



**Milionové
zdraví**

**Lekař miluje Vaši nemoc,
ne Vás
- ANEB -
leky nejsou léky**

Lekař miluje Vaši nemoc, ne Vás

- ANEB -

leky nejsou léky



Jindřich Dvořák

Poradce zdravého životního stylu

www.MilionoveZdravi.cz

Tato elektronická kniha je informačním produktem. Můžete ji přeposlat komukoliv, zůstane-li kniha zachována jako celek, takže její poselství zůstane nezměněné. Děkuji Vám.

Knihu lze zdarma stáhnout z webu www.MilionoveZdravi.cz a jejím stažením berete na vědomí, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z nich plynoucí jsou pouze ve Vašich rukách a autor za ně nenesé žádnou zodpovědnost. V knize můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematice.

Cože? Jak to je na obálce této knížky? LEKAŘ?

ANO!

ANO. LEKAŘ.

Jen si vzpomeňte, když jste jako dítě poprvé viděli doktora, toho pána či paní, záhadnou neznámou osobu v bílém plášti. Neuchopili jste v tu chvíli mamčinu ruku ještě pevněji, než obvykle? Nelekli jste se?

Já ano.

A nejen to - já dokonce dostal strach, co se bude ve společnosti tohoto bílého pláště dít dál.

Tento lékař skutečně miluje Vaši nemoc. Vaše nemoc je totiž důvodem, proč za lékařem přicházíte a Vaše nemoc je tedy zdrojem jeho příjmů. A jelikož lékař má rád, když se k němu vracíte - protože tím se vrací i jeho zdroj příjmů -, Vaši nemoc nevyлéčí, nýbrž ji pouze udržuje v chronické fázi. Používá přitom latinský jazyk, abyste mu nerozuměli a aby naznačil, že to ví líp a že je chytřejší než Vy.

A Vy mu to věříte, vezmete od něj předpis na leky a běžíte do lékárny, kde si za Vaše peníze koupíte od lékárníka Vaše leky. Potom, lek lek, třikrát denně, cpete leky do svého vzácného těla... a divíte se, že jste vylekaní.

Jenže... vylekané tělo není v pohodě a to není dobré: tělo, které není v pohodě, není (vlastně ani nemůže být) zdravé.

Nechci se ale „chlubit cizím peřím“. Pojem „lekař“ používá s ironickým nádechem můj oblíbený herec Jaroslav Dušek nebo například i velmi známý - rovněž můj oblíbený - MUDr. Jan Hnízdil.

Tohle slovo „lekař“ je docela dobře výstižné :-)

Proto jsem jej tady velmi rád použil také.

A abych nezapomněl: já se tenkrát - jako dítě - vážně polekal, fakt jo.

OBSAH

Snad abych se trochu představil	6
O čem je projekt <i>Milionové zdraví</i>	8
Bílé jedy: Mléko	10
Bílé jedy: Mouka	14
Bílé jedy: Cukr	16
Bílé jedy: Sůl	18
Bílkoviny	19
Voda. Jakou vodu pít	22

Snad abych se trochu představil: Jindra, jméno mé.

Jmenuji se Jindřich Dvořák a jsem sice padesátiletý autor této útlé elektronické knížky, cítím se však na skvělých pětadvacet. Po střední a vysoké škole technického zaměření jsem pracoval přes 20 let jako tvůrce počítačových programů a o nějakém vyloženě zdravém životním stylu nemohla být žádná velká řeč... moji fyzickou zátěž představovalo především psaní na klávesnici počítače, vedle níž byl šálek s čajem nebo kávou, sladké oplatky anebo jindy slané oříšky. Zkrátka, jedl jsem, co se mi zachtělo. Jak šla fyzická kondice dolů, tak stoupala váha nahoru - přesto, že jsem se věnoval i sportovním aktivitám; cyklistice v létě a v zimě zase lyžování.

Hlavně po čtyřicítce už se **objevovaly nemoci jedna za druhou** - především virózy; ty jsem v rodině chytal jako první. Začínaly mě bolet klouby... vlastně „bolelo kdeco“; klouby, záda, hlava, byl jsem bez energie, měl jsem vředy na dvanácterníku, hemeroidy, toxiny a plísně (hlavně na prstech u nohou), angíny, nadváhu, přibývaly alergie a další tzv. civilizační nemoci.

Tak jako většina lidí, ani **já nevěděl, co s tím dělat**. Po celé roky jsem tedy řešil zdravotní problémy klasickou medicínou, tedy vysedáváním v čekárnách lékařských specialistů a poslední dobou občas i několikadenním poležením v nemocnici, postupně jsem si ale začal uvědomovat, že se **neustále vracím**. Tytéž problémy, které byly *nějak* vyřešeny, mne po několika měsících zavedly k lékaři opět a opět. Pomalu jsem porozuměl tomu, že **zdravotní problémy vyřešeny nebyly**, namísto toho byly pouze potlačeny, aby vyplouvaly na povrch po čase znovu a znovu.

Konečně jsem začal chápat to naprosto podstatné - že totiž **klasická medicína neřeší příčiny nemocí** a právě proto je ani

neléčí. Vyhledal jsem proto svoje první knížky o tom, jak funguje a co potřebuje živé tělo a během čtení stovek stran textů jsem velmi rychle zjistil, že například s pomocníky v domácnosti (pračka, vrtačka, auto) zacházím mnohem pečlivěji, než s tím nejcennějším - svým vlastním, živým tělem.

Pozitivní obrat pak nastal až nečekaně rychle; poté, co jsem přestal konzumovat především tzv. bílé jedy, nadváha se začala takřka ze dne na den sama vytrácet a já si tak začal na vlastním těle ověřovat, že **dostane-li živý organismus v přiměřené míře to, co skutečně potřebuje**, postarají se jeho samoopravné mechanismy o to nejlepší zdraví. To není nějaká fráze; to je nesmírně podstatný fakt.

Nastudoval jsem desítky knih, absolvoval kurzy a semináře. Mám radost, že jsem již díky znalostem, které nabízím i Vám, mohl realizovat přednášky pro veřejnost, pomohl jsem malému chlapci zbavit se brýlí, příteli vyřešit cukrovku, jinému kamarádovi úspěšně dokonce s rakovinou a řadě lidí s dnes tím nejčastěji řešeným problémem - s nadváhou.

Představování jsem začal svým křestním jménem: Jindra, jméno mé. Uvítám, když mne ve Vašich reakcích budete oslovovat právě takto - Jindro (preferujete-li tykání, bezva; nemám s tím problém, vítám to, vždyť vykat si nechám možná, až mi bude osmdesát, ale dnes jsem na vykání ještě příliš, příliš mladý), díky.

O čem je projekt *Milionové zdraví*?

Najdete tu odpovědi na otázky, které dnes mnozí máte...

- *Sportujete kvůli nadváze, tak proč váha neklesá?*
- *Máte alergii - proč se Vám nedaří zbavit se jí?*
- *Proč si Vás chřipka obvykle najde mezi prvními?*
- *Proč máte bolavé klouby a kvůli tomu pokulháváte?*
- *Proč chodíte s narůstajícím věkem k Vašemu lékaři stále častěji?*
- *Musíte ráno startovat své tělo kávou?*
- *Proč Vám řídnu kosti, i když vypijete litry mléka?*
- *Proč pomalu ztrácíte tu skvělou vitalitu z dětství?*
- *Proč býváte po obědě, který Vám měl dát energii, naopak ospalí a unavení?*
- *Saháte několikrát za den pro léky, které pravidelně užíváte?*
- *Nosíte v kapse neustále kapesník kvůli Vašemu zahlenění?*
- *Zjišťujete, že přestáváte stačit s dechem? Postupně nestačíte svým dětem a přestáváte stačit i vnoučatům?*
- *Blíží se Vám padesátka a začínáte se obávat ztráty zaměstnání, neboť se na Vás v práci tlačí mladší a Vy jim přestáváte stačit?*

Stejně otázky jsem si před lety kladl také... avšak odpovědi, které jsem našel u lékařů, mi ke zdraví pomáhaly jen krátkodobě a zanedlouho byly zdravotní problémy zpátky.

Pochopil jsem, že musím hledat jinou cestu; přiznejte si - kolik znáte lékařů, kteří **sami jsou zdraví a štíhlí**. Vždyť lékaři trpí stejnými nemocemi, jako běžná populace, takže mně přijde divné, že chtějí léčit druhé, když nepomohou ani sami sobě.

Na webu www.MilionoveZdravi.cz postupně zveřejňuji řadu videí, kde Vám vysvětluji, proč se mi dříve nemoci stále vracely a proč už jsem dneska dlouhodobě zdravý. Jak jsem to udělal, že jsem u lékaře už roky nebyl a neutracím peníze za žádné léky - a peněz se tím ušetří opravdu hodně (viz video č. 2 „*Jak vzniklo jméno projektu Milionové zdraví*“).

Zhlédněte videa, k jejichž vytvoření mne přivedly stejné zdravotní problémy, jaké dnes často řešíte i Vy.

Navštivte tento web a zhlédněte videa zdarma:

www.MilionoveZdravi.cz

Mléko a výrobky z něj

Víte, která věta ohledně mléčných výrobků mne dostala nejvíc?

Před několika lety - někdy kolem čtyřicítky - jsem přestával mít pocit příjemného mládí a energie. Nějak mne to mládí opouštělo a naopak přicházely stále častější zdravotní problémy - zejména virózy a nadváha. Všiml jsem si, že ke svému lékaři se neustále vracím se stejnými problémy a v hlavě se mi proto začaly rodit pochybnosti, zda to těm lékařům funguje, když já se nemocí ne a ne zbavit. Začel jsem se do knih o tom, jak funguje lidské tělo, co se v něm děje při trávení a co se nám děje při onemocnění.

Mimo jiných otázek jsem byl velmi zvědavý, co se dočtu o mléčných výrobcích, protože jsem je měl ve velké oblibě. A tak už víte, která věta mne pak ohledně mléčných výrobků dostala nejvíc?

Že mléko odvádí. Jejda!

Mléko, jogurty, sýry a ostatní mléčné výrobky... odvádí?

A víte co? Nechám to na Vašem zdravém lidském rozumu. Tuhle otázku si rozhodněte sami... jednoduše se Vás zeptám: krávy mléko nepijí, proč ho tedy mají pít lidé? Zkuste nabídnout dospělé krávě mléko... čichne si a odkloní hlavu zpátky ke své oblíbené trávě na louce (*výjimku přirozeně tvoří domácí zvířata, která již nejsou schopna následovat své přirozené instinkty*). Kravské mléko přece bylo stvořeno ke krmení telat, tedy mláďat svého vlastního druhu.

Ano, všichni savci pijí mléko své matky... avšak jen v počáteční fázi svého života. Poté již konzumují jinou stravu.

Lidé si ale myslí, že jakmile skončí kojení matkou, máme být zásobováni krávou. Vlastně... vlastně to znamená, že na Zemi existuje jedno stvoření, které má pít mléko celoživotně; tím stvořením je člověk. **PROČ?**

Viděli jste někdy pít zebru od žirafy? Ne? Viděli jste někdy pít psa od koně? Ne? Dobře. Viděli jste tedy někdy pít člověka od krávy? Všechny tyto tři příklady jsou stejně směšné. A přece jste viděli člověka, který pije od krávy, neboť každý, kdo pije mléko a jí mléčné výrobky, tak činí.

Ehm - zpátky k tématu: jakpak je to tedy s tvrzením, že mléčné výrobky odvápnují? Máme konzumovat mléko a mléčné výrobky, aby nám nevypadaly zuby a nelámaly se nám kosti?

Nejprve určitě musím říci, že vápník v kravském mléku je jiný než vápník v mléce mateřském a navíc je vázaný na kasein (*právě ten kasein, který je základní látkou pro ideální lepidlo, užívané při zpracovávání dřeva*), čímž se vážně brání jeho vstřebávání. Konzumujete mléko (a výrobky z něj), které je pasterizované a homogenizované a pak již je využití vápníku opravdu velmi obtížné.

Nyní to zcela podstatné: **všechny mléčné výrobky jsou silně kyselinotvorné.** Je životně důležité takto vzniklé kyseliny neutralizovat (*proč: hodnota pH naší krve je 7,35 až 7,40 a opustit toto rozpětí znamená pro tělo velké, život ohrožující nebezpečí*). **Neutralizace kyselin je jednou z hlavních funkcí vápníku.** Zpravidla se lidé obávají nedostatku vápníku, konzumují proto silně kyselinotvorné mléčné produkty a **vápník je tedy neustále spotřebováván na neutralizaci kyselin,** které vznikají jedením právě těchto mléčných výrobků. Problematicky využitelný a navíc anorganický vápník obsažený v mléčných výrobcích k této neutralizaci **nestačí** a tělo musí sahat do svých zásob, bere tedy vápník ze zubů a z kostí.

Dochází tedy k opaku toho, co jsme si od konzumace mléka slibovali: **vápník nám v těle naopak ubývá.**

Mléko a mléčné výrobky - sýry, jogurty, zmrzliny, kysané smetany, dresinky - nám vápník nedodají, naopak: vápník odebírají. Země s nejvyšší konzumací mléčných produktů zároveň mají nejvyšší výskyt degenerativních onemocnění kostí, srdce, nádorů, alergií, cukrovky, roztroušené sklerózy.

Pro silnější povahy: když při pitvě po infarktu rozřezávají srdce, vytéká z něj **hustý bílý sliz**, což je nahromaděný anorganický vápník. Hustý bílý sliz místo zdravé krve. Nemusí však jít pouze o srdce: mléčné výrobky vytváří hlen, který ucpává třeba střeva nebo plíce a zahleněné buňky těchto orgánů se dusí. Měli jste už někdy po těle bílé skvrny? To už bylo tělo hodně zanesené tukem a hlenem. **Sýry a mléčné produkty jsou jako lepidlo** :-)

Od různých odborníků slýcháváte, že mléčné výrobky jsou důležitou součástí zdravé výživy. Jsou ale i odborníci, kteří tvrdí pravý opak. Rozhodněte sami: má smysl pro lidi, aby pili kravské mléko?

Rádi byste k tomuto rozhodování další argumenty? Různé formy alergií, dýchací potíže (zejména astma), kašel, ušní infekce, artritidy, srdeční choroby, zvedání hladiny cholesterolu v krvi (viz odstavec níže), zahleňování ve střevech, plicích, v tělesných dutinách a v celé oblasti hlavy (proto jsou dnes nezbytnou výbavou kapesníky). U tisíců pijáků mléka byla zjištěna **nejnižší hladina krevního vápníku** z celé populace.

- i** *Proč stoupá hladina cholesterolu v krvi? Enzym xantin oxidáza (XO), obsažený v kravském mléce, napadá srdce a srdeční artérie. Chemické působení XO zizvuje stěny artérií a srdeční tkáně; tělo se snaží škodu napravit tím, že zvedá hladinu cholesterolu v krvi a ukládá ochranný tukový materiál na*

poškozená místa. Pokud proces stále pokračuje, zaplňuje tučný materiál (např. cholesterol) artérie a způsobuje známé srdeční potíže.

Tento XO faktor je zodpovědný též za vznik a rozvoj arteriosklerózy (kornatění tepen).

Zajímavé je, že problém působení XO spočívá jen v mléku homogenizovaném. Konzumujeme-li mléko domácí, tedy nehomogenizované, ledviny dokážou XO odfiltrovat a vyloučit z těla ven.

Kravské mléko, které běžně konzumujeme, je pasterované. Víte o tom testu, kdy byla tímto pasterovaným mlékem krmena telata? Víte, že takto krmená telata do několika týdnů umírala?

Pokud je to možné, s oblibou si informace ověřuji sám na sobě. **Udělejte to také:** mléko patří k těm nejvíce zahleňujícím potravinám; zkuste tedy, kdy přestanete potřebovat kapesník, vynecháte-li mléčné výrobky; **u mne to bylo již 3. den.**

Mouka a všechny výrobky z mouky

Vím vím... čerstvé pečivo krásně křupe a voní. I proto je tak návykové. Pečivo však tvoří jednu z hlavních příčin současných nemocí. Značně totiž zahleňuje trávicí trakt a silně zakyseluje tělo. Nemilé je, že platí totéž co u již zmíněného „vylekaného“ těla: překyselené tělo není (vlastně ani nemůže být) zdravé.

Platí zde totéž, co u výrobků z mléka - i **pečivo nás odvádí**, tedy odebírá vápník (především z kostí a zubů). I pečivo **zahleňuje**, tento hlen ucpává dutiny, plíce, játra, žlučník, střeva.

Naklíčíme-li obilné zrno, odblokují se funkce proteáz a tělo pak přijme lepek bez větší újmy. Pečivo je však vyráběno z rozemletého nevyklíčeného obilí, tedy ze škodlivé celozrnné mouky a **nejhorší variantou je pečivo z mouky bílé** (*poté, co byly z mouky odstraněny otruby a klíčky a ze zrna tak zbyla jen bílá ochuzená škrobnatá hmota*), která má nejvyšší obsah lepku, jenž velmi vážně narušuje činnost naší trávicí soustavy. Určitě je rozumné nahradit lepek obilovinami bezlepkovými, jako je pohanka, jáhly, kukuřice, divoká rýže a podobně.

Téměř každý pekárenský výrobek obsahuje ještě cukr, sůl, kvasnice a konzervanty - to vše představuje pro naše tělo další - samozřejmě naprosto nežádoucí - zátěž. Vezměme třeba složení trvanlivého pečiva: seznam konzervantů a umělých chemikálií tu mluví za vše. **K čemu naše tělo potřebuje** kypřicí přísady, emulgátory, přípravky zlepšující mouku (*jako kdyby mouka potřebovala vylepšit, ehm*), regulátory kyselosti, konzervanty, protihrudkující přípravky...

Pečivo se pak v těle mění především na sacharidy a ty jsou skvělou potravou pro různé parazity a plísně.

Lepek Vám **velmi dobře zalepí vnitřnosti**, ano, jako lepidlo. Jako malé dítě jsem si doma lepidlo vyráběl - stačí rozmíchat bílou mouku ve vodě. Že mne to už dávno netrklo... lepím tím papír a přitom totéž lepidlo vlastně jím (*ne, dnes už nejím*).

Je nezbytné dodat, že **lepek obsahuje** i těstoviny, knedlíky, škroby, polévky, zmrzlina, rostlinná masa, koření a sojové omáčky.

Pečivo je složeno převážně ze škrobů, o jejichž nevhodnosti se tu hned zmíním... nejdříve uvedu, že škroby se v našem těle vůbec nevyskytují, lidské tělo je jako zásobní látky nevyužívá. Aby tělo mohlo použít škrob, musí ho nejprve rozštěpit na jednodušší cukry rozpustné ve vodě (glukózu) a to je proces energeticky velmi náročný. Výrobky obsahující škrob konzumujeme zpravidla po tepelné úpravě (vaření, pečení, smažení), po které škrob zrosolovává, při trávení se rychleji štěpí na cukry a to způsobuje nadměrné vyplavení cukru do krve, což je samozřejmě nežádoucí a je jednou z příčin všech problémů způsobených nadměrným obsahem cukrů v těle.

Cukr

Cukr že je droga? Hmm, možná nesouhlasíte. Jenže - zkuste bez něj vydržet půl dne ;-)

Věřte, cukr je jedno z nejnávykovějších, nejzhubnějších jídel na světě. **Cukr je jed.** Jistě - cukry jsou pro výživu člověka nepostradatelné, nikoli však cukry rafinované, dnes běžně používané, kdepak - ty jsou zcela nevhodné, to jsou jen čisté krystaly, rychle rozpustné v tekutině a naprosto postrádající nezbytné enzymy, minerály a vlákninu. Rafinovaný cukr je po požití **nepřirozeně rychle** vstřebán do krve, krev putuje do jater, která jsou tedy nadměrně zaplavována cukry a tyto značné přebytky cukru ukládají játra v podobě tuku (ano, to jsou ty pneumatiky okolo pasu, to jsou ty druhé brady, to jsou ta nadměrná pozadí). Tělo přitom očekává **ostatní živiny**, které s cukrem obvykle přicházejí (jsou-li konzumovány v jejich přirozené podobě), **ty však chybí** a proto tělo čeká dál a mozek nevydává povely: „Dost! Dost! Přestaň jíst, už mám dost!“

Lidé se tak stávají na cukru závislí - úplně stejně jako například na cigaretách a jiných drogách, čehož radostně využívají potravinářské společnosti a záměrně proto přidávají cukr do potravin, v nichž byste je nečekali (pečivo, zeleninové směsi a polotovary, uzeniny, slané sušenky a další a další).

Ke štěpení cukrů tělo nezbytně potřebuje minerály, jenže **rafinované cukry žádné minerály neobsahují** a tělo sahá pro nezbytné minerály opět do svých zásob - kostí a zubů. Dlouhodobě demineralizované tělo nemůže být zdravé; minerály jsou nezbytné pro enzymaticky řízené procesy v těle, takže nedostatek minerálů má přímý negativní vliv na vitalitu našeho organismu.

Cukr je silně kyselinotvorný, tělo pak opět na neutralizaci překyselení vybírá zásoby vápníku z kostí a nastává stejný proces, popsaný u mléčných výrobků - osteoporóza; dalšími následky jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak, cukrovka, artritida, problémy se slinivkou a též ucpanými cévami (*protože nevyužitá glukóza se mění v nasycený tuk a cholesterol, který se usazuje v cévách a je příčinou vysokého krevního tlaku i vzniku sraženin*).

Špatné je i to, že cukr skvěle vyživuje nemoci, viry, bakterie, parazity a červy, houby a kvasinky a vlastně vše, co může růst, včetně nádorových buněk.

Cukr ničí dýchací a rozmnožovací orgány, což se projevuje pihami nebo hnědými skvrnami na kůži.

Cukr způsobuje zánět v každé tělesné buňce.

Poradím: když už holdujete sladkostí, přidávejte skořici. Ta totiž zmírňuje účinky cukru tím, že vyrovnává hladinu glukózy v krvi.

Sůl

Také jste už viděli lidi, kteří usednou k obědu a aniž by ochutnali, ihned sahají po solničce a sypou, sypou?

Sypou sůl, další návykovou látku.

Naše tělo sůl potřebuje, to ano, vždyť základní složkou krve a základní složkou plodové vody matky je voda a sůl. I zde ale platí „všeho moc škodí“ a i zde platí, že tělo potřebuje sůl organickou, živou.

Obvykle si pod pojmem „sůl“ představíme běžně prodávanou kuchyňskou sůl - chlorid sodný (NaCl) nebo mořskou sůl. Anorganickou sůl však naše tělo nepotřebuje, sedimentovala by v něm. Ze soli potřebujeme hlavně chlór na tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku (tato kyselina je nezbytná pro správné trávení), zatímco škodlivý anorganický sodík přijímáme v kuchyňské soli většinou zbytečně. Kuchyňská sůl bohužel obsahuje ještě chemická aditiva, aby byla pěkně bílá, sypká a lehce skladovatelná. Veškerá tato chemie potom samozřejmě končí ve Vašem těle.

Běžná sůl brání vylučování odpadů látkové výměny, způsobuje deprese a choroby ledvin, brání vylučování močoviny, zhoršuje revmatismus a ekzémy, zvyšuje krevní tlak, narušuje osmotickou rovnováhu tělních tekutin. Sedimentuje v těle, takže poté dochází k vylučování takto nashromážděné soli močí a potem.

Když se bez soli neobejdete, zvolte nejméně škodlivou sůl himálajskou. Obsahuje 84 minerálů a v rozumné dávce neškodí. Výbornou volbou je také Keltská sůl.

Bílkoviny

Položím Vám hádanku: která otázka je v oblasti diety, zdraví a redukce váhy snad nejčastější?

Zkuste uhádnout - vzápětí Vám dám odpověď.

Jak zní Váš tip? Tady... tady máte odpověď.

Nejčastější otázka zní: „**Kde berete bílkoviny?**“

Určitě se nespletu, když nyní budu předpokládat, že s bílkovinami máte spojenou představu **konzumace masa**. Rodiče, škola, doktor - všichni nám od malička tvrdí, jak je konzumace masa nutná právě kvůli nezbytným bílkovinám.

Takto oblbnutí (ano, *oblbnutí*, to je to správně výstižné slovo) lidé dnes mají větší strach z nedostatku bílkovin, než ze smrti. Jenomže: dostává-li organismus příliš mnoho bílkovin, je nebezpečí mnohem větší, než když trpí jejich nedostatkem. Ouha. Nadměrný příjem bílkovin způsobuje srdeční choroby, vysoký krevní tlak, rakovinu, artritidu, osteoporosu (odvápňení kostí), podagru, žaludeční vředy a celou řadu jiných onemocnění. Teď vidíte, proč jsou dnes tyto nemoci tak rozšířené. A mimochodem: znáte nějakého člověka, který trpí nedostatkem bílkovin? Já ne.

Zmíním větičku, která ve mně hodně zahlodala, když jsem si ji přečetl poprvé... zní takto: **bílkovina nevzniká v těle konzumací bílkovin**.

Vážně?

Aha! Takže snědením hovězího, vepřového nebo drůbežího masa v našem těle bílkovina nevzniká. Maso bílkovinu obsahuje, to ano, ale ve formě, v jaké ji naše tělo neumí využít,

zužítkovat. Přijatou bílkovinu musí tělo nejdříve strávit a rozštěpit na součásti aminokyselin. Až poté může tělo z těchto aminokyselin vytvořit potřebnou bílkovinu. Tento proces je nesmírně náročný: **trávení masa vyžaduje obrovské množství energie**. Vzpomínáte, jak jste byli po masitém obědě unavení? Právě jste si přečetli příčinu té únavy (není to však příčina jediná - ještě nám v takové stravě chybí především trávicí enzymy). Zde také dodávám, že **bílkovina žádnou energii neprodukuje; pouze ji spotřebovává**.

Pojídači masa zdůvodňují tento příjem bílkoviny jako nezbytný k získání síly. Tvrdím, že je to argument nesmyslný - proč: které zvíře považujete za nejsilnější? Slona? Správně. Silní sloni, voli, koně, mezci, nosorožci, velbloudi a třeba buvoli. Co tato zvířata žerou? Vy víte, že maso to není. Tato zvířata žerou trávu, listy a ovoce. Gorila je mnohem silnější než člověk a i ona přednostně žere jinou potravu než maso.

Co žerou tato zvířata, aby ve svém těle vybuodovala bílkovinu? Všechna statná zvířata získávají požíváním rostlinné potravy potřebnou bílkovinu v dostatečném množství. To je také ten důvod, proč masožravá zvířata nepožívají jiná masožravá zvířata (jedině z nouze); instinktivně napadají zvířata býložravá. Tedy, **zvířata jsou - stejně jako lidé - závislá na bílkovině rostlinné**. Získávají ji přímou konzumací rostlin nebo požíváním zvířat, která se živí rostlinnou potravou.

Opravdu nemějte obavy z nedostatku bílkovin: naše tělo si totiž dokáže bílkovinu kdykoli zajistit díky aminokyselinovému poolu. Aminokyseliny získáváme trávením potravy a také znovuzpracováním vlastního bílkovinného odpadu. Tělo si dokáže aminokyseliny kdykoli odejmout z krevního proudu nebo z lymfatické tekutiny. Játra a tělesné buňky mohou ukládat nebo odnímat neustále aminokyseliny podle toho, jak vysoká je

jejich koncentrace v krvi. Toto je ten rozhodující moment pro pochopení skutečnosti, že **plnohodnotné bílkovinné látky nejsou ve výživě nutné.**

Mají lidé jíst maso? Jsou k tomu určeni?

- Z hlediska výživy nikoliv; maso nezásobuje tělo žádnou energií (*A co tuky, obsažené v mase? Ano, zásobují tělo energií, avšak potřebují k tomu mnoho času; prodělávají dlouhý a málo účinný zažívací pochod. Navíc se tuky mohou přeměnit v pohonnou látku až tehdy, jsou-li kompletně stráveny uhlovodanové rezervy těla*). Za zamyšlení jistě stojí také obsah vlákniny: maso téměř žádnou vlákninu nemá.
- Z hlediska fyziologického bychom museli mít všechny zuby dlouhé, ostré a špičaté, neměli bychom stoličky na rozemílání, naše sliny by obsahovaly kyseliny na trávení bílkoviny, náš žaludek by vylučoval 10x více kyseliny solné, naše střeva by byla 4x kratší, aby se zaručilo poměrně spěšné vyloučení rychle zahnívající potravy.
- Člověk není způsobilý k pojídání masa ani z hlediska psychologického. Představte si, že jdete zeleným parkem a náhle vám přeběhne přes cestu veverka. Jaký by byl váš první instinktivní impuls? Že se na ni vrhnete, chytnete ji do zubů a roztrhnete, abyste mohli zhltnout střeva a vypít krev? Asi ne, vidíte.

Nuže, všechny doposud dosažené důkazy jasně ukazují, že neexistují žádné oprávněné důvody pro konzumaci masa u lidí, a to ani z hlediska výživy, ani z hlediska fyziologického, ani z hlediska psychologického.

Dovolte, abych ještě jednou zopakoval hlavní poselství, které jsem Vám chtěl v souvislosti s bílkovinami dát:

Bílkovina nevzniká v těle konzumací bílkovin.

Voda. Jakou vodu pít

Voda je v našem těle nezbytnou nositelkou různých látek, přepravuje živiny, působí jako rozpouštědlo a ředidlo, zajišťuje výživu buněk, napomáhá trávení, dilatuje orgány a tkáně, přenáší elektrické signály.

Obrovským problémem populace dnes je **chronická dehydratace**. Lidé dnes pijí jen málo tekutin; pijí velmi často kofeinové nápoje s vysokým obsahem cukru, jenže tyto nápoje organismus překyselují a mají močopudné účinky, vodu tedy tělu spíše odvádějí než dodávají.

Dehydratace je příčinou řady zdravotních poruch a především uvedu zahuštění vnitřního prostředí organismu, vznik oběhových poruch, močových či žlučových kamenů, močových infekcí, problémy s vyměšováním a nechci opomenout například dnes tak častý problém - bolesti hlavy, kdy obvykle stačí dát si namísto tabletky pohár čisté vody.

Každá buňka našeho těla potřebuje z přijaté potravy získat vitaminy, minerály, enzymy a každá buňka také vytváří odpad, který nechá venku. **Pořádek v těle dělá voda** - voda je potřeba k tomu, aby byly tyto odpady z těla úspěšně vyplaveny ven.

Pokud je vody nedostatek, odpad dělá totéž, co odpad doma v koši: začíná oxidovat, smrdět, kazit se. V těle pak nastává překyselení (mnoho odpadu z našich buněk a málo vody na jeho odplavení), kyslík je z takového těla vytlačován ven, máme tedy tělo bez kyslíku a bez přístupu vzduchu vše začíná kvasit, fermentovat. Naopak, je-li vody dost a kyslíku díky pohybovým aktivitám také, ke zcela nežádoucímu překyselení nedochází.

Určitě nepijte nápoje energetické, kofeinové, příliš sladké, které totiž naopak podporují pocit žízně a okyselují organismus. Perlivé vody narušují zažívání a též zvyšují kyselost. Běžné slazené nápoje zatěžují organismus prázdnými kaloriemi, zbytečnými barvivy, aromaty, konzervanty.

A co běžná voda z vodovodu? Obsahuje chlor - silný a velmi aktivní jed, který pak v těle účinkuje jako katalyzátor usazování tuků v cévách a to je cesta vstříc infarktu nebo mrtvici. To je cesta vstříc cévním chorobám...

Jakou vodu tedy pít... především Vám řeknu, že životní prostředí dnes máme značně kontaminované, získat kvalitní vodu proto je snad nemožné. Skvělé vlastnosti má pouze velice drahá voda z ledovce nebo přírodní voda z hlubokého pramenu.

Určitě Vám poradím kvalitní vodu si doma vyrábět. Slouží k tomu různé typy domácích filtrů a při jeho výběru prosím mějte jako hlavní kritérium to, aby filtr odstraňoval z vody na prvním místě chlor. Pro dobrý filtr pak ještě nebude problém odstranit nečistoty z vodovodního potrubí, těžké kovy a chemikálie.

Špičkovou, ale také dražší přípravou vody je její příprava domácím destilačním přístrojem. Destilací vody libovolné kvality získáte vodu naprosto čistou a když ji ještě následně zmrazíte a rozmrazíte, vrátíte jí životně důležitou krystalickou mřížku; taková voda pak v těle působí jako skutečný biostimulátor. Já osobně destilátor nepoužívám - považuji jej za neekologický, energeticky příliš náročný.



Řešení, které používám a které rozhodně doporučuji pro domácnost jako to nejlepší, je filtrace reverzní osmózou.

Reverzní osmóza totiž umožňuje odstraňovat téměř veškeré škodliviny: 90 až 98 % všech minerálních solí, chloridů, dusičnanů, fluoridů, síranů, a dále 95 až 98 % těžkých kovů, také arzen, azbest, selen, organické sloučeniny, bakterie a dokonce i viry. Osmóza toto dokáže odstranit bez dodávané energie i bez chemikálií pouze fyzikální cestou a to se mi na ní velice líbí, stejně jako to, že neodstraňuje krystalickou mřížku. Bravo! Pořizovací náklady nepřevyší 2000 Kč a roční údržba cca 300 korun, to skutečně považuji za parádu.



Kdy si tělo žádá vodu nejvíce? Ráno. Ano. Nejdůležitější je pít ráno, protože dobře hydratované tělo se snadno uvede do plného výkonu a díky vodě je také schopno vyplavit odpady, vyloučené během nočního úklidu. Do vody si třeba přidejte citron nebo Váš domácí nepasterovaný nefiltrovaný jablečný ocet, je to vynikající na čištění cév a na křečové žíly.

Naopak nejméně vhodné je pít vodu těsně před jídlem, v průběhu jídla nebo těsně po jídle. Brzdí a omezuje to trávicí proces a velmi zhoršuje využitelnost i vstřebatelnost potravin.

Čistou vodu skladujte a pijte nejlépe ve skle.



Právě jste se seznámili se stručným přehledem informací, na které se zaměřuje projekt *Milionové zdraví*.

Klikněte prosím na tento odkaz a navštivte webové stránky projektu:

www.MilionoveZdravi.cz

Klikněte na výše uvedený odkaz a získejte další, výrazně podrobnější informace ve formě videí.

Děkuji za Váš zájem,
Jindra Dvořák