

Údajne:

1. Veľa vitamínu C môže spôsobiť obličkové kamene.

Či je pravdivé toto tvrdenie? Pozrime sa na fakty! Iba jeden z radu: V júni roku 1996 sa objavila vedecká publikácia: **Vyšetrovali 45 251 mužov v priebehu 6 rokov**, muži mali 40-75 rokov. V tomto veku tvorba obličkových kameňov je najčastejšie.

Títo muži denne konzumovali **1500 mg, alebo aj viac** vitamínu C. Teda „nebezpečne veľa“, 25 násobok toho, čo stanovuje RDA*.

Prieskum nepotvrdil dezinformáciu farmaceutického priemyslu. Každý sa môže ukludniť. .

Veľká dávka vitamínu C nezvyšuje riziko tvorby obličkových kameňov.

Údajne:

2. V tuku rozpustné vitamíny môžu byť nebezpečné, lebo sa nahromadia a môžu zapríčiniť otravu.

Aj toto je dobrý trik. Zdá sa byť vierohodné.

Je to šikovný propagandistický ťah. Ešte aj väčšina lekárov úprimne verí, že je to pravda. To im učili. Síce im dôkazy neukázali, ale bolo to v učive.

- a) Jedno vedecké štúdium to skúmalo v tuku rozpustnom vitamíne E. V RDA, teda odporúčaná denná dávka v prípade vitamínu E je 10 MJ* (**Medzinárodná Jednotka**). Na pokuse zúčastneným osobám dávali **2000 MJ dlhšiu dobu**. Toto je dvestonásobok odporúčaného množstva. **Vedci videli za bezpečné podávanie aj takých dávok.**
- b) Jedno iné štúdium, ktoré bolo zverejnené v mimoriadne významnom vedeckom časopise Lancet v marci roku 1996, referuje o tom, že **400-800 MJ vitamínu E nielenže nie je jedovatý**, ale mal priamo liečivý účinok na tých ťažko chorých na koronárnu tepnu, ktorý to dostávali po dobu jedného roka. Účinkom veľkých dávok menej ich dostávalo srdcoví infarkt.
- c) Tretie preukázalo to, že vyložene veľká dávka vitamínu E namiesto toho, že by otravovalo, má veľmi priaznivý vplyv na poruchu pamäti starších ľudí, značne ju znižuje. Značne zlepšuje ešte aj schopnosť učiť sa.
- d) Skúmali jednu etnickú skupinu, hunzovcov, ktorý svojou obvyklou prirodzenou dennou stravou prijímajú 75-100 tisíc MJ vitamínu A. Z vitamínu A odporúčaná denná dávka je 5000 MJ, hunzovia prijímajú 15-20 násobok. Namiesto toho, že by trpeli ťažké otravy, žijú nápadne dlhý život, veľa z nich má viac, ako 100 rokov. V tejto etnickej skupine rakovina bola neznáma, a aj iné bielim ľudom obvyklé choroby.

Údajne:

3. Od vitamínov B sa priberá.

Keď k nim neberieme iné vitamíny, skutočne narušíme metabolizmus, a telesná váha skutočne môže narastať. To signalizuje iba to, že potravinové doplnky nekonzumujeme vo vyrovnanej forme. Nepriberáme od vitamínov B, ale od narušeného metabolizmu, teda od chýbajúcich ostatných vitamínov.

Nesprávnym užívaním vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov sa dá skutočne spôsobiť hocí aj problémy, že akým spôsobom, to bude zrejmé z nasledujúcej kapitoly.

Je to podobné tomu, ako keby niekto napríklad pri príprave vyprášaného mäsa nepoužíval vhodné množstvá, pomery z mäsa, soli, z múky, vajec, strúhanky, oleja. Pol kila mäsa posypaného s kilogramom soli je problémové.

Teraz v prvom rade chcem upozorniť nato, že každý, kto by chcel urobiť za svoje záujme o trochu viac, nech si všíma, že z **mikroživín potrebujeme mnohonásobok toho, čo stanovuje RDA.**

Medzi prípravkami, vysoko reklamovanými, ktoré nenarúšajú záujmy farmaceutického priemyslu, a ktoré sa voľne dajú kúpiť, nachádza sa aj viac druhov, ktoré pomerne v dobrom pomere obsahujú rôzne komponenty.

V prvom rade je ale problém s množstvami.

Tieto prípravky sú také, ako keby v jedálni podávali **3 milimetrové kuracie stehno, s tromi zrnkami ryže a šalátom o veľkosti farebnej špendlíkovej hlavičky.** Dobre, dobre, ale koľko dávok sa z toho musí zjesť k tomu, aby to stačilo?!

Dr. Rath o tom píše takto:

„...propagandistický mechanizmus farmaceutického priemyslu sa pokúsi zmanipulovať verejnú mienku sveta, a pripraviť politikov

nato, aby prijali bezohľadné odporúčania Codex Alimentaria. [...] Začali hovoriť o neexistujúcich vedľajších účinkov vitamínov. Samozrejme tie vedľajšie účinky existujú iba v predstavách záujmových skupín farmaceutického priemyslu a na ich plánovacích stoloch propagandistického aparátu siahajúceho na celú zem.

Vitamíny, minerálne látky a aminokyseliny sú základné kamene života a **naše telo bez problémov z nich vyprázdni každý prebytok.***”

V skutočnosti nemajú dôkazy a jedovatom účinku veľkých dávok. Ale opačné údaje, ktoré dokazujú bezpečnosť, sú nám bohato k dispozícii. Nezabúdajme, že sa jedná o potraviny.

Máme teda príčinu sa obávať iba vtedy, keď neužívame dostatočné množstvo potravinových doplnkov, a pomer jednotlivých prvkov nie je vyvážený.

15. kapitola

Čo môžeme urobiť pre seba? - Cesta von z pasce

Čoho sa máme vyhýbať?

Ako môžeme nedostatky doplniť?

Ktoré riešenie je drahé?

Zhrňme si, s čím všetkým si musíme popásť:

1. Produkty moderného potravinárskeho priemyslu neobsahujú životne dôležité mikroživiny v dostatočnom množstve. Tento nedostatok musíme doplniť.
2. Väčšina zelenín, ovocí a rastlinných potravín dnes sa už žiaľ nepočíta za skutočne dobrý zdroj vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov. Sú iba bledé kópie svojich predkov. Podľa výskumov dr.Colgana za tanier pšeničnej múzly je zdrojom dnes už iba asi 20 MJ* vitamínu E. Denná potreba je minimálne približne 300-400 MJ.
3. Arómové triky potravinového priemyslu oklamú organizmus. Zapríčiňujú pocit hladu, nútené prejedanie.
4. Veľmi veľa cudzích chemických látok na spracovanie zaťažuje aj tak kvalitatívnym hladovaním trpiace, podvyživené telo. Oni ďalej zvyšujú nároky. Nestačí iba odstrániť deficit, ale do tela musíme dostať ďalšie množstvá na spracovanie jedovatých látok.

5. V potravinových reklamách ukazované obohatenie vitamínmi, nie je viac, ako dobrý marketingový ťah. Treba sa iba nato pozrieť, aké minimálne, symbolické množstvá k tomu pridávajú.
6. Odporúčaná denná dávka (RDA*) je dobrá iba nato, aby sme sa nedostali z potenciálneho okruhu zákazníkov farmaceutického priemyslu. K tomu nestačí, aby sme mohli byť zdraví. Stačí iba nato, aby sme mohli „bojovať“, ako Hitlerovi vojaci, kým nás potrebujú.
7. Množstvo ignorovaných, alebo úmyselne odstránených vedeckých výskumov, dokazujú, aké dávky v skutočnosti potrebujeme.
8. Veľmi veľa ľudí si vytvorilo falošný obrar o potravinových doplnkoch.

Dnes nie je ľahké sa správne stravovať.

Väčšina z nás ani nemá dostatok času nato, aby stále pobežoval za prirodzenými potravinami.

Čo môžeme urobiť v tejto situácii? Niečo pomôže aj to, keď si kúpime také potraviny, v ktorých je aspoň menej tých **umelých prídavných materiálov**, aróma, farba, konzervačný prostriedok.

Ja osobne neodporúčam používanie niektorých sladidiel. Nedokázali bezpochyby ich neškodnosť.

Cukor nie je dobrý, ale v takom prípade možno je lepší. Príliš veľa otáznikov sa nachádza v súvislosti skutočných účinkov **aspartamu**. Napriek tomu iba málo ľudí pozná tieto údaje. Nie je ťažké si to overiť, prenechám to na čitateľa. S tým sladia od žuvačiek počnúc cez nápojoch hoci aj jogurty veľmi veľa, takzvané "light" produkty sladia s ním. Ja sa pokúsim členov mojej rodiny a priateľov odhovoriť aby konzumovali príliš veľa aspartamových jedál, nápojov. Žiaľ, je ich v obehu veľmi veľa.

Takzvaný „uhl'ohydrátový hlad“, teda keď si veľmi želáme niečoho sladkého, vo väčšine prípadov je signálom **vážneho nedostatku vitamínu C**. Účinne ho zmiernuje vhodná dávka (hoci aj 5-10 gramov/deň) vitamínu C.

Konzumovanie príliš veľa **cukru a bielej múky zaručene spôsobí nedostatok vitamínu B₁**. Môžeme spozorovať že deti po konzumácii veľa sladkostí zostávajú strnulejšími, nervóznejšími, podráždenejšími. Majú vážny nedostatok vitamínu B₁. Keď dieťa zle spí, snívajú sa mu zlé sny, máva nočné mori, netreba ho zaniest' psychológovi! Problém vylieči o trošku menej sladkostí a o trošku viac vitamínu B₁. To isté platí a v prípade dospelých, iba na deťoch symptómy sa dajú lepšie spozorovať.

Vitamín B₁ má zásadný význam aj pri účinnej duševnej činnosti. Pri veľmi intenzívnej duševnej činnosti v priebehu 1-2 hodín sa môže z nej zužitkovať hoci aj 100 miligramov. 1,5 miligramu podľa RDA nie veľmi podporuje prácu, ktorá je náročná na intenzívnu koncentráciu. Nedostatkom vitamínu B₁ človek bude roztržitejší, nepozornejší.

Školskú nepozornosť, neposlušnosť detí tiež môže zaviniť nedostatkový stav živín.

Aj k spracovaniu alkoholu tiež je potrebný vitamín B₁.

Keď niekto nedokáže prestať **fajčiť**, dobre urobí, keď na každú cigaretu - v závisle na tom, ako je silný fajčiar - priberie ďalších 50-100 miligramov vitamínu C.

Dlho by som ešte mohol menovať ďalšie, ale podstata je nasledovná: Takzvané mikroživiny, teda vitamíny minerálne látky a stopové prvky sa musia dostať do tela vo **vhodnom množstve** a vzájomne dobre stanovenom **vhodnom pomere**.

Vhodný pomer je mimoriadne dôležitý. Tieto látky dôležitú rolu hrajú v rôznych bodoch látkovej výmeny*. Látková výmena je mimoriadne zložitý, jemne zladený systém. Je to systém, teda jeho jednotlivé časti nie sú na seba nezávislé. **Vitamíny a ostatné živiny pôsobia iba v systéme. Samostatne nedokážu robiť svoju úlohu, lebo mnoho funkcií sa musí na seba viazať, alebo prebiehať súčasne.**

Je to skúsenosť, že napríklad, vitamín B₆ svoju úlohu dokáže urobiť iba spolu s vitamínom B₂.

Tiež je skúsenosťou, že keď nikto berie príliš veľa vitamínu B1 a kalcia, môže sa u neho vytvoriť nedostatok vitamínu C, so symptómami začínajúceho skorbutu, čo v slabších prípadoch môže znamenať toľko, že ho začínajú bolieť zuby, d'asna sa stávajú citlivejšími. Príčina toho je nasledovná:

Predávkovanie hociktorého vitamínu môže zapríčiniť, že sa objaví symptóm nedostatku niektorého ďalšieho vitamínu.

To, čo lekárska veda nazýva predávkovaním vitamínu, to je nedostatok niektorého iného vitamínu.

Jedna mikroživina vyvolá určité účinky v tele, dejú sa zmeny, ale k tomu, aby proces sa mohol dokončiť, je potreba aj iného vitamínu alebo aj inej látky. To celé dokáže fungovať iba spolu ako na seba viažuci systém. Preto musia byť mikroživiny vo vhodnom vzájomnom pomere. Pokiaľ sú prítomný vo vhodnom pomere, nie je možné ich predávkovať. **Prebytok jednoducho sa vyprázdňuje.**

Nájdime si niekoľko stabilných oporných bodov, body porovnania. Poznaním objavov modernej vedy oficiálne môžeme odporučiť, aby denný príjem vitamínu E nebol menší ako 400 MJ*, vitamínu C spodná hranica sa zdá byť 500 mg*. Prečo toľko?

Pozrime si, čo hovorí oficiálna veda:

„V máji roku 1993 prestížny New England Journal of Medicine publikoval výsledky pokusov robených na dvoch veľkých skupinách, so zapojením 130 tisíc zdravotníckych pracovníkov. Zistilo sa, že veľká dávka vitamínu E u mužov, ale aj u žien značne znížila riziko srdcovej, ale aj mozgovej porážky. Výskumníci poukázali nato, že z našich potravín bolo skoro nemožné získať dostatočné množstvo vitamínu E, a so súhlasom konzervatívnych redaktorov časopisu jednoznačne odporučili konzumovanie doplnkových vitamínov E.“

Ak máme dva oporné body: vitamín E a C, už k nim dokážeme priradiť aj ostatné mikroživiny. Teraz hovorím o tom, že **aké sú pomery pre zdravých ľudí.**

Dr. Rath svoj vlastný systém vypracoval liečebným účelom. Má rôzne prípravky na pomoc napríklad pre srdcovo chorých, pre chorých na cukrovku, pre nádorom postihnutých.

Ja používam iné priblíženie.

V nasledujúcich predstavím systém odporúčaný pre zdravých.

Vieme to, že je dôležitý vzájomný pomer takzvaných 11 druhov vitamínov B, a existuje aj dobrá zostava minerálnych látok. Vitamíny radu B spolu nazývame B-komplex.

V rámci toho dôležité množstvá vitamínov B sú nasledovné, (V porovnaní aj s RDA.):

B-komplex

	Skutočne potrebné	RDA
B ₁ (thiamin)	50 mg	1,1-1,5 mg
B ₂ (riboflavin)	50 mg	1,3-1,8 mg
B ₃ (niacinamid)	50 mg	15-20 mg
B ₅ (pantoténová kyselina)	50 mg	10 mg
B ₆ (piridoxin)	50 mg	1,5-2 mg
Cholín	50 mg	bez údajov
Inozitol	50 mg	bez údajov
PABA	50 mg	bez údajov
B ₁₂ (cianokobalamin)	50 µg (mikrogram*)	2 µg
Biotin	50 µg	300 µg
Folová kyselina	100 µg	200 µg

Je vidno, že je to jednoduché. Z 11-tich komponentov sa môže odporúčať v 7-mich prípadoch 50 mg. V troch prípadoch na konci zoznamu je potrebných menej.

Preto iba v siedmych, lebo je potrebné vedieť, že z vitamínu B₁ nestačí toľko, čo obsahuje B-komplex.

Toto je základ, ale sa to musí doplniť o ďalších 250-500 miligramov. Tieto množstvá a pomery sa oplatí sledovať na štítku „multivitamínu“.

Pozrime si na ďalšie vitamíny:

A,D,E,C

	Skutočne potrebné	RDA
A	5000-10 000 MJ	5 000 MJ
D	min. 400 MJ	400 MJ
E	min 400 MJ	10 MJ
C	500-1000 mg	60 mg

V prípade vitamínov A a D RDA je vyhovujúca, v prípade vitamínov E a C je smiešne nízka.

Nech nasledujú:

Minerálne látky

	Skutočne potrebné	RDA
Kalcium	500 mg+700 mg	1300 mg ¹
Magnézium	250 mg+350 mg	360-410 mg ¹
Železo	18 mg	12-15 mg
Zinok	15 mg	12-15 mg
Mangán	4 mg	2 mg
Meď	2 mg	2 mg
Jód	225 µg	150 µg

¹ Poznámka: RDA kalcia (vápnika) a magnézia (horčík) je zavádzajúca, lebo sa nevzťahuje na elementárny kalcium a magnézium. Napr. z kalcium glukonátu je iba 9% elementárny kalcium, a z magnézium-karbonátu je iba 29% elementárny magnézium.

Zrednutie kostí sa dnes už hlási v stále mladšom veku, jeho symptómy zbadat' už aj v prípade detí.

Zato je vinná strava slabej kvality, ktorá a priori nezabezpečuje potrebné množstvo, a situáciu ďalej zhoršujú určité stravovacie zvyklosti, čo nám vnucuje potravinársky priemysel.

Aj dr. Colgan považuje za zvlášť dôležitý príjem vhodného množstva kalcia:

„ ...kazein, laktalbumin (mliečne bielkoviny) a bielkovina vaječná, ktoré vo výživových nápojoch bežne používajú, vo veľkej miere môžu znížiť našu zásobu kalcia, keď sú hlavnými zdrojmi bielkovín v našej strave.

Mimoriadne vysoký príjem bielkovín - čo robia siloví športovci... - nuž, tento postup ako špongia vysaje kalcium z nášho organizmu.*

(Dnes veľmi módna konzumácia veľkého množstva bublinkových nápojov situáciu ďalej zhoršujú - poznámka autora.)

Je teda správne, aby vedeli o tom: potrebujeme mimoriadne veľké množstvo aj z kalcia.”

Vhodné množstvo kalcia a magnézia - podľa skúseností - nemôže sa prijímať iba vo forme tabletiiek. Potrebujeme aj iné formy doplnkov. Kalcium denne musí dosahovať 1200 mg, ale ku kalcii treba vždy pridať aj magnézium.

Ale celkom potrebný príjem dokáže zabezpečiť iba **špeciálny, dobre vstrebateľný prípravok**, čo nazývajú nápojom Kal-Mag. To je v skutočnosti v horúcej vode dobre rozpustný prášok, v ktorom zabezpečili aj k dobrej rozpustnosti potrebné mierne kyslé prostredie. Vhodné doplnenie kalcia je neodpušiteľné.

Ale samotné doplnenie kalcia neprinesie želaný výsledok.

Doktor Colgan veľmi dobre poukazuje nato, aký vplyv majú na zabudovanie kalcia ostatné mikroživiny:

„Vitamín C napríklad vstrebávanie kalcia môže zlepšiť hoci aj o 100%. Môžeme predpokladať, že kalcium je vo vzájomnom pôsobení s väčšinou ľudské telo tvoriacich iných 58 dôležitých živín . Nové výskumy dokazujú, že multivitamínové doplnky a viaceré minerálie obsahujúce látky spôsobili oveľa väčší rast hustoty kostí, ako kalcium či už samotný, alebo hoci aj s vitamínom D spoločne.”

A nakoniec si pozrime **stopové prvky***.

Ich potrebujeme mimoriadne malé množstvá. To je dobré si všimnúť, že k prírode podobný skutočne dobrý prípravok zásobí organizmus aspoň dvomi tuctami. Dobrým zdrojom stopových prvkov môžu byť napríklad morské riasy, koral, a morské usadeniny.

Skutočne dobre vyvážený základný prípravok by vyzeral nasledovne:

ODPORÚČANÁ ZÁKLADNÁ ZOSTAVA

Vitamín A	5000 MJ
Vitamín D	min. 400 MJ
Vitamín E	min. 400 MJ
Vitamín C	min. 1000 mg
Vitamín B ₁	min. 300 mg
Vitamín B ₂	50 mg
Vitamín B ₃	50 mg
Vitamín B ₅	50 mg
Vitamín B ₆	50 mg
Cholín	50 mg
Inozitol	50 mg
PABA	50 mg
Vitamín B ₁₂	50 µg
Biotin	50 µg
Kyselina folová (listová)	100 µg
Kalcium (vápnik)	500 mg+nápoj Kal-Mag
Magnézium (Horčík)	250 mg+nápoj Kal-Mag
Železo	18 mg
Zinok	15 mg
Mangán	4 mg
Meď	2 mg
Jód	225 µg

+ stopové prvky

Môžu byť potrebné aj ďalšie doplnky:

Keď niekto fajčí: ďalší vitamín C a vitamín E.

Keď niekto pije alkohol: ďalší vitamín B₁.

Pozor: vitamín B₁ a C sa oplatí spolu zvyšovať.

Vyskúšal som na sebe, že k základnej zostave v priebehu 7-10 dní som pridal veľké dávky (1000 mg/deň) ďalší vitamín B1 bez toho, žeby som zdvihol aj dávku vitamínu C. Asi o jeden týždeň začali mi bolieť zuby, a d'asna sa mi stali citlivými pri umývaní zubov. Po zvýšení dávok vitamínu C symptómy zmizli.

Teda si treba všímať, že keď zdvihneme dávku hociktorého vitamínu, spolu s tým musíme pomerne zvýšiť dávku aj ostatných vitamínov.

Ako výnimku z toho môžeme počítať vitamíny C, D, E. Na základe skúseností tieto sa môžu zvýšiť pomerne voľne bez toho, žeby sme narušili rovnováhu.

Znameníť odborník na stravovanie dr Colgan to vynikajúce zhŕňa, čo sa o téme oplatí vedieť:

„UŽÍVAJME POTRAVINOVÉ DOPLNKY!

*Ako sme sa to dozvedeli už aj doteraz, vo väčšine potravín už zostalo málo vitamínov a minerálnych látok. **Náš organizmus na tieto nedostatky reaguje a zvyšuje našu chuť, núti nás viac jesť, aby sme sa dostali k väčšiemu množstvu nedostatkových živín.***

*Kedže ich je málo v našej strave, od potrebného množstva musíme prijať oveľa viac kalórií, aby sme sa k nim predsa len dostali. **Stačí nám jednoduchý nedostatok živín, aby sme od toho stučneli ako sviňa.***

Najjednoduchšie riešenie tohto problému je, že denno-denne budeme brať kompletný multivitamínový doplnok a komplet multiminerálny doplnok. To sú dôležité regulátory chuti, a prirodzenou cestou znížia našu chuť.”

Zlomyseľný človek by mohol povedať aj to, že dr Colgan si určite z toho robí biznis, preto to odporúča.

Keď si myslí toto, tak mu odporúčam, aby si on nedopľňal svoju stravu.

Pozrime si, čo hovorí konzervatívna, oficiálna lekárska veda:
Vyložene v konzervatívnom časopise Journal of the American Medical Association v redaktorskom úvode na odborný článok Meir Stamfer a Walter Willet profesori z Univerzity Harvard skonštatovali:

„Rozumné dôkazy hovoria o tom, že pre mnohých ľudí by bolo vhodné brať multivitamíny.“

To je veľmi opatrný, konzervatívny, zdržanlivý názor.

Pred tým, ako by sme pokročili ďalej, pozrime, či vyrábať a predávať potravinárske doplnky sa skutočne počíta za veľký obchod.

To záleží na tom, **či skutočne zabezpečia** doplnenie potrebnými množstvami, **alebo iba budia ilúziu doplnenia.**

Treba pozrieť, z čoho koľko obsahujú, koľko tabliet, kapslí, drahé treba zjesť, dajme tomu k dennému príjmu 1000 mg vitamínu C alebo 400 MJ vitamínu E, alebo na pokrytie potreby vitamínu B₁?

Z mnohých prípravkov, ktoré sa rozšírili na trhu - veď sú úplne neškodne pre záujmy farmaceutického priemyslu - na zabezpečenie skutočnej dennej potreby, môže byť nutné brať hoci aj 20-40, alebo aj viac tabliet. A tak **dávka, ktorá je nazvaná mesačná, často nepokryje ani jedno, alebo dvojdňovú potrebu.**

Dobre usmerňuje: čo ma bude stáť, keď si chcem užiť denne 400 MJ vitamínu E, alebo 300-500 mg vitamínu B₁?

Iba si to treba prepočítať.

Rýchlo sa ukáže, ktorý prípravok je drahý a ktorí nie je.

Dr. Colgan neprenechá čitateľovi aby prepočítal porovnanie, ale dieťa volá menom:

„Dajme tomu Centrum, ten vitamínový prípravok, ktorý v televízory najčastejšie inzerujú. Inzercia si robí kapitál z tej znalosti, podľa čoho antioxidant majú preventívne účinky, vraj (Centrum)*

»obsahuje úplnú antioxidantnú skupinu«. Je to tak, ibaže: v akom množstve? Keď prečítame text s drobnými písmenami na štítku, tam je napísané toto: Vitamín C, 60 mg. Ibaže výskumy, ktoré hovoria o preventívnych vlastnostiach vitamínu C, skoro bez výnimky hovoria o gramových množstvách - 20 až 100 násobku toho, čo je v Centrume. Štítok Centrumu spomína 30 MJ vitamínu E, ale výskumy ukazujú, že táto látka iba v nad 100 MJ množstve vyvíja preventívny účinok. To isté sa vzťahuje aj na betakarotín, čo je prekursorom vitamínu A. Centrum z neho obsahuje 1000 MJ, ale podľa odbornej literatúry preventívny účinok betakarotínu sa uplatní pri 20-50 násobku tejto hodnoty. Nejedná sa o to, žeby som bol zlomyseľný voči Centrumu, preto som si ho vybral, lebo túto značku pozná každý. Ako všeobecný multivitamín je lepší, ako väčšina podobných. Jednoducho som iba povedal pravdu.»

Výroba a predaj potravinových doplnkov môže byť pomerne dobrým obchodom vtedy, keď skutočne dodávajú potrebné množstvá. V žiadnom prípade nepatrí medzi bombastické obchody. Ale aspoň je poctivý.

K astronomickému extraprofitu by bolo treba predávať lieky s už vysvetleným cenovým rozpätím, so štátnou podporou.

Cena viacerých vitamínov na svetovom trhu závisí od hier farmaceutických výrobcov, ani to nepredávajú lacno.

Népszabadság písal o tom, že sa dá aj na tomto „nemilujem“ poli peniaze ryžovať. Keď už musíme vitamíny predávať, aspoň premrštíme ich cenu:

„Komisár pre hospodársku súťaž Európskej Komisie vyrúbal 855 miliónov eurovu pokutu ôsmim farmaceutickým firmám, lebo vytvoriac nedovolený cenový kartel* na svetovom trhu s vitamínmi dosiahli neoprávnený zisk. Najväčšia pokuta v dejinách EU*

*dopadla hlavne na švajčiarsku firmu ROCHE, ktorú považovali za hlavnú zodpovednú iniciátorku. Firma, ktorá ovláda polovicu svetového trhu s vitamínmi, je povinná zaplatiť do spoločnej kasy Európy 462 miliónov eur - keďže dva roky pred tým raz už aj americký úrad pre hospodársku súťaž jej vyrúbal pol miliárd dolárovú pokutu. A navyše museli zaplatiť astronomické odškodné aj americkým firmám, ktoré v súťaži boli znevýhodnené. **Viacerí vedúci farmaceutických firiem dostali aj väzenie za podvod.**”*

*„Do únijnej kasy teraz platia aj Nemecká firma BASF a Merck, Francúzska firma Aventis, Holandská Solvay, Japonská Daichi, Easai a Takeda. Najmenej platí Aventis, lebo firma kajúčne spolupracovala s vyšetrovateľmi hospodárskej súťaže Európskej Komisie. Mario Monti, taliansky vysoký komisár pre hospodársku súťaž považoval za zaťažujúci fakt, že predraženie sa robilo v prípade životne dôležitých produktov pre ľudí a zvieratá. **Podľa vyšetrení osem firiem zvýšilo ceny dvanástim druhom vitamínov na základe nezákonnej dohody, umelo v poslednom desaťročí.**”*

Preto keď skutočne tam dajú potrebné množstvá z často pomerne drahých surovín, nie je veľmi ľahké tieto produkty pre široký okruh ľudí cenovo sprístupniť.

Denná dávka skutočne dobrého, náročného potravinového doplnku na základnej úrovni (ktorý už obsahuje dostatočné množstvo vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov) ešte aj tak stojí **menej, ako jeden syrový burger, jeden nanuk, alebo pol litra sýteného nápoja.**

V dnešnej dobe už bezpodmienečne musíme dopĺňať nevyhnutne vzniknuté nedostatky, a okrem toho potrebujeme aj nad to mikroživiny kvôli znečisteným potravinám a prostrediu. Musíme zmeniť svoje zvyklosti.

Dobrý obed dnes sa musí skladať z nasledujúcich chodov:

- polievka alebo predjedlo,
- hlavný chod,
- dezert,
- doplnok potravín.

Tieto látky jednoducho musíme zaradiť, ako doplnkový chod pri strave. Je to až tak jednoduché.

Keďže sa jedná o základnú potravinu, starostlivá domáca pani musí s nimi počítať, keď si zadeľuje peniaze na kuchyňu.

Dúfam, že som poskytol dostatočné údaje k správnej výbere.

Menej Vás budú môcť viesť za nos.

Ľahšie sa dokážete rozhodovať sami.

16. kapitola

Na kedy sa očakáva výsledok?

Ťažko vyzerajúca otázka: čo je zdravie?

Nedostatky živín sa nahromadia

Potrebujeme trochu trpezlivosti

Stáva sa, že používame výrazy, a nevieme, čo vlastne pod tým máme rozumieť. Podľa môjho posúdenia zdravie a choroba môžu patriť medzi také výrazy.

Choroba: nie presne definovaný pojem. Ťažko stanoviť hranicu medzi zdravím a chorobou.

Veľa záleží na tom, **aká je miera, aký je porovnávací základ.** Čo považujeme za normálne? Ako určíme normálny telesný stav?

Napríklad koľko hodín máme byť schopní pracovať bez únavy?

Aká je miera? Čo sa očakáva?

To je isté, že nedostatočná konzumácia životne dôležitých mikroživín (vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov) vedie k takzvanému **neoptimálnemu telesnému stavu**. Vtedy, keď to ešte nie je celkom zrejmé, osoba o tom nevie, možno, že sa jednoducho „necíti dobre“.

Chorobou to nazývame iba vtedy, keď tento neoptimálny telesný stav je už veľmi zrejmý. Bije do oka, je viditeľný. Od prijatého normálneho stavu je neprijateľne horší.

Keď niekto nedokáže celé hodiny sa sústredene koncentrovať na nejakú duševnú činnosť, je to normálne? Nedostatok živín okrem toho zapríčiňuje aj toto. Keď sa väčšina stravuje nedostatočne, môže sa stať prijateľným, že človek je neschopný sa sústrediť dlhšie, ako 40-45 minút. Porovnávajúci základ bude falošný.

Čo je vlastne choroba? K tomu by sme mali presne stanoviť, aký stav a výkon je prijateľný od zdravého človeka.

Najprv by sme mali vedieť, čo sa počíta za zdravie.

Naši predkovia boli oveľa zdravší, ako my. Tak v telesnom, ako aj v duševnom zmysle.

V detstve som často chodil na dedine - i keď som sa narodil v meste. Svoju babku z otcovej strany som veľmi obdivoval pre je duševné a telesné zdravie, obratnosť. Ešte aj nad osemdesiatkou bola vo veľmi dobrom stave.

Chodiac v jej dome som videl „starčeka“ nad 90 rokov, ktorý bol mladický, aktívny, zaujímavý sa, veselý, s dobrým humorom. Obliekal sa pekne. Mal peknú tvár, oči sa mu leskli. Bol plný plánov. Hovoril, že ešte musí vo vinici vyrúbať tri staré stromy. Že ako by to vyzeralo, keby to tu zanechal v neporiadku?

V tej dobe som sa nestretával s iba málo takto zdravými starými ľuďmi. Mne sa zdá, že pred tridsiatimi rokmi ich bolo oveľa viac.

Naši ešte dávnejší predkovia sa mali ešte lepšie. Bojovali, vláčiac také oceľové obrnenia, v ktorých dnešný priemerný človek by nedokázal prejsť ani 100 metrov. Mávali s mečmi a buzogánmi takej váhy, ktoré v našom terajšom stave iba zdvihnúť sa počíta za dobrý výkon.

Veľká väčšina cicavcov žije asi šesťkrát tak dlho, koľko času potrebuje k svojmu rastu. I keď dramaticky znižujúcim počtom, ale ešte aj dnes členovia niekoľkých etnických skupín s veľkou pravdepodobnosťou prežijú 90 rokov a dožijú sa stovky, alebo ešte aj viac.

Oni sú oveľa zdravší, ako „civilizovaní“ ľudia.

Človek sa nesmie unaviť z duševnej práce trvajúcej 40-45 minút. To nie je zdravé! **To je stav akéhosi invalida.**

Deti aj dospelí nedostatočne živený sú bez nálady, akosi sa necítia dobre, ich pozornosť sa nepodarí dlhodobo sústrediť. Rýchlo sa vyčerpajú. Do konca pracovnej doby sú pomerne unavení, už im nezostáva veľa energie na deti, na manžela, na manželku a na rodinné programy. Mnohí sa tešia, keď si môžu svoje telá spustiť pred televízor a len tak sa pozerat' von zo svojej hlavy.

Nedostatkom živín túžime iba po odpočinku.

Ledva čakáme na koniec týždňa, aby sme si konečne mohli oddýchnuť. Ale vykorisťované telo sa pomstí. V takom stave sa nedokážeme ani odychovať skutočne.

Spánok je povrchný, vyrušujú ho zlé sny.

Mnohí z nás si ani neuvedomujú, že k tomu, aký by sme mali byť, aký by sme skutočne dokázali byť, len sa vlečú, vegetujú.

Človek je toho schopný oveľa viac. Dnes skúša existovať v zničenom tele. Taký nástroj v zlom stave nás skôr zdržuje, ako by mal pomáhať.

Nie je mojim cieľom pozornosť prílišne nasmerovať na telo.

Ja chcem to, aby sme mali také telo v dobrom stave, ktoré sa dá dobre používať ako nástroj, dobre nám poslúži v tom, aby sme mohli dosiahnuť svoje ciele.

Existuje jeden mimoriadne dôležitý údaj:

NEDOSTATKY ŽIVÍN SA NAHROMADIA!

Deň za dňom sa nakopia. Spôsobia ťažko napravitelné škody.

Našťastie ľudské telo disponuje schopnosťou seba

- opravovania a

- obnovy.

Je to obrovským šťastím. Disponuje fantastickými schopnosťami. Je veľmi ťažké ho zabíjať. Je veľmi ťažké ho zničiť. Má možnosť samého seba hoci aj z trosiek obnoviť. Keď má z čoho.

Nakopenie nedostatkov živín sa dnes začína už v kojeneckom veku. Dnes žijúci starší ľudia ešte mali 2-3-4 lepšie desaťročia, čo sa týka stravovania. Aspoň v Maďarsku. Bolo tu obdobie, keď ešte nekonzumovali dnes už aj u nás všetko pohltiace produkty modernej doby.

Naše deti dnes už nemajú také šťastie. Ba čo viac, aj my jeme s nimi tie potraviny, ktoré aj s najlepšou benevolenciou ťažko nazývať živinami.

Našťastie bunky nášho tela sa vymieňajú, teda živá hmota nášho tela z času na čas sa úplne obnoví.

Obnova živej hmoty je trvalé. Nie je to príliš rýchly proces, prestavba potrebuje čas. Rôzne hmoty nášho tela sa vymenia v priebehu tri-šesť- dvanásť mesiacov.

Náhrada nahromadeného nedostatku dvomi spôsobmi prejavia svoj dobročinný vplyv:

1. Už poškodené bunky, tkanivá čiastočne získajú novú silu, ale väčšina z nich už nikdy nebude taká zdravá, aká by bola v pôvodnom stave. Poškodenie sa už nedá úplne napraviť. Ale sa dá na stave veľmi veľa zlepšiť.
2. Mikroživiny v potrebnom množstve umožnia, aby po už poškodených, zostarnutých a odumretých buniek nástupné **nové bunky už od momentu ich nástupu mohli byť zdravé.**

K tomu ale treba trocha trepezlivosti.

Účinok dnes liekmi nazývaných chemikálií je rozpoznateľný okamžite, v priebehu niekoľkých hodín, dní, ale potravinových doplnkov najčastejšie pociťujeme iba o niečo neskôr.

Pomerne sa skorej hlási (počas dní alebo týždňov) to, že správna náhrada urobí človeka energetickejším. Narastá zaťažiteľnosť, môže narastať elán do života, môže klesnúť potreba spánku. Narastá zaťažiteľnosť. Najprv na úrovni duševnej, a niečo neskôr fyzickej.

Túto podstatu krásne vyjadruje dr. Colgan:

„Vitamíny sú biochemické »skrutky a nity«, ktoré prispôsobia bielkoviny, uhl'ohydráty a tuky našich bielkovín k tomu, aby fungovali ako zosúladená jednotka. Tak, ako most závisí od pevnosti zosúladenej »spolupráce« nosníkov a nitov, aj jednotlivé vitamíny tiež kooperujú* v záujme ich optimálnej sily. **Keď chýba hoci aj jeden z vitamínov, alebo je prítomný v nedostatočnom množstve, má negatívny vplyv na funkciu všetkých ostatných.** Viac, ako 90% buniek nášho tela ročne v plnom rozsahu sa vymení - ešte aj konštrukcia DNA našich génov. Toto sa vybuduje bez výnimky z tých látok, ktoré si priberieme s potravinami . **Kvalita týchto živín určuje kvalitu našej obnovennej konštrukcie, hladinu je funkcie a schopnosť odolnosti proti chorobám.**”*

Nedostatky živín sa nakopia. Keď niekto začne dopĺňať nedostatky, **môžu sa vyskytnúť zaujímavé, nezvyčajné, ale aj rušiace reakcie.**

Jeden môj priateľ mal niekoľko dní hnačku, iný dostal plno vyrážok, ktoré potom zanikli. Mňa po prijatí balíka dennej dávky prekvapila ospalosť asi na 1 hodinu. To trvalo niekoľko týždňov. Ľudia reagujú nato rôzne, keď ich telo začína dostávať základné živiny.

Je to také isté, ako keď sa vo vode rozmieša usadená špina. Prechodne bude mútna, taká, ako keby bola horšia, ako bola pred tým. Rozdiel je iba to, že sa špina už neukladá znova, výsledkom bude skutočne čistejšia voda.

Potrebujeme trochu trpezlivosti.

Ten, kto si chce vylepšiť svoj zdravotný stav, má veľmi jednoduchú prácu. Nie je v tom žiadna zložitosť.

Musí si iba nájsť vhodne zostavený balík denného potravinového doplnku, a vhodnú dávku denne si užiť.

17. kapitola

Súčet - Kľúčovo dôležité údaje

1. Základné fungovanie ľudského tela:
 - a) vybuduje,
 - b) udržuje,
 - c) opravuje,
 - d) obnovuje samého seba, a
 - e) produkuje energiu.

2. Ľudské telo potrebuje:
 - a) stavebné látky,
 - b) energetické zdroje,
 - c) regulačné látky, tzv. mikroživiny.

3. Najdôležitejšie potrebné mikroživiny:
 - a) vitamíny,
 - b) minerálne látky,
 - c) stopové prvky.

4. Jednotlivé látky potravinových doplnkov sa majú dostať dnu vo vhodnom množstve a vo vhodnom pomere.

5. Výživová úloha poľnohospodárstva a potravinárskeho priemyslu sa dostali do pozadia za ich cieľom produkovať zisk.

6. Prostým stravovaním je nemožné zabezpečiť dostatočné množstvo mikroživín, je ich nutné dopĺňať.

7. Potrebujeme dopĺňať nie iba nedostatky. Musíme vyvažovať aj vplyv veľkého množstva naše telo ohrozujúcich chemických, jedovatých látok. Preto detoxikačný systém nášho tela si nárokuje ďalšie množstvo mikroživín.
8. Farmaceutický priemysel bojuje všetkými možnými spôsobmi proti metódam prirodzeného zdravia.
9. Nazvaná „odporučeným“, v skutočnosti vynucovaná takzvaná „odporúčaná denná dávka“ (RDA) je úplne nevedecká, jej cieľom je zabránenie dosiahnutia plného zdravia.
10. Propagandistická mašinéria farmaceutického priemyslu rozširuje falošné údaje o údajnej škodlivosti vitamínov vhodného množstva. Samozrejme to dokázať nevedia.
11. Je veľmi ľahké zostaviť nedostatky dopĺňajúci „základný prípravok“.
12. Nedostatky živín sa nakopia, ale našťastie telo je schopné opraviť a obnoviť samého seba, keď sa dostane k vhodnej živine.
13. Dopĺňanie nedostatkov živín spočiatku môže vyvolať zaujímavé - individuálne premenlivé - ale aj rušivé účinky.
14. Potrebný je nejaký čas k tomu, aby priaznivý účinok potravinových doplnkov sa prejavil v plnej miere.

TRETIA KNIHA

RÚCA SA ZÁMOK Z KARIET

„Dožijeme sa ešte aj tej doby, keď sa už nebudeme musieť hanbiť, ako nejaký zločinec, keď povieme, že dva a dva sa rovná štyri.“

Bertold Brecht: Život Galieiho

18. kapitola

Zabezpečme účinnosť ústavy

Najhlavnejší zákon

Čo garantuje ústava?

Chaos právnych predpisov zabraňuje uplatneniu našich ústavných práv

Nie som právnik. Nechtiac som sa zaplietol do labyrintu právnických predpisov. Pýtal som si radu od odborníkov, ale som zistil, že ani oni to nemajú ľahké sa v tom vyznať. Často som nedostal rozhodnú jednoznačnú odpoveď.

To viem aj ako laik, že ústava Maďarskej Republiky je najhlavnejším zákonom pre všetkých občanov krajiny.

Ani jeden právny predpis, alebo nariadenie nemôže protirečiť s ústavou. V prípade protirečenia platí to, čo hovorí ústava, to sa musí uplatniť.

Našťastie naša Ústava hovorí:

70/D § (1) Ľudia žijúci na území Maďarska majú právo k možnému telesnému a duševnému zdraviu najvyššej úrovne.

70/G § (1) Maďarská republika rešpektuje a podporuje slobodu vedeckého ... života a vzdelávania.

Cesta vedúca k telesnému zdraviu najvyššej úrovne - vedecky dokázaným spôsobom - je tá, o ktorej hovorí táto kniha. Naša ústava garantuje právo k tomu.

Problémy sa začínajú iba vtedy, keď niekto - ako aj ja - skúsi si to aj uplatniť.

Úrady v našej vlasti sa pokúšajú zabrániť voľný predaj prípravkov prevyšujúce dávky RDA.

Môžem len dúfať, že v pozadí nie je úmyselná zlomyseľnosť, ale to je isté, že sa bohato nachádza nerozmyslenosť a chaos. Kto chce takýto prípravok uviesť do obehu, nemá sa kam obrátiť. Na povolenie neexistuje zodpovedné nikto, ba čo viac, aj úrady (napr. ÁNTSZ*, OÉTI*), obmedzujú voľný predaj prípravkov prevyšujúcich dávky RDA. Odvolávajú sa na už hore uvedený Codex Alimentarius. Ale pritom sa jedná o základnú potravinu, živinu. Je pravdou, že vo forme kapsúl a tabliet.

Podpichujúc by som sa mohol opýtať, ako sa prešmykli cez sito, a ako mohli dostať povolenie také ovocné šťavy, z ktorých 2 dl obsahuje odporúčenú dennú dávku vitamínu C, tých 60 miligramov. Z toho väčšie balenie ako 2 dl podľa právnych predpisov už by sa nemalo dostať na voľný trh. Jeden liter takej ovocnej šťavy podľa právnych predpisov (platných od roku 2003) by mal byť dovolené predávať iba v lekárniach.

Keď si z toho vypijem viac, ako 2 dl, musel by som si vypýtať názor môjho lekára, lekárnik?

Keby niekto potraviny - lebo vitamíny, minerálne látky a stopové prvky nimi sú - v skutočne účinných dávkach, teda vysoko nad dávku RDA chcel uviesť do obehu, dnes v Maďarsku narazí do stien.

Pritom podľa našej Ústavy máme právo na zdravie najvyššej úrovne.

K tomu sa minimálne máme vhodne stravovať.

Keď potraviny nezabezpečujú živiny v potrebnom množstve, tak to musíme dopĺňať.

Moderná veda dokázala, že k zdraviu potrebujeme dávky vysoko nad dávky RDA.

A to je ešte stále otázkou stravovania.

Voľne sa rozhodovať o tom, ako sa chcem stravovať, podľa mňa je základné ľudské právo. Už je to iba otázkou, či to aj tvorca práv uzná zato.

Ústava uvádza:

8. § (1) Maďarská Republika uznáva neporušiteľné a neodcudziteľné základné práva človeka, ich rešpektovanie a ochrana je prvoradou povinnosťou štátu.

Nedostatočné, protirečiace, chaotické právne predpisy by boli rýchlo a ľahko korigovateľné!

Behom krátkej doby by sa mali uskutočniť potrebné opatrenia.

Totíž na základe § 35 našej Ústavy

(1) Vláda

a) chráni ústavný poriadok, chráni a zabezpečuje práva občanov.

Na začiatky kapitoly som už citoval, ale tu má znova miesto:

70/D § (1) Ľudia žijúci na území Maďarska majú právo k možnému telesnému a duševnému zdraviu najvyššej úrovne.

Toto nemôže obmedzovať žiadny zákon, žiadny právny predpis. Máme splnomocnený orgán, ktorý dáva pozor na uplatnenie našich ústavných práv. Nemáme ťažkú prácu, lebo podľa paragrafu 32/A Ústavy:

(1) Ústavný súd prešetrí ústavnosť právnych predpisov.

(2) Ústavný súd po zistení protiústavnosti zruší zákony a iné právne predpisy.

Bolo by treba urobiť iba toľko. Iba toľko by bolo treba!

Bolo by to inak na pomoc aj v tom, aby aj ohlásený zdravotný program vlády bol úspešný, o čom sa dočítate v nasledujúcej kapitole.

19. kapitola

Zdravotný program vlády

O desaťročí zdravia

O naplnení osobnej voľby

O zmene postoja

O prevencii a o starostlivosti o seba

O národnej súdržnosti

Potrebujeme sa navzájom. Zdravotný stav Maďarska je žalostná! Očakávaná dĺžka života je kratšia ešte aj od európskeho priemeru. Nám - ktorý by sme chceli už vo svojom živote využiť možnosti dané modernou vedou - pomohla by podpora štátu.

Zdravotný program vlády ohlásená v roku 2002 je veľmi zaujímavá a prítlačivá, teraz ale ukážem z neho iba niekoľko extrémne dôležité časti, ktoré sa priamo nadväzujú k téme mojej knihy. Od tej doby sa z toho neuskutočnilo nič, kto vie, do kedy to bude ešte »aktuálne.«

Celý program má 10 bodov. Z nich 6 podporuje, aspoň teoreticky ten druh nevyhnutných zmien, na čo nalieham aj ja.

1. desaťročie zdravia
2. program liečenia zameraného na zdravie
3. Maturita zdravia
4. Program zachovávanía zdravia
5. (iná téma)
6. Program zdravia budúcnosti
7. (iná téma)

8. (iná téma)
9. (iná téma)
10. socializácia zdravotnej starostlivosti

1. Desaťročie zdravia

- 1.1.) Vláda sa snaží citelne zlepšiť zdravotný stav maďarskej spoločnosti. Vypracujeme a uskutočňujeme takú vládnu stratégiu zameranú na zdravie, ktorá v záujme jednotlivca je **schopná zmobilizovať... plnú duševnú energiu spoločnosti**. Snažíme sa o všeobecnú národnú dohodu. [...] Vyhlásime a začneme program „desaťročia zdravia”.
- 1.2.) Snažíme sa vytvoriť taký zdravotný systém, v ktorom
 - jednotlivci a ich spoločenstvá konajú účinne v záujme zachovania a naprávania ich zdravia;
 - Občanom, využívajúcim služby ich osobná voľba, samostatnosť sa naplnia, ich dôstojnosť a osobné práva sa nenarušia;
 - ... podstatné zmeny a vývoj sú založené na spolupráci účastníkov.

2. program liečenia zameraného na zdravie

- 2.1.) ... vplyv postoja považuje za svoju úlohu, ...pri všetkých našich rozhodnutiach berieme ohľad nato, že aký to má vplyv na zdravotný stav obyvateľstva.
- 2.2.) ... Okrem zdravotného systému berieme ohľad... na duševné zdroje. Naše programy **počítajú s aktivitami súkromných organizácií... a jednotlivých osôb**.
- 2.3.) Účastníkov zainteresovaných vo vývoji zdravia, a podnikania priemyslu životného štýlu povzbudzujeme ich riešeniami trhového konformu.*
- 2.4.) Vývoj rôznych foriem samostatného myslenia a vývoj ich organizácií, rozširovanie ich preventívnych* služieb podporíme - úpravou právnych predpisov a pomocou daňového systému.

2.5.) Pomôžeme pri voľbe zdravšieho spôsobu života vhodnou finančnou a daňovou politikou.

2.7.) Vláda urobí rozhodné kroky v záujme toho, aby prevencia bola rovnocenná činnosť s liečením. ...s prispôbeného postoja k chorobe pomôžeme prekročiť do smeru podpory zdraviu.

3. Maturita zdravia

3.1.) Vláda spúšťa príslušný program prvoradého významu pre zdravú mládež, a rozšírenie programu ochrany detí a mládeže.

3.2.) Vláda považuje za kľúčovú otázku vplyv rodiny a školy na komplexu zdravotného chovania dospievajúcich.

4. Program zachovania zdravia

4.2.) Vláda považuje za svoju prioritu* zníženie ochorení srdcovocievnych, nádorových ochorení a úmrtí. V prevencii týchto rozšírených chorôb počíta... so spoluprácou... súkromných organizácií. Považuje za nevyhnutné vytvorenie systému prevencie.

6. Program zdravia budúcnosti

6.1.) Program pokrýva... rozširovanie možností zapojenia sa občanov.

10. Socializácia zdravotnej starostlivosti

10.1.) Vláda pre občanov a súkromné organizácie zabezpečí potrebné informácie k rozvíjaniu zdravia a k modernizácii zdravotníckeho systému. Zavedením nových stimulov **posilní... vplyv súkromných organizácií.**

10.2.) [...] Posilníme úlohu ochrany spotrebiteľov aj v zdravotníctve.

Od prvého vydania knihy (november 2003) trvale čakám, čakáme, čo sa uskutoční z pekných rečí, sľubov.

Myslím si, že moje knihy poskytli dostatočné informácie k tomu, aby sme mohli vyhlásiť:

Všetky vedomosti a možnosti sú dané k tomu, aby krajina v skutočnosti mohla vstúpiť do desaťročia zdravia. Iba treba uplatniť výsledky modernej vedy, program vlády a aj Ústavu.

Zaslúžime si to.

20. kapitola

Musíme sa naučiť používať EU

*Každý nástroj môže byť nebezpečný, ale aj užitočný
Ako podporuje EU uplatnenie základných ľudských práv?*

Internetová stránka www.eu-referendum.org (poznámka prekladateľa: <https://www.dr-rath-foundation.org/>) nás upozorňuje nato, že fungovanie EU zákonodarstva v dnešnej forme môže byť vhodná aj k tomu, aby monopoly, napríklad farmaceutický priemysel v skrytej forme mohli uplatňovať svoje záujmy. Webová stránka podrobne vysvetľuje, akým spôsobom.

To sme už videli, že manažéri priemyslu chorôb uchopia všetky možné nástroje k tomu, aby dosiahli svoje ciele. Keď niekde na stavbe EU existuje nejaká najmenšia trhlina, tak to nájdú, a zabijú do nej klin. Môžeme očakávať, že skúsia dané príležitosti využiť a zneužiť.

Ja hovorím, že hocijaký nástroj môže byť nebezpečný, ale pri správnom používaní aj užitočný. Dajme napríklad ostrý nôž. Keď na Vás zamieria s rúčkou, nie je žiadny problém. Keď to ponúkajú opačne, a Vy sa chytíte ostrej čepeli, poraníte sa.

EU môže byť taká čepel', čo nám ponúkajú s ostrím. Nechťme sa toho. Siahnime po rukoväti, chťme sa toho. Ako? Hocijako sa niektorí snažia EU obrátiť proti nám, to ľudia dobrých úmyslov vedia ovplyvňovať tak, aby ľudské práva neboli poškodené, ale posilnené a podporované.

I keď predkladanie návrhov zákonov, návrhov nie sú parlamentárne - a tak si to už dnes môže nejaká úzka záujmová skupina vyvlastniť

- rozhodnutia aj tak prinášajú parlamentný poslanci. **Nás zaujímajú rozhodnutia.**

Poslanci EU parlamentu prinášajú svoje rozhodnutia, čo považujú za najsprávnejšie na základe informácií, ktoré sú im k dispozícii. Je dôležité: **na základe údajov, informácií, ktoré sú im k dispozícii!** Keď ich nemajú dostatok, alebo majú falošné údaje, aj tak rozhodujú. Možno, že zle.

Žiaľ, systém dnes môže byť vhodný ešte aj nato, aby nedostatkovými - alebo úzkou záujmovou skupinou úmyselne - zmanipulovanými informáciami naviedli poslancov k takým rozhodnutiam, ktoré môžu porušovať ľudské práva. Môžu aj ich oklamať.

Toto môžu urobiť iba vtedy, keď druhá strana, teda my, jednotliví ľudia mlčíme.

Našou úlohou je zásobiť týchto poslancov dostatočným množstvom korektných informácií. Rozhodnú sa za nás. Tí čestní - ktorých je určite viac - dajú sa postaviť do služieb dobrých vecí.

Farmaceutický priemysel sa už aj doteraz viackrát rozbehol, a skúsil úplne znemožniť predaj potravinových doplnkov. Do teraz v každom prípade to stroskotalo na tom, že protestovali stotisíce až milióny ľudí.

Fungovanie EU z hľadiska nášho zdravia pre nás môže vypáliť aj zle, aj dobre. Záleží to od nás. **Keď mlčíme, keď nedodávame dostatok informácií, keď nepracujeme na svojej slobode, tak s nami je koniec.** Nemému dieťaťu ani mater nerozumie.

Ale máme všetky možnosti, aby sme sami ovplyvnili tie rozhodnutia, ktoré potom rozhodnú o našom živote. Je to aj našou povinnosťou.

21. kapitola

Niečo sa už rozbehlo

*Viac, ako 100 hláv štátov
Kto sú priekopníci?
Ako sa môže pridať Maďarsko?*

Dr. Matthias Rath nehovorí iba do vzduchu. Nie iba si vypisuje v časopisoch a na internete. Nie sa iba sťažuje.

„V uplynulých niekoľkých rokoch sme pravidelne organizovali protestné akcie proti kódexovým plánom farmaceutického priemyslu; do ktorých patrili aj vedecké konferencie, zhromaždenia a protestné kampane proti členom kódexového výboru a ešte ich stále podporujúcim vládam. Aj v rámci poslednej akcie sa dostalo niekoľko miliónov protestujúcich listov k toto bezohľadné úsilie ešte stále podporujúcim krajinám, ich vládam a parlamentným poslancom.”

Existuje taká krajina, ktorá sa už otvorene postavila proti farmaceutickému priemyslu. To je pred tým veľmi utláčaná krajina, Juhoafrická Republika.

Z tohto hľadiska oni sú teraz najslobodnejšou krajinou na Zemi. Ich zástupcovia sa zúčastnili na jednej dr Rathom zorganizovanej konferencii:

„V predvečer zasadanie »Codex Alimentarius« v novembri 2002 v Berlíne sme mali konferenciu, kam zo všetkých krajín sveta, okrem iného aj z Južnej Afriky prišli odborníci zo zdravotníctva. Neprekvapivým spôsobom na tomto zasadaní kódexového výboru

sa stalo, že oficiálna delegácia* Južnej Afriky prvá krát odhalila falošné chovanie »Codex Alimentarusa«. To nebola náhoda. Dva roky pred tým vláda Južnej Afriky prvý krát vystúpila proti farmaceutickému kartelu s tým, že odmietla zaplatiť honoráre za lieky proti AIDS.”

„Ich argument je veľmi jednoduchý: Keď zaplatia nehorázne vysoké honoráre, tak to znemožní dosiahnuteľnosť liekov pre ľudí Južnej Afriky a pre veľkú väčšinu ľudí žijúci v ostatných vývojových krajinách. Farmaceutický priemysel s tým, že trvá na vysokých ziskoch, úmyselne ohrozuje životy miliónov ľudí v Afrike a všade na svete. Farmaceutický kartel - teda Medzinárodný zväz Výrobcov Liekov - bol dostatočne arogantný* k tomu, aby zažaloval juhoafrickú vládu pred pretórijským súdom. Nie je prekvapujúce, že túto vojnu neprehrali v pojednávajúcej sieni, ale pred súdom verejnosti.”

„Celosvetové protesty znemožnili, aby farmaceutický kartel pokračoval tento proces. V januári v roku 2001, dokopy niekoľko týždňov potom, čo juhoafrickú vládu pre súdom napadli, farmaceutický kartel uznal svoju prehru, a odvolal svoju žalobu. Juhoafrická vláda teda zožala dejinné víťazstvo proti farmaceutickému kartelu. Medzi tým viaceré štáty nasledujú juhoafrický príklad, a svoje lieky si vyrábajú sami bez toho, žeby platili nehorázne patentové poplatky.”

Tešme sa z víťazstva Južnej Afriky. Máme úspešný vzor, máme čo nasledovať.

Dr. Rath má jednu nadáciu, ktorú udržuje z dobrovoľných darov jeho metódou vyliečených nemocných.

Z týchto peňazí nadácia organizovala svetovú konferenciu v auguste roku 2002 v Johannesburgu, pre štátnikov. Témou bol program

prirodzeného zdravia a odhalenie podvodov farmaceutického priemyslu. Vyhlásili program aj za znovuzískanie WHO* (Svetovú Organizáciu).

Na konferenciu sa dostavilo viac ako 100 hláv štátov.

Najviac záujemcov prišlo z Afriky, Južnej Ameriky a z Ázie. Teraz sú oni priekopníci. Tento krát „biely človek“ zaostal.

Niekoľko krajín sa pevne rozhodlo, že sa rozlúči s nadradenosťou farmaceutického priemyslu, a zavedie nový zdravotný program, ktorý sa zameriava na prevenciu.

Niektorí z týchto štátov:

Jordánsko

Spojené Arabské Emiráty

Nigéria

Juhoafrická Republika

Angola

Malawi

Čínska Ľudová Republika

Dominový efekt sa začal. Zámok z karát sa rúca.

Na konferencii zásobili zúčastnených s oveľa väčším množstvom zdokumentovaných dôkazov, aké sú možnosti mojej knihy.

Keby daná maďarská vláda by mala záujem o tieto informácie, s radosťou ich pre ňu zaobstarám.

Zarad'me sa aj my medzi tie krajiny, ktoré sa odvážia používať objavy a výsledky modernej vedy!

Zúfalo to potrebujeme.

22. kapitola

Zodpovednosť vedúcich

„Meč je lesklejší, ako reťaz...”

Každá strana (politická) sa môže zomknúť

Veda sa nedá zastaviť. Je to jedno o akú vedu sa jedná. To môže byť historická veda, prírodná veda, alebo iná, ešte nikdy sa nedalo zabrániť, aby sa pravda nedostala na svetlo sveta a - je pravdou, že občas krvopotne - zvíťazila.

Zem nie je stredobodom sveta. Nekrúti sa Slnko okolo Zeme.

Zem nie je plochá, ale guľatá a preto sa dá oboplávať.

Keď si umyjeme ruky v chlórovej vode, nezomierajú matky.

A je isté, že aj ťažší predmet, ako je vzduch, môže lietať...

A vedúci - je pravdou, že nie každá doba ich postaví pred také veľké rozhodnutie - občas stoja pred rózcestím. Politici, štátnici často čelia ťažkým situáciám.

Podľa známeho príslovia:

Politik myslí na nasledujúce voľby.

Štátnik na nasledujúcu generáciu.

Je možné, že situácia nie je príliš ľahká. Je možné, že je pravdivé to, čo tvrdí Der Spiegel.

Na pripomienku: Článok odhalí, že farmaceutický priemysel sa úzko viaže na najväčších politických zákonodarcov sveta. Tvrdí, že keď niektorá vláda chce zakročiť voči obchodovaniu s chorobami farmaceutického priemyslu, tak tam americké zahraničné zastupiteľstvá v mene vlády USA - okamžite zasiahnu.

Ak je to tak, tak sa musia zomknúť všetky strany, aby sme mohli uplatňovať záujmy krajiny.

Celé naše dejiny hovoria o tom, že v každej situácii sme dokázali zachovať svoju slobodu. Tento malý národ nikdy neklesol, prežil všetky víchri dejín. Tu sa zarazili ríše. Tu sa zastavil Tatár, Turek a aj iní.

Toto je národ milujúci slobodu.

Naša neoblomná túžba po slobode je našou najvyššou hodnotou a cnosťou.

Je možné, že nejaká nová ríša sa zastaví pri našich hraniciach?

I keby aj bola pravdou to, čo tvrdí Der Spiegel, naša vláda konajúca podľa Ústavy je povinná ubrániť zaujmi národa.

5. § Štát Maďarskej Republiky chráni slobodu, moc a nezávislosť národa...

Či to aj urobí?

23. kapitola

Tvorcovia novej kultúry - Lekári

*Výsledkom našej práci je zdravie
Naša práca bude stále krajšia*

Táto kapitola hovorí k Vám, Vážení Kolegovia Lekári.

My, lekári máme mimoriadne dôležitú úlohu vo formovaní národnej kultúry. **My lekári** - vo väčšine prípadov - **sme tvorcovia názoru**. Je dôležité čo si myslíme a hovoríme.

Najslávnejšie lekári neboli vynikajúcimi iba vo svojom odbore, ale boli známymi aj o svojej vzdelanosti, o ich prístupu k umeniu, a aj o ich zodpovednosti k spoločnosti. Boli tvorcami duševnej kultúry. Preto my lekári máme povinnosti.

1. Musíme trvať na tom, aby sa skutočne uplatnil vedecký prístup.
2. Musíme obstať pri spôsoboch, ktoré najlepšie slúžia v záujme nám zverených ľudí.
3. Musíme byť schopní k tomu zmeniť hoci aj názor, alebo spôsoby.

Výsledkom našej práce je zdravie. Keď svoje remeslo robíme najlepšie, tak jeho výsledkom je zachované a rozširované zdravie. Nám zverení ľudia sa ani nedostanú tam, aby ochoreli. Naša práca bude čoraz krajšia. Spôsoby sú dané. Iba sa ich musíme naučiť.

Môžeme vykročiť ďalej, môžeme sa vyvíjať.

Ako prvý krok presadzujeme objavy modernej vedy. Začnime používať v liečení a v prevencii zásady nedostatkových chorôb.

Funguje to!

Čaká nás vzrušujúca a nová budúcnosť.

Štvrtá kniha

Dodatok

Príloha číslo 1

Pokles obsahu vitamínov v potravinách

1. príklad - Karotin (mg/kg)

	1966	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Kukurica	6	3	50%	50%
Hrášok	1,5	1	34%	66%
Mlieko	2,2	0,2	81%	9%
Hlávková kapusta	25	0,4	99%	1%
Mrkva	200	120	40%	60%

Dr. Márai Géza

2. príklad - Niacin (mg/kg)

	1952	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Vajce	23	1	96%	4%
Mlieko	9	0,5	95%	5%
Ovos	25	3	88%	12%

Tangl H. Radler I.

3. príklad - vitamín B6 (mg/kg)

	1952	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Pšenica	4	2,7	33%	67%
Kukurica	20	0,6	97%	3%

Tangl H. Radler I.

4. príklad Folová (listová) kyseina (mg/kg)

	1952	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Kukurica	0,5	0,15	70%	30%

Tangl H. Radler I.

Príloha číslo 2

Pokles obsahu minerálnych látok v potravinách

1. príklad - Kalcium (mg/kg)

	1962	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Paradajky	500	90	82%	18%
Zelená paprika	310	140	55%	45%
Hlávková kapusta	330	280	16%	84%
Špenát	1500	1330	12%	88%
Kukurica	220	80	64%	36%
Mrkva	440	280	37%	63%

Tarján R. Radler I.

2. príklad - Železo (mg/kg)

	1942	2005	Miera poklesu	Zostalo do roku 2005
Zemiaky	110	5	96%	4%
Repy	266	8	97%	3%
Kukurica	78	15	81%	19%

Oláh A. a spolupracovníci, Radler I.

3. príklad - pokles minerálnych látok v mede (mg/kg)

	1971	2006	Miera poklesu	Zostalo do roku 2006
Kalcium	400	65	84%	16%
Fosfor	200	60	70%	30%
Železo	10	1	90%	10%

1971 Lantos Tibor, Bíró Gy., Lindner K.

2006 Kasperné Szél Zsuzsa, Földháziné a spolupracovníci

4. príklad - pokles minerálnych látok v krmive (lucerna zelená g/kg)

	1929	1993	Miera poklesu	Zostalo do roku 1993
Kalcium	21,8	13,6	38%	62%

1929 Weiser-Zaitschek

1993 údaje Štátnej kontroly krmív

Príloha číslo 3

Aké množstvo skonzumovaného ovocia/zeleniny pokrýva našu minimálnu potrebu vitamínu C?

Ešte aj pri opatrných odhadov naša minimálna denná potreba vitamínu C je 30 miligramov na každý kilogram telesnej váhy.

- Dieťa **20 kg** telesnej váhy je to $20 \times 30 = 600$ miligramov, teda **0,6 gramu**.
- Dospelí **50 kg** telesnej váhy je to $50 \times 30 = 1500$ miligram, teda **1,5 gramu**
- Dospelí **70 kg** telesnej váhy je to $70 \times 30 = 2100$ miligram, teda **2,1 gramu**
- Dospelí **100 kg** telesnej váhy je to $100 \times 30 = 3000$ miligram, teda **3 gramy**

Koľko ovocie/zelením musíme denne zjesť na pokrytie minimálnej potreby?

Množstvá sme vypočítali na základe zverejnených údajov OÉTI (maďarský Ústav Národného Stravovania a Výživy)

Ovocie/ zelenina	Telesná váha	Minimálna potreba vitamínu C	Koľko k tomu treba zjesť denne?
Paprika	20 kg	0,6 gramu	0,9 kg
	50 kg	1,5 gramu	2,25 kg
	70 kg	2,1 gramu	3,15 kg
	100 kg	3,0 gramu	4,5 kg
Citrón	20 kg	0,6 gramu	1,5 kg
	50 kg	1,5 gramu	3,75 kg
	70 kg	2,1 gramu	5,25 kg
	100 kg	3,0 gramu	7,5 kg
Jahoda	20 kg	0,6 gramu	1,5 kg
	50 kg	1,5 gramu	3,75 kg
	70 kg	2,1 gramu	5,25 kg
	100 kg	3,0 gramu	7,5 kg
Paradajka	20 kg	0,6 gramu	2,4 kg
	50 kg	1,5 gramu	6,0 kg
	70 kg	2,1 gramu	8,4 kg
	100 kg	3,0 gramu	12,0 kg

Príloha číslo 4

Aké množstvo skonzumovaných potravín pokryje našu dennú potrebu vitamínu E?

Ešte aj podľa opatrných odhadov denná minimálna potreba vitamínu E je 8 MJ (Medzinárodná jednotka) počítajúc na každý kilogram telesnej váhy

- Dieťa **20 kg** telesnej váhy je to $20 \times 8 = 160$ MJ
- Dospelí **50 kg** telesnej váhy je to $50 \times 8 = 400$ MJ
- Dospelí **70 kg** telesnej váhy je to $70 \times 8 = 560$ MJ
- Dospelí **100 kg** telesnej váhy je to $100 \times 8 = 800$ MJ

Koľko potravín treba denne zjesť?

Množstvá sme vypočítali na základe zverejnených údajov OÉTI (maďarský Ústav Národného Stravovania a Výživy)

Potravina	Telesná váha	Minimálna denná potreba vitamínu E	Koľko k tomu treba denne zjesť?
Orech	20 kg	160 MJ	0,6 kg
	50 kg	400 MJ	1,5 kg
	70 kg	560 MJ	2,1 kg
	100 kg	800MJ	3,0 kg
Mandle	20 kg	160 MJ	0,6 kg
	50 kg	400 MJ	1,5 kg
	70 kg	560 MJ	2,1 kg
	100 kg	800MJ	3,0 kg
Paradajka	20 kg	160 MJ	21,4 kg
	50 kg	400 MJ	53 kg
	70 kg	560 MJ	74,9 kg
	100 kg	800MJ	107 kg

Pritom konzumácia vhodného množstva vitamínu E by bola neodpušiteľná pre zachovanie zdravia srdca.

Lekárske výskumy to dokázali už pred niekoľkými desaťročiami.

Právom sa vynára otázka, prečo nepoužívali vitamín E vo veľkej miere na prevenciu ochoreniu srdca?

Oplatí sa vedieť o tom, že jedným z najväčších príjmov farmaceutického priemyslu je liekové ošetrovanie ochorenia srdca, čo vo väčšine prípadov trvá doživotne.

Na koľko by ste sa chceli dozvedieť viac o lekárskejších vedeckých výskumoch v súvislosti s vitamínom "E", a o dejinách ignorovania tohto vitamínu (a viete po anglicky) tak sa oplatí prečítať túto knihu:

Herbert Bailey: Kľúč k zdravému srdcu - Utajené dejiny vitamínu "E".

Pomôcka na čítanie

Aktívne účinné látky: tie látky lieku (kapsuly, tabletky, vakcíny) ktoré vyvolávajú želaný efekt. V liečivých tabletkách, kapsulách a injekciách popri aktívnych účinných látkach sú aj iné látky, takzvané nosné látky, do ktorých účinné látky namiešajú. Napríklad v prípade tabliet môže byť jednoduchý škrob, v prípade injekcie je to napríklad veľmi čisti veľmi čistá, sterilizovaná voda. V prípade liekov, tabliet, kapslí a injekcií množstvo nosnej látky zvyčajne je oveľa väčšia, ako množstvo účinnej látky.

Akupunktúra: Slovo pochádza z výrazov „acus“=„ihla, a „punctura“= pichnutie. Starodávny čínsky spôsob liečenia. Na telo hladí a lieči ako jednotný systém prúdenia energie. Choroby odvodzuje ako poruchu prúdenia energie. Prúdenia energie majú dobre známe trasy, križovatky, uzly. Akupunktúra napríklad pomocou zapichnutím drobných ihliel, alebo iným spôsobom zasahuje do tohto systému prúdenia energie a tak obnovuje rovnováhu. Je to veľmi účinný spôsob. V rukách sa v tom skutočne vyznajúcich ľudí funguje dobre.

Akupressúra: Slovo pochádza z výrazov „acus“=„ihla“, „špička prsta“ a „pressúra“= „tlak“, „pritláčanie“. Liečebná metóda fungujúca na princípe akupunktúry. Rozdiel je iba v tom, že namiesto ihliel na vyvolené body vyvíjajú tlak prstami.

Alergia: Ten jav, keď niekomu prítomnosť nejakej určitej látky - napr. peľu - vyvoláva neobvykle prudkú reakciu. Ten výraz pochádza z gréckeho „allérgeia“ = „odlišné fungovanie“. „Allé“ = „inak“ a „ergon“ = „čin“.

Alternatívne metódy: Alternatíva = slobodne voliteľná možnosť. Jej podstatou je to, že sa dá slobodne vyvoliť. Na poli liečenia to znamená, že popri, alebo namiesto spôsobov oficiálneho liečiteľstva máme možnosť sa rozhodnúť za iné postupy. Známe alternatívne spôsoby sú: akupunktúra*, akupressúra*, homeopatia*, healing*, a mnoho iných možností.

AMA: American Medical Association. Zväz Amerických Lekárov. Jeho úlohou je spájanie, usmerňovanie, zastupovanie ich záujmov,

zabezpečenie vysokej úrovne liečenia. Podľa mnohých autorov úloha AMA je pomerne protirečivá. Vo veľkej miere slúži záujmom farmaceutického priemyslu.

Aminokyseliny: Látky, z ktorých sa skladajú bielkoviny. Bielkovina vlastne je reťazený rad aminokyselín.

Anatómia: Veda, ktorá študuje stavbu, štruktúru tela a popisuje ho.

Krivica: Následkom nedostatku vitamínu D vytvorená slabosť kostí. Kvôli nedostatkom vitamínu sa nedokáže do kostí zabudovať tvrdosť kosti zabezpečujúci kalcium (vápnik). A tak kosti ostávajú mäkké a napríklad spodná končatina aj pod ťarchou váhy tela sa prehne.

Antioxidanty: V organizme pomocou kyslíka prebieha mnoho dôležitých procesov. Ale účinky kyslíka treba držať pod kontrolou. Keď to chýba, tak látky tela začnú oxidovať, hrdzavieť, ako železo vplyvom vzduchu. A navyše aj následkom látkovej výmeny sa uvoľnia také látky, ktoré majú oxidačný vplyv podobne nekontrolovaného kyslíku. Antioxidanty, (napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín E atď.) tomuto vplyvu zabránia, alebo aj obrátia. Ochránia, alebo keď sa to už poškodilo, tak oživia, obnovia, vyleštia zhrdzavený organizmus. Tento efekt využíva potravinársky priemysel na konzerváciu.

Látková výmena: množstvo rôznych chemických procesov prebiehajúcich v organizme, čoho následkom sa uvoľňuje energia, zabudujú alebo sa uvoľnia látky ktoré tvoria telo.

Cenový kartel: Združenie niekoľkých spoločností v záujme toho, aby na trhu mohli ceny udržať vysoko. V takom prípade sa združia aj konkurenti, a dohodnú sa na úrovni minimálnych cien. Vid' ešte: Kartel

Aróma: Látka šíriacu vôňu a chuť.

Arogantný: Bezočivý, namyslený.

Artéria: Tepna. Tie žily, ktoré srdcom pumpovanú krv smerom k telu odvádzajú do všetkých častí tela. Steny artérií spolu s pumpovaním srdca pulzujú. Toto pulzovanie na niektorých miestach tela je prstom hmatateľné. Nazývame to pulzom.

Minerálne látky: Jednoduché prirodzené látky vyskytujúce sa v zemskej kôre.

Kyselina askorbová: Chemický názov vitamínu C.

Aspirín: „Liek“ na utíšenie bolestí a horúčky, obsahujúci derivát kyseliny salicylovej. Kyselina salicylová sa používa napr. na rozpustenie mozol' v náplast'och na kurie oko. Využívajú jej silne žeravý účinok. Tabletky s derivátom kyseliny salicylovej môžu vyvolať krvácanie steny žalúdka. Podľa výpočtov jedného vedca to množstvo krvi, ktoré ročne presakuje následkom silnejšieho, alebo slabšieho krvácania poškodením aspirínu, alebo iných derivátoch kyseliny salicylovej, zo žalúdka, by naplnilo plavecký bazén.

ÁNTSZ: Štátny ústav verejného zdravia v Maďarsku

Bastille: (Po francúzsky znamená: veža, bašta.) Bastille je symbolom tyranie. Jednou zo samostatných pevností Paríža, ktorej pôvodnou úlohou bola ochrana brány Svätého Antona. Vybudovali ju veľmi silnými väzeniami, kde držali aj politických oponentov. Pri vypuknutí francúzskej revolúcie (dňa 14.júla roku 1789) rozvášnený dav ju zbúral. Tento deň dnes je francúzskym národným sviatkom.

Beriberi: Beriberi je súborom symptóm chýbajúceho vitamínu B₁ (thiamin). Má dva hlavné podoby ochorenia. Obehový systém a nervový systém.

Obehový symptóm: potenie, edém, zrýchlený tep, inkubácia pľúc, a zväčšené srdce, či je symptómom srdcovej choroby.

Symptómy nervového systému: bolesť, trpnutie, senzorické poruchy na rukách a na nohách, odbúranie svalstva, ochrnutie spodných končatín, poškodenie mozgu a nakoniec smrť.

Choroba: Nepresne definovaný pojem. Ťažko vyznačiť hranicu medzi chorobou a zdravým. Veľa závisí od toho, aká je miera, aký je porovnávací základ. Čo považujeme za normálne? Ako stanovujeme optimálny telesný stav?

Vtedy to nazývame chorobou, keď neoptimálny stav je už veľmi zrejмый. Bije do očí, je výrazný. Od za normálne prijatého jednoznačne horší. Čo je vlastne choroba? K tomu by sme mali určiť presne, aký stav, aký výkon

je prijateľný, aký môžeme očakávať od zdravého človeka. Najprv musíme vedieť, čo sa počíta za zdravie. Vid': Zdravie

Bigamia: 1. Dvojité manželstvo. 2. Osoba žijúca v právoplatnom manželstve, keď uzavrie nové, za zločin počítajúce manželstvo.

Biochémia: Veda študujúca chemické procesy prebiehajúce v živom organizme.

Biologická psychiatria: Psychiatria je zodpovedná za ošetrovanie pomäťencov. Biologická psychiatria sa pokúša všetky duševné problémy odvodiť od fyzických, telesných zmien (napríklad poškodenie mozgu). Tento smer disponuje s veľmi malým množstvom dôkazov, oveľa skôr je to teóriou, ako dokázanou skutočnosťou. Aj v rámci psychiatrie prebiehajú vážne spory medzi predstaviteľmi biologickej psychiatrie a tzv. sociálpsychiatrie. Tí druhí tvrdia, že duševné problémy sa dajú odvodiť od vzťahov s ostatnými ľuďmi, a nie od telesných príčin.

Blanšíruje: Predvarí; potraviny, hlavne mäso, zeleninu, pred zamrazením na niekoľko minút hodiť do horúcej vody, alebo nejakým iným spôsobom prevedené konzervačné ošetrenie teplom.

Citostatikum: Známejším názvom prostriedok na chemoterapiu. Cito = bunka, statikum = čo zastavuje, zabraňuje. Také látky, ktorými zabrániť rozmnoženie, delenie buniek. Ich cieľom je zastavenie delenia rýchlo sa množiacich nádorových buniek a ich zničenie. Najväčším problémom s takýmito látkami je, že nedokážu urobiť rozdiel medzi zdravými a rakovinovými bunkami. Delia sa aj zdravé bunky, to je normálny a dôležitý proces. Je to k tomu dôležité, aby sa látky tela mohli obnoviť. Tie prípravky obmedzujú rozmnoženie aj zdravých buniek a zabíjajú aj ich, preto majú mimoriadne veľa, veľmi nebezpečných vedľajších účinkov. (napr.: chudokrvnosť, vypadávanie vlasov, poškodenie pečene, obličiek, pokožky.)

Codex Alimentarius: Zbierka stravovacích pravidiel. Okrem iného stanovuje takzvanú doporučenú dennú dávku vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov, ktoré v zrkadle moderných vedeckých výsledkov sú vražedne nízke dávky

Dekan: Na univerzite, na vysokej škole zvolený učiteľ na riadenie činnosti jednotlivých fakúlt.

Delegácia: Misia, skupina ľudí poverených zvláštnou úlohou, ktorí niekam vycestujú predstavujú tú vec.

Depresia: Veľmi skleslý duševný stav. Môže byť prechodný, alebo trvalý.

Diabetický: Súvisí s cukrovkou. Napr. diabetické poškodenia ciev = následkom choroby na cukrovku vzniknutý stav v žilách. Diabetická čokoláda = sladkosť konzumovateľná aj pre cukrovkárov.

Diéta: Patrí medzi najviac nepochopených slov. Dnes ho používame skôr iba v deformovanom, od skutočného významu vzdialenom zmysle. Nesprávne. Diéta znamená „stravovanie“. Neznamená hladovanie, neznamená kúru na chudnutie. Ani vtedy nie, keď dnes pod výrazom, že niekto má diétu, často chápeme tak, že si robí kúru na chudnutie.

Diéta = stravovanie, nehovorí o tom, čo nesmieme jesť.

Používateľná definícia znamená to, že čo všetko a do akého smeru treba jesť k tomu, aby sme zabezpečili zdravie zo strany zdravia.

Nehovorí o tom, že čo nie, ale to, že čo všetko, a z čoho koľko.

Diétaterapia: Taká metóda, ktorá predpísaním nejakej stravy lieči. Vid': Diéta

Dogma: Položka, učenie, teória považovaná za pevne povinnú.

Dominancia: Panovanie nad ostatnými, schopnosť potláčania, zotročenia iných.

Dr. Drábik János: Narodil sa 9. júna 1938 v Budapešti. Jeho vzdelanie je veľmi všestranné. Dosiahol vzdelanie právnické, novinárske a filozofické. Pracoval už na mnohých vzrušujúcich pracoviskách. Je známi ako bývalý šéfredaktor Rádia Slobodná Európa. Je hlavným prispievateľom knižných novín Leleplező (odhalovač, alebo odhalovateľ). Vo svojich dvoch knihách mimoriadneho významu s názvami „Uzsoracivilizáció” (Úžerová civilizácia) a „Uzsoracivilizáció II odhaľuje tie hospodárske a politické sily, ktoré majú nad všetky predstavy väčšiu moc nad obyvateľmi planéty zvaná Zem, ktoré túto moc využívajú na vykorisťovanie, zmrzačenie a na zotročenie ľudstva. Jeho spisy sú

veľmi cenné pre všetkých, ktorí by sa chceli dozvedieť, že aké skutočné procesy prebiehajú v hĺbke, dobre schované spred našich očí, medzi tým, čo našu pozornosť okúzľujú bezvýznamné a smiešne politické hry súperenia.

Dr. Matthias Rath: Lekár, výskumník, vedec. Je jedným z lekárov najväčšieho významu našej doby. Jeho objavy umožnia, aby si mohlo ľudstvo vytvoriť celkom novú zdravotnú kultúru, aby sa mohlo oslobodiť od väčšiny ochorení, ktoré ohrozujú ľudí dnešného veku. Na základe Dr. Mathiasa sa ozrejmla skutočná telesná príčina väčšiny chorôb: že to nezapríčiní niečo, ale nedostatok niečoho - a ešte k tomu životne dôležitých mikroživín.

Dr. Rath ale nie je iba vedec. Je veľmi smelý človek, ktorý si berie na seba zodpovednosť za planétu. Je skutočný bojovník za slobodu. Verejne sa vzoprie farmaceutickej máfii, a aj na ne napojené hospodárske a politické sily. Podal sťažnosť proti manažérom priemyslu chorôb na Medzinárodný trestný tribunál v Haagu.

Dr. Michael Colgan: Dnes je jedným z najznamenitejších a najznámejších odborných autorít v oblasti výživy na Zemi. Od roku 1979 Colgan v San Diegu vedie vedecko-výskumný ústav stravovania. Napísal brilantnú knihu s názvom: Balzam na prielom tisícročí, ktorý vyšiel aj v Maďarsku v roku 1996. Úprimne odporúčam každému túto poučnú tvorbu tohto vynikajúceho mysliteľa.

O jeho spôsobu myslenia veľa prezradí to, čo píše v „podakovaní“: *„na Novozélandskej Victoria Univerzite mojím majstrom bol Stuart Slater, od neho som sa naučil, aby som za celý môj život prenasledoval lož, a mojou zásadou bola vedeckosť.“* Michael žije podľa toho. Je veľmi autetický človek.

Droga: Znamená liek, a aj omamnú látku. Často ani nie je príliš veľký rozdiel medzi nimi. Omamné látky charakterizuje napr. návykovosť, vyvinutie závislosti a zmena stavu vedomia. Takýto účinok vyvoláva oveľa viac liekov, ako sú aj oficiálne uznané lieky s omamným účinkom.

EEG: Skratka názvu ElektroEncefaloGram. EEG zaznamenáva elektrické signály mozgu, „encefalo“ poukazuje na mozog. Celkovo znaky ukazuje nakreslenými krivkami, vlnami na papier. Existujú znaky zdravé a choré, mozgové poruchy spôsobia zmenu znakov, takzv. EEG zmeny.

Zdravie: Človek je vtedy zdravý, keď vlastní všetky svoje schopnosti a danosti v telesnom a aj duševnom zmysle. Keď mu nechýba nič.

Elektrošok: Je to taký „liečebným“ nazvaný proces, pomocou ktorého prevedú cez hlavu liečeného človeka prúd tak, že pritlačia elektródy na obe spánky. Medzi nimi prúdi cez hlavu prúd. Účinkom prúdu celé tela šklbne a napne sa do oblúka. Kvôli vyhnutiu zraneniam medzi zuby treba vložiť nejaký mäkký materiál. Po ošetrení sú ešte následné otrasy, z úst sa často pení, oči sa krútia. Tento proces má za cieľ vymazať z mozgu nežiaduce myšlienky. Ešte to nikto nevysvetlil, ako tento proces ušetrí želateľné myšlienky, akým spôsobom dokáže rozlíšiť to, čo treba vymazať od toho, čo by malo ostať.

OSN: Organizácia Spojených Národov.

Cholestáza: Žlč je žltá, ťahavá, horká kvapalina. Produkuje ju pečeň a malými cestami priteká smerom do žlčníka. Uskladňuje ju žlčník, a keď je to potrebné k tráveniu, tak to napumpuje do podžalúdkového úseku čriev. Cholestázou nazývame to, keď žlč nemôže pretekať smerom k žlčníku, alebo odtiaľ sa vyprázdniť smerom k črevám.

Kacír: 1. Taký niekto, ktorý v nejakej zásadnej veci odporuje úradnému, alebo všeobecnému chápaniu. 2. Osoba majúca odlišné názory, ako sú oficiálne vieroučné body niektorého náboženstva.

Senzorický fyziológ: Taký vedec, ktorý študuje zmysli (chuť, čuch, sluch, zrak, dotyk) živého organizmu.

Eskalácia: postupné rozširovanie niečoho.

Potravinové doplnky: Také prípravky, ktorých cieľom je doplniť nedostatok najzákladnejších živín. Potravinové doplnky najčastejšie obsahujú vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a aminokyseliny. Preto ich potrebujeme, lebo moderné poľnohospodárstvo, živočíšna výroba, a potravinársky priemysel produkujú také produkty, z ktorých chýba príliš veľa základných živín.

EU: European Union: skratka Európskej Únie. Vid' Únia.

FAO: Food and Agriculture Organization; Anglická skratka Medzinárodnej Organizácie Potravín, ktorá funguje v rámci OSN.

Šero slepota: Je to zvláštna porucha zraku, ktorá vzniká nedostatkom vitamínu A. Za súmraku, v pološere človek skoro nič nevidí. Je to veľmi rušivý jav, skonzumovaním vhodného množstva vitamínov situácia je napravitel'ná.

FDA: Food and Drug Administration, Je Úrad na kontrolu potravín a liekov. Jeho úlohou by malo byť kontrolovať potraviny a lieky v záujme ochrany zdravia spotrebiteľov, ktoré sa dostávajú do obehu. Objavilo sa už mnoho štúdií o tom, akým spôsobom farmaceutická mafia zneužíva tento úrad na ochranu svojich záujmov, a na utláčanie konkurencii, napríklad prirodzené zdravie zabezpečujúcich vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov, prípravkov z liečivých rastlín.

Biele krvinky: Také bunky nachádzajúce sa v krvi, ktorých úlohou nie je preprava kyslíka. Kyslík prepravujúce krvinky sú červené, ale tieto sú priesvitné - z toho pochádza názov. Takéto bunky rozpoznávajú a odstránia cudzie látky, ktoré sa dostanú do organizmu, napr. aj baktérie a vírusy. Sú vojakmi obranného systému organizmu. Keď ich počet klesne, ľahšie sa vytvoria napríklad infekčné ochorenia.

Porucha pozornosti: Ťažko uchopiteľný pojem. Poukazuje nato, že sa niekto nedokáže dostatočne dlhú dobu na niečo sústrediť. Ne nejakej nudnej prednáške, alebo hodine pozornosť poslucháčov, detí môže začať blúdiť a smerovať k nejakej zaujímavejšej veci.

Všetci poslucháči nejakého zlého prednášajúceho trpia poruchou pozornosti - z jeho pohľadu. Nato neexistuje prijateľný štandard, úplne nezávislá diagnóza.

Fyziologicky: Z hľadiska normálneho fungovania živého organizmu

Závislosť: Keď niekto nanútene sa niečoho pridŕža, nedokáže sa od toho odpútať, nedokáže sa toho vzdať. Tá vec má nad ním akúsi moc. Napríklad nikotín, alebo kofeín. Aj lieky často spôsobia závislosť.

Genetický: Genetického pôvodu, dedičný. Genetika = náuka o dedičnosti. Genetika je veda zaoberajúca sa skúmaním dedičných vlastností viažuce sa na hmotu. Je faktom, že niektoré telesné vlastnosti (napr. farba očí, vlasov, rozmery a tvar ucha, nosa, do určitej miery

postava tela, atd.) skutočne sa dedia z rodičov na deti. To sa prejavuje v tom, že sa deti podobajú na rodičov. Pri jednoduchých živých organizmov, napr. zelený hrášok, dedičnosť má veľkú rolu, v prípade vyšších živočíchov, napr. človek, je to skoro zanedbateľné. Najdôležitejšia ľudská charakteristika, ako napr. osobnosť, nadanie, chovanie, optimizmus, pesimizmus, nie sú genetické.

Gersonová diéta: Na zvláštnej strave sa zakladajúca liečebná metóda. Ošetrovaní konzumujú veľké množstvo, ovocia a zeleniny, vyhovujúce zvláštnym prísny predpisom (takzv. bio) vo forme vylisovanej šťavy. Súčasťou programu je aj veľmi silná detoxikácia. Táto metóda vyskúša aj silu vôle, rozhodnosť zúčastnených, kvôli veľmi ťažkej uskutočniteľnosti. Až do konca to zvyčajne robia iba veľmi disciplinovaní. Ukončenie celého programu väčšinou produkuje zázračné výsledky. Metódu vypracoval lekár dr. Max Gerson.

Globálne: Siahajúci na celú Zem.

Globalizácia: Na celú Zem siahajúci proces, ktorý sa snaží nanútiť hospodárske, kultúrne a politické zjednotenie.

Liek: Pochádza z názvu „Liečiaci prostriedok“ skracovaním. Keď sa pozeráme na pôvodný význam slova, tak dnes liekmi nazvané látky neodôvodnene uzurpujú tento názov. Opýtajte svojho lekára, ktorý z tých „liekov“ prináša úplné vyliečenie? Takých existuje veľmi málo! Ich správny názov by mohol asi takto vyzerat': „symptómy potláčajúce chemické látky“.

Halucinácia: Oklamanie zmyslov. Keď niekto vníma niečo také, čo v skutočnosti neexistuje. Napríklad vidí myši tam, kde nie sú, alebo počuje hlasy v úplne tichej izbe, atd.

Healing: Liečenie odovzdávaním energie. Môže sa to stať napr. položením ruky.

Nedostatkové choroby: Také zdravotné problémy, ktoré vznikajú, lebo organizmus sa nedostáva k tým životne dôležitým živinám, ktoré sú nepostrádateľné k zdravému fungovaniu. Výsledky modernej vedy ukazujú, že väčšina najčastejších ochorení z telesného hľadiska sú tiež nedostatkové choroby.

Hydrogenizácia: Vykonanie chemických zmien na potravinách pomocou vodíka, aby to lepšie vyhovovalo cieľom potravinárskemu priemyslu. Taký je napríklad vytvrdenie rastlinných olejov na margarín.

Hydrolyzuje: Prevádza chemické rozdelenie, alebo zmeny pomocou vody.

Hyperaktivita: Prílišná aktivita, chorobne navýšená aktivita. Ťažko vystihnúť pojem. Večer pre unaveného rodiča ešte hrať chcejúce dieťa môže sa počítať za príliš aktívne. Neexistuje objektívna miera na stanovenie toho, že čo je chorobne navýšená aktivita. Pre podráždeného človeka v zlom stave môže znervózňovať aj normálna aktivita ostatných. Údajne je chorobou, ale je nevedeckou, lebo to úplne závisí od hľadiska osoby ktorá stanovuje diagnózu.

Homeopatia: Metóda prírodného liečiteľstva, používa také látky k ošetrovaniu, ktoré samy osebe vyvolávajú podobné účinky, ako má ošetrovaná choroba. Jej zásada: Podobné uhasí podobného.

Imunitný systém: Obranný systém tela. Spozná a odstraňuje cudzie látky a patogény, ktoré sa dostanú do tela. Jeho najdôležitejšími vojakmi sú biele krvinky.

Infarkt: Z latinského slova infarctus = „upchatie, čo poukazuje na upchatie žily, ktorá zásobuje krvou danú oblasť. V takom prípade takej oblasti prestáva byť zásobovanie krvou, nedostáva sa ku kyslíku, k živinám, a tak zahynie. Infarkt myokardu je odumretie svalstva následkom upchatia niektorej artérie, ktorá zásobuje srdce. Ak pokrýva veľkú plochu, srdce nedokáže plniť svoju krv pumpujúcu úlohu, a osoba môže zomrieť.

Irituje: Dráždi, ubližuje, vyrušuje, hnevá.

JAMA: Journal of American Medical Association. Oficiálny vedecký časopis Zväzu Amerických Lekárov. Časopis je konzervatívny. Nie je známy z toho, žeby podporoval rozšírenie prirodzených metód. Táto kniha sa odvoláva na viaceré články mimoriadneho významu, ktoré napriek tomu sa mohli zverejniť v JAMA.

Kapituluje: Vzdáva sa, ustupuje, podľahne, vzdáva svoje zásady.

Kartel: Zoskupenie firiem, tým cieľom, aby získali úplnú moc nad reguláciou cien a trhu. Úlohou kartelu je vytvorenie monopolu. Vid': Monopol.

Cholesterol: Látka patriaca do chemickej skupiny tukov. Aj organizmus produkuje cholesterol, ale aj so stravou môžeme z toho niečo dostať do tela. Cholesterol je užitočná a dôležitá molekula. Je základnou surovinou mužských a ženských pohlavných hormónov, životne dôležitých hormónov nadobličiek. Vitamín E sa prepravuje v krvi viazaný na cholesterol. Prostriedky na znižovanie cholesterolu znižujú aj hladinu vitamínu E. A tak - podľa viacerých štúdií - zvyšujú riziko skôrnatie ciev. Cholesterol bol vykričaný za príčinu skôrnatie ciev. Okolo toho vzbudili pomerne veľkú hystériu, a na tento umelo vyvolaný strach postavili celé priemyselné odvetvia. (Lieky, na cholesterol chudobné potraviny, atď.) Moderná veda dokázala, že cholesterol sám osebe nespôsobí skôrnatie ciev. To spôsobuje nedostatok vitamínov, (hlavne C a E). Do poškodených stien žíl sa už skutočne ukladá táto látka, signalizujú existujúci nedostatok vitamínov.

Kolagén: Je to zvláštna bielkovinová molekula. Jej vlastnosť, že vytvára veľmi silné vlákna, ktoré sa veľmi ťažko pretrhnú. Na mnohých miestach ľudského tela, napr. v koži, v stenách žíl, vytvára veľmi silnú a pružnú sieť. Veľká časť materiálu koženého kabáta je kolagén. Vtipne by sa dal nazvať aj kolagénovým kabátom. Nedostatkom vitamínu C sa vytvára málo kolagénu a slabej kvality, a tak pružnosť, zaťažiteľnosť tkanív (napr. koža alebo steny žíl) sa znižujú, stávajú sa zraniteľnými.

Kokaín: Veľmi rozšírený ilegálny omamný prostriedok.

Podvodník: Zaslepujúcim spôsobom iných oklame, zavádza. Podvodník, darebák. Taký niekto, ktorý sa zaoberá oklamaním iných prefíkaným spôsobom.

Kongres: Má niekoľko významov.

1. V niekoľkých krajinách kongresom nazývajú zákonodarný orgán. Vlastne je to parlament.
2. Vo všeobecnosti je to porada, séria prednášok s veľkým počtom pozvaných účastníkov na prejednanie dôležitých otázok (vedeckých a iných).

3. Toto pomenovanie môže dostať aj najvrchnejší orgán niektorej strany, alebo zvykli tak nazvať aj dôležité stránicke otázky prejednávajúce porady.

Konzorcium: Finanční investori, príležitostné spolčenie kapitalistov k uskutočneniu konkrétneho obchodného cieľa.

Kooperuje: Spolupracuje.

Korumpuje: Podpláca.

Korupcia: Podplácanie, podplácatel'nosť.

Koronárne cievy: Cievy zabezpečujúce zásobenie krvou samotného srdca, ktoré ako veniec obopínajú srdce.

Laboraroma: Aroma = látka vône a chuti. Laboraroma je umelým spôsobom vytvorená ochucovacia a vonná zlúčenina.

Linus Carl Pauling: americký chemik (1901 - 1994). V roku 1954 dostal Nobelovu cenu za chémiu. V roku 1962 ho vyznamenali Nobelovou cenou za mier. Podľa jeho výskumov 10 gramov (10 000 miligramov) vitamínu C denne značne predlžuje dobu prežitia rakovinovo chorých. On, a aj jeho spolupracovníci zistili, že už aj vytvorené srdcovo a cievne poškodenia sa zlepšujú účinkom takýchto dávok, ba čo viac, podľa nich sú aj potrebné takéto dávky k vhodnému fungovaniu imunitného systému a nervovo hormonálneho systému. Pauling nebol iba vedcom, ale aj vynikajúcim, ustarosteným človekom a cítiacim zodpovednosť za osud ľudstva.

Loby: Záujmová skupina, zväz záujmov.

Lobista: Taká osoba, ktorá k svojmu obchodnému uplatneniu získava podporu štátnych, vládnych predstaviteľ'ov.

Pečeňový enzým: Enzýmy sú také látky, ktoré hrajú dôležitú úlohu v procese látkovej výmeny tela. Sú schopné látky rozložiť, vybudovať, pretvoriť do žiadaného tvaru. Chemicky sú bielkoviny. V pečení prebieha veľmi veľa procesom rozkladania, vybudovania a pretvárania, preto

obsahuje veľa enzýmov. V prípade poškodenia pečene tieto enzýmy sa dostanú do krvného obehu, a tým sa v krvi zvýši ich zistiteľné množstvo.

Marketing: Metódy uvedenia produktu na trh, a spôsoby jeho predávania. Dr. Rath hovorí, že cholesterol, ako príčina srdcovo cievneho ochorenia nebola ničím iným, ako marketingovým nápadom farmaceutického priemyslu. Pomocou toho sa dajú uviesť na trh veľký zisk prinášajúce prostriedky na znižovanie cholesterolu.

Maskuje: prestrojenie za niečo, ukazuje sa za niečo iné, ako je v skutočnosti. Maskovanie: Mask = falošná tvár. Maskovanie po priemyselnom spracovaní vzniknutých nepríjemných chutí alebo vôní násilným pokrytím umelými arómami.

Medicína:

1. Liečenie, lekárska veda.
2. Liek.

Mg: Miligram.

Mikrogram: Milióntina gramu. 1 gram - 1 000 000 mikrogramov. Skrátené označenie: μg .

Mikroživiny: Sú také látky, ktoré sa objavujú v potravinách vo veľmi malých množstvách. Také sú vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. Napriek malým množstvám sú životne dôležité v záujme ustrázenia zdravia. Nakoľko so stravou sa nedostávame k potrebným množstvám mikroživín, tak sa vytvoria „nedostatkové choroby“.

Miligram: Tisícina gramu. 1 gram = 1000 miligramov. Skrátené označenie: mg.

Mmol/l: Milimol/liter. Chemická miera. Ukazuje, koľko kusov molekúl sa nachádza v jednej jednotke, v tomto prípade v jednom litri.

Monopolista: Majiteľ niektorého monopolu. Nieкто, kto podľa svojej ľubovôle je schopný riadiť nejakú uzurpovanú oblasť, je schopný iných odtiaľ vykázať, alebo aspoň sa o to snaží. Má výhradné právo.

Monopol: Výlučné právo, výsada. Je taká moc, ktorá je schopná určitú oblasť ovládať úplne, a je schopná nežiaduce sily z toho úplne vylúčiť, aby v tej oblasti nemali žiadny vplyv.

Multinacionálny: Vzťahujúci sa to na niekoľko národov, krajín, záujmov.

Narkotika: Sedatívum, opojný prostriedok. Taký prostriedok, ktorý znižuje povedomie človeka k tomu, aby dokázal zo svojho okolia prijímať signály. V prípade silného účinku necíti ani vážne bolesti, toto používajú napríklad pri operačnom znecitlivení. Oveľa liekov sú narkotiká, ako by si to ľudia mysleli.

MJ: Medzinárodná Jednotka. Miera používaná v prípade takých látok, pri ktorých je ťažko množstvo udávať na váhu, lebo sú napr. zmiešaninou látok rôznej váhy. Taký je napr. aj vitamín E. Ukazuje, že rôzne druhy vitamínov E vo vzájomnom porovnaní aký účinok vyvíjajú v organizme.

Neuroendokrin: Neuro = nervový, endokrin = súvisiace s hormónmi. Nervový systém a hormonálny systém úzko spolupracujú. Ich zdravie je od seba navzájom závislé. Spolu majú veľký vplyv aj na fungovanie imunitného systému.

Dusičnanový sprej: Niektoré dusičnanové zlúčeniny sú schopné zúženú koronárnu cievu rozširovať a riešiť bolesť v hrudi. Vstreknutím do úst sa rýchlo vstrebú a účinkujú.

Stopové prvky: Minerálne látky nachádzajúce sa v organizme v mimoriadne malých množstvách (v stopách), ale sú životne dôležité a nepostrádateľné.

Onkológia: Veda liečenia nádorových ochorení. Teória a prax. Na onkologickom oddelení v prvom rade ošetrujú ľudí trpiacich na rakovinu.

Optimálne: Najpriaznivejšie.

Optimalizuje: Upravuje ho do najpriaznivejšieho stavu.

Pasterizovanie: Odstránenie baktérií z potravín, ktoré spôsobia pokazenie jedla tým spôsobom, že potravinu zohrejú, a potom vychladia, čo baktérie zneškodňuje.

Pellagra: Pellagra je súbor symptómov nedostatku kyseliny nikotínovej alebo vitamínu B₃. Slovo je talianskeho pôvodu, znamená „drsná pokožka“, čo poukazuje na stenčenú drsnú kožu chorých. Choroba sa týka celého organizmu, má štyri hlavné príznaky: hnačka, zápal kože, ohlúpnutie a smrť.

Petrochémia: Ropu a zemný plyn spracujúca vetva chemického priemyslu.

Pretória: Hlavné mesto Juhoafrickej Republiky.

Preventívny: predbežný, kontrolný, zabezpečujúci, napr. zabránenie vypuknutia chorôb.

Priorita: prvoradý, prvoradá dôležitosť.

Procedúra: postup.

Profitovo orientovaný: Mať hmotný zisk ako hlavné kritérium.

Progresia: V lekárskom vyjadrovaní znamená ďalšie zhoršenie choroby, napr. pokročenie zväpnenia ciev. Regresia by znamenala zvrátenie priebehu choroby. Oficiálne lekárske hlásenie celkovo sú opatrnejšie. Najsmelšie skonštatovanie hovorí, že "nezistili sme zhoršenie". Pre zúčastnených na oficiálnom vzdelávaní je nepredstaviteľné, že už existujúce skôrnatenie ciev by sa mohlo zlepšiť, zvrátiť.

Propaganda: Je rozhlasovanie, rozširovanie nejakej myšlienky, teórie.

Protekcionista: Bezzásadový výnimkár.

RDA: Z anglickej Odporúčanej Dennej Dávky vytvorená skratka. RDA určuje tie množstvá vitamínov a minerálnych látok, ktoré oficiálne odporúčajú na zachovanie zdravia. Tieto mimoriadne malé množstvá sú úplne neúčinné, nemajú zdravie naprávajúci účinok, to sú iba množstvá na ochranu záujmov farmaceutickej mafie.

Recesia: (Hospodársky) úpadok.

Regensburg: Názov jedného mesta v Nemecku.

Ritalin: Taký údajný liek, ktorý vymysleli na ukludnenie takých detí, ktorí sú prehnane aktívny a ich pozornosť je putujúca. (trpiaci poruchou pozornosti). Je zaujímavé, že medzi oficiálnymi informáciami o vedľajších účinkov lieku sa nachádza napríklad nutkanie k prílišnému pohybu a aj hyperaktivita, čo má liečiť. Podľa mnohých autorov sa jedná iba o prostriedok vymyslený na nepoctivú produkciu peňazí. Chemicky stojí veľmi blízko kokainu. Vid'.:Hyperaktivita, Porucha pozornosti

Šarlatán: Neznalý, zlý lekár, felčiar, pseudovedec, podvodník.

Látková výmena buniek: Súbor chemických procesov prebiehajúcich v bunkách. Vid' ešte: Bunky, Látková výmena.

Bunky: Najmenšie živé samostatné jednotky ľudského tela. Je ich veľa druhov. svalové bunky, nervové bunky, pečňové bunky, obličkové bunky, krvné bunky, atd. Zdravie celého tela závisí od zdravia buniek. Lekárska veda - žiaľ - nestará sa o udržiavanie zdravi buniek. Jednotlivé lekárske útvary sa členia na odbornosti podľa rôznych orgánov tela. Napr. dermatológ (kožiar), oftalmológ (očný), otorinolaryngológ (ušné nosné krčné), urológ, atd. Koreň ochorenia jednotlivých orgánov nachádzame na úrovni buniek, a tak zdravie sa ťažko dá napraviť, keď to nerešpektujeme. Najdôležitejšou otázkou bunkového zdravia je to, či sú k dispozícii živiny potrebné k fungovaniu buniek.

Skorbut: Ťažký, životunebezpečný stav nedostatku vitamínu C. Vzniknú krvácania po celom tele, následnými opuchmi v d'asnách, v okostici, v kĺboch a aj inde, dobre viditeľným spôsobom. V Sprievode bolesti končatín a vypadávanie zubov. Keď sa človek nedostane včas k dostatočnému množstvu vitamínu C, môže to byť smrteľné. Dávnejšie ho nazývali aj morskou chorobou, lebo sa s tým často stretávali na dlhých morských cestách medzi mužstvom, ktoré sa nedostávalo k čerstvému ovociu a zeleninám, ale dlhodobo sa živilo napríklad sušeným mäsom. Nie zrejmý - tzn. subklinický - skorbut je veľmi rozšírený v dnešnom našom modernom svete. Pravdepodobne niekoľko stámióinov ľudí nato trpí, ale lekári nikdy túto diagnózu nestanovia. Vid' ešte: Subklinický

Stratég: Je také osoba, ktorý v záujme dosiahnutia vytýčených cieľov pripravuje obsiahle plány: je odborníkom na vedenie vojenského ťaženia.

Kyselina salicylová: Žieravá zmes používaná ako liek. Vid' ešte: Aspirin.

Albert Szent-Györgyi: Maďarský biochemik (1893-1986); v roku 1937 v súvislosti s jeho objavmi okolo vitamínu C dostal lekársko-fyziologickú Nobelovu cenu.

Szent-Györgyi získal lekársky diplom v roku 1917 na budapeštianskej univerzite. Jeho záujem sa zameriaval na biochémiu, v tomto smere pokračoval svoje štúdium v Nemecku a v Holandsku. Keď pracoval na Univerzite v Cambridge (1927, 1929), alebo na rochesterskej (štát Minneapolis, USA) nadácii Mayo (1928), Szent-Györgyi objavil jednu organickú zlúčeninu redukčným účinkom, čo odlúčil z rastlinných štiav a z kôry nadobličiek, a nazval to kyselinou hexuronovou. (Dnes to nazývame kyselinou askorbinovou). O štyri roky neskôr v Maďarsku ako profesor segedskej univerzity (1931-45) pomáhal v dokazovaní toho, že kyselina hexurónová je totožná s protiskorbútovým vitamínom C, čo už v roku 1907 objavil Axel Holst a Alfred Fröhlich. V roku 1947 prisťahoval do Spojených Štátov, kde ho okamžite vymenovali za riaditeľa Inštitútu pre Výskum Svalov vo Woods Hole (štát Massachusetts). Tu riadil výskum činiteľov vyvolávajúceho delenia buniek a následne príčinu vzniku rakoviny. Szent-Györgyi vo svojej knihe *The Grazy Ape* (Šialená opica, 1970) napísal svoje pesimistické, kriticky znejúce úvahy o vede, a o pozemskom prežití človeka.

Sepsa: Ľudovo otrava krvi. Znamená veľmi ťažkú, rozširujúcu sa bakteriálnu infekciu, keď patogény sa vlámali už aj do krvi, a tak celok tela je nainfikovaný. Často to môže byť aj smrteľné.

Syndróm: Súbor príznakov. Tento výrok sa používa vtedy, keď zistia niekoľko samostatných príznakov súčasne (napr. niekoho bolí noha, medzi tým, čo mu svrbí chrbát a má aj zápchu) ale príčina spoločného vzniku príznakov ešte nie je známa, preto sa dokázu chopiť iba príznakov ako spoločné znamenia, a to nazývajú Syndrómom. To hore by mohol byť BSZ syndróm: **B**olí ho noha, **S**vrbí chrbát, má **Z**ápchu.

Syntetický: Jeden z najčastejšie používaných významov: umelo vyrobená, v prírode sa nenachádzajúca, vymyslená zlúčenina, ako napr. umelé hmoty.

Systematický: Pravidelný, metodický.

Sponzorstvo: Nezištná hmotná podpora. V tomto kontexte je otázne, či sa môže chápať podpora farmaceutických firiem za nezištnú.

Subklinický: Za „klinický“ s počíta choroba, ktorá má očividné symptómy. Slovo „sub“ znamená, že pod niečím. Subklinické symptómy sú latentné, nie sú viditeľné používanými metódami vyšetrovania. To neznamená, že neexistujú, iba to, že nie sú viditeľné.

Teológia: Náboženská veda. Je to systém súvisiaci s vieroukou, učením niektorého náboženstva.

Terapia: Ošetrovanie, spôsob liečby.

Trombóza: Krv sa zrazí v žile a upcháva ju, ako štopeľ.

Tokoferoly: Chemický názov viacerých podobných zlúčenín tvoriacich látku vitamínu E.

Ultrafiltruje: Precedí cez zvláštne cedidlá, tým cieľom, aby jednotlivé zložky potravín od seba oddelil, rozdelil.

Ultrakonzervatívny: Pevne sa pridržiavajúci k tradíciám, zvyklostiam, krajne zaostalý. Odmietajúci všetko nové.

Únia: Zväz, zjednotenie, spolok štátov.

Rakovina krvi: Nazýva sa aj bielokrvnosť. V takom prípade sa rozmnožia biele krvinky v krvi bezmedzne, pritom tie sú už tak choré bunky, že nedokážu plniť svoju pôvodnú úlohu. Vid': Biela krvinka.

Zhubná anémia: Stav nedostatku vitamínu B12, v čom dozrievanie červených krviniek trpí poruchou. Kvôli tomu ich rozmery sa zväčšia, ich tvar sa môže zmeniť. A nakoniec krvné bunky hynú rýchlejšie, ako by to bolo prijateľné.

Vitamíny: Vitamíny sú také organické molekuly, ktoré sú nepostrádateľné k niektorým životným procesom, ale organizmus je neschopný ich vyprodukovať z vlastných zdrojov, preto ich musí prijímať

z vonka so stravou. Živá bytosť bez toho nedokáže zdravo fungovať, ochorie, a môže hoci aj zahnúť. Vitamíny sú potraviny, ktoré v porovnaní s množstvom skonzumovanej potraviny v sice malom množstve, ale sú nepostrádateľné ku zdraviu.

WHO: World Health Organization; Je to anglická skratka organizácie fungujúcej popri OSN. Vid' ešte: OSN.

O autorovi

Narodil som sa 1.marca 1961 v Miskolci.

Od svojich rodičov, ktorí tam žijú do dnes, som dostal veľa lásky a podpory. Snažili sa zo všetkých síl, aby som sa mohol vyvíjať a študovať. Zmaturoval som v Miskolci. Na prvý raz ma neprijali na lekársku univerzitu, lebo v gymnáziu priatelia a zábavy boli dôležitejší, ako študovanie. Preto jeden rok som pracoval ako asistent a sanitár operačnej sály na jednom chirurgickom oddelení.

Na druhý raz sa to podarilo, a stal som sa poslucháčom debrecínskej Lekársko-vedeckej Univerzity.

Štúdium som ukončil v roku 1968 s výborným hodnotením, teda summa cum Laude. Bol som poctený s tým, že pri lekárskej inaugurácii ja som mohol hovoriť pred ostatnými text lekárskej prisahy.

Šesť rokov som pracoval v rámci oficiálnej lekárskej vedy. Asi dva roky ako výskumný lekár, potom asi tiež dva roky ako lekár na klinike interného liečiteľstva. A nakoniec dva roky som strávil na ženskej klinike. Vtedy som sa stretol s tými znalosťami - je pravdou, že mimo múry kliniky - ktoré od základov a definitívne zmenili moje nazeranie.

Prišiel som nato, že ma oklamali, vzdelávali ma jednostranne a skryli predou mnou jeden svet, svet alternatívneho spôsobu liečenia.

Keďže som vtedy nevidel možnosť, žeby som v oficiálnom rámci mohol svoju prácu robiť tak, aby som sa s tým mohol s čistým srdcom stotožniť, v roku 1992 som podal výpoveď.

V tej dobe zúrila AIDS hystéria. Pred tým ako výskumný lekár som sa zaoberal práve s mikrobiológiou, čo je vedou výskumu baktérií a vírusov. AIDS je vírusové ochorenie. Vo vlastníctve v oficiálnom liečiteľstve naučených a na alternatívnych poliach získaných vedomostí mi začalo

dávať zmysel. Určité záujmové skupiny okolo AIDS vytvoril umelú hystériu. Vedel som, ako by sa dalo pomôcť, darmo nastavili situáciu tragicky. Spolu s jedným zo zdravotníctva tiež odídeným kolegom lekárom sme začali „ošetrovať“ troch ťažko chorých na AIDS s veľkými dávkami - od vtedy som zistil, že nie dostatočne veľkými dávkami - vitamínmi a inými prirodzenými metódami.

Ich stav sa očividne zlepšoval. Cítili sme, že je našou povinnosťou to dať najavo každému: pozrite, existuje pomoc.

Zvolali sme tlačovú konferenciu, a ohlásili sme, že sa dá niečo počať ešte aj s chorobou s názvom AIDS, že situácia nie je taká beznádejná, ako sa to tvrdí. Boli sme neskúsení, nepripravení. Nevypracovali sme úplnú stratégiu. Riadenie sa nám vyšmyklo z rúk, mali sme zlú tlač, utrpeli sme fiasko, ušli nám aj pacienti, tak sa zľakli negatívnej vlny médií.

Bola to veľká skúsenosť.

Aj tak dodatočne spätne som nato hrdý, že som aspoň vystúpil a povedal som svoj názor. Tak moje svedomie zostalo čisté. Nemlčal som.

Od vtedy veda preukázala, že naša predstava bola správna.

Viackrát bolo dokázané, že prakticky fungovanie každého vírusu sa dá buď čiastočne, alebo úplne blokovať s prirodzenými terapiami. Napríklad s vitamínom C.

Už v roku 1990 sa objavila v USA jedna dôležitá štúdia, ktorá preukázala, že rozmnoženie vírusu HIV (príčina AIDS) veľkými dávkami vitamínu C sa dá obmedziť až o 99,9%. (zdroj: Proceedings of the National Academy of Science)

Samozrejme to nevybubnovali. Bolo by to v rozpore so záujmami budičov hystérií a farmaceutického priemyslu.

Ja som žiaľ, vtedy ešte nevedel o tomto dokumente. Veda od vtedy aj navyše mnohokrát dokazovala, že smer bol dobrý. Príčinou fiaska bolo to, že som nepočítal s takým veľkým odporom a útokmi, akým som sa musel čeliť. Bol som zelenáčom. Vtedajšiu porážku môžem ďakovať iba sebe.

Teraz sa rozbehnem znova. Téma je ešte väčšia, ale som viac pripravený, veda urobila ešte viac podporných objavov, objavili sa dôležité oznámenia ešte aj v JAMA, svet sa veľa zmenil, je zrelší na zmenu.

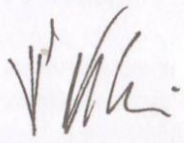
Je nás viac, ktorí túto zmenu chcú. Túto knihu som musel napísať. Nemohol som mlčať. Získanou vedomosťou sa musím podeliť. Nech znova citujem motto tejto knihy:

„Keď si schopný pomáhať svojmu blížnemu, táto »schopnosť« prestáva byť iba schopnosťou, a zmení sa na zodpovednosť.

Adelle Davis

Lekárska prísaha zaväzuje.
Etický kódex zaväzuje.

Nikdy sa nevzdám.



Dr. Lenkei Gábor

PIATA KNIHA

DÔKAZY REFERENČNÁ LITERATÚRA

AXIÓMA

Sloboda je to, keď
si môžem vybrať, od koho,
a od čoho mám byť závislý.

Fodor Ákos

REFERENČNÁ LITERATÚRA

Referencia je také niečo, načo sa človek odvoláva, alebo sa opiera. Čo posilňuje, podporí, svedčí, dokazuje.

Kvôli možnosti lepšieho vyznania sa v tom, referencie som zoskupoval. Medzi nimi nájdete aj také, z ktorých som aj doslovne niečo citoval v tejto knihe. Aj také, ktoré mi pomohli v tom, aby som lepšie pochopil to, čo sa deje okolo nás, ale necitujem z nich nič konkrétneho.

Bibliografia Vám ukáže, ako mnohý sa už zaoberali s touto témou. Moja kniha je vlastne iba súhrn už preberaných, dobre známych, mnohostranne popísaných osvetlených problémov a o možnostiach ich vyriešenia.

Zoskupovania sú nasledobné:

I. Referenčná literatúra zisťovania skutočností

Módnym vyjadrením by mohli byť nazvané „odhaľujúcimi” spismi. Veľmi veľa autorov napísalo knihy, články o tom, aké zneužívania sa dejú na polo zdravotníctva, kto sa skrýva v pozadí, kto a ako znechucuje životy mnohých.

Tieto referencie:

- a) knihy,
- b) články,
- c) webové stránky
- d) iná forma

II. Vedecká referenčná literatúra

Predstavujúce spisy dôležitosti, oprávnenosti a ich úspechy v knihe preberaných prirodzených metód.:

a) Literatúra faktu

V ľahšie zrozumiteľnej forme napísané diela pre širokú verejnosť.

b) Vedecká odborná literatúra

Vedecké objavy zverejňujúce spisy vychádzajúce v oficiálnych lekársko-vedeckých časopisoch Tieto musia vyhovieť prísnyim požiadavkám, aby článok vôbec mohol vyjsť v časopise

Referenčná literatúra zisťovania skutočností

Knihy zisťovania skutočností

- Edward G. Griffin: *Svet bez rakoviny (World Without Cancer)*
- Edward G. Griffin: *Tvorba ostrova Jekyll: Druhá tvár Federálneho bankového systému (The Creature from Jekyll island: A Second Look at The Federal Reserve System)*,
CA, American Media, 1995
- Edward G. Griffin: *Strašný pán - Pravá tvár OSN (The Fearful Master; A second Look at The United Nations)* Appleton, Western Island 1964
- Edward G. Griffin: *Kapitalistické sprisahanie - Vnútorný pohľad na Medzinárodné Bankovníctvo (The Capitalist Conspitacy; An Inside View of International Banking)*
CA, American Media, 1971
- Dr. Matthias Rath: *V mene ľudstva - 10 ročný boj veľkého vedca s farmaceutickým priemyslom.*
- William Dufty: *Cukor blues* Vydavateľstvo Kétezeregy 2002, Piliscsaba
- Dr. Ralph Bircher: *Prísne dôverné - Tajné dokumenty stravovania* Vydavateľstvo Kétezeregy 2003, Piliscsaba
- Hans-Ulrich Grimm: *Polievka klame - Pekný nový svet jedál* Vydavateľstvo Kétezeregy 2001, Piliscsaba
- Szent-Györgyi Albert: *Šialená opica (The Grazy Ape)*, 1970
- H.C.Trowell & D.P.Burkitt: *Západná choroba (Western Disease)*, Harvard University Press, 1982
- R. Harris: *Výživové hodnotenie spracovávanie potravín (Nutritional Evaluation of Food Processing)*, Avi Publishing, 1975

- P. Starr: ***Sociálna premena Americkej lekárskej vedy*** (*The Social Transformation of American Medicine*), Basic Books, 1982
- L. Dossy: ***Čas, priestor a lekárska veda*** (*Space, Time and Medicine*), Shambala Publications, 1982
- I. Illich: ***Lekársky nemezis*** (*Medical Nemesis*), Random House, 1976
- Omar Garrison: ***Diktokrati*** (*The Dictocrats*) Books of Today, 1970
- John Baithwaite: ***Zločiny firiem vo farmaceutickom priemysle*** (*Corporate Crime in the Pharmaceutical Industry*), London, Routledge & Kegan Paul, 1984
- Arabella Melville & Colin Johnson: ***Smrteľná liečba - Účinky liekov na recepty*** (*Curred to Death; The Effect of Prescription Drugs*), New York, Stein & Day, 1982
- Joseph Hixon: ***Zaplátaná myš - Politika a intriga v kampani na premoženie rakoviny*** (*The Patchwork Mouse; Politics and Intrigue in the Campaign to Conquer Cancer*), New York, Anchor Press/Doubleday, 1976
- Ralph Moss: ***Priemysel rakoviny - Odhalenie politického pozadia*** (*The Cancer Industry; Unraveling the Politics*), New York, Paragon House, 1989
- Wynn Westover: ***Vidieť pacientov zomrieť*** (*See the Patients Die*), Sausalito, CA, Science Press International, 1974
- Robert N. Proctor: ***Rakovinové vojny - Ako určuje politika to, čo vieme a čo nevieme o rakovine*** (*Cancer Wars; How Politics Shape What We Know and Don't Know About Cancer*), New York, Basic Books, 1995
- Howard Ambruster: ***Mier zradcov*** (*Treason's Peace*), NY, Beechhurst Press, 1974
- Richard Sasuly: ***I.G. Farben***, NY, Bony & Gaer, 1947
- George Stocking & Myron Watkins: ***Kartely v akcii*** (*Cartels in Action*), NY, The Twentieth Century Fund, 1946
- Ferdinand Lundberg: ***Boháči a superboháči*** (*The Rich an the Super-Rich*), NY, Bantam, 1968

- Marjorie Shearon, Wilbur J. Cohen: **Mocenská honba**, Shearon Legislative Service, 1967
- Josiah E. Dubois: **Chemici diabla** (*The Devil's Chemists*) Boston, Beacon Press, 1952
- Willam Hoffman: **David; Hlásenie o jednom Rockefellerovi** (*Report on a Rockefeller*), NY, Lyle Stuart Inc., 1971
- John T. Flynn: **Božie zlato; Príbeh Rockefellera a jeho doby** (*God's Gold; The Story of Rockefeller and His Times*) NY., Hartcourt Brace and Co., 1932
- Matthew Josephson: **Zámožný lupiči** (*The Robber Barrons*), NY., Hartcourt Brace and Co. 1934
- Joseph Goulden: **Darcovia peňazí** (*The Money Givers*), NY, Random House, 1971
- Richard Carter. **Lekárske obchodovanie** (*The Doctor Business*), NY, Doubleday and Co., 1958
- Warren Weaver: **Humanitárne nadácie USA - Ich dejiny, štruktúra, riadenie a výsledky.** (*U.S. Philantronic Funtations; Their History, Structure, Management and Record*), MY, Harper and Row
- Allan Nevins: **John D. Rockefeller**, Scribner & Sons, 1958
- Dr. Morris Fishbein: **Dejiny AMA** (*The history of The AMA*), W.B.Saunders Co., 1947
- James Perloff: **Tieň moci - Rada zahraničných stykov a úpadok Ameriky** (*Shadows of Power; The Council on Foreign Relations and the American Decline*), Appleton, Western Islands, 1988
- Lynch & Raphael: **Lekárska veda a spoločnosť** (*Medicine and the State*), Oak Brook, Ill., 1973
- Alexis de Tocqueville: **Americká demokracia** (*Democracy in America*), NY, Alfred Knopf, 1945

- Drábik János: **Úžerová civilizácia I.** 2002, Gold Book Kft.

- Drábik János: *Úžerová civilizácia II.*
2002, Gold Book Kft.
- Dr. Michael Colgan: *Elixír tisícročia - Programová ponuka stravovania a cvičenia šitá na mieru*
Fitt Print Kft., Budapest, 1996
- David V. Barret: *Tajné spolky*
Gold Book Kft.
- Engely György: *Zakázané vynálezy*
Engely Kft., 2000, 7. rozšírené vydanie

Informačné články

- *Súť až fantómových pilúl*
Népszabadság, 10. mája 2003
- *Tvorte zdravie a nie vojnu;* otvorený list Dr. Matthiasa Ratha americkému prezidentovi George W. Bushovi
The New York Times, 2. februára 2003
- *Mr. Bush - Táto vojna nie je znamením sily, ale zúfalstva;* Otvorený list dr. Matthiasa Ratha americkému prezidentovi George W. Bushovi.
The New York Times, 29. február 2003
- *Už viac nie sme ochotní obetovať zdravie a mier!;* Otvorený list dr. Ratha obyvateľom sveta.
The New York Times, 9. marec 2003
- *Vojnové plány farmaceutického kartelu sa už nemôžu naplniť;* Otvorený list dr. Matthiasa Ratha George W. Bushovi.
International Herald Tribune, 20. marec 2003
- *Astra Zeneca si priznáva vinu v manipuláciách s liekmi na rakovinu (Astra Zeneca Pleads Guilty in Cancer Medicine Scheme),*
The New York Times, 20. marca 2003

- *Výskyt spozorovaných škodlivých vedľajších účinkov liekov medzi chorými v nemocniciach (Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalised*

Patients),

JAMA, 15. apríl 1988

- ***Dozved' sa všetko o potravinových doplnkoch*** (*All About Dietary Supplements*),
National Nutritional Foods Association Newsletter. január 1994
- ***Hodnotenie živín v desiatich krajinách*** (*Ten State Nutritional Survey*),
USDHEW Publications Nos. 72-8130 to 71-8133,
Rockville MD;DHEW, 1972
- ***Hodnotenie Ministerstva Poľnohospodárstva USA*** (*US Department of Agriculture Survey*),
Food Technology, 35:9 1981
- ***Poradcovia FDA sú úzko viazaní na priemysel*** (*FDA Advisers Tied to Industry*),
USA Today 25. septembra 2000
- ***Vláda obmedzuje boj proti rakovine*** (*The Government Is Suppressing Cancer Control*),
11. marec 1973
- ***Profesor výživy kalifornskej univerzity je poradcom zdravotníctva vlády USA... tvrdí, že typická americká výživa je zdrojom národnej katastrofy.***
(*University of California Nutrition Professor, a Health Advisor to the US Government... Charges the Typical American Diet is a National Disaster*),
National Enquirer, 5. decembra 1971
- ***Na papieri vykrmený dobytok*** (*Paper Fattens Cattle*),
Oakland Tribune, UPL, november 1971
- ***Antikoncepčné tabletky ohrozujú prsia žien*** (*Birth Control Pills Endanger Your Breasts*),
Honorof, Prevention, júl 1972
Ida
- ***Pilulky súvisia s rizikom rakoviny*** (*Pill Linked to Cancer Risk*), L.A.
Times, 21. november 1972
- ***Nože počúvaj, ako klamú!*** (*See How They Lie, See How They Lie*), Dr. Dean
Burk, Cancer News Journal jún, 1974
- ***Rakovinu sa ešte stále nepodarilo zastaviť*** (*Cancer Control Still Unsuccessful*),
Herald Examiner, 6. júna 1972
L.A.

- **Podľa štúdií príliš veľa röntgenových lúčov zvyšuje riziko leukémie** (*To many X-rays Increase Risk of Leukemia, Study Indicates*), National Enquirer, 10. septembra 1972
- **Najvyšší úradníci FDA varujú, že röntgenové lúče na hrudník z mobilov sú nebezpečné a treba ich ukončiť** (*Top FDA Officials Warn; Chest X-ray in Mobile Vans Are Dangerous and Must Be Stopped*), National Enquirer, 10. september 1972
- **Spochybnili úspešnosť ožarovanie rakoviny pľúc**, (*Lung Cancer Radiation Questioned*), Science News, 1. augusta 1998
- **Pokrok proti rakovine?** (*Progress Against Cancer?*), New England Journal of Medicine, 8. mája 1986
- **Skrachla 30 miliárd dolárová „vojna proti rakovine“?** (*\$30 Billion „War on Cancer“ a Burst?*), USA Today 29. Mája 1997
- **Zistili sa neetické experimenty** (*Unethical Experiments Hit*), Prevention, júl 1973
- **Podozrivý elixír ropných spoločností** (*Snake Oil from Oil Companies*), Consumer reports, február 1974
- **Zdravotnícke remeslo; rieši zdravotnícke krízy, alebo zapríčiňuje?** (*The Health Professionals; Cure or Cause of the Crises*), Washigton Monthly, jún 1969
- **AMA priznáva, že v hodnote desiat' miliónov dolárov vlastní farmaceutické akcie** (*AMA Says it Owns \$10 Million in Drug Shares*), New Chronicle, California, UPL, 27 júna 1973
- **Výskum Amerického Zväzu Lekárov patologickými spôsobmi** (*Autopsy on The AMA*), San Francisco Cronocle, Berkeley, 1970
- **Správa o sprisahaní** (*Conspiracy Report*), The New American, 16. september 1996
- **Aktivisti na ochranu spotrebiteľov skúmajú FDA - Zneužívanie vedy a vedcov** (*Nader's Raiders FDA: Science and Scientists "Misused"*), Science, 17. apríl 1970
- **Vplyv smerníc FDA na výskum liekov Ameriky dneška** (*The Impact of FDA Regulations on Drog Research in America Today*), Linn Kinsky & Robert Pole, Reasom magazin, II. ročník 9. číslo

- ***Kto blokuje skúmanie účinnej látky proti rakovine? (Who Blocks Testing of Anti-Cancer Agent?)***,
Alamedia Times Star, Ca, 3. august 1970
- ***Tieto dve zdravé potraviny sú Nebezpečné (These Two Health Foods „Dangerous“)***,
New Cronicle, UPL, 28. november 1973
- ***V procese zdravé potraviny označili ako škodlivé (Suit Labels Health Food as Harmful)***,
Phoenix Gazette, 28. november 1973
- ***Musíme zjednotiť protirakovinové zdroje sveta (We Must Pool The World's Anti-Cancer Recources)***,
Hunbert H. Humphrey, Family Weekly, 23. január 1972
- ***A keď účinkuje... (And if it Works...)***,
The Washington Post, 4. júna 1971

Informačné webstránky

- ***Tichá smrť detí Ameriky (The Silent death of America's Children)***
www.fightforkids.com
- www4.dr-rath-foundation.org
- www.internetwks.com (statialert)
- www.hearttechnology.com
- www.drrath.com
- www.theyrule.net (pharm and finance)
- www.bolenreport.com
- www.eu-referendum.org

Ostatná informačná literatúra

- List dr. Deana Burka z 19. októbra 1971 k Elliotovi Richardsonovi, tajomníkovi amerického zdravotníckeho vzdeláva a všeobecnej prosperity: ***Osobné dokumenty súvisiacej s laetrilom*** (*Private Papers Relating to Laetril*), Westlake Village, CA, American Media, 1997
- FDA-záznam faktov: ***Vedľajšie účinky liekov*** (*Drug Side Effects*), CSS-D” (FDA), júl. 1971

VEDECKÉ REFERENCIE

Vzdelávacia literatúra

- Dr. Michael Colgan: ***Balzam na prelom tisícročia*** - programové odporúčania stravovania a cvičení šité na mieru
Fitt print Kft. Budapest, 1996
- Dr. Michael Colgan: ***Vaša osobná zostava vitamínov*** (*Your Personal Vitamin Profile*), NY, Random House, 1976
- Adelle Davis: ***Stravujme sa správne, aby sme zostali fit*** (*Let's Eat Right to Keep Fit*)
- Adelle Davis: ***Varme správne*** (*Let's Cook it Right*)
- ***Majme zdravé deti*** (*Let's Have Healthy childrens*)
- Dr. Matthias Rath: **Prečo nedostávajú zvieratá srdcový infarkt - ale ľudia áno?**
- Dr. Matthias Rath: ***Rakovina - V zameraní na...*** všetky knihy série (V zameraní na vitamíny; V zameraní na antioxidanty, atd.)

- Dr. László Braun: **Vyhnanie z vitamínového raja I.**,
Élet és tudomány 1997/41.
- Dr. László Braun: **Vyhnanie z vitamínového raja II.**,
Élet és tudomány 1997/42
- **Nedostatok vitamínov a odumretý plod** - Profesor Ross Berkovitz o
tehotenských chorobách trofoblastu,
Népszabadság, 14. júna 2001
- **Schizofréniu obmedzujúci vitamín D**,
Népszabadság, 11. apríl. 2002
- Virgil J. Vogel: **Indiánske metódy liečby v Amerike** (*The American Indian
Medicine*),
University of Oklahoma Press, 1970
- Edwin H. Ackernecht: **Príbely najdôležitejších chorôb a ich zemepis** (*The
History and the Geography of the Most Important Diseases*),
New York, Haifner Publishing Co., 1972
- Allen E. Banik & Renee Taylor: **Územie hunzov** (*Hunza Land*),
Long Beach CA, Whitehorn, 1960
- **V Hunze India žijú sto rokov** (*You Live to be a Hundred in Hunza*),
Parade, 17. február 1974
- Renee Taylor: **Tajomstvá zdravia Hunzov** (*Hunza Heath Secrets*),
NY, Award Brooks
- Beata Bishop: **Čas liečenia** (*A Time to Heal*),
Egészségforrás kiadó, 1990
- Selye János: **Náš život a stres**
Akadémia kiadó, 1964
- O. Carl Siminton-Stephanie Matthews Simonton-James L. Creighton: **Liečivá
predstava**
Egészségforrás kiadó, 1990
- Somlyai Gábor: **Premôžme rakovinu**
2000, AKGA Junior kiadó
- **Nakoniec sa aj k Eskimákom dostala moderná, spracovaná strava** (*Modern
Refined Foods Finally Reach The Eskimos*),
Nutrition Today, 1971
- Sula Benet: **Tajomstvo dlhého života** (*The Secret of Long Life*),
N.Y. Times News Service, L.A. Herald Examiner, 2. januára 1972

- **Medzi Mormonmi je jedno z najmenších výskytov rakoviny** (*Cancer Rate for Mormons Among the Lowest*), Los Angeles Times, 22. august 1974
- **Dr. Philip E. Benzel: Živý a zdravý: skúsenosti jedného lekára v liečení chorého na rakovinu stravou** (*Alive and Well: One Doctor's Experience with Nutrition in the Treatment of Cancer Patients*), CA, American Media, 1994
- **Hovoril komik Red Buttons: „Moju ženu pred smrťou na rakovinu zachránil Laetril!“** (*Comedian Red Button says: „Laetrile Saved My Wife From Death By Cancer*), The National Tattler, 19. augusta 1973

Lekárska odborná literatúra

Existuje od tu vymenovaných oveľa viac takýchto spisov. Myslel som, že toľkoto už bude dostatočne presvedčivé. . Na ukážku postačí. Je vidno, že aj samotná „oficiálna“ lekárska veda v mnohých prípadoch dokázala, že musíme zmeniť smer.

Máme k dispozícii oveľa viac dôkazov, ako dostatok.

- Szent-Györgyi Albert: **On oxidation, Fermentation, Vitamins, Health and Disease**, 1940
- <https://www.drrathresearch.org>
- **Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalised Patients.** Jason Lazaron MSC; Bruce H. Pomeranz MD, PhD; Paul N.CoreyPhD,1200 JAMA, April, 1998 - Vol279, No 15.
- **Vitamin C in the treatment of acquired immune deficiency syndrome (AIDS).** Med Hypotheses. Cathcart RF 3rd. 1984 Aug; 14(4):423-33.
- **Vitamin C and risk of death from stroke and coronary heart disease in cohort of elderly people.** Gale C.R. Martyn CN, Winter PD. Cooper C.; BMJ 1995 Jun 17; 310 (6994):1563-6
- **Effect of niacin on lipid and lipoprotein levels and glycemic control in patients with diabetes and peripheral arterial disease: the ADMIT study: A randomized trial. Arterial Disease Multiple Intervention Trial.** Elam MB, Hunninghake DB, Davis KB, Garg R. Johnson C. Egan D, Kostis JB, Sheps DS, Brinton EA. JAMA 2000 Sep 13;284(10); 1263-70

- ***Dietary intake of antioxidants and risk of Alzheimer disease.*** Engelhart MJ, Geerlings MI, Ruitenberg A, van Swieten JC, Hofman A, Witteman JC, Breteler MM. JAMA 2002 Jun 26; 287(24):3223-9
- ***Impairment of endothelial functions by acute hyperhomocystemia and reversal by antioxidant vitamins.*** Nappo F, De Rosa N, Marfella R, De Lucia D., Imgroso D., Perna AF, Farzati B, Giugliano D. JAMA 1999 Jun 9;281(22) D., 2113-8
- ***Folate and vitamin B6 from diet and supplements in relation to risk of coronary heart disease among women.*** Rimm EB, Willett WC, Hu FB, Samson L, Colditz GA, Manson JE, Hennekens Stampfer MJ. JAMA 1998 Feb 4;279(5); 259-64
- ***Relationship of ascorbic acid to blood lead levels.*** Simon JA, Hudes ES. JAMA 1999 Jun 23-30;281(24):2289-93
- Occult vitamin D deficiency in postmenopausal US women with acute hip fracture. LeBoff MS, Kohlmeier L, Hurwitz S, Franklin J, Wright J, Glowacki J. JAMA 1999 Apr 28; 281(16):1505-11
- ***Vitamin E and cognitive decline in older persons.*** Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Tangney CC, Winson RS. Arch Neurol. 2002 Jul;59(7):1125-32
- ***Intravenous Ascorbate as a Chemotherapeutic and Biologic.. Response Modifying Agent,*** By The Center's Bio-Communications Research Institute
- ***High Dose Intravenous Vitamin C and Long-Term Survival of a Patient with Cancer of Head of The Pancreas,*** By J.A. Jackson, HD. Riordan, R.E. Hunninghake and N.H. Riordan, from Journal Orthomolecular Medicine (1995), 10:87-88
- ***Rethinking Vitamin C And Cancer: An Update On Nutritional Oncology,*** by N.J. Gonzalez, E.H. Riordan, H.D. Riordan and P. Mojica, from Cancer Prevention International (1998) 3:215-234
- ***The effects of ascorbic acid and oxiracetam scopolamine induced amnesia in a habituation test in aged mice.*** De angelis L, Furlan C. Neurobiol Learn Mem. 1995 Sep; 64(2):119-24
- ***Vitamin C and work in the eye.*** Raloff, J. 1986. Science News 129(June 28):410.
- ***Vitamins C and E may prevent cataracts.*** Wickelgren, I. 1989. Science News 135(May 20):308

- ***Long-term vitamin C supplement use and prevalence of early age-related lens opacities.*** Jacques, P.F., et al. 1997. American Journal of Clinical Nutrition 66 (October):911
- ***Ascorbic acid enhances differentiation of embryonic stem cells into cardiac myocytes.*** Takahashi T, Lord B, Schulze PC, Fryer RM, Sarang SS, Gullans SR, Lee RT. Circulation. 2003 Apr 15;107(14): 1912-6
- ***Rethinking Vitamin C and Cancer: An update On Nutritional Oncology,*** By M.J. Gonzalez, E. Mora, N.H. Riordan and P. Mojica, from Cancer Prevention International (1998) 3:215-234
- ***The effect Alternating Magnetic Field Exposure and Vitamin C on Cancer Cells.*** By N. Mikirova, J.A. Jackson, J.P. Casciari and H.D. Riordan, from Journal of orthomolecular Medicine (2001) 3:177-182
- ***Cytotoxicity of Ascorbate, Lipoic Acid, and other Antioxidants In Hollow Fibre In Vitro Tumours.*** By J.P. Casciari, N.H. Riordan, T.L. Schmidt, XL Meng, J.A. Jackson and H.D. Riordan, from British Journal of Cancer (2001) 84:11, 1544-1551
- ***Clinical and Experimental Experiences with Intravenous Vitamin C*** By N.H. Riordan, H.D. Riordan, J.A. Jackson and J.P. Casciari, from Journal of Orthomolecular Medicine (2000) 15:4, 201-213
- ***Different Fatty Acid Composition Between Normal and Malignant Cell Lines.*** X.L. Meng, N.H. Riordan, H.D. Riordan, J.A. Jackson, et al, from BioMedicina, (1999) 2:4, 5-7
- ***Intravenous Vitamin C in a Terminal Cancer Patient*** By N.H. Riordan, J.A. Jackson and H.D., Riordan, from Journal of Orthomolecular Medicine (1996) 11:80-82
- ***Intravenous Ascorbate as a Tumor Cytotoxic Chemotherapeutic Agent.*** By N.H. Riordan, H.D. Riordan, X. Meng, Y. Li and J.A. Jackson, from Medical Hypotheses (1995) 44, 207-213
- ***Case Study: High-Dose Intravenous Vitamin C in the Treatment of a Patient with Adenocarcinoma of the Kidney.*** By H.D. Riordan, J.A. Jackson and Mavis Schultz, from Journal of Orthomolecular Medicine (1990) 5:1, 5-7
- ***Long-term safety and efficacy of a once-daily niacin/lovastatin formulation for patients with dyslipidemia.*** Kaskyap ML., ugovor ME., Berra K, Guyton JR, Kwiterovich PO, Harper WL., Toth PD, Favrot LK., Kerzner B, Nash SD, Bays HE, Simmons PD. Am J Cardiol. 2002 Mar 15; 89(6):672-8
- ***Intramuscular administration of very high dose of alpha-tocopherol protects liver from severe ischemia/reperfusion injury,*** Giakoustidis D. Papageorgiu

- G, Iliadis S, Kontos N, Kostopoulou E, Papachrestou A, Tsantilas D, Spyridis C, Takoudas D, Botsoglou N, Dimitriadou A, Giakoustidis E. *World J Surg.* 2002 Jul; 26(7):872-7.
- ***Use of niacin in the prevention and management of hyperlipidemia.*** Robinson AW, Sloan HL, Arnold G. *Prog Cardiovasc Nurs.* 2001 Winter; 16(1):14-20.
 - ***Therapeutic review: is ascorbic acid of value in chromium poisoning and chromium dermatitis?*** Bradberry SM, Vale JA. *Toxicol Clin Toxicol.* 1999; 37(2):195-200.
 - ***Multiple-dose efficacy and safety of an extended-release form of niacin in the management of hyperlipidemia.*** Goldberg A, Alagona P Jr, Capuzzi DM, Guyton J, Morgan JM, Rodgers J, Sachson R, Samuel P. *Am J Cardiol.* 2000 May 1;85(9):1100-5
 - ***Effects of thiamine supplementation on exercise-induced fatigue.*** Suzuki M, Itokawa Y. *Metab Brain Dis* 1996 Mar;11(1):95-106
 - ***Chemoprevention of bladder cancer.*** Kamat AM, Lamm DL. *Urol Clin North Am* 2002 Feb; 29(1):157-68
 - ***Association of Dietary Antioxidants and Waist Circumference with Pulmonary Function and Airway Obstruction.*** Ruoling Chen, Hugh Tunstall-Pedoe, Caroline Bolton-Smith, Mary K. Hannah and Caroline Morrison *American Journal of Epidemiology* Vol. 153, No. 2: 157-163
 - ***Treatment of chronic postinfectious fatigue: randomized double-blind study of two doses of sulbutiamine (400-600 mg/day) versus placebo.*** Tiev KP, Cabane J, Imbert JC. *Rev Med Interne* 1999 Oct; 20(10):912-8
 - ***Preliminary findings of high-dose thiamine in dementia of Alzheimer's type.*** Meador K, Loring D, Nichols M, Zamrini E, Rivner M, Posas H, Thompson E, Moore E. *J Geriatr Psychiatry Neurol* 1993 Oct-Dec;6(4):222-9
 - ***Lung Function in Relation to Intake of Carotenoids and Other Antioxidant Vitamins in a Population-based Study.*** Holger J. Schünemann, Susan McCann, Brydon J. B. Grant, Maurizio Trevisan, Paola Muti and Jo L. Freudenheim *American Journal of Epidemiology* Vol. 155, No. 5 : 463-471
 - ***Analgesic and analgesia-potentiating action of B vitamins.*** *Jurna I. Schmerz.* 1998 Apr 20;12(2):136-41.
 - ***High dose vitamin C counteracts the negative interstitial fluid hydrostatic pressure and early edema generation in thermally injured rats.*** Tanaka H, Lund T, Wiig H, Reed RK, Yukioka T, Matsuda H, Shimazaki S. *Burns.* 1999 Nov;25(7):569-74.
 - ***Effects of intake of L-ascorbic acid on the incidence of dermal neoplasms induced in mice by ultraviolet light.*** Dunham WB, Zuckerkandl E, Reynolds R, Willoughby R, Marcuson R, Barth R, Pauling L. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 1982 Dec;79(23):7532-6.

- ***Can the wound healing process be improved by vitamin supplementation? Experimental study on humans.*** Vaxman F, Olender S, Lambert A, Nisand G, Grenier JF. Eur Surg Res. 1996 Jul-Aug;28(4):306-14.
- ***The effect of niacinamide on reducing cutaneous pigmentation and suppression of melanosome transfer.*** Hakozaiki T, Minwalla L, Zhuang J, Chhoa M, Matsubara A, Miyamoto K, Greatens A, Hillebrand GG, Bissett DL, Boissy RE. Br J Dermatol. 2002 Jul;147(1):20-31.
- ***Statistical analysis of chemopreventive efficacy of vitamin A in sun-exposed, normal skin.*** Bartels PH, Ranger-Moore J, Stratton MS, Bozzo P, Einspahr J, Liu Y, Thompson D, Alberts DS. Anal Quant Cytol Histol. 2002 Aug;24(4):185-97.
- ***Vitamin E ointment at high dose levels suppresses contact dermatitis in rats by stabilizing keratinocytes.*** Kuriyama K, Shimizu T, Horiguchi T, Watabe M, Abe Y. Inflamm Res. 2002 Oct;51(10):483-9.
- ***The effects of a moderate and high dose of vitamin C on wound healing in a controlled guinea pig model.*** Silverstein RJ, Landsman AS. J Foot Ankle Surg. 1999 Sep- Oct;38(5):333-8.
- ***Safety of high-dose vitamin A. Randomized trial on lung cancer chemoprevention.*** Pastorino U, Chiesa G, Infante M, Soresi E, Clerici M, Valente M, Belloni PA, Ravasi G. Oncology. 1991;48(2):131-7.
- ***A prospective study of the intake of vitamins C and B6, and the risk of kidney stones in men.*** Curhan GC, Willett WC, Rimm EB, Stampfer MJ. J Urol 1996 Jun;155(6):1847-51
- ***Asthma, inhaled oxidants, and dietary antioxidants.*** Hatch GE. Am J Clin Nutr 1995 Mar;61(3 Suppl):625S-630S
- ***Ascorbic acid in the prevention and treatment of cancer.*** Head KA. Altern Med Rev 1998 Jun;3(3):174-86
- ***Ascorbic acid and gastrointestinal cancer.*** Cohen M, Bhagavan HN. J Am Coll Nutr 1995 Dec; 14(6): 565-78
- ***The clinical effects of vitamin C supplementation in elderly hospitalised patients with acute respiratory infections.*** Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, Habibzadeh N, Schorah CJ. Int J Vitam Nutr Res 1994;64(3):212-9
- ***Metabolic benefits deriving from chronic vitamin C supplementation in aged non-insulin dependent diabetics.*** Paolisso G, Balbi V, Volpe C, Varricchio G, Gambardella A, Saccomanno F, Ammendola S, Varricchio M, D'Onofrio F.J Am Coll Nutr 1995 Aug;14(4):387-92
- ***Vitamin C and the common cold.*** Hemila H. Br J Nutr 1992 Jan;67(1):3-16
- ***Topical treatment of recurrent mucocutaneous herpes with ascorbic acid-containing solution.*** Hovi T, Hirvimies A, Stenvik M, Vuola E, Pippuri R. Antiviral Res 1995 Jun;27(3):263-70

- **Comparative study of the anti-HIV activities of ascorbate and thiol-containing reducing agents in chronically HIV-infected cells.** Harakeh S, Jariwalla RJ. *Am J Clin Nutr* 1991 Dec;54(6 Suppl):1231S-1235S
- **Cardiovascular Aging Is Associated With Vitamin E Increase.** Bernd van der Loo, MD; Ralf Labugger, MSc; Claude P. Aebischer, PhD; Jeremy N. Skepper, PhD; Markus Bachschmid, MSc; Volker Spitzer, PhD; Juliane Kilo, MD; Lukas Altwegg, MD; Volker Ullrich, PhD; Thomas F. Lüscher, MD FRCP *Circulation*. 2002;105:1635
- **Vitamin E supplementation for prevention of morbidity and mortality in preterm infants.** Brion L, Bell E, Raghuvver T. *Cochrane Database Syst Rev*. 2003;3:CD003665.
- **High doses of vitamin E in the treatment of disorders of the central nervous system in the aged.** Govind T Vatassery, Timothy Bauer and Maurice Dysken *Am J Clin Nutr*. 1999 Nov;70(5):793-801. Review.
- **Vitamin E and breast cancer: a review.** Kimmick GG, Bell RA, Bostick RM. *Nutr Cancer* 1997; 27(2):109-17
- **Tocotrienol: a review of its therapeutic potential.** Theriault A, Chao JT, Wang Q, Gapor A, Adeli K. *Clin Biochem* 1999 Jul;32(5):309-19
- **Vitamin E and cancer prevention: recent advances and future potentials.** K. N. Prasad and J. Edwards-Prasad *Journal of the American College of Nutrition*, Vol 11, Issue 5 487-500
- **Consumption of vegetables reduces genetic damage in humans: first results of a human intervention trial with carotenoid- rich foods.** Pool-Zobel BL, Bub A, Muller H, Wollowski I, Rechkemmer G. *Carcinogenesis* 1997 Sep; 18(9): 1847-50
- **Coenzyme Q10: a vital therapeutic nutrient for the heart with special application in congestive heart failure.** Sinatra ST. *Conn Med* 1997 Nov;61(11):707-11
- **Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment.** De Flora S, Grassi C, Carati L *Eur Respir J* 1997 Jul;10(7):1535-41
- **Ascorbic Acid Supplement Use and the Prevalence of Gallbladder Disease.** Joel A. Simon, Deborah Grady, Michael C. Snabes, Josephine Fong and Donald B. Hunninghake, for the Heart & Estrogen-progestin Replacement Study (HERS) Research Group *Journal of Clinical Epidemiology* Volume 51, Issue 3, February 1998, Pages 257-265
- **Effect of antioxidant vitamins on the transient impairment of endothelium-dependent brachial artery vasoactivity following a single high-fat meal.** Plotnick GD, Corretti MC, Vogel RA. *JAMA* 1997 Nov 26;278(20):1682-6

- **Low circulating folate and vitamin B6 concentrations: risk factors for stroke, peripheral vascular disease, and coronary artery disease.** European COMAC Group. Robinson K, Arheart K, Refsum H, Brattstrom L, Boers G, Ueland P, Rubba P, Palma-Reis R, Meleady R, Daly L, Witteman J, Graham I. *Circulation* 1998 Feb 10;97(5):437-43
- **Long-term vitamin C supplement use and prevalence of early age-related lens opacities.** Jacques PF, Taylor A, Hankinson SE, Willett WC, Mahnken B, Lee Y, Vaid K, Lahav M. *Am J Clin Nutr* 1997 Oct;66(4):911-6
- **Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS)** Stephens NG, Parsons A, Schofield PM, Kelly F, Cheeseman K, Mitchinson MJ. *Lancet* 1996 Mar 23; 347(9004):781-6
- **Protective effect against sunburn of combined systemic ascorbic acid (vitamin C) and d-alpha-tocopherol (vitamin E).** Eberlein-Konig B, Placzek M, Przybilla B. *JAmAcadDermatol* 1998 Jan; 38(1):45-8
- **Prostate cancer and supplementation with alpha-tocopherol and beta-carotene: incidence and mortality in a controlled trial.** Heinonen OP, Albanes D, Virtamo J, Taylor PR, Huttunen JK, Hartman AM, Haapakoski J, Malila N, Rautalahti M, Ripatti S, Maenpaa H, Teerenhovi L, Koss L, Virolainen M, Edwards BK. *J Natl Cancer Inst* 1998 Mar 18;90(6):440-6
- **Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy.** Cathcart RF. *Med Hypotheses* 1981 Nov;7(11):1359-76
- **Vitamin B6, vitamin C, and carpal tunnel syndrome. A crosssectional study of 441 adults.** Keniston RC, Nathan PA, Leklem JE, Lockwood RS. *J Occup EnvironMed* 1997 Oct;39(10):949-59
- **The effect of aqueous humor ascorbate on ultraviolet-B-induced DNA damage in lens epithelium.** Reddy VN, Giblin FJ, Lin LR, Chakrapani B. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 1998Feb;39(2):344-50
- **Mortality among health-conscious elderly Californians.** Enstrom JE, Pauling L. *Proc Natl Acad Sci U S A* 1982 Oct; 79(19):6023-7
- **Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality from ischemic heart disease in cross-cultural epidemiology.** Gey KF, Puska P, Jordan P, Moser UK. *Am J Clin Nutr* 1991 Jan;53(1 Suppl):326S-334S
- **Interactions among antioxidants in health and disease: vitamin E and its redox cycle.** Packer L. *Proc Soc Exp Biol Med* 1992 Jun;200(2):271-6
- **Antioxidant effects of tocotrienols in patients with hyperlipidemia and carotid stenosis.** Tomeo AC, Geller M, Watkins TR, Gapor A, Bierenbaum ML. *Lipids* 1995 Dec;30(12):1179-83
- **Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men.** Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. *N Engl J Med* 1993 May 20;328(20):1450-6

- ***Vitamin C intake and mortality among a sample of the United States population.*** Enstrom JE, Kanim LE, Klein MA. *Epidemiology* 1992 May;3(3):194-202
- ***Prevention of mammary tumorigenesis in acatalasemic mice by vitamin E supplementation.*** Ishii K, Zhen LX, Wang DH, Funamori Y, Ogawa K, Taketa K. *Jpn J Cancer Res* 1996 Jul;87(7):680-4
- ***Effects of d-alpha-tocopherol supplementation on experimentally induced primate atherosclerosis.*** Verlangieri AJ, Bush MJ. *J AmCollNutr* 1992 Apr;11(2):131-8
- ***A controlled trial of selegiline, alpha-tocopherol, or both as treatment for Alzheimer's disease. The Alzheimer's Disease Cooperative Study.*** Sano M, Ernesto C, Thomas RG, Klauber MR, Schafer K, Grundman M, Woodbury P, Growdon J, Cotman CW, Pfeiffer E, Schneider LS, Thal LJ. *N Engl J Med* 1997 Apr 24;336(17):1216-22
- ***Vitamin E supplementation and in vivo immune response in healthy elderly subjects. A randomized controlled trial.*** Meydani SN, Meydani M, Blumberg JB, Leka LS, Siber G, Loszewski R, Thompson C, Pedrosa MC, Diamond RD, Stollar BD. *JAMA* 1997 May 7;277(17):1380-6
- ***Vitamin E prevents oxidative modification of brain and lymphocyte band 3 proteins during aging.*** Poulin JE, Cover C, Gustafson MR, Kay MB. *Proc Natl Acad Sci U S A* 1996 May 28;93(11):5600-3
- ***Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men.*** Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. *N Engl J Med* 1993 May 20;328(20):1450-6
- ***The health effects of vitamin C supplementation: a review.*** Bendich A, Langseth L (Hoffmann La-Roche Inc., Paramus, New Jersey, USA); *Journal of the American College of Nutrition*, 14(2):124-136, 1995 April
- ***Effect of vitamin and trace element supplementation on immune indices in healthy elderly.*** Pike J, Chandra RK (Department of Pediatrics, Memorial University of Newfoundland, St. John's, Canada); *International Journal for Vitamin & Nutrition Research*, 65(2):117-121, 1995
- ***Magnesium and ascorbic acid supplementation in diabetes mellitus.*** Eriksson J, Kohvakka A (Malmi Municipal Hospital, Helsinki, Finland); *Annals of Nutrition & Metabolism*, 39(4): 217-223, 1995
- ***A prospective study of the intake of vitamins C and B6, and the risk of kidney stones in men.*** Curhan GC et al. (Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, Boston, Massachusetts, USA); *Journal of Urology*, 155:1847-1851, 1996 June

- ***Do antioxidant micronutrients protect against the development and progression of knee osteoarthritis?*** McAlindon TE et al. (Arthritis Center, Boston University Medical Center, Boston, Massachusetts, 02118, USA); *Arthritis & Rheumatism*, 39(4):648-656, 1996 April
- ***Cognitive impairment and mortality in a cohort of elderly people;*** Gale CR et al. (MRC Environmental Epidemiology Unit, University of Southampton, Southampton General Hospital, Southampton, UK); *BMJ*, 312(7031):608-611, 1996 March 9
- ***Vitamin C and the common cold: a retrospective analysis of Chalmers' review.*** Hemilä H, Herman ZS (Department of Public Health, University of Helsinki, Finland); *Journal of the American College of Nutrition*, 14(2):116-123, 1995 April
- ***Ascorbate and malondialdehyde in stroke patients.*** Sharpe PC et al. (Department of Clinical Biochemistry, Ulster Hospital, Dundonald, Belfast, N. Ireland); *Irish Journal of Medical Science*, 163(11):488-491, 1994 Nov.
- ***Vitamin E and vitamin C supplement use and risk of all-cause and coronary heart disease mortality in older persons: the Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly.*** Losonczy KG et al. (Epidemiology, Demography and Biometry Program, National Institute on Aging, Bethesda, MD, USA); *American Journal of Clinical Nutrition*, 64:190-196, 1996
- ***Disappearance of skin lipofuscin storage and marked clinical improvement in adult onset coeliac disease and severe vitamin E deficiency after chronic vitamin E megatherapy.*** Battisti C et al.
(Institute of Neurological Sciences, University of Siena, Itali.); *Journal of Submicroscopic Cytology & Pathology*, 28(3):339-344, 1996 July
- ***Increased risk of non-insulin dependent diabetes mellitus at low plasma vitamin E concentrations: a four year follow up study in men.*** Salonen JT et al. (Research Institute of Public Health, University of Kuopio, Finland); *BMJ*, 311:1124-1127, 1995 Oct. 28
- ***Acute hemolysis during cyclosporine therapy successfully treated with vitamin E.*** Azuma E et al. (Department of Pediatrics and Clinical Immunology, Mie University School of Medicine, Japan); *Bone Marrow Transplantation*, 16(2):321- 322, 1995 Aug.
- ***Vitamin E prevents exercise-induced DNA damage;*** Hartmann A et al. (Abteilung Medizinische Genetik, Universität Ulm, Germany); *Mutation Research*, 346(4):195-202, 1995 April
- ***Clinical and biochemical aspects of thiamine treatment for metabolic acidosis during total parenteral nutrition.*** Nakasaki H, Ohta M, Soeda J, Makuuchi H, Tsuda M, Tajima T, Mitomi T, Fujii K. *Nutrition* 1997 Feb;13(2):110-7

- ***Detection and Quantification of Lipoprotein (a) in the Arterial Wall of 107 Coronary Bypass Patients.*** Matthias Rath, M.D., Axel Niendorf, Tjark Reblin, Manfred Dietel, Hans Joachim Krebber, and Ulrike Beisiegel *Arteriosclerosis* Vol 9 No 5, September/October 1989
- ***Morphological detection and quantification of lipoprotein (a) deposition in atheromatous lesions of human aorta and coronary arteries.*** Axel Niendorf, Matthias Rath, Katrin Wolf, Susanne Peters, Hartmut Arps, Ulrike Beisiegel, and Manfred Dietel *Virchows Archives of Pathological Anatomy*, 1990, Number 417, Pages 105-111
- ***Lipoprotein (a) in the arterial wall.*** U. Beisiegel, A. Niendorf, K. Wolf, T. Reblin and M. Rath *European Heart Journal* (1990) 11 (SUPPL. E), 174-183
- ***Antiatherosclerotic effect of probucol in WHHL rabbits: are there plasma parameters to evaluate this effect?*** B. Finckh¹, A. Niendorf², M. Rath¹, and U. Beisiegel¹ *Eur J Clin Pharmacol* (1991) 40 [SUPPL 1]: S 77 – S 80
- ***Lipoprotein (a) is a surrogate for ascorbate.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 1990, 87, 6204-6207
- ***Immunological evidence for the accumulation of lipoprotein (a) in the atherosclerotic lesion of the hypoascorbemic guinea pig.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D.
- ***Solution to the Puzzle of Human Cardiovascular Disease: Its Primary Cause is Ascorbate deficiency, leading to the deposition of lipoprotein (a) and fibrinogen/fibrin in the vascular wall.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D.
- ***Apoprotein (a) is an Adhesive Protein.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D.
- ***Unified Theory of Human Cardiovascular Disease Leading the Way to the Abolition of this Disease as a Cause for Human Mortality.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D.
- ***Plasmin-Induced Proteolysis and the Role of Apoprotein (a), Lysine, and Synthetic Lysine Analogs.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D.
- ***Solution to the Puzzle of Human Evolution.*** Matthias Rath, M.D. *Journal of Orthomolecular Medicine*, August 1992
- ***Lipoprotein (a) Reduction by Ascorbate.*** Matthias Rath M.D. and Linus Pauling Ph.D. *Journal of Orthomolecular Medicine*, August 1992
- ***Puzzle of Human Evolution Solved.*** Matthias Rath, M.D. *Press Release, Journal of Orthomolecular Medicine* (November 1992)
- ***Cytotoxic Effect of Lipophilic Substitution at 2-, 6-, and 2,6- Positions in Ascorbic Acid and Expression of Matrix Metalloproteinases in Hep G2 Cells, Melanoma Cells and Normal Human Dermal Fibroblast.*** M.W. Roomi, S. Netke, V. Ivanov, A. Niedzwiecki and M. Rath *J. Am. Coll. Nutr.* 20: 43, 2001

- ***Inhibitory effects of ascorbic acid, proline and lysine supplementation on Matrigel invasion by human breast cancer cells, MDA-MB231.*** S Netke, Ph.D., V Ivanov, MD. Ph.D., W. Roomi, Ph. D., A Niedzwiecki, Ph. D., Matthias Rath, M.D. Presented at: 19th Annual Miami Breast Cancer Conference, Miami Beach, Florida, February 27 – March 3, 2002. Published in: Conference Proceedings
- ***Cellular Medicine Research Breakthroughs in the Control of Diseases: Report on Scientific Research.*** S Netke, Ph.D., V Ivanov, MD. Ph.D., W. Roomi, Ph. D., A Niedzwiecki, Ph. D., Matthias Rath, M.D. Presented at: 21st Century Medical Advances in the Treatment of Cancer and Aging, Miami, FL, March 22-24, 2003; Published in: Conference Proceedings
- ***Nutritional supplement program halts progression of early coronary atherosclerosis.*** M. Rath, M.D. Controversies in Cardiovascular Nutrition, Stanford University Medical Center, Stanford, CA, May 4, 2002
- ***Metastatic and Cytotoxic Effects of Ascorbigen and iso-Ascorbigen in Human Cancer Cell Lines.*** M.W. Roomi, A. Bogale, V. Ivanov, S. Netke, A. Niedzwiecki and M. Rath, J. Am. Coll. Nut. 21: 54, 2002
- ***Matrix Metalloproteinase-2 Inhibition and Invasion Potential in Human Chondrocytes by a natural anti-cancer formula – a Specific Mixture of Nutrients Containing Lysine, Proline, Ascorbic Acid and Epigallocatechin Gallate.*** M.W. Roomi, S.P. Netke, V. Ivanov, M. Rath and A. Niedzwiecki Presented at: American Association of Cancer Research Special Conference in Cancer Research: Proteases, Extracellular Matrix and Cancer, Hilton Head Island, South Carolina, Oct 9–13, 2002 204
- ***Epican Forte – A Specific Formulation of Nutrients Containing Lysine, Proline, Ascorbic Acid, and Epigallocatechin Gallate Inhibits Matrix Metalloproteinases Activity and Invasion Potential of Human Cancer Cell Lines.*** M.W. Roomi, S.P. Netke, V. Ivanov, M. Rath and A. Niedzwiecki Presented at: European Organization for Research and Treatment of Cancer (EORTC), AACR and NCI Symposium on Molecular Targets and Cancer Therapeutics, Frankfurt, Germany, Nov 19-22, 2002; Published in: European Cancer Journal, 38, Suppl.7/Abs.280, 2002
- ***A Natural Anti-Cancer Formula – A Specific Formulation of Nutrients Containing Lysine, Proline, Ascorbic Acid, and Epigallocatechin Gallate Inhibits Matrix Metalloproteinases Activity and Invasion Potential of Human Cancer Cell Lines.*** M.W. Roomi, S.P. Netke, V. Ivanov, M. Rath and A. Niedzwiecki Presented at: European Organization for Research and Treatment of Cancer (EORTC), AACR and NCI Symposium on Molecular Targets and Cancer Therapeutics, Frankfurt, Germany, Nov 19-22, 2002; Published in: European Cancer Journal, 38, Suppl.7/Abs.280, 2002

- ***Antitumorigenic Activity of a Natural Anti-Cancer Formula in Human Breast Cancer Lines MDA-MB-231 and MCF-7.*** Roomi, M.W., Ivanov, V., Rath, M. and Niedzwiecki, A. Presented at: The 8th Annual Multidisciplinary Symposium on Breast Disease, Amelia Island, FL, February 13-16, 2003; Published in: Conference Proceedings
- ***A randomized, double-blind placebo-controlled clinical study documents the benefits of a vitamin program as an adjunct therapy in patients with paroxysmal atrial arrhythmia.*** Matthias Rath M.D. and Aleksandra Niedzwiecki Ph.D. 14th Madrid Arrhythmia Meeting, Madrid, Spain, February 27-28, 2003
- ***A novel in vitro bioassay for screening matrix metalloproteinases activity in human cancer cell lines.*** M Waheed Roomi, Shirang P Netke, Vadim Ivanov, Matthias Rath and Aleksandra Niedzwiecki Proceedings of the American Association for Cancer Research 44:4559 (2003)
- ***Inhibitory Effect of a Natural Anti-Cancer Formula – A Specific Formulation of Nutrients Containing Lysine, Proline, Ascorbic Acid and Epigallocatechin Gallate on the Matrix Metalloproteinases Activities and Invasion of Human Fibrosarcoma HT-1080 Cells.*** MW Roomi, V Ivanov, SP Netke, M Rath and A Niedzwiecki FASEB Journal (2003) 8452 – Letter to Editor: Antioxidant supplements and simvastatin therapy. Netke S, Ivanov V, Roomi W, Niedzwiecki A, Rath M. Arterioscler Thromb Vasc Biol. (2001) 21, 2099-2100.