



Strava, zdraví a zdravý rozum

Je naše strava lepší než strava našich předků? Žijeme zdravěji díky přepravě milionu tun ovoce a zeleniny přes půl světa? Jsou vynaložené finance a úsilí adekvátní našemu zdraví?

text: František Kouba
foto: Shutterstock.com

příčinou kardiovaskulárních chorob. To by už dávno eskymáci vymřeli, neboť jejich hlavní stravou jsou právě tuky.

Někdy před desetitisíci lety došlo k velkému rozmachu v zemědělství, pravděpodobně díky nárůstu populace a ztenčování množství zvěře. V této přechodné době bylo zdraví lidí na vysoké úrovni, o čem svědčí nálezy kostér z této doby.

S nástupem zemědělství a pěstováním obilovin, začalo docházet k nárůstu nemocí. Konzumace většího množství obilovin také mohl zapříčinit fakt, že obsahují látky zvané exorfiny, které mají podobnou účinnost na mozek jako morfin. Je faktem, když se nad tím zamyslíme, že chléb a pečivo je jako droga. Dnes umocněně spoustou „ěček“ zesilujících tvorbu závislosti. Jen se zamyslete, až půjdete někde do Lidlu nebo jiného marketu, kde rozpékají mražené pečivové polotovary, jak se vám rozšíří nozdry a začnete nasucho polykat sliny. Oni vědí, kam nás dostat, tam, kam potřebují!

Geometrickou řadou narůstá počet alergiků na obiloviny a jiné potraviny.

Při diagnostice měřím u jednotlivců, že mají metabolickou poruchu při zpracování lepku. U někoho je to pšeničný lepek, u jiného žitný nebo lepek pšenice špaldy. Lidé většinou říkají: „No, vždyť jsme vysadili pšenici a začali jíst špaldu a žito, protože je to zdravější!“ Ano je, ale v malém množství a ještě jak pro koho. Když se přesídlí z jedné potraviny na druhou, nemusí to být vždy výhra. Podstatné je, co nejméně obilovin s lepkem a ještě je často střídat.

Při dnešním megalomanském zpracování potravin korporacemi jsou lepky kontaminovány prakticky všechny potraviny vyráběné i z bezlepkového „zrni“, a to i ty, u nichž je napsáno bezlepkové. Vždy bude lepší si koupit výrobky od malých firem, které mají čas na zpracování a jsou více zainteresovány na kvalitu zboží.

Velké korporace nezkrachují, pokud dostanou pokutu za nekvalitní výrobky, byť to bylo pár milionů. Malou firmu by to položilo.

Vám, kterým není lhostejná naše budoucnost, snažte se podpořit vašími nákupy rozvoj malých, soukromých firem a rodinných podniků, u kterých máte jistotu, že koupíte kvalitní zboží. A jako bonus se setkáte s laskavým jednáním. Mějte vždy na zřeteli, že nákupem zboží v supermarketu podporujete zahraniční korporace a vykořisťovatele, kterým pramálo záleží na jejich zaměstnancích a kvalitě nabízeného zboží. I když prodávají české výrobky, tlačí na dodavatele, aby bylo zboží co nejlevnější, což se podepisuje na kvalitě zboží. Koupíte sice krásný obal, ale obsah už nemusí být tím, co jste si přáli koupit. Vyhledejte ve svém okolí pěstitele, chovatele a kupujte přímo od nich. Dožadujte se, aby produkty byly kvalitní. Nekvalitní se brzy pozná a takový pěstitel či chovatel bude mít problémy se svým prodejem. O kvalitních výrobcích je třeba informovat své známé a okolí. Pište recenze. Každý z nás může přispět svou troškou do mlýna.

Vraťme se ještě k lepku. Je to zabiják číslo jedna! Diagnostika, kterou disponuje



klasická medicína, je velmi ubohá. Prakticky vám nezjistí celiakii dříve, než když je střevo totálně poškozeno. Takovou situaci, kdy jsou klky poškozeny natolik, že je vstřebávání živin minimální, je téměř nemožné napravit. Nezbývá tedy nic jiného (pro medicínu), než ten problém uříznout. Jestliže dopustíte, aby vám lékaři odstranili kus střeva, vězte, že zároveň ztrácíte i velkou část svého imunitního systému. 80 procent imunitních buněk sídlí právě ve střevěch. Každá část tlustého střeva také souvisí s nějakým orgánem (viz obrázek). Otevírá se tak brána pro větší nemocnost a budete muset zvýšit své výdaje na doplnění živin.

Lepky jsou skrytou příčinou velké řady zdravotních problémů, které sužují miliony obyvatel, hlavně západních zemí. Nejsou to „jen“ fyzické zdravotní problémy, ale také se jedná hodně o psychiku. Stres a deprese jsou počátkem Alzheimerova, Parkinsonova, roztroušené sklerózy, rakoviny apod.

Mnozí si myslí, že jen konzumace potravin s lepkem může vést ke zdravotním problémům. Ne zrovna malé procento onemocnění přináší používání kosmetických výrobků a přípravků osobní hygieny. Kosmetické výrobky totiž nepodléhají schvalovacímu řízení FDA. Výjimku tvoří barviva, která se testují a musí se uvádět jejich obsah na obalu výrobku. To znamená, že kosmetické a hygienické výrobky mohou obsahovat karcinogenní látky, které mnohdy překračují i stonásobně povolenou hranici

než výrobky užívané ústy. Z přibližně 130 druhů chemických látek, které si člověk obvykle nanáší při osobní hygieně na kůži, jich 90 procent nikdy nebylo testováno z hlediska jejich bezpečnosti na zdraví člověka.

Běžného uživatele ani ve snu nenapadne, že tyto výrobky mohou být pro něho zdravotní hrozbou, za kterou může zaplatit nemalou daň. Kůže je naším největším orgánem, ale díky své tenkosti (cca 2,5 milimetru) je velmi propustná. Pokud se vykoupete v teplé vodě nebo použijete saunu do široka otevřené póry nechají do kůže proniknout velké množství látek, které na kůži nanášíte. Tyto se během dvou až tří vteřin vstřebají a přechází do krevního oběhu. Velikost plochy kůže zaručuje velké množství vstřebaných toxinů a ty se krví dostávají do celého těla včetně mozku.

Nejtenčí kůže je na rtech a genitáliích. Stačí rtěnka obsahující lepek a máte problém. Nikde sice nebude na etiketě lepek zmíněn, ale pokud tam je uvedena pšeničná či rostlinná bílkovina, je to jasné. Těžce vyslovitelná slova a názvy chemických látek jsou varováním – jděte od toho!

Nenechte se také obalamutit, pokud je na výrobku uvedeno organický nebo přírodní. Vždy pečlivě prostudujte a zvažte. Vstřebávání lepku rty při použití rtěnky je pro celiaka vysoké ohrožení zdravotního stavu. Buďte opatrní!

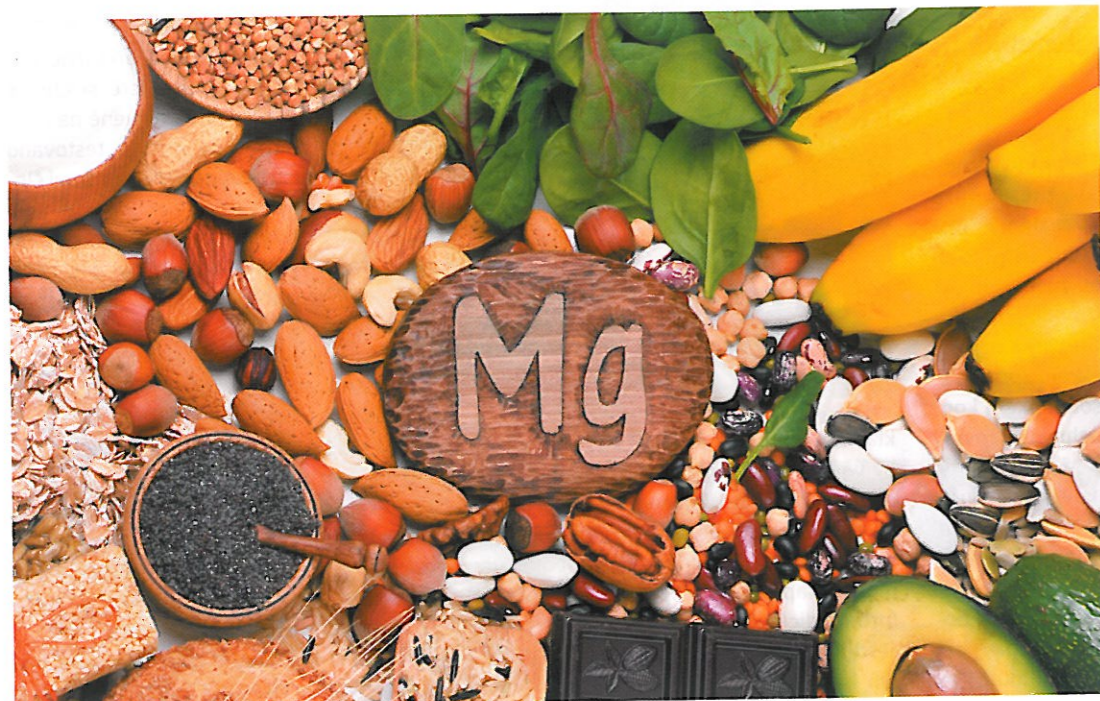
Bezlepková sója nebo kukuřice také nejsou výhrou. Je velmi vysoká pravděpodobnost, že tyto potraviny jsou geneticky modifikovány, což přináší další ohrožení vašeho zdravotního stavu.

Pokud tyto produkty seženete u farmáře, který si zakládá na ekologickém pěstování, máte větší šanci nakoupit plnohodnotné zboží a potraviny. Všechna semínka je dobré nechat nejprve naklíčit a poté až zpracovávat. Při nákupu polotovarů už je potřeba pátrat po složení.

Namáčením a klíčením semínek se velmi zvyšuje vstřebatelnost stopových prvků.

Namáčením a klíčením semínek se velmi zvyšuje vstřebatelnost stopových prvků. Například velký obsah zinku je často zmiňován v souvislosti s dýňovými semínky.





Hořčík nás chrání před škodlivými účinky rtuti, olova, hliníku, niklu, kadmia, berílie a dalších nežádoucích látek.

Například velký obsah zinku je často zmiňován v souvislosti s dýňovými semínky. Ty však obsahují kyselinu fytovou, která zase jeho vstřebávání snižuje. Proto využitelnost zinku můžeme právě klíčením zvýšit. Jeho vstřebávání také zvyšuje dostatečné množství kyseliny chlorovodíkové, která je součástí trávicích šťáv žaludku. Komu žaludek produkuje těchto šťáv nedostatečné množství, pamatujte na to, že máte před každým jídlem patnáct až dvacet minut vypít sklenku teplé vody a těsně před jídlem nechat na jazyku rozpustit několik zrnek hrubé mořské soli. Po jídle se napít nejdříve až za hodinu a půl. Je třeba nechat žaludeční šťávy po tuto dobu neředěné!

Vstřebatelnost zinku také snižuje konzumace velkého množství průmyslově zpracovaných potravin, zejména obilovin, luštěnin (hlavně sóji) a cukru. Také při jakékoli chorobě bude větší spotřeba zinku, a tak bychom měli jeho příjem zvýšit.

Nedostatek železa se často projevuje anémií a u dětí může narušovat schopnost učení, snižovat IQ a také může být příčinou změny chování.

Železo ze špenátu má asi 5% vstřebatelnost. Vstřebávání železa napomáhá dostatečný příjem vitamínu C. Největší příjem železa máme z červeného masa, které se vstřebává asi z 20%. Dalším zdrojem je drůbeží maso a ryby. Nejčistší z kuřecího masa jsou prsa, neboť všechny ty hormony a antibiotika, která se používají pro rychlejší růst se drží hlavně ve stehnech.

Při užívání železa vždy žádejte biokvalitu a musí být chelováno, tedy navázáno na aminokyseliny. Hlavně to nesmí být síran železnatý!

Nedostatek železa se projevuje chudokrevností, malátností, bledostí, únavou, apatií, a jak už jsem psal výše, u dětí poruchami chování a hůře se učí.

Z mých zkušeností mohu jen říci, že nedostatek železa, zinku a dalších minerálů může být také zapříčiněn napadením kostní dřevě parazity a u velkého množství lidí měřím zároveň napadení sleziny a jejího okruhu, do kterého spadají orgány, jako je slinivka, žaludek, svaly a sliznice dýchacího a trávicího systému, močopohlavního traktu, ale i vnitřní výstelka cévního systému.

Slezina a její okruh potřebuje ke svému dobrému fungování také hořké. Nedostatek hořčíku nabývá prakticky epidemických rozměrů.

Hořčík je prvek, který je absolutně důležitý pro správné fungování parasympatického nervového systému a pro správnou funkci cca 330 enzymů, důležitých pro naše tělo. Při vysoké konzumaci tuků a sacharidů se spotřeba hořčíku zvyšuje, stejně jako při stresu. Kdo dnes není ve stresu, o tom není třeba se rozvádět. Tato společnost je jeden velký stres!

Zásoby hořčíku také snižuje užívání chemických a hormonálních léků a také držení různých diet. Hořčík nás chrání před škodlivými účinky rtuti, olova, hliníku, niklu, kadmia, berílie a dalších nežádoucích látek.

Nízká hladina hořčíku se podílí na otravě těžkými kovy, které se nám do těla vylučují z amalgámových plomb, z očkovačích látek a které také nadýcháme hlavně v městských aglomeracích z výfukových plynů, spaloven, činnosti průmyslu a používání chemie při ničení škůdců na polích, v sadech atp. Pro organismus jedovaté kovy jsou příčinou demence, Parkinsonovy choroby, Alzheimerova, roztroušené sklerózy, hyperaktivity a dalších nemocí souvisejících s centrální nervovou soustavou a pohlavními orgány.

Nedostatek hořčíku má také vliv na

nedostatečnou funkci enzymů v játrech, což může vést ke vzniku rakoviny, zvýšenému krevnímu tlaku, srdečním chorobám a nedostatečnému zbavování se toxických látek, což zase vytváří vhodné prostředí pro parazity, kteří jsou příčinou dalších nemocí.

Hořčík je nesmírně důležitý prvek, a tak jeho denní příjem by se měl pohybovat u dospělého cca 70 kg vážícího jedince někde kolem 500 až 600 mg. Je lépe si jeho užití rozložit do třech denních dávek. Nejlépe vstřebatelný je iontový hořčík, magnesium glycinát, nebo také epsomská sůl, rozpuštěná v koupeli.

Nedostatek hořčíku také bývá příčinou špatného vstřebávání jódu, který zase může být příčinou nedostatečného fungování endokrinního a imunitního systému.

A tak pořád dokola. Je to vše nikdy nekončící problém, dokud se my lidé budeme chovat k přírodě tak, jak se chováme. Teď tedy myslím hlavně ty „nenažrané“ korporace a jejich přísluhovače, kteří jsou příčinou toho, že je nemocný svět, tedy i my lidé. Jestliže chceme tento proces změnit a uzdravit sebe a tuto planetu, musí začít každý u sebe a osvětu o změnách, které vedou ke zdravějšímu bytí, šířit ve svých rodinách a potom teprve směrem k ostatním. Viditelný příklad udělá víc než spousta mluvení a psaní...

Přeji všem do pozdních letních dnů hodně zdraví, slunka, plně košíky hub a také někoho, kdo to vše očistí a pokrájí, dobrou sklizeň zdravé zeleniny a ovoce a zdravý selský rozum při každé činnosti.

Váš František Kouba

František Kouba
frantisekkouba@seznam.cz
www.detox-medicina.cz



Sex, cordyceps a Rock'n'roll

Vzpomínky na extrémní léto a extrémní zážitky s Terezou „Škulovcovou“ Turkovou

Milí, věrní Regenáři, pomalinku se loučíme s létem a po dvou měsících se opět shledáváme u našeho oblíbeného časopisu Nová Regena. V prvním poprázdňinovém čísle jsem pro vás připravila soubor zajímavých událostí a zážitků z poslední doby. Práce poradce pro mne znamená každý den něco jiného, nové objevy, nové reakce klientů na detoxikace, nové poznatky a hlavně nové úspěchy. Co člověk, to originál a na každého platí trošku jiný postup, nebo reakce na očistu. Proto se někdy stává, že to, co by v jednom případě probíhalo hladce, v jiném případě může znamenat zásadní zvrat v současném životě a kvalitě dalšího bytí. Pojďme nyní zabrousit do trošku extrémních zážitků našich klientů, kdy adrenalin a vzrušení jsou skutečně na místě! Připravte se na krůpěje potu a studenou sprchu! ☺

text a foto: Tereza Turková



Akutní leukémie u psa

Jednou dopoledne se u nás v Zapper-clubu stavil náš milý, věrný klient pan N. Vždy se staví na kus řeči a doplní zásobu protirakovinných Triterpen Maxů (čtyřnásobný extrakt tritenpenoidů z houby Reishi, (více na tel.: 734 188 668 nebo na www.parazitivnas.cz, kategorie: ONKO/TriterpenMax), které užívá pro zaléčení postrakovinného onemocnění, aby se vyhnul recidivě. Pan N. se mi svěřil se starostí o pejska. Veterinář mu totiž oznámil, že pes má enormně vysokou hladinu bílých krvinek, tudíž akutní leukémii. Akutní leukémie u psů má dvě řešení. Prvním je velmi finančně náročná chemoterapie, ovšem s prognózou 3 měsíců života, nebo nechat pejska dožít, rovněž prognóza 2-3 měsíce života. Tak a teď si má pánčiček „vybrat“...! Pan N. se rozhodl poradit se s námi. Doporučili jsme, aby mu od sebe dával 1 tabletu TriterpenMaxu denně i svému pejskovi. Po měsíci a půl se pan N. opět stavil na svůj pravidelný nákup a celý nadšený. Ani nešel dál, protože já jsem měla v tu chvíli jiného klienta a nemohla se panu N. věnovat. Počkal tedy v čekárně na objednané zboží. To mu přinesla má fantastická, krásná kolegyně

a současně sestřička mojí maminky Elen „Škulovcové“ Turkové a má milovaná teta Kateřina. Celý šťastný začal vyprávět, jak panu doktorovi po měsíčních kontrolních testech pejska málem vypadly oči z důlku! Pejsk je NAPROSTO zdravý a panu veterináři nezbyvalo než vyzvídat, co pan N. s pejskem vyváděl, protože to se mu ještě nestalo, že by někdo svého psa takhle rychle a vlastně vůbec vyléčil. Máme z tohoto úspěchu obrovskou radost a gratulujeme panu N. i jeho pejskovi ☺.

Vyzvracené škrkavky

Mnoho lidí, kteří s námi spolupracují, kvůli vzdálenostem vlastně ani neznáme osobně. Komunikujeme pomocí mailů nebo telefonu. Stejně tak to je i s paní O., se kterou jsme dlouhou dobu probíraly její zdravotní stav, její zájem o frekvenční terapii i o veškeré produkty, které ve své praxi používáme. Zmínila se, že má malého pejska a ráda by čistila nejen sebe, ale i jeho, aby se eliminovala možnost reinfekce. Paní někde nakoupila Super Ravo Zapper, plazmový generátor i F-Scan, ale bohužel absolutně bez zaškolení. To jsme dali do pořádku, protože byt přístroje nezakoupila u nás, je

v našem vlastním zájmu, aby se s nimi naučila co nejlépe a efektivně pracovat a byla spokojená s jejich výsledky. ☺ Ale zpátky k pejskovi. Předem se omlouvám za uvedenou fotografii, může se to jevit hodně nechutné, ale když mi paní O. fotku poslala do mailu... Měla jsem obrovskou radost, že jsem si potvrdila, jak ty naše proprietky, kterým se doktoři vysmívají, skvěle fungují! ☺ Paní O. měla v obýváku puštěný plazmový generátor na program „škrkavky“ a na mé doporučení přispýpala pejskovi do žrádla čajovou lžičku křemeliny (více na tel.: 734 188 668 nebo na www.parazitivnas.cz, kategorie: protiparazitální detox/křemelina). Nutno předem upozornit, že pes je pravidelně, každého čtvrt roku, odčervován. Psík spokojeně zbaštil svůj oběd, a co následovalo, paní O. šokovalo a nepřestává děsit do dnes, když si uvědomila, kolikrát spal pejsk v její posteli, lehával vedle ní na gauči, sem tam olíznul ručku, bez rukavic vymývala v dřezu na nádobí jeho misky, nebo v rámci mazlení i třeba láskyplně olízl obličej...! Během dvou minut, co pejsk spořádal baštu s příměsí křemeliny, začal opakovaně zvracet. K překvapení paní O. byl pejsk v klidu a v momentě, kdy se