

ČO SA OPLATÍ VEDIETĽ O VITAMÍNE D

Dr. Lenkei Gábor

Pôvodný názov diela:
Mit érdemes tudni a D-vitaminról

OBSAH

	Pozor!	3
Kľúčom vynikajúcich výsledkov je správne množstvo		4
	Predávkovanie?	5
Prečo si mnohí myslia, že existuje predávkovanie?		6
	Podvody v lekárskejších osnovách	7
	Aká je pravda?	8
Vedecká publikácia znamenajúci prelom		9
	O priaznivých účinkoch vitamínu D	10
	Imunitný systém	11
	Srdce, žily, tlak krvi	12
	Svaly	12
	Obchodníci bažiaci po zisku	13
	Kosti a zuby	14
	Nervový systém	15
Vrecká farmaceutického priemyslu by boli plochšie		16
	Ženské zdravie, tehotenstvo	17
	Novorodenci, malé deti	18
Predpoveď sa predsa stáva skutočnosťou		19
	Nádorové ochorenia	20
	Cukrovka	21
	Pozor!	22
Pre koho je veľká dávka vitamínu nebezpečná?		23
	Čo od Vás žiadam?	24

POZOR!

Nasledujúce informácie nepochádzajú odo mňa!

Objavili sa v jednom lekársko-vedeckom časopise pred niekoľkými rokmi.

Keby ľudia dostali zodpovedajúce množstvo vitamínu D,

- o 35 % by bolo menej ochorení na rakovinu,
- o 78 % menej ľudí by trpelo na cukrovku 1. typu,¹
- o 90 % by klesli ochorenia na chrípku,
- o 7 – 10 % menej ľudí by zomieralo na choroby,
- o 2 – 3 roky by sa predĺžil priemerný vek!

Predtým som nikdy nikde nečítal žiadne podobné vyhlásenie pochádzajúce od lekárov. Šokujúce údaje!

Bolo by možné, aby konzumácia iba samotného vitamínu D v dostatočných dávkach vyvolala takéto obdivuhodné zmeny?

A to všetko je napísané v lekárskej vedeckej správe?

Zoznámme sa s vitamínom D!

¹ **Cukrovka 1. typu:** vzniká tak, že organizmus zaútočí sám na seba, presnejšie na inzulín produkujúce bunky v pankrease, a zničí ich. Následkom toho organizmus neprodukuje dostatočné množstvo inzulínu, a následkom toho vznikne cukrovka. K jej ošetrovaniu teda potrebujeme inzulín, preto ju nazývame aj na inzulín závislou cukrovkou (lekárskym názvom diabetes).

Cukrovka 1. typu je v skutočnosti autoimunitné ochorenie. O autoimunitnom ochorení hovoríme vtedy, keď si imunitný systém zmýli cieľ a zaútočí namiesto patogénov na telo alebo na niektorú časť tela a skúša ju zahubiť.

Pôvod slova autoimún pochádza z gréckeho slova autos = sám osebe a z latinského immunis = oslobodený.

V lekárskom význame immunis = oslobodený znamená, že organizmus je „imúnny“ - oslobodený od škodcov alebo cudzích látok vnikajúcich do organizmu. V autoimunitnej chorobe vlastne organizmus považuje samého seba za škodlivého a odstránenia hodného votrelca. Preto zaútočí na seba. Takýmto spôsobom sa správa iba oslabený imunitný systém.

KLÚČOM VYNIKAJÚCICH VÝSLEDKOV JE SPRÁVNE MNOŽSTVO

Z 22-stranovej lekárskej správy sa dozvedáme, že by sme potrebovali denne minimálne množstvo **3 000 – 4 000 MJ** (MJ = Medzinárodná jednotka) vitamínu D. Lenže...

- Obvyklá denná strava nám zabezpečuje množstvo nanajvýš 80 – 150 MJ, čo ešte aj v najlepšom prípade činí iba jednu dvadsatinu minimálne potrebného množstva.
- Mnohí vedia, že nie iba pomocou stravy sa dostávame k vitamínu D, ale sa tvorí aj v našej pokožke, a to účinkom ultrafialových lúčov typu B v slnečnom žiarení. O tom však už málokto vie, že v našom podnebí od októbra do marca – teda pol roka – nie je dost' slnečného svitu na to, aby naša pokožka bola schopná vytvoriť dostatočné množstvo vitamínu D.
- Veľa ľudí nevie ani o tom, že aj v ostatnej časti roka – od apríla do septembra – by sme sa mali aspoň trošku slniť každý deň, aby sme mali nejakú šancu na vytvorenie aspoň prijateľného množstva vitamínu D.
- Oplatí sa vedieť, že množstvo vitamínu D, ktorý sa tvorí v našej pokožke, nenarastá úmerne so zvyšujúcim sa množstvom slnečných lúčov dopadajúcich na naše telo, a tak nie je isté, že nám stačí iba sa viac slniť.
- Keď pri slnení používame krém na opaľovanie, zabráni to ultrafialovým lúčom typu B, ktoré sú potrebné na tvorbu vitamínu D, vniknúť do našej pokožky, aby mohli vyvinúť svoj účinok.
- I keď mnoho solárií hlása opak, je to vedecký fakt, že lúče (ultrafialové lúče typu A) vysielané zo svetelných trubíc v soláriách nie sú vhodné na stimulovanie tvorby vitamínu D v našej koži.
- Čím je naša koža tmavšia, tým viac slnečných lúčov a dlhšiu dobu potrebujeme, aby sa v našom tele mohol vytvoriť vitamín D. Človek s čiernou kožou by sa mal zdržovať na slnku aspoň desaťkrát dlhšie, a tak ani v Afrike nie je nedostatok vitamínu D zriedkavý prípad.
- Ďalej je vedecký fakt aj to, že s pribúdajúcim vekom dokáže náš organizmus produkovať stále menej a menej vitamínu D.

Nie je ťažké si uvedomiť, že potrebujeme vitamín D₃ konzumovať v správnom množstve.

PREDÁVKOVANIE?

Podľa vedeckých bádání – žiaľ, oproti široko-d'aleko rozšíreným mylným predstavám – vitamínom D **v praxi nie je možné sa predávkovať**.

Totíž vitamín D3 užívaný orálne musí v našom organizme prejsť ešte ďalšími zmenami, aby z neho vznikla aktívna forma vitamínu D, ktorá je už schopná vyvolať očakávaný priaznivý účinok. Naš organizmus však vyprodukuje iba také množstvo aktívnej formy, aké množstvo skutočne potrebuje, a tak nemôže vzniknúť väčšie množstvo, než je potrebné.

Ešte aj mimoriadne opatrná lekárska literatúra¹ píše, že je úplne bezpečné užívať denne až **10 000 MJ**.

Vlastne ani nevieme, aké dávky vitamínu D by mali byť už dokázateľne „príliš vysoké“. V lekárskej odbornej literatúre som našiel iba čísla odhadov, ktoré sú vlastne iba domnienkou. Na základe jednej takej domnienky by sme museli denne zjesť dlhodobo viac ako **100 000 MJ**, aby nám hrozilo nebezpečenstvo predávkovania. To je však už **25-násobok** množstva 4 000 MJ!!!

Vzhľadom na to už nemá veľký význam ďalej túto otázku rozpitvávať. Kvôli čomu by niekto jedol denne pravidelne dvadsaťpäťnásobok správneho množstva?

Odborná literatúra¹ opisuje aj taký prípad, keď niekto omylom denne jedol 4 000 000 MJ vitamínu D! **Štyri milióny! Tisíc násobok hodnoty 4 000 MJ!** Ale ešte ani takáto dávka dotyčnému nespôsobila problémy!

Jedna zaujímavosť: Ľudia s nadváhou potrebujú viac vitamínu D, lebo časť vitamínu D sa dostáva do tukových tkanív, a tak sa nezužítkuje.

V lekárskejších odborných časopisoch písali aj o tom, že vitamín D uložený v tukových tkanivách ľudí s nadváhou neznamená riziko ani vtedy, keby dotyčný schudol veľmi rýchlo a toto „uložené“ množstvo by sa uvoľnilo v priebehu krátkej doby.

Pokojne teda môžeme zabudnúť na široko-d'aleko rozširovanú nehoráznu lož o údajnej nebezpečnosti vitamínov rozpustných v tukoch – taký je aj vitamín D.

¹ **Zdroj:** Vitamin D intoxication: case report. Einstein 2014;12(2):242-4

PREČO SI MNOHÍ MYSLIA, ŽE EXISTUJE PREDÁVKOVANIE?

Mnohí si myslia, že existuje predávkovanie, pretože lekárska veda ešte dnes, žiaľ, nepoužíva nasledujúcu veľmi dôležitú informáciu: **Rôzne vitamíny spoločne vzájomne sa opierajú jeden o druhého vyvolávajú svoje účinky! Sú takí, ako členovia veľkej súdržnej rodiny.**

Na to, aby v organizme mohla vzniknúť skutočná rovnováha, nestačí dodať dostatočné množstvo iba z jedného druhu vitamínov. Najlepší účinok môžeme očakávať vtedy, keď svojmu telu dodáme súčasne 15 druhov vitamínov v dostatočnom množstve a navyše v správnom pomere. Vitamín D je len jedným z nenahraditeľných vitamínov. Keď niekomu podáme iba vitamín D a nedáme aj ostatné druhy potrebných vitamínov – ktorých máme nedostatok práve tak ako vitamínu D –, môžeme tým skutočne narušiť rovnováhu.

Túto rovnováhu nie je ľahké narušiť, ale je to možné. V prípade vitamínu D – podľa pred chvíľou spomínaných lekárskeho údajov – nastáva nerovnováha pri dvadsaťpäťnásobnom množstve dennej potreby. Vtedy, keď namiesto 4 000 MJ skonzumujeme denne viac ako 100 000 MJ. Dlhšiu dobu, každý deň.

V skutočnosti iba narušíme rovnováhu. Z jedného druhu vitamínov podávame – v našom prípade z vitamínu D – príliš veľa vtedy, keď k nemu nedodáme z ostatných druhov vitamínov dostatočné množstvo. Môžeme to povedať aj tak, že vlastne z ostatných druhov vitamínov podávame príliš málo v porovnaní s vitamínom D.

A tak vlastne takzvané „predávkovanie“ z niektorého druhu vitamínov znamená iba toľko, že sme k nemu nedodali dostatočné množstvo z ostatných druhov vitamínov. Mohli by sme to povedať aj tak, že v skutočnosti sme z ostatných druhov vitamínov podávali príliš málo v porovnaní s vitamínom D.

A tak takzvané „predávkovanie“ z niektorého druhu vitamínu znamená iba to, že sme k nemu nepridali dostatočné množstvo z ostatných druhov vitamínov.

Symptómy „predávkovania“ – žiaľ lekárska veda zatiaľ ešte nepoužíva túto životne dôležitú znalosť – sú v skutočnosti **symptómy nedostatku** pochádzajúce z nedostatočného množstva iných vitamínov.

Teda symptómy zdanlivého predávkovania z niektorého druhu vitamínov nie sú ničím iným ako symptómami nedostatku iných vitamínov.

Dôležité pravidlo!

Keď konzumujeme všetky druhy vitamínov v správnom množstve, tak – logicky – nenastane úkaz zvaný „predávkovanie“.

PODVODY V LEKÁRSKYCH OSNOVÁCH

Pred chvíľou spomínané údaje o správnych dávkach konzumovania vitamínu D teda pochádzajú z lekársko-vedeckého článku!

Jeho nadpis: „Domáci konsenzus¹ o úlohe vitamínu D v prevencii a ošetrovaní chorôb“.

Zrodenie tohto článku a všetka tá práca za tým znamená obrovský obrat v lekárskej vede. Taký obrovský – skoro zázračný – obrat, ktorého význam je momentálne ešte veľmi ťažké odhadnúť.

Prečo sa to považuje za obrovský – skoro zázračný – obrat?

Lepšie porozumiete mojej odpovedi na otázku, keď Vám ukážem, akú biednu odbornú prípravu sme absolvovali my, lekári o predmete vitamínov.

Pri písaní tejto knižočky som si znova zobral do rúk tie obsiahle lekárske učebnice, z ktorých som sa kedysi učil.

Jedna z učebníc píše o vitamíne D takto:

„V dospelosti organizmus v dostatočnom množstve syntetizuje.²“

Potom upozorňuje na to, že dávka 5 – 10-násobok v tej dobe odporúčaného množstva 400 MJ, teda „2000 – 4000 MJ sa už počíta za nebezpečné predávkovanie.“

V inej lekárskej učebnici o vitamíne D môžeme čítať toto:

„Vo veku od troch rokov bežná zmiešaná strava prakticky pokrýva potrebu.“ Potom pokračuje takto: „Jeho predávkovanie môže zapríčiniť ťažkú hypervitaminózu.³“

Všetky ostatné opisy vitamínov v lekárskejších učebniciach – nie je ich veľa – sa zaoberajú skôr len chemickými informáciami.

Z úradných učebníc sa dá dozvedieť o vitamínoch asi toľko.

Nie je potrebné ich dopĺňať a veľký pozor treba dávať na to, aby sme nimi nespôsobili ťažké následky predávkovania! Ako keby išlo o nejaké jedy!

¹ Konsenzus: latinsky consensus – porozumenie, súlad

² **Syntetizuje:** pochádza z gréckeho slova süntesis = zostavuje. To znamená, skladá zostavuje zo svojich prvkov,

³ **Hypervitaminóza:** chorobný stav, ktorý je vyvolávaný údajnými škodlivými účinkami veľkého množstva vitamínov.

AKÁ JE PRAVDA?

Vidíte? Takto nás lekárov odborne školili. Ani lekárnici nie sú šťastnejší v tejto veci. Žiaľ, toto nám vtíkali do hláv!

A tak neprekvapuje, že mnoho lekárov a lekárnikov považuje za nepotrebné – ba čo viac nebezpečné – používanie vitamínov vo vhodnom množstve a nemá ani potuchy o skutočnej hodnote a význame vitamínov.

Ale teraz – napriek tomu všetkému – sa stal prelom míľnikového charakteru!

Zišlo sa 20 najznámejších predstaviteľov maďarského lekárskeho povolania, aby prediskutovali nimi známe a vedecky dokázané výsledky v súvislosti s priaznivými účinkami vitamínu D.

To je obdivuhodné aj samo osebe!

Toho sú schopní iba tí najznámejší. Iba také vynikajúce mozgy, ktorým je nad všetko ostané dôležitejšie podávať pomocnú ruku svojim bližným a v záujme toho sú ochotní vzdať sa ortodoxnej¹ lekárskej vedy, ktorá je skostnatená tradíciami a prístupom.

Táto udalosť je významným medzníkom aj z toho dôvodu, lebo títo vynikajúci odborníci sú mimoriadne zaneprázdnení, vôbec nie je pre nich ľahké si nájsť čas, aby pátrali po vedeckých informáciách v súvislosti s vitamínmi a svoj drahocenný čas trávili na konferenciách, kde sa zaoberajú vitamínmi, témami, ktoré predtým patrili medzi tie, ktorými pohrdali.

Patrí im všetka moja česť! Otvorili cestu smerom k normálnejšej, lepšej budúcnosti, ktorá zabezpečí človeku patričnú existenciu.

Namiesto predtým vtíkanej ortodoxnej¹ lekárskej látky spoločný postoj dvadsiatich maďarských lekárov sa začína nasledujúcimi myšlienkami:

- „Jedným z najväčších problémov v civilizovanom svete je nedostatok vitamínu D.“
- „Riešenie problému volá po rozsiahlej spolupráci.“
- „Chceli by sme obrátiť pozornosť laickej verejnosti, ale aj významných odborných funkcionárov na dôležitosť tohto problému.“

Dnes už vieme aj to, že dávka 3 000 – 4 000 MJ, ktorá bola predtým – falošne – považovaná za nebezpečné predávkovanie, je iba množstvo minimálnej dennej potreby!

Na svete nastal veľký obrat! Na naše šťastie!

¹ **Ortodox:** Pochádza z gréckeho slova orthodoxos = pravoveriaci. Tu to používam v nasledujúcom význame: zaostalý, natvrdlí.

VEDECKÁ PUBLIKÁCIA ZNAMENAJÚCA PRELOM

Táto štúdia vyšla v odbornom časopise s názvom „Orvosi hetilap“ (Lekársky týždenník). V mojej brožúre som väčšiu časť údajov zaoberajúcich sa zdravím prebral z publikácie, ktorú zverejnili vynikajúci maďarskí lekári.

Na ich počesť tu uvádzam prvú stranu vedeckej publikácie s menami tých vynikajúcich mozgov, ktoré prispeli k tomu, aby sme urobili obrovský krok vpred smerom k vytvoreniu oveľa lepšej zdravotnej kultúry, ktorá prináleží človeku.

Uznesenie

Domáci konsenzus o úlohe vitamínu D v prevencii a liečení chorôb

Takács István dr.¹ ▪ Benkő Ilona dr.² ▪ Toldy Erzsébet dr.³
Wikonkál Norbert dr.⁴ ▪ Szekeres László dr.⁵ ▪ Bodolay Edit dr.⁶
Kiss Emese dr.⁷ ▪ Jambrik Zoltán dr.⁸ ▪ Szabó Boglárka dr.⁸
Merkely Béla dr.⁸ ▪ Valkusz Zsuzsa dr.⁹ ▪ Kovács Tibor dr.¹⁰
Szabó András dr.¹¹ ▪ Grigoreff Orsolya dr.¹ ▪ Nagy Zsolt dr.¹
Demeter Judit dr.¹ ▪ Horváth Henrik Csaba dr.¹
Bittner Nóra dr.¹² ▪ Várbíró Szabolcs dr.¹³ ▪ Lakatos Péter dr.¹

¹Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. Belgyógyászati Klinika, Budapest

²Debreceni Egyetem, Orvos- és Egészségtudományi Centrum,
Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Debrecen

³Markusovszky Kórház, Szombathely

⁴Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika, Budapest

⁵Szent András Reumakórház, Hévíz

⁶Debreceni Egyetem, Orvos- és Egészségtudományi Centrum, III. Belgyógyászati Klinika, Debrecen

⁷Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, Budapest

⁸Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Cardiovascularis Centrum, Budapest

⁹Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,

Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ, I. Belgyógyászati Klinika, Szeged

¹⁰Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Neurológiai Klinika, Budapest

¹¹Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, II. Gyermekgyógyászati Klinika, Budapest

¹²Országos Onkológiai Intézet, Budapest

¹³Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, II. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Budapest

O PRIAZNIVÝCH ÚČINKOCH VITAMÍNU D

Priaznivý účinok vitamínu D je mimoriadne obsiahly, uplatňuje sa v celom organizme. V nasledujúcich kapitolách vám podrobne opíšem, aké účinky má vitamín D

- na imunitný systém,
- na srdce, žily, tlak krvi,
- na svaly,
- na kosti a zuby,
- na nervový systém,
- na zdravie dām a na tehotenstvo,
- na zdravie novorodencov a malých detí,
- a aj to, akú má rolu v prevencii nádorových ochorení a cukrovky.

Ale pred tým vám na úvod ukážem niekoľko zaujímavostí.

- **Aj zdravie našej pokožky** závisí vo veľkej miere od skonzumovaného množstva vitamínu D. Menšie množstvo vitamínu D, než je potrebné, sa podieľa na vzniku viacerých kožných chorôb. Ale naopak, v dostatočnom množstve skonzumovaný má výslovne dobrý vplyv napríklad na lupienku (lekárskym názvom psoriasis).
- Ešte aj bystrosť nášho rozmyšľania závisí od vitamínu D. Nedostatkom vitamínu D sa totiž zhoršuje schopnosť chápania.
- Vitamín D v celom tele **zvyšuje produkciu kolagénu**, a tým prispieva celkove na zachovaní zdravia kože, kĺbov, kostí, zubov a žíl.

Užitočná informácia!

Orálne užívaný vitamín D sa lepšie zužitkuje, keď naša strava obsahuje aj tuky. Konzumácia tukov totiž zvyšuje produkciu žlče a pomocou toho zlepšuje vstrebávanie vitamínu D.

IMUNITNÝ SYSTÉM

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Imunitný systém jednoznačne zoslabne.
- Narastá sklon k infekčným chorobám.
- Imunitný systém nielen zoslabne, ale jeho funkčnosť sa stáva zmätenou, nerozumnou, stáva sa „kolísavou“ a napáda aj také veci, na ktoré by vôbec nemal reagovať. Následkom toho narastá riziko vzniku alergických¹ reakcií a autoimunitných² chorôb.
- Menšie množstvo provokuje vzplanutie, zhoršovanie už vzniknutých autoimunitných chorôb.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Intenzívne napomáha fungovaniu imunitného systému.
V poslednej dobe ostalo zrejmé, že pravidelné, systematické dopĺňovanie dostatočného množstva vitamínu D je jedným z najdôležitejších podmienok účinného fungovania imunitného systému.
- Posilňuje biele krvinky zodpovedné za vyhubenie vtieravých baktérií, patogénov, zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám.
- Fungovanie imunitného systému nie iba posilňuje, ale aj reguluje, a tým ho usmerňuje do želaného smeru. Mohli by sme povedať aj tak, že ho udržuje na žiadaných koľajach.
- Napríklad znižuje pravdepodobnosť chorobného fungovania imunitného systému, objavenie alergických¹ alebo autoimunitných² reakcií. Inými slovami, znižuje riziko toho, aby imunitný systém reagoval chybné (teda alergicky) alebo aby zaútočil priamo na samotný organizmus (autoimunitná choroba).
- V správnych dávkach teda znižuje riziko vzniku autoimunitných ochorení.
- Má dokázateľne priaznivý účinok aj v prípade už vzniknutých autoimunitných ochorení.

¹ **Alergia:** V bežnej reči nazývajú aj precitlivosťou, lebo organizmus veľmi intenzívne, pre dotýčného veľmi rušivo reaguje na jedlá, na peľ a na iné látky považované za alergény. V skutočnosti alergia nie je precitlivosť, ale iba nenormálna reakcia na také látky, ktoré by pre organizmus v prípade zdravého imunitného systému boli úplne ľahostajné.

² Autoimunitná choroba: vysvetlenie sa nachádza v prvej kapitole pri opise cukrovky typu 1.

SRDCE, ŽILY, TLAK KRVI

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Nedostatok vitamínu D zvyšuje riziko vzniku zväčšovania srdca, dilatáciu srdca, nedostatočného fungovania srdca.
- Skúsenosti ukazujú, že spomedzi chorých na srdce sú už vyvinuté srdcové poruchy oveľa ťažšie než u tých, ktorí dostávajú väčšie množstvá vitamínu D.
- Nedostatok vitamínu D môže prispieť k vyvinutiu vysokého tlaku krvi.
- Nedostatok vitamínu D zvyšuje riziko vytvorenia skôrnatenia ciev.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Dodávaním vitamínu D sa podarilo napraviť a usmerniť do stavu zlepšenia také srdcové nedostatky, ktoré sa vytvorili následkom nedostatku vitamínov.
- Vhodným dávkovaním vitamínu D úspešne liečili chorobne vysoký tlak krvi.

SVALY

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Svaly ochabnú, stávajú sa slabými.
- V staršom veku sa vyskytujúce a zdanlivo nevysvetliteľné časté pády a následné zlomeniny krčka stehennej kosti sa vo väčšine prípadov dá odvodit' zo svalovej slabosti z nedostatku vitamínu D.

Účinky potrebného množstva vitamínu D:

- Je nenahraditeľný pri správnom vývine svalstva u detí.
- V dospelosti hrá dôležitú rolu v udržaní sily svalstva.

OBCHODNÍCI DYCHTIACI PO ZISKU

Pátranie a výskum vitamínov dosiahol svoj vrchol v prvej polovici minulého storočia. Žiaľ, v tomto období zmohutnel aj farmaceutický priemysel.

Väčšia časť obrovského zisku z lacno vyrobených a draho predávaných liekov poputovala do vriec malej hrstky ľudí. Takých ľudí, ktorí už a priori mali obrovské záujmy v bankovom svete a v práve sa rozbiehajúcom chemickom priemysle a aj v spracovávaní ropy.

Táto skupinka malá počtom vlastnila aj väčšiu časť rozbiehajúceho farmaceutického priemyslu. Úžasné možnosti na zlepšenie zdravia pomocou výsledkov objavov vitamínov, ktoré prebiehali v prvej polovici minulého storočia, znamenali stále väčšie nebezpečenstvo pre vlastníkov farmaceutického priemyslu, ktorí túžili energicky sa rozmáhať. Totiž následkom vhodného používania vitamínov by pre nich v neprijateľnej miere klesol počet chorých ľudí, nútených používať lieky.

Aj títo po zisku túžiaci obchodníci dobre poznali predpoveď Alberta Szent-Györgyiho vyznamenaného vedca Nobelovou cenou, ktorý už v roku 1939 napísal toto:

„Keď presne porozumieme fungovaniu vitamínov a budeme ich vhodne používať, ľudské utrpenie budeme môcť zmierniť až do takej miery, akú si dnes ešte ani najväčkolepejší ľudský rozum nedokáže predstaviť.“

Szent-Györgyi predpovedal budúcnosť veľmi presne!

Z publikácii dvadsiatich maďarských lekárov zistíme, že správne dávkovanie iba samotného vitamínu D by priniesol také úžasné zlepšenie zdravia, aké si predtým **„ani najväčkolepejší ľudský rozum nedokázal predstaviť.“**

Na pripomenutie:

- o 35 % by bolo menej ochorení na rakovinu,
- o 78 % menej ľudí by trpelo na cukrovku 1. typu,
- o 90 % by kleslo ochorení na chrípku,
- o 7 – 10 % menej ľudí by zomieralo na choroby,
- o 2 – 3 roky by sa predĺžil priemerný vek!

KOSTI A ZUBY

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Rednutie kostí (lekárskym názvom osteoporosis), častejšie zlomené kosti, bolesti kostí.
- Kosti obsahujúce málo kalcia, mäkké, na tlak sa ohýbajúce (lekársky názov zmäknutie kostí, teda osteomalácia). V prípade malých detí to nazývame krivica¹ (rachitída).
- Pri deťoch sa predĺži a od normálu dlhšie trvá obdobie výmeny zubov.
- Zuby sa nedokážu nerušené vyvíjať, zubná sklovina nebude úplná neporušená a zdravá.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Napomáha vstrebávaniu vápnika a fosforu z čriev, ktoré sú nenahraditeľné pri tvorbe kostí.
- V strave skonzumovaný vápnik sa dokáže využiť iba v prítomnosti vitamínu D.
- Napomáha tvoreniu tvrdej hmoty kostí a zubov.
- Je nenahraditeľný, aby sme mali silné, pružné a zároveň pevné, odolné kosti a zuby.
- Nenahraditeľný pri obnove kostí a zubov.

Keby ľudia dostávali dostatočné množstvo vitamínu D, frekvencia zlomenín stehenného kĺčka by klesla o 26 %!

Dôležitá informácia!

Ako som to už opísal vo svojej knihe „Cenzurované zdravie“, na vstrebávanie a využitie vápnika nie je potrebný iba vitamín D. Napríklad aj samotný vitamín C je schopný zvýšiť vstrebávanie skonzumovaného vápnika z čriev až o 100 %. Vedecké výskumy dokazujú, že hustotu kostí a zároveň aj ich zdravie iba vtedy dokážeme zlepšiť v najväčšej miere, keď k vápniku, vitamínu D a vitamínu C skonzumujeme aj dostatočné množstvo mnohých iných vitamínov a viac druhov minerálnych látok, ktoré obsahuje skutočne hodnotný multivitamínový produkt.

¹ **Krivica:** pôvod názvu – v Anglicku je menej slnka, nedostatok vitamínu D je častejší, preto táto choroba sa častejšie vyvinie. Do kostí malého dieťaťa trpiaceho na ťažký nedostatok vitamínu D sa nezabuduje dostatočné množstvo kalcia (vápnika), preto ostávajú mäkké a skrivia sa už aj pod váhou samotného tela. Zdeformujú sa spodné končatiny, chrbtica, hrudník atď.

NERVOVÝ SYSTÉM

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Napomáha vytvoreniu množstva nervových chorôb. Jednoznačne dokázaná v prípadoch:
 - schizofrénie,
 - sklerózy multiplex
 - stareckého hlúpnutia (demencie¹).
- Na základe výskumov môže hrať rolu aj pri vzniku:
 - Parkinsonovej choroby,
 - epilepsie,
 - autizmu,
 - stroke² (vysloviť strók). Mŕtvica
- Lekári sa domnievajú, že pravdepodobne nedostatok vitamínu D hrá rolu aj pri umieraní nervových buniek pri Alzheimerovej chorobe.
- Nedostatok vitamínu D zvyšuje riziko vzniku takzvaných degeneratívnych³ chorôb, následkom čoho je nervové zruúenie.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Zásobovanie tehotných žien dostatočným množstvom vitamínu D znižuje riziko vzniku schizofrénie u narodených detí.
- Znižuje vytvorenie pravdepodobnosti nasledujúcich nervových ochorení:
 - schizofrénia,
 - skleróza multiplex,
 - starecké ohlúpnutie (demencia),
 - Alzheimerova choroba.

¹ Demencia: pôvod z latinských slov mentis = myslenie a z de = preč. Jeho doslovný význam je strata schopnosti rozumného rozmýšľania. Ohlúpnutie.

² Stroke: Je taká porucha mozgového krvného obehu, ktorá zapríčiní umrtie nervových buniek.

³ Degeneratív: pôvod slova: degenerácia = zaostávanie, upadávanie vo vývoji. **Degeneratív = pôsobiaci zakrpatenie.** To je ťažko badateľná choroba, od ktorej postupne chradne oblasť, ktorá predtým bola zdravá. Táto oblasť – napríklad nervový systém – hynie pomaly, skoro nebadane, stále viac, podobne, ako opustený domček, a nakoniec sa dostáva do stavu zruinovaného, nepoužívateľného.

VRECKÁ FARMACEUTICKÉHO PRIEMYSLU BY BOLI PLOCHŠIE

Vo vedeckej publikácii nachádzame aj iné zarážajúce údaje.

Podľa výpočtov lekárov doktorov úplne dostatočné zásobovanie maďarského obyvateľstva vitamínom D by stálo ročne približne 15 miliárd forintov. To by už samo osebe zlepšilo zdravie maďarských obyvateľov do takej miery, že výdavky do zdravotníctva v priebehu roka by sa znížili približne o 250 miliárd forintov.

15 miliárd kontra 250 miliárd!

Je logické, že tieto „ušetrené peniaze“ by v prvom rade veľmi sploštili vrecká farmaceutického priemyslu. **250 miliárd ušlého zisku!** V každom roku! V takej krajine, ako je Maďarsko!

Keby sme počítali celé obyvateľstvo európskej únie, (približne 500 miliónov ľudí), dostali by sme ešte prekvapivejšie čísla. 250 miliárd forintov je približne **800 miliónov eur**. Keby sme toto vynásobili počtom všetkých obyvateľov EU, táto suma už predstavuje **40 miliárd eur**. Toľko peňazí by z vreciek farmaceutického priemyslu odobral vitamín D.

A toto je ešte iba vitamín D!

Szent-Györgyi už v roku 1939 premyslel obrovské možnosti skrývajúce sa vo vitamínoch.

Žiaľ, toto nebolo jasné iba jemu. Keby sa vhodné používanie vitamínov bolo stalo veľkou súčasťou našej kultúry, bolo by to zničilo predstavy veľkých pánov, ktorí vlastnia farmaceutický priemysel. Toto veľmi konkrétne nebezpečenstvo dost rýchlo spoznali aj oni.

Žiaľ, že príliš rýchlo.

Preto v tej dobe mimoriadne sľubné výskumy súvisiace s vitamínmi nemohli byť dokončené.

Preto začali superbohatí páni obširnu vojnu¹ proti vitamínom, ktorá prebieha dodnes.

¹ Na túto tému – pre jej dôležitosť – som napísal samostatnú knihu s názvom **Miestne spravodajstvo z protivitamínovej vojny**.

ŽENSKÉ ZDRAVIE, TEHOTENSTVO

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Nedostatok vitamínu D v prípade tehotných žien je extrémne častý! Následkom toho
 - sa u tehotných žien vytvára strata kostného materiálu,
 - a v plode sa vytvorí ťažký stav nedostatku vápnika.
- Narastá riziko preeclampsie¹.
- Dokázalo sa, že deti matiek s nedostatkom vitamínu D častejšie ochorejú na schizofréniu.

Dôležitá informácia: multivitaminové prípravky, ktoré sú v obehu v Maďarsku na ochranu plodu obsahujú vitamín D₃ iba 400 – 500 MJ. Podľa lekárskeho výskumu sa s istotou odporúča pre tehotné ženy denná konzumácia vitamínu D₃ 4000 MJ.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Vitamín D posilňuje schopnosť oplodnenia, podporuje vznik želaného tehotenstva.

Dôležité informácie:

- Vo fetálnom veku (vek pred narodením) je mimoriadne veľké riziko nedostatku vitamínu D.
- Preto v záujme plnej istoty vitamín D treba konzumovať v dostatočnom množstve ešte pred plánovaným oplodnením.
- Pri syndróme PCO² konzumácia vitamínu D je neodpušiteľná.
- Konzumácia vitamínu D počas tehotenstva znižuje riziko schizofrénie.

Podľa lekárskej vedeckej odbornej literatúry vhodné zásobovanie vitamínom D je dôležitým prvkom ženského zdravia. V každom veku.

¹ **Preeclampsia:** Choroba lekárskou vedou považovaná za neznámeho pôvodu, ktorá sa týka 5 – 10% tehotných žien. Následkom vysokého tlaku krvi a poškodenia obličky sa v moči objavuje príliš veľa bielkovín. Nazývajú ju aj tehotenskou otravou (lekárskym názvom toxémiou).

² **Syndróm PCO:** skratka z počiatočných písmen Poly Cystické Ovárium.

Ovárium je lekársky názov vaječníka. Polycystický znamená to, že vo vaječníku vzniká veľa (poly) bubliny (cýst). Po Slovensky teda znamená: „mnoho bublinový vaječník“.

Slovo syndróm pochádza z gréckeho slova syndromé = zhromaždenie. Význam: lekári nazhromaždená skupina charakteristických príznakov v súvislosti s konkrétnou chorobou.

Domnievajú sa, že PCO je zapríčinené v ženskom organizme v prehnanej miere sa tvoriacimi mužskými pohlavnými hormónmi.

NOVORODENCI, MALÉ DETI

Dôležité informácie:

- Pre novorodenca je materinské mlieko jediným zdrojom vitamínu D. Čerstvá mamička by mala denne skonzumovať minimálne 4 000 – 6000 MJ vitamínu D₃, aby materinské mlieko mohlo obsahovať dostatočné množstvo vitamínu D₃ pre dieťa.
- Ešte aj tak by bolo užitočné dávať aj vitamín D₃ aj pre dieťa.
 - Do jedného roku veku smelo môžeme dávať denne 1000 MJ.
 - Po jednom roku veku sa denne môže podávať už 2000 MJ.

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Príznaky krivice¹:
 - Porucha rastu.
 - Skrivenie chrbtice, hrbatosť.
 - Vykrivené spodné končatiny (napríklad nohy do X).
 - Zmäknuté kosti v hrudníku: kosti vyduté dopredu, a pritom na rebrách, kostiach a v bodoch stretu chrupaviek sa vytvoria veľké opuchy.
 - Lonová kosť je užšia od normálu, čo môže viesť v dospelosti k pôrodným problémom.
 - V prípade dojčiat veľká hranatá hlava. Okolo šije sa kosť stáva pružnou, dá sa zatlačiť (takzvaný pingpongový syndróm).
- Nedostatok vitamínu D vo veku plodového, dojčenského a útleho detstva v značnej miere zvyšuje riziko vytvorenia cukrovky (diabetes) 1. typu.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Správny vývin dojčiat a malých detí.
- Dobrý vývin svalstva.
- Silné, pružné a zdravé kosti a zuby.
- Vitamín D dopĺňaný počas tehotenstva a skorého detstva značne znížil riziko vytvorenia cukrovky (diabetes) 1. typu.

¹ Krivica: Je to vysvetlené v stati o kostiach a zuboch.

PREDPOVEĎ SA PREDSA STÁVA SKUTOČNOSŤOU

Pred osemnástimi rokmi som začal študovať vitamíny.

Kniha – Svet bez rakoviny – **G. Edwarda Griffina** ma donútila uvedomiť si, že na lekársko-vedeckej univerzite sme sa o vitamínoch prakticky neučili nič hodnotného, a tak som nemohol mať ani predstavu o ich priaznivých účinkoch, ktoré som neskoršie dôkladne spoznal.

Predpoveď Szent-Györgyiho Alberta ma povzbudzovala v tom, že chodím po správnej ceste.

Chcel som pochopiť, prečo sme sa my lekári nič neučili o úžasných výsledkoch, ktoré sa dajú dosiahnuť užívaním vitamínov. Chcel som zistiť, prečo sa nenachádzala v učebnej látke predpoveď profesora Nobelovej ceny. Všetko to, čo som našiel v súvislosti s touto vecou, a o čom sa oplatí vedieť aj Vám, napísal som vo svojej prvej knihe (Cenzurované zdravie) vydané v roku 2003.

Presvedčil som sa, že predpoveď Szent-Györgyiho sa dá uskutočniť. Široko-d'aleko som úspešne publikoval úžasné výsledky dosiahnuté správnym užívaním vitamínov, ktoré dokazovali nadšené referáty.

Z vlastnej skúsenosti viem, do akých nebezpečných vôd som sa tým dostal. Viem, lebo ma už skúšali zničiť. Už mám za sebou šesť rokov trvajúcu vojnu. Nakoniec som zvíťazil a dnes som tu, aby som pomohol aj vám!

Našťastie, dnes je situácia už lepšia! Do dnešného dňa nastala vo svete veľká zmena!

Dnes je už množstvo lekárskejších profesorov zástancami vhodného používania vitamínov! Džin sa vyslobodil z fľaše a už sa nedá nikdy viac natlačiť späť!

Stojíme na prahu novej zdravotnej kultúry, ktorá bude produkovať množstvo nepredstaviteľne krásnych výsledkov, ktoré sme si predtým nevedeli ani predstaviť. Na prahu takej úžasnej kultúry, na ktorú možno budeme ešte potrebovať nejaký čas, aby sme sa vôbec odvážili uveriť, že toto všetko je možné.

Jedno je však isté: Predpoveď Szent-Györgyiho Alberta sa stane skutočnosťou!

NÁDOROVÉ OCHORENIA

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Zvyšuje riziko vzniku nádorových ochorení.
- Jednoznačne zvyšuje pravdepodobnosť vzniku kožnej rakoviny.
- Urýchli zhoršenie zhubného materinského znamienka (melanoma malignum).

Pacienti s melanómom, ktorí majú nedostatok vitamínu D, zomierajú skôr.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D:

- Podporuje zdravé delenie buniek, a tak zmierni možnosť zvrhnutia smerom k rakovine.
- Posilňuje funkčnosť bielych krviniek, ktoré sú zodpovedné za zničenie rakovinových buniek.
- Užívaním vhodného množstva znižuje častotť výskytu určitých druhov rakoviny kože.¹
- Znižuje riziko vzniku rakoviny prs, prostaty, pažeráka a hrubého čreva.
- Skúsenosť ukazuje, že keď v premenopauze podávali dostatočné množstvo vitamínu D, znížil sa výskyt rakoviny prs.
- Dámam v postmenopauze podávanie dostatočného množstva vitamínu D v značnej miere znížilo vznik rakoviny prs a hrubého čreva. Riziko vzniku rakoviny hrubého čreva bolo iba polovičné ako v prípade žien, ktoré vitamín D nebrali.

Zhrnutie:

Vitamín D má nepochybne značný protinádorový účinok.

Keby sa každý človek dostal k dostatočnému množstvu vitamínu D, nádorové ochorenia by klesli o 35 %.

¹ Dokázaný fakt, že konzumácia vhodného množstva vitamínu D znižuje výskyt kožnej rakoviny basalioma a spinalioma.

CUKROVKA

Účinky nedostatočného množstva vitamínu D:

- Nedostatočné množstvo vitamínu D vo fetálnom, kojeneckom a detskom veku v značnej miere zvyšuje riziko vzniku cukrovky¹ (diabetes) 1. typu.
- Nedostatočné množstvo vitamínu D v dospelom veku zvyšuje riziko vzniku cukrovky² (diabetes) 2. typu.

Nedostatkom vitamínu D teda v značnej miere narastá riziko vzniku cukrovky (diabetes) 1. aj 2. typu.

- Na základe výsledkov novších lekárskech výskumov nedostatok vitamínu D s veľkou pravdepodobnosťou hrá rolu aj pri vzniku mnohých iných hormonálnych (endokrinných) chorôb.

Účinky dostatočného množstva vitamínu D

- Znižuje vznik cukrovky oboch typov.
- Nedostatkom vitamínu D je organizmus schopný vyprodukovať menej inzulínu, ale tento nepriaznivý stav sa našťastie dá zvrátiť doplnením dostatočného množstva vitamínu D.

Keby každý človek konzumoval dostatočné množstvo vitamínu D, tak by bolo o 78 % cukrovky 1. typu menej.

¹ **Cukrovka 1. typu:** vzniká tak, že organizmus zaútočí sám na seba, presnejšie na bunky nachádzajúce sa v pankrease, ktoré produkujú inzulín, a zničí ich. Následkom toho organizmus neprodukuje dostatočné množstvo inzulínu a výsledkom toho je cukrovka. Na jej ošetrovanie je teda potrebný inzulín, preto ju nazývajú aj cukrovkou závislou na inzulíne (lekárskym názvom diabetes). Cukrovka 1. typu je v skutočnosti autoimunitné ochorenie.

² **Cukrovka 2. typu:** nazývajú ju aj neskoršou, na inzulíne nezávislou cukrovkou dospelých. Na jej vysvetlenie lekárska veda hľadá genetické príčiny. Podľa môjho posúdenia tento stav pochádza iba z nesprávnej životosprávy a prehnanej konzumácie cukru.

POZOR!

Prosím, neurobte tú chybu, že si budete myslieť, že Vám bude stačiť skonzumovať iba dostatočné množstvo vitamínu D a iba od toho bude všetko v poriadku. Bol by to sebaklam! Upozornenie lekárskejších doktorov sa nevzťahuje iba na vitamín D.

V skutočnosti by sme to mali preformulovať takto:

„Jeden z najväčších zdravotných problémov v civilizovanom svete spočíva v tom, že sa nedostaneme ani k jednému druhu vitamínu v dostatočnom množstve, aby nám to stačilo na udržovanie nášho zdravia na vysokej úrovni a na predchádzanie chorôb.“

Trpíme totiž nedostatkom vitamínov A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C a E a tak isto biotínu, cholínu, inozitolu, PABA, a kyseliny folovej (listovej).

Ďalej trpíme nedostatkom kalcia (vápnika), magnézia (horčíka), železa, zinku, mangánu, medi, jódu, chrómu, selénu a ešte by som mohol dlho vymenovávať.

V tejto knižke som sa venoval iba dosiahnutým úžasným výsledkom správneho používania vitamínu D. Existuje však ešte jedna dôležitá informácia, ktorú považujem za svoju povinnosť Vám oznámiť.

Vitamín D napriek svojim úžasným účinkom nie je dôležitejší alebo hodnotnejší ako ostatné vitamíny!

Dôkladným výskumom by sme sa dostali podobne k úžasným výsledkom a záverom v prípade ktoréhokoľvek vitamínu!

Mám o tom nespočetné množstvo dôkazov.

Nezabúdajte!

Vitamíny sú členmi jednej veľkej rodiny. Pomáhajú a podporujú prácu jeden druhého. Robia skutočne tímovú prácu. Najlepší výsledok dosiahneme iba vtedy, keď využijeme spoločnú pomoc všetkých 15 druhov najdôležitejších vitamínov.¹

15 najdôležitejších druhov vitamínov je: A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, D a E. Okrem toho biotín, cholín, inozitol, PABA a aj kyselina listová, ktorých mená síce neobsahujú slovo „vitamín“, ale aj to sú vitamíny.

PRE KOHO JE VEĽKÁ DÁVKA VITAMÍNU NEBEZPEČNÁ?

Pojem „veľká dávka vitamínu“ vymysleli odborníci riadiaci plán stratégie farmaceutického priemyslu a rozširovali široko-dáľeko, aby odstrašili ľudí od konzumácie **DOSTATOČNÉHO MNOŽSTVA VITAMÍNU!**

Oni rozširovali široko-dáľeko aj strašenie: „Aby sme náhodou neskonzumovali príliš veľa vitamínu, lebo to môže vyvolať problém.“

Bol to šikovný ťah! Od „veľkej dávky vitamínu“ bol iba jeden krok k tomu, aby sa v hlavách vytvoril pojem „príliš veľa vitamínu“. A „príliš veľa vitamínu“ už znamenalo to isté, že „**vitamíny môžu byť hoci aj škodlivé**“. Je lepšie si na ne dávať pozor, aby sme sa nedostali do problémov pre príliš vysokú konzumáciu vitamínov.

Szent-Györgyi Albert, vedec vyznamenaný Nobelovou cenou to skoncipoval takto:
„Vitamín je taká látka, ktorá nám škodí iba vtedy, keď ju nezjeme.“

Neexistuje také niečo ako veľká dávka vitamínu! Existuje dostatočná dávka vitamínu!

Význam má hovoriť iba o dostatočných dávkach!

O takých dávkach, ktoré produkujú skutočne vynikajúce výsledky.

- O 35 % menej ochorení na rakovinu!
- O 78 % menej ochorení na cukrovku 1. typu!
- O 90 % menej chrípkových ochorení!
- O 7 – 10 % menej ľudí zomiera na choroby!
- O 2 – 3 roky dlhší priemerný vek!

A všetko to množstvo ostatných priaznivých účinkov, ktoré som vymenoval na predošlých stranách.

To dostatočné množstvo – to uznávam – je skutočne príliš veľa, ba čo viac, nebezpečne škodlivá dávka pre farmaceutickú mafiu!

- Stratíť ročne 800 miliónov eur v takej malej krajine, ako je Maďarsko?
- Ročne prísť o 40 miliárd eur možného zisku v prípade 500 miliónov obyvateľov Európskej únie?
- Aká by to mohla byť suma, keby sme brali do úvahy všetkých obyvateľov celej zeme?

A pritom hovoríme iba o vitamíne D!

Je možné, že keby sme použili v dostatočnom množstve všetky druhy vitamínov, položilo by to farmaceutickú mafiu na lopatky?

ČO OD VÁS ŽIADAM?

Využite obrovské možnosti, ktoré máte k dispozícii.

Dosiahnite oveľa vyššiu úroveň kvality života! Prežívajte a užívajte si radosti, ktoré si existencia človeka zaslúži oveľa viac!

Čo pre to musíte urobiť?

V prvom rade sa musíte učiť.

Jednak preto, lebo si vieme predstaviť, že do určitej miery aj váš spôsob rozmýšľania nainfikovali klamstvá vymyslené a široko-d'aleko rozširované stratégiemi¹ farmaceutickej mafie.

Iba niekoľko príkladov:

- „V lete konzumujem veľa ovocia a zeleniny, nepotrebujem vitamíny.“
- „Nič mi nie je, cítim sa dobre, nemá význam brať vitamíny.“
- „V tuku rozpustné vitamíny sa nahromadia v mojom organizme a zapríčinia problémy.“
- „Veľa vitamínu C vytvorí obličkové kamene.“
- Vôbec tá myšlienka, že existuje „**veľká dávka**“ vitamínu a musíme byť opatrní, aby sme náhodou neužili „**príliš veľa**“ vitamínu.

Usporiadajte si veci vo svojej hlave! Oddel'te plevy od zrna! Oddel'te klamstvo od pravdy! Keď to neurobíte, budete naveky oklamávaní! Pozhãňajte si pravdivé údaje!

K tomu viem aj mojich spolupracovníkov a záujemcov, ktorí sa obracajú na mňa:

Vedomosti sú dôležitejšie, ako vitamíny!

Keby som si mal vybrať, či dám do rúk na mňa sa obracajúcemu novému záujemcovi vitamíny, alebo jednu takú knihu, z ktorej môže získať nenahraditeľné poznatky potrebné k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu, bez váhania **by som sa rozhodol pre knihu.**

¹ **Sratégia:** Pochádza z gréckeho slova stratégos = vojvodca. Taká osoba, ktorá podrobne naplánuje priebeh boja alebo celej vojny v záujme podmaňovania nepriateľa.

Keď budete poznať pravé údaje, nebudete sa klamať tým, že konzumáciou zeleniny a ovocia zásobíte svoje telo dostatočným množstvom vitamínov.

Už v mojej úplne prvej knihe s názvom „Cenzurované zdravie“ som zverejnil presné výpočty o tom, do akej miery klesol obsah vitamínov a minerálnych látok v našich potravinách. O tom, ako ďaleko sa nachádzajú dosiahnuteľné množstvá prijaté v strave od skutočne potrebných množstiev na prevenciu chorôb a na udržanie vysokej úrovne zdravia.

Keď spoznáte pravdu, viac vás už nebudú môcť oklamať.

Čítajte! Vyzbrojte sa životne dôležitými znalosťami!

Staňte sa vzdelaným, kvalifikovaným, nezávislým človekom, ktorý má dostatočné informácie na to, aby sa mohol rozhodovať múdro v záujme svojho zdravia a svojho života.

Moje knihy vám budú pomáhať v tomto vzrušujúcom dobrodružstve. Písal som ich pre vás s veľkou starostlivosťou a láskou.

Pomáhajte svojim milovaným, priateľom, blíznym!

Oznámte im, že aj pre nich je dosiahnuteľný lepší a kvalitnejší život.

Spolu dokážeme vybudovať takú zdravotnú kultúru, po akej sme v hĺbke svojho srdca vždy túžili.

Nezabúdajte!

Všetci sme sa narodili s pocitom spravodlivosti a s veľmi silnou vierou, že prežijeme pekný, hodnotný, človeku náležiaci, v zdraví bohatý a tvorivý život.

Nedovoľte nikdy nikomu, aby zlomil Vašu vieru v lepší život!

Udržujte vo svojom srdci istotu, že **pravda** – i keď občas blúdiaca po dlhých a kľukatých cestách – **nakoniec vždy zvíťazí!**

Prajem vám veľa úspechov!

S priateľstvom

Dr. Lenkei Gábor
Preklad: Daniel Varga