

„Denně trochu lepku, můžeš čekat Pepku“

aneb jak lepek devastuje náš organismus

„Udržovat věci v pořádku, místo abychom napravovali škody, je základním principem moudrosti. Léčit nemoc až tehdy, když se objeví, je jako kopat studnu teprve tehdy, když dostanete žízeň.“ CHUANG – TI NEJ – TING, 2. století před naším letopočtem.

text: František Kouba
foto: archiv autora, Shutterstock.com

Musím se znovu vrátit k tomu, co už jsem prezentoval v některém z předešlých čísel tohoto časopisu. Mám pocit, že valná většina lidí nechápe, že na svém zdraví, a to jak fyzickém, tak duševním, je třeba pracovat systematicky celý život.

Díky tomu, že společnost, řídící tento destruktivní systém, a to celosvětově, nemá nejmenšího zájmu na našem zdraví, tím myslím nás, obyčejné smrtelníky, je třeba vzít svůj osud do vlastních rukou a udělat vše, co je jen možné pro své zdraví, zdraví své rodiny a případně přátel, kteří o práci na svém zdraví projeví zájem. Pokusím se přiblížit co možná nejsrozumitelněji svůj pohled a zkušenosti tak, aby to bylo uchopitelné pro každého.

Chtěl bych navázat na článek pana Eiselta o pšenici, který vyšel v říjnovém čísle Nové Regeny v loňském roce.

Jak dlouho trval náš lidský vývoj, to se neodvážím říci, neboť informace se díky dalším a dalším novým nálezům a informacím neustále mění, a tak se podržíme několika posledních desítek tisíc let, kdy jsme zabydlovali kontinenty jako lovci a sběrači. V této době tvořily stravu převážně semena, ořechy, kořinky, maso a tuky z ulovených zvířat. Z rozborů nalezených pozůstatků našich předků je dokázáno, že tuky tvořily průměrně 75 % stravy našich předků, 20 % byly bílkoviny a 5 % sacharidy. Toto složení stravy



bylo naprosto vyhovující pro přežití, udržení zdraví a vývoj člověka.

To, že naše populace je dnes nemocná, je důsledkem změny přirozené stravy našich předků na stravu, která plní peněženky velkým korporacím, které vlastní nejvíce zemědělské půdy, chemický průmysl a obchodní řetězce po celém světě. Zmanipulováním informací přivedly lidstvo až do dnešního stavu, kdy dochází ke globálnímu poškozování zdraví záměrně doporučenými potravinami, jejichž konzumací dochází ke vzniku celé řady tzv. civilizačních nemocí, které se následně „léčí“ chemickými léky, za jejichž výrobou stojí stejné korporace. Selským rozumem vzato, je to stejné, jako když sklenář běhá po městě a prakem rozbíjí svým spolubčanům okna.

Zločnické praktiky korporací jsou o to zruďnější, že se jedná o lidské zdraví. Ve zdravotnictví a zemědělství se běžně používají chemikálie, a tak dochází ke globálnímu poškozování flóry i fauny. To vše pro peníze, kterými lze následně uplatit vlády národů, které je třeba dostat do područí. A kdo se uplatit nenechá, použijí se finance na rozpoutání válečného konfliktu. „Elita“ do války nikdy nepůjde, ti budou

zalezlí ve svých bunkrech a budou zdáli přihlížet, jak se ti zmanipulovaní a hloupí navzájem vraždí.

Tento destruktivní proces jde ruku v ruce s fyzickým i duchovním úpadkem člověka, na čemž se z velké části podílí hlavně degenerativní stravovací systém. Vraťme se tedy ke stravě, která se nám změnila za posledních pár tisíc let tak radikálně, že největší část, tedy 60 %, tvoří sacharidy, bílkoviny a tuky po 20 %. Tak je to doporučováno „odborníky“ na výživu.

Asi největším zlem, které v podobě potravin sužuje lidstvo, je LEPEK. Za posledních několik desetiletí se křížením a genetickým inženýrstvím zvýšilo množství lepku v pšenici až čtyřicetinásobně, zatímco náš organismus zůstal prakticky stejný, jako za dob lovců a sběračů. Už od konce sedmdesátých let je známo, že při trávení pšenice s vysokým obsahem lepku vznikají morfinové sloučeniny, které se vážou na opioidní receptory v mozku a vyvolávají mírnou euforii, pocit opojení tak, jako při užívání narkotik. Toho velice hbitě využily firmy vyrábějící potraviny, a tak cpou lepek do všeho, do čeho je to jen možné. Proto máme lepek v jogurtech, ve všech granulo-

ných výrobcích, jako jsou třeba káva či kakao, v kořenících směsích, čokoládě, uzeninách, limonádách, tabletách, zmrzlíně, žvýkačkách a samozřejmě téměř ve všech výrobcích z mouky, ať už sladkých či slaných, kosmetice a podobně, tedy téměř ve všem, co je nějak průmyslově zpracováno.

Všichni výrobci využívají toho, že lepek obsažený v jejich výrobcích vyvolává závislost. O cukru ani nemluvě, ten patří k těm nejhorším a nejnávykovějším drogám. Je však třeba vědět, že obiloviny, tedy sacharidy, zvyšují množství krevního cukru víc než cukr samotný! Tato informace je nám 30 let záměrně zatajována. Aby to nebylo zase až tak jednoduché, z diagnostik vhodných potravin, které u pacientů provádím, vyplývá, že někomu škodí lepek pšeničný, někomu žitný, někomu lepek ze špaldy a někomu lepky všechny. Tak mne při tom psaní napadl slogan, tedy asi mne oslovil tvůrčí duch Haliny Pawłowské: „Denně trochu lepku, můžeš čekat Pepku“. Jedno je jisté. LEPEK je jedna z nejhorších látek, devastujících náš organismus. Býval jsem svého času velmi závislý na pečivu, a tak vím, jak je těžké, se této závislosti zbavit.

Nejnovější celosvětové výzkumy, do jejichž programů bylo přivedeno mnoho stovek tisíc lidí, jasně dokládají, že bychom měli omezit lepek a s ním i sacharidy na nezbytné minimum.

Po doporučeních „odborníků“ na výživu, aby sacharidy tvořily až 70 % stravy populace, přímo raketově vzrostl až trojnásobně počet nemocných cukrovkou. Další výzkumy ukázaly, že u „cukrovkářů“ je dvojnásobně větší riziko vzniku demence, tedy Alzheimerovy choroby. Mimoto se lepek podílí na vzniku Parkinsonovy choroby, roztroušené sklerózy a dalších degenerativních chorob. Z mého měření jasně vyplývá, že se lepek a sacharidy podílejí nejen na degenerativních procesech v mozku, ale také v kloubech a jiných orgánech, kde svým ukládáním do tkání vytváří životní prostředí pro parazity, kteří svými výměšky vytvářejí vysoce toxické prostředí. Aby se tyto toxické látky nemohly šířit dál, používá náš chytrý organismus obranu, tedy eliminaci obalem. Tak vznikají cysty, myomy, nádory. Tomu velice

dobře porozuměly východní národy. Tam se změnou jídelníčku a bylinami dosáhne opačného procesu. Tělo se vyčistí, cysty, myomy, nádory se vstřebají a žije se dál.

Bohužel tak, jak se „naše“ západní medicína chová násilnický k „léčení“ čehokoli, musí lidé procházet nesmyslným utrpením v podobě chemoterapie, ozařování, nesmyslným užíváním chemických „léků“ a uřezáváním jednoho orgánu po druhém.

Ještě se vrátím k sacharidům. Ty organismus také přeměňuje na tuky a vytváří zásoby, které ženám modelují neforemnnou postavu. Mužům, kterým se tyto tuky ukládají více do orgánů, sice tolik postavu nedeformují, zato ztučnělé orgány mají kratší životnost, a tak se muži dožívají v průměru kratšího věku. Je faktem, že když milující manželka upeče pekáč buchet, vezme si sama jednu, dvě, a pokud nejsou přítomny děti, je na chudáku manželovi, aby stláskal sám skoro celý pekáč, nejlépe s kávou u televize. U nás to nebylo jiné. Televizi nemám už nejméně 8 let, kafe téměř nepiji a buchty dostaly výpověď. V obchodech se zdaleka vyhýbám jakýmkoli sladkostem a výrobkům z mouky. Cukr nepoužívám, jen pro potřebu návštěvy, a tak mi stačí 1 kilogram klidně na 3 roky. Víím, že většina populace si vůbec neumí představit život bez pečiva, tak se trochu pokusím nastínit, jak jsem to vyřešil já.

Ráno si namočím do trochy vody 2–3 polévkové lžice (každý den střídám něco jiného) jáhel, ovesných vloček, pohanky, quinoi, kukuřičných či ovesných vloček. Po 24 hodinách, druhý den ráno je v cedníku properu pod vařící vodou a dám je vařit asi do půl litru vody. Povařím asi 2 minuty se špetkou soli, pěti hřebíčky a nechám pod pokličkou odstát. Asi po patnácti minutách vyberu hřebíčky a přidám jedno očištěné a na drobno nakrájené jablko a celé znovu přivedu k varu. Vařím znovu asi dvě minuty a vypínám sporák. Zatím si na hluboký talíř dám borůvky, kterých mám namražených na každý den 1 sáček. Můžeme použít i jiné ovoce podle chuti. K tomu přidám 1 polévkovou lžici másla Ghí a stejné množství kokosového a lněného oleje. Na to vysypu jáhly s jablkem a vše promíchám. Borůvky kaši trochu ochladí,



tak se potom může přidat jedna lžice medu. Znovu promíchám a vše posypu rozmixovanou směsí ořechů a semen, smíchaných se skořicí (ořechy vlašské, lískové, para, mandle, jádřerka merunek a semena dýňová, slunečnicová, sezamová neloupaná a lněná). Semínka se můžou také na sucho opražit, mají potom skvělou chuť.

Ořechy, semena a oleje tvoří větší část než sacharidy. V kombinaci s ovocem tvoří tyto snídaně zastoupení vitamínů, minerálů a kyselin, které jsou nutné pro správné fungování a zdraví organismu. Zde jsou alespoň některé z nich:

- vitamíny: A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, D, E, F, H-biotin, PP, cholin, ...
- minerály: sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, síra, železo, měď, zinek, nikl, mangan, jód, rutin, kobalt, fluor, selen, chrom, ...
- kyseliny: linolová, alfa linoleová, palmitová, stearová, olejová, miristová, pantotenová, ...

Věřte, že si takovou snídani zamilujete. Nasycený organismus tak v pohodě vydrží až do oběda, netlačí žaludek a dostanete do těla obrovskou výživu. Víím, že každý na sladké snídaně není, tak si v příštím čísle povíme něco o tucích, cholesterolu a slaných jídlech.

Přeji Vám všem dobrý výběr potravin, které tvoří nejen naši tělesnou schránku, ale také naše myšlení, tedy i to, jestli sebou necháte manipulovat nebo budete používat zdravý selský rozum.

Váš František Kouba

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

