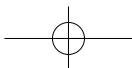
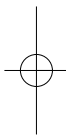
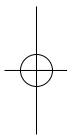


LUCZA BÉLA
MINDENNAPJAINK TÚLÉLÉSI TECHNIKÁI



Könyvemet fiamnak ajánlom, Dennisnek.

A gyógyítói munka nagyon nehéz, mert emberekkel kell megvalósítani az együttműködést. A nehézségek ellenére, ha kitartó vagy és sikeres, az emberek mély szeretete és megbecsülése lesz érte a jutalom.

A mai nap: életed hátralévő részének az első napja.

LUCZA BÉLA

MINDENNAPJAINK TÚLÉLÉSI TECHNIKÁI

ELMÉLETEK, TAPASZTALATOK, TERÁPIÁK, ÖNGYÓGYÍTÁS

Dilda Kiadó



Írta: © Lucza Béla

ISBN 963 219 100 5

Minden jog fenntartva!

A kiadó engedélye nélkül tilos a könyvet részben vagy egészben sokszorosítani
vagy annak anyagát bármely módon rögzíteni, forgalmazni és üzleti célból
hasznosítani.

Kiadó: Dildra Kiadó – Budapest

Felelős kiadó: Lucza Béla

Könyvterv és nyomdai előkészítés: Koltai János

Nyomdai munkák: Reálszisztéma Dabasi Nyomda Rt.

Felelős vezető: Mádi Lajos

Köszönetnyilvánítás

Különös köszönettel tartozom dr. Hoser Ildikónak, akinek a hasznos tanácsai nélkül ez a könyv nem készülhetett volna el. Köszönet az időigényes és precíz lektorálási munkáért, a baráti támogatásért, a jogos kritikáért.

Ezúton mondok köszönetet a továbbiakban minden volt betegemnek, akiktől sokat tanultam, és barátságukat, szeretetüket élvezhettem. Köszönet a bizalmukért, az okosságukért és a legyőzhetetlen bátorságukért.

Lucza Béla

Figyelmeztetés

A szerző nem ad direkt vagy indirekt orvosi tanácsot, valamint nem ír elő diétát, orvosi vizsgálat nélkül, betegségek kezelésére.

A szerzőnek nem áll szándékában diagnózist felállítani és kezelést javasolni.

A szerzőnek mindössze csak az a célja, hogy információkkal szolgáljon, és segítse a kezelőorvossal egyetértésben történő erőfeszítéseket az egészség eléréséért, megtartásáért, valamint a betegségek megelőzéséért.

Ismert tény, hogy a táplálkozásterápia-szakértők és az egyéb egészségügyi szakemberek az egészsége és a táplálkozást érintő kérdésekben eltérő véleményen vannak.

Ha Ön e könyv információit kezelőorvosa beiktatása nélkül alkalmazza, úgy az önkezelésnek minősül, ami természetesen mindenkinek jogában áll, de sem a szerző, sem a kiadó felelőséget nem vállal érte.

Az esetleges kritikákat, észrevételeket, véleményeket, kéréseket lehet közvetlenül a kiadó címére küldeni:

Dildra Kiadó – 1052 Budapest, Kígyó u. 4.
raksegelyszolgalat@citromail.hu
telefon: 06-30/4364341

A könyvben említett témák külön-külön is olyan komplexek, hogy az egyenkénti részletes tárgyalásuk is kitenne maga egy egész kötetet.

Bevezetés

Az egészséges életmódról egyre többet olvashatunk, különböző megvilágításokban. Sokszor a témában járatlan érdeklődő azon veszi észre magát, hogy nem igazodik el a különböző, gyakran ellentmondásos információk között.

Nem létezik olyan diéta, amely általánosan jó lenne egyfajta betegségekre, vércsoportra vagy más kritériumokra. Nincs két egyforma ember, ahogy két egyforma betegség sincsen.

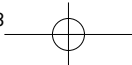
E könyv megírásánál az a szándék vezérelt, hogy a tömegtelen irodalmat átnézzem, kiszűrjem az értékeset belőle és összefoglaljam egy átfogó, logikus felépítésű, könnyen érthető kötetben. Igaz a szelektálás szubjektíven történik. Az ember csak azt fogadja el, ami a tapasztalatai szerint az igazsághoz a legközelebb áll.

Könyvemben olyan tényeket igyekszem bemutatni, melyek sokaknak titoknak tűnnek, mivel széles körben nem ismertek. A nem ismertség nem feltétlenül jelenti azt, hogy valami újról van szó, hanem inkább azt, hogy a problémának létezik egy más oldalú megközelítése is, ami nem a jelenlegi standardot képviseli. Igyekszem mindenki számára érthető nyelven elmagyarázni, mi is az egészség, hogy nem csak áhítozni kell érte, hanem tenni is, és bizony nem is keveset. A mit és miért kérdésekre megadom az első útbaigazításokat, magyarázatokat ebben a könyvben, a leghelytállóbb elméletekkel és tapasztalatokkal.

A könyv természetesen nem terjed ki mindenre, de remélem, felkelti az érdeklődést az olvasóban a további tájékozódásra. Mindenkiben kell, hogy tudatosodjon: a gyógyulás és az egészség megőrzése, mindannyiunk számára elérhető, ha tudjuk a módját.

A tudás előfeltétele a tanulás és az érdeklődés.

A már kikísérletezett módszerekkel, terápiákkal számtalan embernek volt szerencsém segíteni. Sok függ azonban a beteg hozzáállásától is.



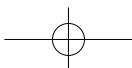
Az egészségügy világa tele van rejtélyekkel. Emberek ugyan-azon szerekre másképp reagálnak, vannak hirtelen gyógyulások és leépülések, csodák és tragédiák. Az orvosnak néha detektív precizitással kell felderíteni az összefüggéseket, több lehetőséget kell latba vetni, esetleg kizárni. A betegekkel történő beszélgetések során kiderül, hogy tájékozatlanok, és ez bizonytalanná teszi őket. Sohasem foglalkoztak orvostudománnyal, hiszen az, az orvosok dolga. Ez nagy baj, hiszen mindenki önmagának a legjobb orvosa. Magunk ismerjük magunkat a legjobban. Mi tudjuk a legjobban, hogy mi fáj, hol fáj, és milyen intenzitással. Ismerjük az előzményeket, a kórtant, mikor mit ettünk, milyen drogokkal tömtük magunk, mikre hogyan reagálunk stb.

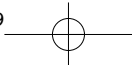
Az öngyógyítás nagyobb teret kell, hogy kapjon. A gyógyulás lehetősége bennünk rejtőzik. Nem elég csak a gyógyszer bevenni, és egy kicsit kíméletesebben bánni magunkkal. Tanácsadás, konzultálás, baráti beszélgetések alkalmával feltűnik, hogy a partner rendkívül érdekelt, szinte falja az információkat. Nagy a csodálkozás azon, hogy eddig ezt miért nem tudta, mikor ez olyan érdekes és egyszerű.

Az érdeklődés középpontjában mindig az áll, hogy mik a lehetőségek, milyen a kilátás a gyógyulásra, és mennyi időbe telik. Sajnos az orvos és beteg közti kommunikáció hiányos. Leszűkül alapvető dolgok megbeszélésére. Tudományos ismeretterjesztésre nem, hogy idő nincs, de nem is találtaik helyénvalónak. A beteg úgy érzi, mintha az orvosok tudásukat titkon őriznék, ami a betegben tudatalatt bizalmatlanságot ébreszt. Ehhez társul még a bizonytalanság: Képes-e engem ez az orvos meggyógyítani? Van esélyem a gyógyulásra? És más hasonló kérdések motoszkálnak a beteg fejében. Beindul a rágódás, a szorongás, a félelem. A felvilágosított beteg, aki tisztában van helyzetével, lehetőségeivel, az motivált, és nagyban segíti az orvos munkáját.

A tudás csökkenti a félelmet.

A jó orvos duzzad az egészségtől. Egészségével szinte megfertőzi a beteget. A beteg már attól is gyógyul, ha csak látja és hallja őt.





Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a helytelen életmód és rossz szokások nagyban hozzájárulnak a betegségek kialakulásához. A káros szenvedélyekben az a legrosszabb, hogy szívósak. Bármit tegyünk is, ott kísérik, illetve kísértik életünket. Mindenki valamiképp elhiteti magával, hogy nem lesz semmi gond: Eddig is megvoltam, ezután is megleszek. De a tévhit nem fog változtatni a meztelen valóságon. Azon elmélet, hogy nagyszüleink hosszú életet éltek meg, annak ellenére, hogy dohányoztak és iszogattak, ma már nem helytálló. Akkoriban (a 60-as évek végéig) nem dúskáltak az emberek az ételekben. A háborús években ritka volt a kövér ember. A vegyszerezés sem volt ilyen mértékű. Nem beszélve a légszennyezésről, az atomerőművekről, a vízszennyezettségről, az ózonlyukról, stb. A dohány is tisztább volt, nem úgy, mint most, tele mindenféle adalékkal. Manapság, aki szőlőt látott bort ihat, vagy kapirgálós csirkét ehet, az kifejezetten szerencsésnek mondhatja magát.

Minden egyes ember önnönmaga révén vált a szokásai rabjává. Így mindenkinek magának kell az esetleges változtatásokat véghezvinni, ha szükségesnek találta.

A legnehezebb mindjárt az eleje: a döntés. A döntést az információk begyűjtésének és kiértékelésének hosszú folyamata előzi meg. E könyv célja az információk tálalása, nem pedig valamilyen meggyőződés ráerőszakolása az olvasóra.

A dohányzásból eredően, már viszonylag fiatalon lerobbannak egyesek. Kiesnek a munkából, a hasznos tevékenységből, és ápolásra szorulnak. Ettől kezdve az államnak és a hozzátartozóknak, valamint a többi dolgozó embernek pénzébe és fáradságába kerülnek, úgymond kötelességből. A dohányadón keresztül csak a töredéke térül meg annak az összegnek, amennyibe az utókövetkezmények kerülnek.

Arról nem is beszélve, hogy nemdohányzó emberek akaratuk ellenére a füstnek kitéve szintén károsodnak, beleértve a kiskorú gyermekeket is. Nem szabadna, hogy bárkinek is joga legyen ennyire önzőnek lenni. A dohányosok szenvedélybetegsége annyira mélyen gyökerezett, hogy inkább hagyják kezüket, lábukat amputálni, de a cigarettáról nem mondanak le.

*Aki dohányzik, nem gondolkodik,
aki gondolkodik, nem dohányzik.*

Az egészségünk titkaival azért is érdemes és érdekes foglalkozni, mert tapasztalatokra épül. Az benne a misztikus, hogy az eseteket konkrét személyek élték át és szenvedték meg. Valós, megtörtént sorsokról van szó. Olyan „megtapasztalásokkal” foglalkozunk, melyeket mi még nem, de bármikor átélhetünk, melyektől tikon rettegünk, melyekből mások kárán tanulunk.

A sorsunkat kezünkbe vehetjük!

Legfőbb kincsünk megőrzésének a legbiztosabb módszere, ha a betegségeket megelőzzük. Legtöbbünk szlogenje: majd jobban odafigyelek, ha muszáj lesz; most így nekem nagyon jó, nem látom szükségességét, hogy változtassak a szokásaimon. Pedig minél hamarabb el kell kezdeni odafigyelni, mert holnap már késő lehet. Az a fajta kimagyarázkodás, hogy élvezem az életet, amíg csak tudom, és nem törődöm semmivel, valamiben úgyis meg kell halni, sok szempontból sántít. A halál a legtöbb esetben nem hirtelen jön, hanem hosszadalmas szenvedések előzik meg. Amikor elérkezik a vég, a halálos ágyán senki sem boldog, és mindent megadna még egy kis időért. A legszomorúbb, hogy az elmenő, a hátrahagyottaknak hiányozni fog, és nagy fájdalmat okoz elmenetelével.

Manapság ritka, ha valaki végelgyengülésben hal meg. Egyre gyakrabban siránkoznak jogosan a hozzátartozók, szertették korai haláláért. Az a felfogás meg teljesen téves, hogy az orvosokat okoljuk. Lehet, hogy bizonyos helyzetekben az orvos közömbösnek látszik, vagy érdektelennek. Ennek ellenére biztosra vehetjük, hogy mindent megtesz értünk, amit csak lehet, független attól, hogy jó napja van-e, vagy sem. Inkább magunkat kellene kérdezni, hogy mindent elkövetünk-e, hogy ne szoruljunk mások segítségére.

Az élőlények harmóniára törekszenek környezetükkel, hogy békeességben és boldogságban élhessenek. A konfrontá-



ció, a szenvedés semmilyen állatnak sem célja. Nincsenek szado-mazo állatok, bármennyire is primitíveknek tartjuk őket.

***Ha a természet törvényeit megszeged,
elpusztít önvédelemből.***

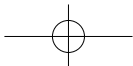
Mindenkinek magának kell eldönteni, hogy az egészség létráján felfelé vagy lefelé akar-e haladni. A kompromisszumok csak kompromisszumos halálhoz vezetnek. Az egészséges életmódnál nincsenek kompromisszumok. Ahogy nem lehet csak egy kicsit meghalni sem.

Számtalan diétás, egészségügyi tanácsadói könyv létezik. Kinek van igaza? Természetesen annak, aki a természethez áll közel. Nem lehet a törvényeket kijátszani, megkerülni. Itt nincsenek kiskapuk.

Azon írók szerzőinek tapasztalatait próbálom hasznosítani, akik maguk is bizonyítottak, és legalább 94-116 évet éltek, illetve élnek. Figyelembe véve azt, hogy átlag életkorú családokból származtak, illetve származnak. Nekem nem mindegy, hogy 100 évig élek erőben és egészségben, vagy pedig 60-tól 80-ig szenvedések közepette kínlódom, és napi tízféle gyógyszer szedése szabályozza életfunkcióim, miközben rettegek a következő frontátvonulástól, mert már nehezen viselem a fájdalmakat. Mindig is törekedtem az igazság kimondására, akkor is, ha nem szívesen halják, és ha néha túl kemény is. Azt kell belátni, hogy a gyógyulásért, az egészség megőrzéséért mindannyiunknak tenni kell.

A fennmaradáshoz a szervezetnek állandóan meg kell újulnia, és ez a megújulás maga az élet.

***Minden helyes információ egy segítség,
egészségesen élni, ebben az egészségtelen világban.***





Táplálkozás

Táplálkozás

Az anyagszere

Cukrok

Zsírok

Keményítők

Gyümölcsök

Kövesedés

A sárgarépa, mint univerzális csodaszere

- Magnézium
- Kalcium
- Tej
- Karotinok
- Rostok
- B₁₃-vitamin (orotsav)
- Aminosavak

Enzimek

- Gyulladásos mechanizmus
- Szabad radikálisok
- Általános hatású katalizátorok

Ásványi anyagok és nyomelemek

- Tengeri alga
- B₁₂-vitamin
- Jód

Testnevünk – metabolikus víz – életvíz – D-víz

Légzés

Tápanyaghiány

C-vitamin – szelén – cink

Összefoglalás

Az anyagcsere

Soha se cselekedj a magad szakállára! Bármit is olvasol vagy hallasz, mindig konzultálj az orvosoddal!

Az orvostudomány történelme, ami Hippokratészt mint az orvoslás atyját illeti, megszépített. Hippokratész 400 évvel Krisztus előtt pap volt egy Kosz-szigeti templomban. Éppen betegeskedett, mikor társaival valamilyen vallási okból böjtöltek. Úgy vette észre, hogy a böjt gyógyítólag hat rá. Sohasem praktizált orvosként, csak a böjt gyógyító erejét hirdette. A neki tulajdonított könyvek sem tőle származnak. A híres Hippokratészi eskü 1000 évvel korábbi időkből, Egyiptomból származik. A mai orvosoknak igazi atyjai valószínűleg sámánok, varázslók, csalók, füves emberek, és borbélyok voltak.

A betegség, a szervezet erőlködése, hogy a felgyülemlett mérgektől megszabaduljon. Az egészség – igaz – nem megvásárolható, de elérhető és fenntartható, egészségtudatos életmóddal. Olyan világban élünk, ahol az embereknek csak az egy százaléka hal meg végelgyengülésben. Idősek esetében a halál okaként valamilyen betegséget adnak meg, de a boncoláskor látható, hogy szinte sorakoztak már más súlyos betegségek is, melyek ugyanúgy lehettek volna a halál kiváltó okai. Ne így végezzük!

Minden szer hat a szervezetre, legyen az alkohol vagy koffein, nikotin vagy gyógynövény, saláta vagy akár fűszer. A hatás ellenhatást vált ki, reagálást.

Minden akciót követ egy reakció.

A megevett anyag felbontásra kerül, és a szervezet mindent elkövet azért, hogy a testidegen anyagokat azonnal kilökje és megszabaduljon tőlük. Az ilyen fölös anyagoknak nincsen gyógyerejük, csak plusz megterhelést jelentenek a szervezet számára. A gyógyulást hátráltatják, mivel növelik a toxicitást (mérgezettséget). Az összes gyógyszernek és gyógy-



növénynek van mellékhatása, függetlenül attól, hogy növényi vagy mesterséges származékok. Csak a szimptomákat képesek elnyomni. Többségükben serkentéssel dolgoznak. Serkentik a mirigyünket több védő anyag termelésére, ami az öngyógyítást segíti. Csakhogy amit agyonserkentünk, az előbb-utóbb kifulladás, tönkre megy. Ha a serkentéstől kimerül a védelmi rendszer, semmi sem véd meg minket a betegségektől. A gyógyszerek biztosan nem segíthetnek, ha már nem tudnak mit serkenteni többé.

Fűszerek és gyógynövények mérgező éteres olajokat és alkaloidokat tartalmaznak, melyek nagyobb adagban életveszélyesek lehetnek. Az íztelenségig főzött ételt izesítjük velük.

Önmagukban viszont ehetetlenek, keserűek. Képtelenek lennének egymagában enni őket, és jóllakni velük. A próbálkozás hányáshoz vezetne (pl.: bors, fokhagyma, babérlevél...). Egyedül a gyümölcs (pl. a paradicsom, paprika is gyümölcsnek tekinthető) az, ami önmagában is jó. Az almára nem kell mustárt kenni vagy megsózni, megborsozni.

***Azt, amit eredeti nyers formájában, egymagában
nem lehet megenni, ne együk!***

M. Gandhi

Mikor a szervezet különböző szeméttárolói megtelnek (körülbelül 35 éves korra), kicsordulnak, és ha akarjuk, ha nem, automatikusan beindul egy tisztítási folyamat. E nélkül hamarosan gondjaink lennének. Ezek az egyhetes betegségek. A szervezet öngyógyító, kijavítja a mérgek okozta károsodásokat, mihelyst módjában áll.

A természetgyógyászat etikettjével becsapódnak emberek. Nem minden egészséges, ami természetes. Hamis egészséget érzünk a pillanatnyi serkentéstől. A legtöbb betegséget a helytelen életvitel eredményezi, amin a gyógynövények semmit sem tudnak változtatni.

A táplálék egyszerű, könnyen emészthető legyen, amit a vér, illetve a sejtek fel tudnak venni. A gyümölcsöknek van a legnagyobb energiapotenciáljuk és a legkisebb emésztési ener-

giaveszteségük. Perceken belül képesek a vért, illetve a sejteket táplálni. Energiaértüküknek csak tíz százaléka megy el a megemésztésére, míg a húsnál az energiaérték hetven százaléka elvész az emésztéssel, valamint hosszú időre leköti az emésztőrendszert munkával. Eszerint a hús igen csak energiabló nehezek, ami a szervezetet nagyrészt leköti. Nem vagyok vegetáriánus, nehogy félreértés essék, bár voltam egy ideig. A lényeg, hogy húsevésnél az arányokra és a minőségre nagyon oda kell figyelni. Az erő, amit érzünk tőle, az nem más, mint az ízesítők serkentő és izgató hatása.

Csak a gyümölcsök, zöldségek és a tiszta víz bázisképzők, más ételek, italok mind savasak, savtermelők.

A kórokozók, rothasztó baktériumok csak savas környezetben tudnak létezni, bázisosban nem igazán érzik jól magukat. Are Waerland svéd tudós szerint az előember körülbelül 25 millió évig a fákon élt és csak gyümölcsöt evett, esetleg nyers madártojást. Ősünk a fáról nem mehetett le, mert egyből megették volna a vadállatok, amelyek a kényelmes barlangokat is elfoglalták maguk számára.

A normális pulzusszámunk 55-60 percenként. Ha étkezést követően, vagy állandó jelleggel 72-80 között van, akkor hibásan táplálkozunk, emésztési-tisztítási megerőltetés alatt állunk. Az egészséges embernek, körülbelül 6000/ml³ fehérvérsejtje van. A hagyományosan étkezőknél ez a szám lényegesen magasabb. A sápadt bőrszínről jól felismerhető (kivéve magas vérnyomásúaknál). A védőanyag állandó nagy számban való fenntartása viszont gyengíti a védelmi rendszert. Eleinte jönnek az akut, majd a krónikus betegségek.

Amíg a szervezet reagál, addig van gyógyerő is.

A sápadt bőrszínen kívül szembetűnő még a fáradt, lötytyedt izom, ami egyben szívizomgyengeségre is utal.

A liszt, cukor, és telített zsírok (minden formájukban) a leghizlalóbb és leginkább vitaminrabló tápanyagok. A hagyo-



mányos ételekhez valamilyen módon zsír van hozzákombinálva, ami az emésztést igencsak megnehezíti, mert ezek elzárják az utat a többi molekula előtt. Mindent halálra főzünk, és még be is fedjük zsírral. Ezáltal az emésztés csak a vékonybélben lesz lehetséges, mert a szájnak és gyomornak ehhez nincsenek eszközei. Nem csoda, hogy zsírpárnák keletkeznek, és hogy az erekben meszes zsír-fehérje-keményítő szemétkeverék rakódik le. Az elzsírosodott, csirizedett vér már képtelen a hajszálerekben közlekedni. Főképp, ha már eltömődések is vannak.

A gyümölcsök nem csak hígítják a vért, hanem tisztán is tartják. Léteznek emberek és köztük sok orvos is, akik csak gyümölcsöt esznek. Ők a frugivorok. Herbivor a növényevő, karnivor a húsevő, omnivor a mindenevő és gramnivor a magevő. Most, hogy már tudjuk, ki milyen evő, nézzük meg, mit mondanak a frugivorok! Száz százalékos gyümölcsesséssel könnyebb élni, mint mondjuk nyolcvan százalékkal, mert ha megszokjuk, hogy csak gyümölcsöt eszünk (kompótok, magok is beleférnek), akkor nem okoz fejtörést, hogy mi legyen nap mint nap az a másik húsz százalék. Szóval nem szükséges, hogy állandóan az ételek megvásárlásával, elkészítésével és mosogatással legyenek elfoglalva gondolataink. Az a maradék húsz százalék azért még csábítana a több evésre, a bevásárlásra.

Vékony emberek ugyanúgy lebetegszenek, mint kövérebb társaik. Igaz, előnyben vannak, mert többet mozognak, mint a ducik, és valószínűleg jobb géneket is örökölték. Ellenben több mérgeket gyűjtenek be maguknak, mert szabadabban esznek, mivel úgy gondolják, hogy mindennel képesek megbirkózni.

***Az embernek nem kell koplalnia,
energiára mindig szükség van!***

Az élővilág megvolt évmilliókgi kórházak, tankönyvek, diétadiéták nélkül, mert nem manipulálta táplálékát és környezetét.

Minden, amit megesszünk cukorra alakul át. Akkor miért nem már első kézből nyerni az energiát bőséges enzimekkel, vitaminokkal, ásványokkal, nyomelemekkel, aminosavakkal, gyümölcslével?

Az anyagcseréhez szükségeltetik: 90 % cukor, 4 % aminosav, 3 % ásványi anyagok, 2 % zsír, 1 % vitaminok, nyomelemek, egyebek, valamint víz és levegő.

A legtöbb elfogyasztott étel pocsékba megy, és emellett még energiát is fecsérünk rájuk. A legnagyobb része felesleges annak, amivel teletömjük magunkat. A negyede is elég lenne az egészség fenntartásához. A többi háromnegyed rész csak az orvosokat gazdagítja.

Használd az eszed, láss a tányérodon túlra!

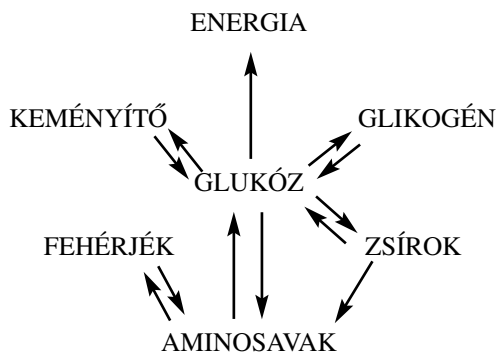
Amikor a test megbetegszik, a sejtek több szempontból is rendellenessé válnak. A betegségeknek két alapvető fajtája van:

1. fertőzők (patogénektől, vagyis kórokozó mikrobáktól)
2. degeneratívak (mérgezésről, eltömődéstől, hiánybetegségről)

A növények abban különböznek az állatoktól, hogy a talaj szervesetlen tápanyagaiból növekednek. A víz jelenlétében a gyökök felszívják a talajban található ásványi elemeket, továbbítják a levelek felé, ahol a napsütés energiájának a segítségével az embert tápláló szerves vegyületekké alakulnak. Ugyanezt mi nem tudjuk megtenni egy kalciumtablettával. A metabolizációra csak növények képesek.

Az élet megszűnne energia nélkül. Az energiát a Nap adja. Mivel a Nap nem mindig süt, ezért a napenergiát a klorofill-tartalmú növények kloroplasztidja kis csomagokba teszi el. Ha a sejteknek energiára van szükségük, nem a napsugárzást használják direkt, hanem kibontják az energiacsomagokat, melyeket táplálékmolekuláknak is hívhatunk. Az élet két alapvető reakciója, ezeknek az energiacsomagoknak az előállítás és kibontása.

Az anyagcsere nem más, mint egyfajta leépítő, és felépítő folyamatok rendszere, cukorral a középpontban.



Az anyagcserét enzimek, illetve hormonok befolyásolják, melyek többnyire a belső elválasztású mirigyekben termelődnek. A termelés szabályzó központja a hipotalamusz.

Cukrok

Az étel zsíráját, fehérjéjét vagy keményítőjét, ha egyáltalán lehetséges, először cukorra (glukózzá) kell átalakítanunk.

Sok a cukros vagy az alapfokú cukros beteg. Hirtelen elfáradás, forróság, izzadás, ájulás a tünetek. A cukor az édességekben (mint a sütemények, fagyik, méz, csoki, de még a kenyérben is) olyan nagy koncentrációban van jelen, hogy könnyű és gyors emészthetősége miatt egyből a vérkeringésbe jut, és megemeli a cukorszintet, ami ebben a nagy mennyiségben nem felhasználható. Ezért a hasnyálmirigynek, ennek megfelelően nagy mennyiségű inzulint kell termelnie, hogy a cukorszint ismét normális legyen. Rossz minőségű ipari cukor esetében az inzulintermelés túllő a célon. Ilyenkor a cukor szint a normális alá süllyed, és cukorhiányos tünetek lépnek fel: idegesség, fáradtság, zavartság, szédülés, remegés, ájulás, depresszió, fejfájás, zajérzékenység, alvászavar, félelem, feledékenység, álmodás, emésztészavar, izomgörcs főképp a

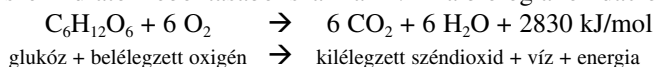
lábakban, szemhéjviszketés, allergiás tünetek, asztma. Ha az inzulin-cukor szint az újból adagolt édességgel nincs kiegyenlítve, a mellékvesék hormontermelése fokozódik, hogy a fennálló cukorhiányt a glukóztartalékból fedezzük. Ez a természetellenes fel-le hintázás és a mellékveséknek az állandó aktiválása eredményezi a felsorolt tüneteket. Gyümölcsökkel ilyen gond nem lehetséges (talán nagyobb mennyiségű epernél lenne kivétel), mert a gyümölcscukor olyan minőség, amely fokozatosan adagolódik. A mézet is csak óvatosan fogyasszuk! Nem más, mint tömény cukor. Tele lehet környezetszennyezési mérgekkel (a méhek mindent összeszednek) és méhsavval. Veszélyes hintáztató és erős savasító, valamint éhségérzetet vált ki. Csak mértékkel.

Egyes ismertebb cukorfajták: glukóz (vércukor), fruktóz (gyümölcscukor), dextróz (szőlőcukor), laktóz (tejcukor), maltóz (keményítőből), szacharóz (cukorrépából, cukornádból).

A citromsav-ciklus a legfontosabb energiatermelő folyamat. Minden egyes lépcső 18 ATP-t (adenozin-trifoszfát) termel, raktározható energiacsomagot. A citromsav-ciklus maga az életelixír. Kulcsfolyamata az életnek. Ha a folyamat megzavarodik egy percre is, pl. kalcium-cianid-mérgezéssel, azonnal meghalunk.

A száz méter-futó, sprintelő a futam kilenc-tíz másodperce alatt nem vesz levegőt, mert nincs rá lehetősége és helye a tüdejében. Az oxigénellátás nélküli vészhelyzetben az ATP-ből nyerjük az energiát. Az oxigént lassan szállító vér a fokozott izom-megerőltetésnél a munkáját nem tudja kellőképpen ellátni. Az izomban felgyülemlik a tejsav (oxigénhiányban a glikolízis termelte piro-szőlősav nem képes lebomlani, és tejsavvá erjed), ami az izom elfáradásához, elgyengüléséhez vezet. Pihenés igényeltetik, hogy a tejsav lebontódjon oxigénnel. A tejsav csak tévhit alapján energiaszolgáltató, valójában több energiába kerül maga a lebontása szén-dioxiddá és vízzé.

A szénhidrátok három elemből épülnek fel: ezek a hidrogén (H), oxigén (O), szén (C). Az életenergia nagy része a szénhidrátok lebontásából származik. Ez a biológiai oxidáció.



Zsírok

A zsírok (lipidek) is szénből, hidrogénből, oxigénből állnak, mint a szénhidrátok. Nem mások, mint karbonsavak (zsírsavak) glicerinnel képzett észterei. Tartalék tápanyagként is szolgálnak, mivel átalakíthatók glukózzá. Pontosabban a máj alakítja a zsírsavakat cukorrá. A felesleges, át nem alakított zsírsavak és glicerinek újra egyesülnek és zsírpárnaként lerakódnak.

A növények tartalék tápanyaga a glukózból (monoszacharid) felépülő poliszacharid, a keményítő.

Keményítők

A keményítő vízben nem oldódik, és nagy munkát igényel cukorrá való átalakítása, hogy használható legyen.

Legismertebb keményítők a liszt. A gabonamagok lényegében kis dinamitok. A fáraók idejében robbanószerként használták a kőkitermelésnél. A gabonafélék tele vannak földes anyagokkal is. Csirizt képeznek, eltömik a hajszálereket (2500 km/ember), elköpesítik a vért és a többi testnedvet. Liszttel készítjük a habarást, rántást is, mivel jó kötőanyag.

A keményítők szinte emészthetetlenek. Ptyalin nevű enzim kellene az emésztésükhöz, ami a nyálból teljesen hiányzik, és csak a hasnyálmirigy képes termelni egy csekélynyi mennyiséget belőle. A korpá tartalmaz még némi glutént is, ami az idegfegyvereknél használatos idegméregként ismert. Lehet, hogy az utóbbi években oly divatossá lett magoskenyerek és müzlik felelősek az egyre több idegbetegért? Nem tudom, de bőven lehet olvasni a témáról ez irányban. Az ipari propaganda elhitette, hogy ez az egészséges, teljes értékű étel. Igaz, egy kicsit rosszabb az íze, de meg lehet szokni. Ennyit mindenki igazán megtehet az egészségéért, és csak egy kicsivel kerül többbe.



A teljesőrlésű kenyér piaci bevezetése előtt, nagyszabású kísérleteket finanszírozott az ipar, az új termék egészségességének a bizonyítására. De az eredmények rosszak lettek, ezért elhallgatták őket. A propaganda bizonyítékok nélkül is sikerrel járt. A reklámok mindent elhitetnek az emberekkel. A korpa eladása, mondanom sem kell, bomba üzlet. Pedig az egyszerű parasztember is tudja, hogy nem egészséges. Csakhogy őt nem kérdezi meg senki. Ő meg nem reklámozza magát.

A keményítők bomlásuk során ecetet (ecetsavat) termelnek. Az ecet káros tulajdonsága, hogy a szervezetből kimossa a foszfort, és serkenti a pajzsmirigyműködést. A pajzsmirigyműködés nagyon kényes és bonyolult témakör, egy külön könyvet igényelne a teljes leírása. A foszfor csökkenésével gyengül a mellékvese, mivel a foszfor a mellékvesehormon legfontosabb összetevője.

Az ecetes-diéta (almaecet) kísérleteket be kellett fagyasztani, mert már 40 nap után veszélyes tünetek léptek fel. A vérsavó foszfor-lecitinjével közömbösülő ecetsav, mérgező érzetert hoz létre, amely a tüdőben, a gümők (kórosan megkeményedett sejtek halmaza, más néven góccok) kialakulásáért felelős. A baktériumok megtelepszenek és elszaporodnak a gümőkön, végül a dolog TBC-hez vezet.

Jobban járunk, ha a salátaöntetbe citromlét, bort vagy kefirt teszünk ecet helyett.

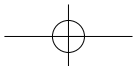
A magevő madarak sem tudják a magokat egyszerre megemésztetni. Először a zúzában érlelik, ami kicsíráztatja a magokat, melyek így már emészthetőek lesznek.

Csírázott gabonából készült kenyér lenne az igazi. Az ipar ebből is csinálhatna bomba üzletet, és még a fogyasztó is jól járna.

Jobb helyeken kicsírázott babsalátát is látni. A szójabab meg eleve csak kicsírázott formában kapható. Egy szavam sem lehet rá.

A kenyérré nyugodtan rá lehet fogni, hogy felelős a magas koleszterinszintért. Semmilyen fogyókúrával sem lehet előbbre jutni, ha a kenyér nincsen teljesen kiiktatva az étrendből.

A burgonya is keményítő, de csirizesítő hatása csak tizede a búzalisztének. Habaráshoz csak ezt használjuk (étkezési ke-



ményítő). Még dolgozni is sokkal jobb vele. Nem csomósodik és mellékíz nélküli.

A gabonatermékek rongálják a bélfalakat, tágítják, nyújtják a beleket.

***Minden második szívinfarktust felfújódott bél,
vagy gyomor vált ki, ami nemcsak megszívlelendő,
de elgondolkodtató is.***

Létezik egy orvosi mondás, hogy a bélben ül a halál. A betegségek kilencven százaléka a bélből jön. Sajnos ritka az olyan ember negyven felett, aki ne lenne valamilyen formában bélbeteg. Már a bél röntgenképéből meg lehet állapítani, hogy kinek mi a baja. Minden szerv valamelyik bélszakasszal összefüggésben van. A végbél hossza miatt napi egyszer üríteni kell, hogy a veszélyes anyagok hatása és lerakódása elkerülhető legyen. A hosszú évek alatt olyan megkövesedett lerakódások tudnak képződni a bélfalon, amelyek blokkolják a munkát, és patogének fellegvárát képezik. Nem ritka, hogy a bélben megkövesedett salak a tizenöt kilogrammot is eléri, helyenkénti húsz centiméteres zsákos kitiurekedésekkel. A prosztatabetegségeket is nagyban a gabonafélék számlájára írják.

A gyümölcsök oldják a csirizt, és kitisztítanak minden nedv pályát. A zöldségek cellulózát csak főzéssel tudjuk lebontani. Elég és jobb az enyhe párolás. A növényevő állatokban erre a célra szolgál egy külön gyomor, ahol a növény erjed, főződik. A sárgarépat viszont jobb nyersen enni. Főzve eléggé gázfejlesztő, savas erjedésű és nehezebben emészthető. A főtt sárgarépa a másnapos levesben, főzelékben már rohad.

A zöldségek ízét a különféle savak kölcsönzik (almasav, citromsav, oxálsav ...). A párolt zöldség egy kis vajjal ízesítve fontos szerepet kell, hogy játsszon életünkben. Én csak vajat használok, margarint egyáltalán nem. A vaj nem hőkezelt, míg a margarinfélék hevített olajok. Az olajat hidrogénnel telítik (keményítik), így lesz belőle margarin. Ez adja a szilárdságot, különben folya. Sokaknak persze csak az számít, hogy olcsóbb és kenhetőbb legyen.

A hüvelyesekben egyaránt van cukor, keményítő és fehérje. Ezért igen nehezen emészthetőek. Ülő-foglalkozásaik csak mértékkel falatozzák.

A *fehérjék* szerkezete annyiban különbözik a keményítő, zsírok és cukrok szerkezetétől, hogy a fehérjék nitrogént, kén, foszfort, vasat, és még számos nyomelemet tartalmaznak. A cukrok, keményítők, zsírok mind szénhidrátok, tehát csak szén, hidrogént és oxigént tartalmaznak. A szénhidrátok szerkezetét a főzés (enyhe párolás) nemigen változtatja meg, de a fehérjékét nagyon. A hőkezelt fehérje rothad a gyomorban, bélben (főleg, ha sokat eszünk egyszerre).

***Minél kevesebbet eszel,
annál közelebb kerülsz az istenekhez.
Ők nem esznek semmit, ezért halhatatlanok.
Szokratész***

A táplálék fehérjeje savas üledéket hagy maga után. A hulahadék, ha falhalmozódik a szövetekben, savasít és kedvez a szabad radikálisok (szabad gyökök – Free radicals) káros hatásának. Emellett hátráltatja a sejtek oxigénfelvételét. A fehérjemérgezés lehet okozója a reumának és egyéb más degeneratív betegségeknek.

Minden súlyos beteg vére savas.

Az egészségért vívott küzdelemben mindenkinek előtt a bázisításra kell törekednünk.

Gyümölcsök

Amit a gyümölcsök nyújtanak, az pótolhatatlan. A vér és testnedvek ideális PH értéken tartása lehetetlenné teszi a megbetegedést. Kórokozók, mikrobák csak savas környezetben tudnak túlszaporodni. Nyolcvan százalékban bázikusosan kell



táplálkozni, azaz 4 : 1-hez arányban. Ehelyett a legtöbb ember 80-90 százalékban savasan étkezik. Csak a gyümölcsök bírnak antivírusos hatással. Jó antioxidánsok, tele vannak értékes biofotonokkal (egy datolya fél évig érlelődik a napon) és metabolikus vízzel. Nagyon táplálók, immunerősítők, tisztítók. Jó védelmet nyújtanak a hasnyálmirigynek és a szívnek. A gyümölcs gazdag tárháza vitaminoknak, koenzimeknek, enzimeknek, cukroknak (melyek lebontásához nincs szükség az inzulinra), zsírsavaknak, ásványi anyagoknak, nyomelemeknek, aminosavaknak, és még számos fel nem fedezett anyagnak.

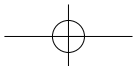
A biofizika még viszonylag fiatal tudományág. Azt már viszont kiderítették, hogy a sejtkommunikáció a biofotonok szintjén működik. A biofotonok szintén a napsugárból származnak, mint a hagyományos fotonok, de nem hőhordozók, és nem lépnek kémiai reakciókba. Egyedül csak az atomok közti információcserében vesznek részt. Halott anyagban nincsenek kötött biofotonok, csak élőben.

Az élet csak úgy működik tökéletesen, ha számtalan alkotóelemének összehatása harmóniában van. Nagy az érzékenység minden kis rendellenességre.

A gyümölcssevés megkönnyebbíti a szervezetet. Kevés energia ráfordítással azonnali energiához jutunk. A szervezet nincs terhelve, lefoglalva az energia- és időigényes emésztéssel, átalakítással, mesterséges anyagokkal való megbirkózással. Az ilyen szervezetnek van ideje, energiája és lehetősége az öngyógyításra. Egészséges marad, mert a nagyobb bajok már csírájukban elfojtódnak.

A gyümölcsökben minden aminosav megtalálható, beleértve a nyolc életfontosságút (esszenciális) is, az esszenciális zsírsavakkal és cukrukkal egyetemben.

A többzernyi cukorfajtából csak a gyümölcsök képesek a tökéletes ellátásra. Nagy előny, hogy a nyers fogyasztással ezeket a hőérzékeny molekulákat nem tesszük tönkre. Az anya-



tejben sincs több aminosav, mint a gyümölcsökben, pedig az a gyerek fejlődéséhez kell.

Egy jó minőségű cukor nagyobb energiát ad, mert nagyobb az égési hatásfoka.

***Azoké a népeké a jövő, melyek
a táplálkozástudományból a legtöbbet tanulják.***

Dr. G. von Wendt

A szervezetünk csak behatárolt fajtájú és mennyiségű enzimet képes produkálni, ami egy kis gyümölcscevéhez elég. Többre már nem telik. Főleg 35 felett, amikor már az enzimet termelő mirigyek kimerültek. Csak 35 évig „bírnak” a 300 százalékos megerőltetést, tovább nem nagyon. Az agyonhajszolt (serkentők hatására) ló is egyszer csak összeesik. Ekkor kezdődnek az igazi bajok. Látszatra a baj hirtelen jön, holott minden rendellenességnek kell, hogy legyen valami oka.

Az emésztést megnehezítik a magokban, korpában, éretlen gyümölcsökben, müzliben található *antienzimek* (enzimgátlók). Az „antienzimek” szerepe, hogy a beérés előtti rothadást megakadályozzák. Testünk egy 36 fokos főzödény. A kenyér, a müzli, és magok szénhidrátjai erjednek gyomrunkban (privát pálinkafőzde). Hasonló az eset, ha gyümölcsre vizet iszunk, vagy ha a gyümölcsöt más élelmiszerral keverjük. Az így keletkezett gázok (többnyire CO₂) erősen veszélyeztetik a szívet, valamint termelik a szabad radikálisokat. Mi ebből a tanulság? A gyümölcsöt magában együk, ne negyedik fogásként!

Húszezer féle almát ismerünk. Ha az almát meghámozzuk, és úgy hagyjuk, megbarnul, rozsdásodik, azaz oxidálódik (minden festékanyag valaminek a rozsdája, oxidja). Amikor az almát megesszük, az emésztés során bennünk oxidálódik, és sok szabadradikális oxigént fog megkötni.

Az alma tartalmaz bőven enzimeket, vitaminokat (A, C, E, B), aminosavakat, ásványi anyagokat (vas, nátrium, kálium, kalcium, foszfor, és egy kevés alumínium, kén, klór, arzén), kovasavat, gyümölcssavat, pektint és cukrot. Mindezt szerves formában. Bór is van még az almában, ami fokozza az agyteljesítményt.



Csonterősítőnek is mondják, valamint enyhíti a menopauzás panaszokat. Ezáltal lesz az idősebb nők elengedhetetlen gyógyszerre. Az alma szorbitot is tartalmaz, ami egy édes, a cukorhoz közel álló alkohol. Enyhén hashajtó hatású. Amelyik gyümölcsben szorbit van, azt csecsemőnek ne adjuk (szilva, cseresznye).

A pektin (poliszacharid) a legtöbb gyümölcsben megtalálható. Epesav-kötő, koleszterincsökkentő hatású. A mérgeket, mint amilyen a kipufogó gázok veszélyes benzolvegyülete, szivacs módjára szívja magába. Ezáltal lesz a pektin első osztályú méregtelenítő. A banán is tartalmaz pektint, és ötször annyi magnéziumot, béta-karotint, káliumot, mint amennyit az alma, valamint kétszer annyi foszfort, és niacint (B₃-as). Ha a banán természetes körülmények között érkezik, egy egyszerű acetilén-gázt bocsát ki magából a szára, azért, hogy az egész fürt egyszerre érjen. Ugyanez történik a kamrában is nálunk, mielőtt a boltokba kerülne. Ha a banánt túl korán szüretelték, és még túl zöld, akkor ne vegyük meg.

*A gyümölcsök tisztítják a szervezetet,
a zöldségek pedig felépítik.*

Dr. N. W. Walker

Ez a megállapítás nem teljesen korrekt, mert a gyümölcs is épít, de nem illik vitatkozni egy 116 évet élt doktorral.

Kövesedés

Az ödémák (vizenyő) oka legtöbbször a vese és mellékvese funkciózavara. A mellékvese a vesén nyugszik, és a szervezet víz-só háztartását szabályozza. A szoros közelség, kapcsolat folytán a két szervnek ugyanazon a szennyezettségen, és a fertőzöttségen. Ha a vesében kövek (kristályok) vannak, az átfolyás akadályozódik, ami által kevesebb víz és só tud kiválasztódni. A fölös folyadék ödémaként a szövetben összegyűlik.

Nyolc féle vesekő létezik. Az oxalat-, urat-, foszfát-, cistin-, cistin-, mono-, di-, trikálcium-foszfát-kövek.

Csak a nevük vesekő, de ugyanúgy előfordulnak a vesén kívül is. Például leginkább ezek felelősek a legkülönbözőbb hátfájásokért, és az Isiászért meg a Lumbágóért. Az oxálsav-kristályok élesek, mint az üvegszilánkok.

Hasonló a helyzet, mint amikor üvegszilánk kerül a cipőben, és arra rálépve az egész test összerándul a szúrás ellensúlyozására. Ha ellazítjuk az izmokat, még jobban szúr, ezért a görcs. Mindegy, hogy húsz éve vagy egy éve van a fájdalom, két-három hét alatt egyformán rendbe lehet hozni kőoldó kúrával, vesetisztítással. A kristályokat fel tudjuk oldani, de egy hét múlva újra fognak képződni, ha nem vigyázunk az étkezéssel. Erős fájdalomnál szinte az összes vesekőfajta együttesen megtalálható. Az amúgy is fájdalmat, és gyulladást okozó baktériumok úgyszintén megtalálhatóak, mint például a proteus vulgaris, mely oxálsavon él és tenyészik. A teában van a legtöbb oxálsav, több, mint amit a vese ki tud választani (csészénként 20 mg). De megtalálható mindenféle csokoládében és kakaószármazékban. Főleg gyermekeknek lennének ezek tilosak, mivel az ő veséjük még nagyon érzékeny. A fejlődő szervezetnek sok kalciumra van szüksége a csontfejlődéshez, amit a vese kénytelen elvonni a savak közömbösítésére.

A paradoxon az, hogy a kalcium-oxálsavakat pont kalciummal lehet közömbösíteni. Nem megoldás a tablettá vagy az injekció. A szervezet számára csak szerves kalcium hasznosítható. Kalciumhiány pótlására, és a vesekövek eltüntetésére a legjobb, és talán az egyetlen megoldás: a sárgarépa. Két-három liter frissen préselt répalé ivásával (5,5 kg répából), akár két centiméter átmérőjű vesekő is eltüntethető, feloldható. A két-három litert egy nap alatt kell meginni. A tudósok egy kutatási program keretén belül öt évig kutatták, mi oldja a szervezetlen kalciumot, míg végül megtalálták, hogy a megoldás a szerves kalcium. Egy darab sárgarépa 700 mg szerves kalciumot, kalcium-orotátot tartalmaz.

A SÁRGARÉPA mint univerzális csodaszer

Alapvető érdemei: antioxidáns, immunerősítő, hormonreguláló, vírusölő, koleszterincsökkentő, jó a szívbetegségekre, rákellenes, ciszta-, vesekő-, epekő-, mész- és gipszoldó, valamint a legjobb csonterősítő. A répa, meszesedést, kövesedést kipucoló hatása a szerves kalcium-orotáton kívül, még a benne lévő magnézium-orotátnak is köszönhető.

Magnézium

A magnézium a vitalitás kulcsfontosságú anyaga. Szerepe van az anyagcserében, a zsír-anyagcserében, az enzimatikus folyamatokban (300 enzim munkáját irányítja, aktiválja), ásványi anyagok forgalmában. Tisztítja az érfalat, oldja az érlelmeszesedést, így jó a magas vérnyomás ellen is. Szabályozza az elektrolit-egyensúlyt. Jó görcsoldó, izomlazító. Terhes anyák egyetlen hasznos gyógyszere a magnéziumkiegészítő. Jó a szívnek (szívritmus zavarra), főképp, ha kiegészítjük kalcium-orotáttal, káliummal, L-Karnitinnel, bromelainnal (az ananászból), szelénnel, valamint B- és C-vitamin szedésével. Szerencsére a szív elég jó regenerálódó képességű. A magnézium nagyban enyhíti a neurózis tüneteit, erős idegnyugtató. Hasznos a cukorbetegeknek is, mert segít a glukóz lebontásban. A glukóz főképp idős korban, inzulinrezisztencia folytán halmozódik fel a vérben. Alkohol-, hashajtó-, vízhajtófogyasztás esetén, több magnéziumra van szükség. Akinek egy veséje van, kevesebb magnézium kiegészítőt szedjen!

A magnézium még jó savkötő is. Ajánlott vitamintablettákhoz szedni, a gyomorsavasító hatás ellensúlyozására. Magnézium természetes formában, bőven van a gyümölcsökben és a zöldségekben, de orotát formában csak a sovány tejben és a sárgarépaiban található meg. A répaiban azért, mert a répalé is tejszerű anyag, és tejsavós. Aminosavazással, kelát formába (hidrolizált-fehérje) átalakított ásványi anyagok (főképp fémionok)

jól felszívódnak a szervezetben, jobban, mint az egyszerű tableták. A leghatásosabb viszont mégis az orotátos forma, majd utána az aszpartatos forma (Panangin = kálium+magnézium aszparginsavval alkotott sói).

A klorofill is jó magnézium forrás, mert nem más, mint magnéziumsó. A klorofill többek között szagtalanít és fertőtleníti. Festékanyag-pigment-fényabszorbeáló anyag. A klorofill a zöld fényt veri vissza, ezért látjuk zöldnek a leveleket. Mivel a klorofill ősszel lombhulláskor lebomlik a levelekben, előjönnek más színyanyagok is, amiket eddig elfedett. Klorofill megtalálható a sárgarépában is, de leginkább a kelkáposztában, brokkoliban, algákban, salátákban képez nagyobb mennyiséget.

Kalcium

Évmilliókkal ezelőtt a táplálék magnéziumtartalma magas volt, míg a kalciumtartalom alacsony. Most ez fordítva van a főzéstől és a tejtermékek bőségétől.

Kalcium sose kerül be a csontokba magnézium nélkül, mivel a magnézium tartja oldott állapotban.

A szervetlen, oldatlan állapotú kalcium csak köves, meszes lerakódásokat produkál.

Nőknél a petefészek meszesedik el elsőnek, ami a menstruációs zavarokat okozza. PMS (prae menstrual syndrom) előfordul minden negyedik nőnél, a fiatalabb korosztályt is beleértve.

Ahogy öregsünk, úgy kövesedik el a lágyszövet: Érelmeszesedés, csonttritkulás, cukorbetegség, vesekövek, epekövek, májkövek, agylágyulás, zöld hályog, halláskárosodás, hangszalag károsodás, száraz, töredezett haj, reuma. Balesetben elhunyt fiatalok boncolásánál már észrevehetőek az első jelek (pl.: szívbillentyűnél). A Világ Ortopéd Szövetség elnöke azon a véleményen van, hogy ott figyelhető meg a legnagyobb elmeszesedés érték, ahol több tejterméket és ásványvizet fogyasztanak. A tejből és a kalciumkészítményekből, valamint

az ásványvízből a kalcium nem a csontokba épül be, hanem lerakódik a lágyrészekben, az érfalakra, az ízületekben, az agyban, és a szívbillentyűkön. Minden egyes sejtben több száz-ezer mitokondrium (erőmű) található. A szervetlen mésznagyrészt ezekben ül meg. Ahogy a sejt meszesedik, meszesedik vele együtt az egész ember.

A tej

A tej nem csak öregbít, de napi két liter tejfogyasztástól egy idő után le lehet bénulni, olyan mértékben mennek tőle tönkre a csontok. A reuma röviden: ízület, porc, szövet, izomgyulladás és meszesedése. Bár a reumánál inkább beszélhetünk egy gombás fertőzésről, amiről később a gombákról szóló fejezetben írok majd részletesebben.

Rekedtséget okozhat a légcső hialin porcainak megkeményedése, elmeszesedése, mivel ezen fekszenek a hangszalagok.

A szervetlen kalcium összehúzza az ereket, ellentétben a magnéziummal. Nagyon fontos a kalcium szerves formában, ami szinte csak a gyümölcsökön keresztül megszerezhető.

1988-ban, az USA-ban Dr. Selton vezetésével 40 000 ember vett részt egy mészkőoldó kísérletben. Ultrahang-Doppler szondával lehet vizsgálni az erek meszesedését képernyőn és papírrón (egyébként a Chelációs-terápiához használják). Az 50 százalékos elzáródás sárga, a 75 százalékos lila, a 100 százalékos fekete színben mutatkozik. Gyümölcsök fogyasztása hatott legtisztítóbban az erekre. Az amerikai Mayo Klinika már a 70-es években bebizonyította, hogy a tej és a kalciumtabletta nem állítja meg a csonttrikulást.

Az én véleményem a tejtermékek széles palettájával kapcsolatba az lenne, hogy a nagy választék jó, a bőség nem. A mennyiségre szigorúan oda kell figyelni.

D-vitamin (más néven napfényvitamin) kalciummal és foszforral együtt szükségeltetik a csontokba. Az öregedéssel egyre nehezebben tudunk D-vitamint hormonná átalakítani, ami a kalcium csontokba való beépüléséhez elengedhetetlen.

Főleg téli hónapokban van rá nagyobb szükségünk (répa, hal, tejtermékek). Túladagolása szintetikus-tabletta formájában mérgező. Olajjal hígítva kapják csecsemők, cseppenként adagolva az ételbe (Vigantol). A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását.

Kalcium szükségeltetik a csontok, fogak, sejtmembránok felépítéséhez. Menopauza utáni nőknek napi 1500 mg-ra lenne szükségük. Ezt körülbelül 2 db répa tartalmazza. Csontliszt, dolomit, osztrigahéj, tojáshéj és egyéb őrlmények tele vannak fém- és nehézfém szennyeződésekkel, ami nem éppen előnyösnek mondható. A nem semlegesített foszfát nagyon savas, a vesét rongálja. A foszfát által létrehozott savas környezet oldja a csontot, ami oda vezet, hogy a csontozatunk egy része a vizelettel elhagy minket. Ezt vizeletvizsgálattal jól nyomon lehet követni. Nem szabad, a napi 150 mg veszteség túllépni, mivel a szervezet csak ennyit képes naponta reszorbálni.

Ha a csontozat oldódik, akkor a vérben és a nyirokban állandóan magas lesz a kalcium szint. Ez érelmeszesedéshez, kötőszövet-kalcifikációhoz vezet (az izom bekeményedik). Főként a hátán gyakoriak a fájós, kőkemény területek, mert a szövet impregnálódik kalciummal, illetve kalciumsóval.

Mindenki túlzottan vesz fel foszfátot. Sok húst eszünk, a vegetáriánusok meg sok gabona terméket. És mindenki issza a foszfáttartalmú italokat. Így keletkeznek a megmerevedett artériák, elmeszesedett és rugalmatlan szövetek, ízületi betegségek. A diabeteszes retinopátia vagy a makuladegeneráció nevű szembetegségek oka a retinát átszelő kis erek kitágulása. Ha ezek a hajszálerek meszesednek, akkor rugalmatlanok, és törékenyek lesznek. Táguláskor megpattannak és bevérzenek. A hegesedés pedig látászavart okoz.

Karotinok

A sárgarépa karotinösszetételének egyharmada az alfa-karotin. Erős rákellenes antioxidáns. Laborban kimutatták, hogy megfékezte a ráksejtek szaporodását. Az alfa-karotin jóval hatásosabb, mint a béta-karotin.

A karotincsaládnak hozzávetőlegesen 600 tagja van. Béta-karotin a sárgarépán kívül nagy mennyiségben megtalálható még a sárgabarackban, sütőtökben, a mangóban, brokkoliban, őszibarackban. Karotinoidokat tartalmaznak még nagyobb mennyiségben a zöld színű leveles zöldségek is, csak itt a klorofill zöld színe elnyomja karotinoidok sárgás, pirosas, barnás színét, mint például a káposzta esetében. Igaz, hogy az A-vitamin túladagolás toxikus, de a béta-karotiné nem. A napi szükségletünk úgy a 10 mg körül van. Bármennyire is csodaszor a sárgarépa, napi 6 darabnál többet ne együnk rendszeresen.

A béta-karotin képes gátolni a „rossz” koleszterin (kis sűrűségű lipoproteinek) oxidációját, ami az artériák és hajszálerek eltömődéseinek főbb okozója.

Mindez egy jelentős efektus a szív és agyrohamok megelőzésében. A karotin jó hatású a szürkehályogra is.

A nap ultraibolya sugarai nem csak a bőrre veszélyesek, hanem az immunrendszerre is. A karotinoidok védenek az oxidatív károsodásoktól. A klinikai kísérletek bizonyítják, hogy a béta-karotin fokozza az immun-rendszer működését.

Béta-karotin, illetve A-vitamin kell a nemi hormonok képződéséhez (egyéb anyagokkal egyetemben, mint például a B₆-os). A sárgarépában lévő mangán szükséges az agyban dopamin és acetilkolin képződéséhez. A sárgarépában lévő kumarinok pedig fékezik a rákkeltő anyagok hatásait, megelőzik a sejt-mutációt.

Rostok

A rostok hatóanyaga a fitinsav, mely antioxidáns. Még jó keletképző vegyület is, azaz könnyen köt meg fémionokat. A szabad gyökök képződését megakadályozza a fitinsav azonn mód, hogy megköti a fémeket, és nem engedi oxidálódni. A szervezet számára jó fémfelvevő forma. Rákellenes hatását is dicsérik, különösen a vastagbélrák esetében. A fitinsav sója a fitát. A rostok

(cellulóz) nem szívódnak fel és nem emésztődnek meg, így jó bél tornáztatók, és bélsár kivitel-gyorsítók, ami által nem marad annyi idő a rákkeltő anyagok felszívódásához, hatásához.

A lenmagolajban 27 féle rák ellenes anyagot izoláltak, ezenkívül gazdag még lignánokban, amit a sárgarépa is tartalmaz.

A rostok értékes hatóanyagai a lignán félék. Némely lignán kémiai alakja hasonlít egyes hormonokéra. A likopin (társsa a lutein) is a karotincsalád tagja - piros szín pigment (paradicsom). Súlyos betegeknek alacsony a vér likopinszintje. A likopin kétszer annyi szabadradikálist (szingulett oxigént) közbősít, mint a béta-karotin.

Kétféle rost létezik: oldható és oldhatatlan.

Oldhatóak (instant) a pektinek, mézgák. Idetartoznak a zöldségek, főképp a sárgarépa, valamint a gyümölcsök, főképp az eper, alma. Jó koleszterincsökkentők (ami jó az érrendszernek), mert epét kötnek meg, és több epetermelésre ösztönzik a májat. Ahhoz pedig koleszterin kell. A már az almánál említett pektin szinte mindenre jó. A sárgarépában kalcium-pektát formában van jelen. Megköti a bélben az epesavat és a koleszterinszármazékokat. Gyorsítja a béltartalom haladását. Szívacsként köti meg a benzolszármazékokat (kipufogó gázok), ártalmatlanná téve őket.

Az oldhatatlan rostok: poliszacharidok, cellulóz. Ezeknek az emésztésére csak a kérődző állat képes. Sok vizet kötnek meg, amivel terjedelmük nő. Ez a massa jól tornáztatja a bélizmokat, lazítja a bélsárt és gyorsítja a kihaladást. Így kevesebb idejük marad a toxikus anyagoknak az esetleges bélbeni felszívódásukra.

Szintén a gyümölcsök és zöldségekben találhatók. Egy-szerre nagy mennyiség bevitele nem ajánlatos, mert hirtelen sok gáz képződne vele, és csak tökéletlen lenne tőle az emésztés. Jó rákellenes hatású, főleg bélrákok esetében. Fontos még aranyér ellen is, mert azt általában a székrekedés okozza úgy, mint a bélzsák (divertikulózis) képződést is.

A szulforafan nevű anyag is inkább zöldségekben, mint például a sárgarépa-ban található. Rákellenes, mivel csak hasznos enzimek termelődését váltja ki.

Recept: Egy darab répa lereszelve. Egy kis levél kelkáposzta vagy egy darab alma apróra vágva. Mindez persze nyersen. Összekeverni két evőkanálnyi olívaolajjal. Ezt mindennap meg kellene enni ahhoz, hogy ne keletkezzenek kövek, és hogy a legfontosabb anyagokkal el legyünk látva, hogy a csontritkulást megelőzzük. Egyszerre történő és huzamos ideig tartó, nagyobb mennyiségű sárgarépaevéstől besárgul a bőr, mintha sárgaságban szenvednénk. Nem kell megijedni, nem ártalmas, és hamar elmúlik. Nyáron szebben, könnyebben leburnulunk tőle.

Ha köveket akarunk oldani, akkor viszont kúraszerűen 3-4 napig nagyobb mennyiségben répalevet kell inni, valamint kerülni kell az oxalátos ételeket (csoki, kakaó, tea, mogyoró, spenót, édesburgonya, húsok). Továbbá kerülni kell még a foszfát tartalmú ételeket is, mint a húsokat, pékárukat (főleg magos vagy korpás), tésztfélét, süteményeket, szénsavas italokat.

***Egy pohár friss répalében több kalcium van,
mint negyed kiló kalcium – mészkőtablettában.***

H. Wandmaker

B₁₃-vitamin

A tejsavóban, a répalében előforduló úgynevezett B₁₃-vitamin az orotsav. Hordozómolekulaként segítségével érhető el a legjobb ásványianyag-felszívódás, és -hasznosítás, a sejtbe való jobb bekerülés. Ilyen a Magnerot nevű tabletta is.

Szájon át szedhető magnéziumion-pótló, magnéziumorotát-készítmény. Szinte minden embernek, szüksége lenne rá legalább heti egy alkalommal.

A csecsemőtápszer nemcsak a legjobban értékesíthető formájú ásványi anyagok és nyomelemek tárháza, hanem minden fontos vitamin megtalálható benne, amire kiegészítőként, méregtelenítőként szükségünk van. A másik fontos érdeme, hogy gazdag aminosavakban (fehérje építőkövek). Jó aminosav készítményeket nemigen lehet kapni. A meglévők drágák és nem olyan jók, mint a sovány tejpor a csecsemőtápszerben.

Aminosavak

A napi étkezés szegény aminosavban az erős hőkezelés miatt. Az esszenciális aminosavakat a szervezetünk nem képesek magának előállítani, ezért mindenképpen bevitelre szorunk. Átmeneti hiányuk zavarja a fehérjeszintézist. Nemcsak emiatt érdemes az aminosavakat megkülönböztetett figyelemben részesíteni, hanem a számtalan gyógyterápiás hasznuk miatt is. Például segítik a természetes alvást. Jó fájdalomcsillapítók. Aktiválják és képzik az endorfinokat, illetve gátolják ezen hormonok leépítő enzimjeit. Enyhítik a neurózisos panaszokat. Antidepresszáns hatásúak. Fokozzák a szellemi frissességet, a szexuális vágyat. Erősítik az immunrendszert.

A *metionin* (kéntartalmú aminosav) például csökkenti a vér hisztamin szintjét (főleg allergiánál számít). Daganat- és ödémaellenesnek is mondják, valamint jó a májnak, vesének és a hajnak.

Az *aszparginsav* úgyszintén, mint az *ornitin*-, *arginin*-, *triptofán*- és a *glutaminsav* jó ammóniakivezető. Az ammónia gátolja az agyműködést, és lehetetlenné teszi az alvást. Az agyban megtelepedett paraziták anyagcsere folyamataiból ammóniaszármazékok terhelik meg az agyat. A test más részén ezt ki tudjuk vezetni, de az agyban nincs az ehhez szükséges enzim: az ornithin-karbamil-tranzferáz. Az aminosavak jelentik az egyetlen megoldás, mert szivacsként felszívják az ammóniát. Mivel lehetővé teszik a pihenést, jók a fáradtság okozta problémákra.

Védik az idegrendszert. A korábban említett magnézium pedig még nyugtat és lazít is.

Ez minden ember vágya, ami könnyen megoldható kemény nyugtató és altató tabletták nélkül.

A jó ammónia kivezetés lehetővé teszi a növekedési hormonok fokozottabb felszabadulását, ami zsírmobilizáló hatású. Ez sokat segíthet a fogyókúrában is.

Megemlíteném még az *arginin* nevű aminosavat, melynek hasonló a felépítése az ornitinéhez, mivel ornitinből képződik és később enzimes bontást szenvedve ismét ornitinné lesz,

majd végül karbamidként (salak) végzi. Az arginin fokozza az inzulinszekréciót is, ami elősegíti, hogy az inzulin izomépitőként (anabolikusan) hasson. Az ondó fehérjéjének nyolcvan százaléka argininből épül fel, így fontos szerepe van a sperma mennyiségénél és minőségénél. Az ornitin és az arginin segítik a sebgyógyulást is. Minden sérülés megnöveli a szervezet szükségletét belőlük, mivel kellenek a szövetek regenerálódásához. Továbbiakban még erősítik az inakat, és a szalagokat. Nagy adagban való szedésük viszont vastagítja a bőrt, vagy izületnagybodódásokat, csontelváltozásokat okozhatnak.

Ellenjártékosuk a *lizin*. Epavir néven 500 mg-os tablettaként kapható. Megfigyelték, hogy a herpesz-vírusok szaporodását serkenti az arginin és gátolja a lizin. Herpeszes kiütésnél jobb kerülni az argininben gazdag ételeket (mazsola, dió, szotyola, kukorica, korpás kenyér, müzli). A sörélesztő-tabletta is jó még a herpeszre, mert tartalmaz lizint, de nincs benne arginin. A sörélesztő gazdag B-vitamin-tartalma jól jön még sebek gyógyulásánál is.

A fenilalanin aminosav enzimatikusan úton tirozinná alakul át. Ha ez a művelet enzim hiány miatt zavart szenved, akkor kevés tirozinunk lesz. Ezáltal kevés norepinefrin tud képződni, ami depressziót okoz. A direkt tirozin szedése csökkenti a neurózisos tüneteket és enyhít elvonási tüneteket. Ajánlott C- és B-komplexszel együtt szedni. Szintén megtalálható a csecsemőtápszerben és a Spirulina nevű algában. A fenilalanin neurotranszmitterként működik, jelzéseket visz át az idegsejtek és az agy között. A tirozinnal együtt szellemileg frissítően hatnak. Neurotikusok, alkoholisták, gyógyszerfüggők esetében tudvalevően alacsony a serotoninszint. A serotoninképzéshez pedig triptofán aminosav szükségeltetik.

Enzimek

Az enzimek maguk is fehérjék, aminosavakból (20 különbözőből) épülnek fel (50-1000 darabos szekvencia) a gének

irányításával. Állandóan képződnek a sejtekben és testnedvekben. Több tízezer enzim létezhet, de mindössze kétezer az ismert. Mint biokatalizátorok, csak az emberben százezernyi reakciót végeznek. Milliószorosra felgyorsítják a reakciós folyamatokat, ami nélkül egy többsejtű nem működhet.

Egy Nobel-díjas mondotta vala: Az élet, az enzimátikus folyamatok gyors mozgásának összhangja, aminek a perfekcionizmusa nélkül megáll az élet. Ha csak egy enzim hiányzik, már pótolhatatlan veszteséget jelent. Mindegyiküknek speciális feladata, tulajdonsága van. Ők az élet szikrái, szorgos, villámgyors munkájukkal ellátják a fel és leépítést, valamint az energiaszolgáltatást. Hőérzékenyek. 40 °C felett már veszítenek hatékonyságukból. Főtt vagy kezelt ételekből teljesen hiányoznak. Már egy forró ital vagy leves tönkre teheti őket. Elvileg, az étellel bejutott enzimek a gyomorban a gyomorsavval, és a saját pepszinnel aminosavvá darabolódnak, majd a bélből felszívódnak.

Tudósok megfigyelték, hogy a megevett enzimek egy része sértetlenül eljut a vékonybélig, és egészében bekerül a vérbe. Ez nem jelent kevesebbet, mint hogy az étel enzimje besegít az enzim háztartásba, így a szervezetnek kevesebb mennyiségű enzimet kell termelnie. Ez komoly megkímélést jelent a már kimerülőben lévő belső elválasztású mirigyek számára. Egy rendszeresen, szinte csak gyümölcsöt evő embernek eleve kisebb a sósavszintje, és nagyobb az enzimbevitel, ami biztos haszon az egészség megőrzésében.

***Az enzimek hihetetlen képességeinek köszönhető
a szervezet öngyógyítása.***

***Jelenlétük teszi lehetővé az öngyógyulást.
Ők jelentik az életbiztosításunkat.***

Milliónyi testsejtünk elhalt már, feldarabolódott, elhordódott, és új sejtek keletkeztek helyettük. Ez csak a kis része annak a munkának, amit az enzimek csendben elvégeznek.

Enzimek szolgáltatják az energiát az élethez, karbantartják az öröklődési anyagot, szerepet játszanak a sejtfejlődésben, az öre-

gedésben, a javító munkálatokban, a megújulásban. Gondoskodnak arról, hogy a vér folyékony maradjon, és hogy sérüléseknél fibrin képződjön a vér alvadásához, a vérzés megállításához.

Méregtelenítenek. Az immunrendszer részei, kórokozókat pusztítanak, sebeket és gyulladásokat gyógyítanak. Még a nemzés is függ az enzimaktivitástól. Meddő a férfi, ha hiányzik egy enzimje: az akrozin. Enzimek nélkül egyáltalán nem lenne élet a földön. Joggal hívjuk őket az élet molekuláinak. Több ezer éves múmiákból is ki tudtak vonni még aktív enzimeket. Enzimek építik fel a sejteket, alakítják, formálják őket, míg tökéletesek nem lesznek. Egyes enzimeknek szükségük van koenzimre, bizonyos sejtépítőkövek (szubsztrátok) megkötéséhez és átalakításához. A koenzimek képzéséhez kellenek a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek. Ezért többre megyünk, ha már a kész enzim tablettákat szedjük a milliósnyi vitamin-ásányanyag-nyomelem tablettá helyett.

*Minden kis részünk, testműködésünk
az enzimek befolyása alatt áll.*

Minden egyes típusú enzim egy féle munka elvégzésére rendeltetett. Vagy molekulákat darabol, vagy összeilleszt, vagy megjavít, vagy megújít. Az enzimek 37 °C-on és egy optimális pH-szinten képesek a munkájukat megfelelően elvégezni. Az enzimek fékezik sejtjeinknek az idővel történő elsalakosodását, így segítségükkel megelőzhetjük az idő előtti öregedési tüneteket. Egyszerűen fiatalon tartanak minket. Az enzimek méregtelenítenek azáltal, hogy alkotóelemeikre bontják a káros anyagokat, és előkészítik őket a kivezetéshez. Az úgynevezett komplementrendszer egy kilenc különböző enzimből összetevődő gyilkos kommandó pusztítja a kórokozókat, és elosztja az immunkomplexeket.

Az enzimek nemcsak részei az immunrendszernek, a védekezésnek, az öngyógyításnak, hanem annak aktiválói, fenntartói és irányítói is.

***Minden, ami káros a testnek,
az méregnek, ellenségnek számít.***

Ha a védelmünk gyenge vagy az ellenség túl erős, akkor az ellenségnek sikerül a védelmi vonalat áttörni, és elkezd az adott helyen kárt okozni. Az immunrendszer riadó állapotba kerül és hiperaktívvá válik.

Gyulladásí mechanizmus

Amikor az immunrendszer hiperaktívvá válik, beindul a gyulladásí mechanizmus. Az ellenséges anyag független attól, hogy hova került a szervezetben, mindig kárt okoz. A környékbeli sejtek észlelik a veszélyt, és igyekeznek mihamarabb megfékezni. A törzssejtek (vagy őssejteknek is hívhatjuk) mediátorokat (közvetítő anyagokat) termelnek, mint például a hisztamint, amivel az érintett környéket elárasztják. Ezek a hormonokhoz hasonló anyagok jönnek még a vérplazmából és egyéb sejtekből is. A rendeltetésük abból áll, hogy az immunrendszer katonáinak (limfociták, makrofágok) utat csináljanak. Kézenfekvő, hogy a védelem nagy része, a leggyorsabb úton, a vérrendszeren keresztül kell, hogy haladjon. Ebből adódik, hogy a károsodott területet körülvevő véredényeknek a hadsereg számára áthatolhatóknak kell lenniük. Ezt a fontos feladatot látják el a gyulladásí-mediátorok. Sajnos a folyamat nem mellékhatás-mentes. Ha a véredények károsodnak, zavart lesz a vérellátás, ami megint csak újabb gyulladásí mediátorok termelődését hozza magával. Ezek irritálják az idegszálakat, amit az agy regisztrál, és fájdalmat produkál.

*A fájdalom mindig a legfontosabb tünete annak,
hogy valami nincs rendben.*

A fájdalom egyben kényszerít minket a pihentetésre, a kímélő póz felvételére.

A gyulladás-mediátorok a dinamithoz hasonlíthatóak. Igaz, hogy az akadályokat elhárítják az útból, de a robbantással sérüléseket is okoznak a környéken. Ha túlzottan felhalmozódik robbanóanyag, erőteljesebb lesz a robbanás és a problémás terület megnagyobbodik. A gyógyulási folyamat elhúzódik, vagy lehetetlenné válik.

A gyulladásos folyamat mindig stresszt jelent a szervezet számára, ami stresszhormonok termelődésével jár együtt. Hosszabb idegi megterheléstől, krónikusan aktivált gyulladás-mechanizmustól, krónikus stressztől kialakulhat egy autó-immunitás. A lényege, hogy több hisztamin (szövet-hormon) termelődik a kelleténél, ami többek között az allergiát segíti elő. Súlyosabb a kortizol (a mellékvese által termelt stressz-hormon), ami immunszuppresszív (immungyengítő) hatású. A gyulladás tulajdonképpen egy helyi láz, ami végül is kihat az egész szervezetre. Ha a gyulladásos anyagok elöntik a szervezetet, az anyagcserezavarral is jár (szimpatikon adrenergikus-kortikoid elállítódás). Következmények: szabadradikálisok termelődése, prooxidáció, kalcium-agonizmus (kalcium veszteség, amit pótolni kell), energia tartalékok katabolikus leépülése.

Szabad radikálisok

A szabad radikálisok (szabad gyökök – free radicals) keletkezésében a szabad vas ionok játsszák a legnagyobb szerepet. A magas vas-tükör (ferritinszint) és a sűrű vér karakterisztikus a súlyos betegek esetében, amit a vérátömlesztés csak súlyosbít. Már csak ezen elgondolásból is érdemes vért adni, ha megtehetjük, hogy ne legyen olyan sűrű a vérünk, egy kicsit had híguljon, frissüljön.

A súlyos betegek sűrű vére leginkább az immunszuppresszív gyógyszerektől alakul ki (kemoterápia). Ha szuppresszív anyagoktól a T-límfociták, granulociták és makrofágok megfékeződnek szinte vasmérgezés lép fel, ami növekedett szabad radikális támadással jár, és ez vezet a gyulladás-hoz. A gyulladás-sal beindul a gyulladásos mechanizmus, és kész az ördögi

kör. Ha ez krónikussá válik, nagy bajban vagyunk. A szabad radikálisok valójában szabad elektromosan töltött oxigén molekulák, melyek az égési folyamatok (oxidatív folyamatok) káros melléktermékei. Ám keletkezhetnek rossz levegőtől is, környezetszennyezéstől, dohányzástól, mérgektől, peszticidektől, konzerváló szerektől, füstölt ételektől, főzéstől, napfénytől, erős fizikai munkától.

A szabad radikálisok okozzák többnyire a sejtek öregedését, azáltal, hogy a sejtben lerakódott szemét, salakanyag felhalmozódik, sok helyet foglalva el, amitől a sejt nem tud rendesen dolgozni, mígnem tönkre megy.

A lizoszomák nagyhatású enzimeket tartalmaznak, melyek képesek mindent lebontani. Ha a gyenge membrán fal megsérül, áteresztővé válik, a kiömlő enzimek, mint a savak, mindent elpusztítanak, megemésztene. **Ettől az igen vékony membrántól függ sokban az élethossz.** A membrán részben lipidből (zsírból) áll, melynek oxidálódásakor (lipid-peroxidáció) is keletkeznek szabad radikálisok, amitől egyben maga a membrán is rongálódni fog.

A szabad radikálisok elleni harcban kapnak szerepet az antioxidánsok. Legjobbak az enzimek, mivel nemcsak megkötik a szabad oxigéneket, hanem a sejtsemetet is eltakarítják (szuperoxid-diszmutáz enzim, makroxiroteináz enzim).

A sejtek, a szív- és az agysejtek kivételével, állandóan újítgatják önmagukat, így a szabad radikálisok okozta szemétlerakódás nem annyira végzetes számukra, mint a szív- és az agysejtek esetében. Ebből adódik, hogy a szív- és az agysejtek számára életfontosságú az enzimekben (pucolóbrigád) dús táplálkozás, ami csak egyet jelenthet: a gyümölcsök fogyasztását.

Mint már volt róla szó, az enzimek specifikus hatású katalizátorok. Csak egy meghatározott reakciót katalizálnak. De vannak általános hatású katalizátorok is, hogy teljes legyen a kép. Ahogy a kémiai folyamatokat gyorsítják, csökken az energiafedezet-igény is. Átalakulnak-visszaalakulnak, de nem befolyásolja a szabadentalpia (belsőenergia-hőmérsékletszint) változást. Ilyen általános hatású katalizátor többek között a magnézium.

Általános hatású katalizátorok

A magnézium irányítja és aktiválja 300 enzim munkáját, szabályozza az elektrolitikus ballanszt, szabályozza a vérnyomást és megakadályozza az érlelmeszesedést.

További általános hatású katalizátorok ezen kívül a könnyű platinafémek: ruténium, ródiium, palládium és a nehéz platina fémek: ozmium, irídium, platina. Mindezek leginkább a tengervízben találhatók oldott kolloid formában. Vegyületeik pedig egyes gyümölcsök színezékek anyagában találhatóak meg szerves formában.

Szterilizált tengervíz sűrítmenyt lehet kapni „84Trace Mineral” néven (Salt Lake Tengervíz koncentratum alacsony nátrium tartalommal) a Herbária üzletekben. Egy 5 literes ioncserélt vizet (laboratóriumi céloknak megfelelő szabvány szerinti tisztaságú), vagy egy fordított ozmózisos eljárással tisztított 5 liternyi vizet fel lehet javítani 10 csepp tengervízzel. Ez lenne az ideális ivóvíz.

A legjobb termőtalaj is ott van, ahol ásványokban gazdag a föld, mint amilyen a magyar is, ahol régen tenger volt. Az ásványi gazdagságot a folyók évmilliók folyamán tengerekbe sodort hordaléka adja.

Ásványi anyagok és nyomelemek

Az élővilág 92 természetes elemre épül fel. A tengervíz több mint nyolcvan féle ásványi anyagot és elemet tartalmaz, miközben a rablógazdálkodással kiszipolyozott termőföld legjobb esetben is csak fele ennyit.

A gyümölcsök ma kevesebb elemet tartalmaznak, mint 20 évvel ezelőtt, ezért az ízük se olyan jó, mint volt.

Hihetetlen kis mennyiségű ásványi anyagokra és nyomelemekre van szükségünk, viszont hiányuk betegséghez, dege-

nerálódáshoz vezet. Gondoljunk bele, hogy 7 év alatt teljesen kicserélődünk sejt szinten, és ehhez a hatalmas építőmunkához nem hiányozhatnak létfontosságú építőelemek, mint például bőrhez: króm; hajlatokhoz: bizmut; appendixhez: erbium; tobozmirigyhez: irídium, lítium; veséhez, epéhez: neptúnium; gerincvelőhöz: aktínium, bróm, lantán, urán, rádium; az agyhoz: platina, szelén, tallium, bróm és így tovább.

Anyag nélkül nem lehet dolgozni, építkezni. Idős, beteg embereknél számtalan elem teljesen hiányzik. A tengeri só nem csak nátrium-klorid, hanem számtalan féle értékes ásványisókból áll. Érdekességgé említeném meg, hogy a tengervíz három százaléka hipo (amit mi tisztítószerként ismerünk). Az emberi vérnek közel egy százaléka is hipo (nátrium-hipoklorit).

Ha már az ételt sózzuk, akkor csak tengeri sóval tegyük azt. Ha nincsen éppenséggel sterilizált tengervízünk a tisztított vizet feljavítani, megteszi jobb híján egy csipetnyi tengeri só is, vagy a híres Himalája-só egy minimális adagja. Csak a tengeri növények jelenthetik a tökéletes táplálékot, mivel szinte minden szerves ásványi anyag és nyomelem egyedüli tárházai.

Spirulina

Az elérhető csodaszer a Spirulina nevű tengeri kék-zöldalga. A gyógyszeripar és kozmetikaipar csak most kezdi felfedezni benne a nagy lehetőségeket. A Spirulina gazdag klorofillban, karotinban, mindenféle aminosavban (18 fajta), még olyanokban is, melyek „hivatalosan” csak állati fehérjékben találhatók. Bőven tartalmaz fenilalanin aminosavat, mely szabályozza a vércukorszintet, amitől csökken az éhségérzet. Ez segíthet a fogyókúrában is, vagy a táplálékmennyiség visszafogásban, ha étkezés előtt fél órával több szemet bevesszünk belőle. Az alga gazdag még B-vitamin komplexben, valamint A-, D-, C-, E-, K-vitaminokban. Kiemelném az alga B₁₂ -vitamin tartalmának fontosságát.

B₁₂-es vitamin

Többre van szükség B₁₂-es vitaminból napozáskor, gyógyszeres szedésekor, túlzott C- vitamin bevitelkor. A B₁₂-vitamin hiánya az anémia perniciosa (vésszes vérszegénység). Tünetei a sápadt sárgás bőr, étvágytalanság, pszichés zavarok, emésztési zavarok, fáradtság, szájnyalkahártya és a nyelv fájása. Gyakori vegetáriánusoknál, de előfordulhat parazitaferőtözés esetében is.

A B₁₂-es vitamin szükséges a vörösvértestek termeléséhez a csontvelőben. Napi 2,5 mikrogrammot igénylünk egészséges állapotban. Ha a B₁₂ vékonybélbeli felszívódásához szükséges anyag (intrinzik-faktor) kevés a gyomor-nyálkahártya betegsége miatt, akkor már akár a 40-szeres mennyisége a napi ajánlott adagnak is kevés lehet.

A B₁₂ -es hiánya idősebbeknél és neurotikusoknál súlyos idegi panaszokat okoz (kar-, lábzsibbadás, remegés, egyensúlyzavar). Sokszor tévesztik össze az időskori zavartsággal.

Hatvan felett szinte mindenki B₁₂ -vitaminhiányban szenved valamilyen szinten.

A hiány a nyálkahártyák sorvadását is okozza. A gyomorban emiatt kevesebb gyomorsav termelődik, így az emésztés tökéletlensége folytán még kevesebb B₁₂ -vitamin fog felszívódni, a szervezetbe bekerülni. A nyálkahártyák sorvadása általában a gombák és egyéb más kórokozók megtelepedésének kedvez, ami a legkülönbözőbb betegségeknek a kezdetét jelenti.

A B₁₂ az egyetlen vitamin, amelynek egy fémion az alkotóeleme: a kobalt. A vitaminok mellett az alga tartalmaz még 11 féle ásványelemet és 28 féle nyomelemet szerves, értékes formában. A szárított algatabletta 10 százaléka víz, 20 százaléka ásványi anyag, és 70 százaléka organikus anyagból áll.

Jód

Az alga jódtartalma 0,08 százalék, aminek a fele fehérjében kötött. Elegendő pótlásnak számít jódhiánynál, ami igen csak hiányzik a folyókból és a talajból. Jódhiánynál a 20 grammos pajzsmirigy megnő 1500 grammosra annak a reményben, hogy nagyobb mérettel több jódot tud a vérből kiszűrni. Ha a szervezet bőven el van látva jó minőségű jóddal, akkor az egy komoly védeettséget adhat Csernobil-szerű radioaktív szennyezéseknél, mivel a radioaktív jódot nem vesszük fel, nem tároljuk, hanem kivezetjük a szervezetből.

Az evolúcióban, mikor kifejlődött a tüdő, amivel már a szárazföldön is lehet lélegezni, valaminek át kellett vennie a kopoltyú egyik azon szerepét, mely a vér-víz egyensúlyt szabályozta. Erre a célra fejlődött ki a vese. Ez az automata szabályzó berendezés azon a szinten tartja a test vér-víz-só háztartást, mint a kopoltyú a halaknál.

Testnedvünk

Testnedvünk, a metabolikus víz ugyanazon összetételű sókomplex, elektrolit, mint a tengervíz. **A sejtjeinkre nyugodtan mondhatjuk, hogy tengervízben fürdenek.** Az emberré válás folyamata alatt soha sem távolodtunk el a tengerektől, az óceánoktól. Minden új élet az anyaméh tengervízében kezdődik.

A szervezet maga is állít elő vizet metabolikus úton (anyagcserén keresztül). A tápanyagok égésterméke nem más, mint széndioxid és víz. Például a foka 3-4 hónapig is a fészkében marad, mialatt nem iszik, és nem eszik, de ürít. Csakis a tartalékaiból él. Az antilop sem iszik, ha nincs mit. Növényekből és öntermelésből szerzi a vizét. A gyümölcsök lédúsak, értékes nedvűek, de még a zöldségek is 70 százalékban vizet tartalmaznak.



A metabolikus víz nem egyenlő az ivóvízzel, és komoly munkával készül. Szintetikus drogot szedő fiatalok az elmúlt években sűrűn haltak meg dehidratációtól (kiszáradástól). Ezek a kábítószeres test metabolikus vizét kötik meg. Hiába isznak hozzá bármennyit is, az nem tud olyan gyorsan pótlódni, termelődni. Egy 12 órás maratóni tánc, intenzív verejtékezéssel, maréknyi extasy tablettával biztos kiszáradáshoz vezet, amit nem lehet kompenzálni alkoholos italokkal vagy szénsavas üdítőkkel. Az üdítők csapvízből, szénsavból, ipari fehérített cukorból, festékanyagokból, aromákból állnak. A szénsavat mész vagy nátron kénsavval való reakciójából nyerik. A festékanyagot pedig a kóla esetében kátrányból. Egy liter kólában 24 darab kockacukor van, és az édesség ellensúlyozására savasítókat, citrompótlókat raknak még bele. Ettől lesz a különleges íz, hogy a két végletet összekeverik. A kóla még koffeint is tartalmaz, körülbelül egy dupla kávényit. Ne csodálkozunk, ha a gyerekek hyperaktívak lesznek tőle. Üdítőitalok, kakaó, tea, kávé szárítják a testet. Ezen italok dehidratáló hatását elvileg csak a kétszeresnyi vízmennyiséggel lehet kikompenzálni. Másnapos emberek is szinte vedelik a vizet, olyan szomjasak.

A gyümölcslevek sem pótolhatják a vizet teljességében, mert ételek, és más úton járnak.

Az emberek sokat esznek, de keveset isznak!

Holott mindennek úsznia kellene! A csecsemő testének még 90 százalékos a víztartalma, míg egy idős emberé már csak 65 százalékos. Ha a sejteinket fiatalon akarjuk tartani, akkor egyáltalán nem mindegy mennyit és mit iszunk. A fiatal és az öreg között az a különbség, hogy a fiatal rugalmas, duzzad, míg az öreg szárazabb, szilárd elemekkel megrakottabb, megmerevedettebb. A hosszú évek ásványlerakódásai megszilárdítják az embert, besűrítik. Derék- és hátfájásnak oka lehet többek között például a kiszáradt porckorong.

A dematerializált víz, mint az ioncserélt nevű (de nem az, mert a nem-ionos szennyeződések sem tartalmazza, mint pl.

azbeszt), nemcsak tiszta, hanem tápláló is. Olyan, mint az esővíz. A növények és az állatok is esővízen élnek. Tapasztalat igazolja, hogy a kerti slaggal öntözhetünk bármennyit, az nem fog annyit élni, mint egy kis eső. A kutya inkább lefetyeli a sáros pocsolját, mint az eléje tett vödör vizet.

Mi távolodunk el a természettől, nem pedig fordítva.

A dematerializált víz nem üres, csak tisztított. Amerikában sosem volt a csapvíz egyenlő az ivóvízzel. A filmekben sokszor láthatóak nagy üvegek, vagy flakonok felfordítva, mint ivóvíz tartály. Ez sem más, mint tisztított víz.

Többet kell koncentrálnunk a folyadékfelvételre, mint a szilárd ételekre. Dr. Alexis Carrel orvosi Nobel-díjat kapott egy kísérletéért. Igaz, a kísérlet egy kicsit elhúzódt. Egy csirkeszívet tartott 34 évig életben (tovább is ment volna, csak már unta a dolgot), amivel azt igyekezett bizonyítani, hogy a sejt „halhatatlan”, ha mindent megkap, amire szüksége van. Szerinte nem a sejt degenerálódik, hanem a körülötte lévő folyadék. Ha ezt rendszeresen cseréljük és tápláljuk, a sejt egészséges marad, és az élet pulzál tovább.

A protoplazmában található a vízháztartás 80 százaléka.

A víz egy poláris oldószer, azaz oldja az ionos vegyületeket. Az anionokat (klorid, szulfát, karbonát, foszfát) a vízmolekulák pozitív része vonzza, a kationokat (Na, K, Ca, Mg) meg a negatív rész. Már egy kevertágyas ioncserélt-víz sem ionos. Ebből adódóan nem is jó oldószer. Mindenki kipróbálhatja, ha kezét mos szappannal. A szappant ioncserélt vízzel nem lehet lemosni, a szappan nem is habzik. Érdekes, hogy szappannal tengervízben sem lehet mosalkodni. Ami még szintén érdekes, hogy a vastagbélben lévő bélsár nagy része is szappanszerű összetételű (egészségeseknél). A szappan az egyetlen jó vírusölő-szer. A szervezet nagy erőfeszítések árán végzi a méregtelenítést, hogy a számára ártalmas anyagokat a bélsatornán keresztül kivezesse. Ha a szappanszerű bélsár ol-



dott állapotban van, akkor bizonyos mérgek a felszívódással visszakerülnek a szervezetbe, és a munkát kezdetjük előről, valamint csökken a vírusölő hatás is.

A testnedv (vagy sejtvíz, vagy biológiai víz, vagy metabolikus víz) teljesen más, mint a csapvíz. Az egyedi strukturaltságához hasonlít csak a nagy gleccserekből csobogó patakoknál találunk. Két híres falucska van a világon, ahol a gleccservíz fogyasztás mellett feltűnően magas a falubeliek életkora. A betegségek szinte ismeretlenek arrafelé.

Életvíz

Az egyik falut Hunca-nak hívják, innen a híres Hunca – Életvíz

Ez a falu Pakisztánban a Himalájában található.

Hima = hó, alaja = haza

A Himalája magyarra fordítva szanszkritből: *a hó hazája*.

A másik ilyen szerencsés falu Ecuadorban található az Andok lábánál, Vilcabambo-nak hívják. Szintén egy gleccser vízeről van szó. A gleccservíz nem más, mint esővíz, illetve jég-gé fagyott hó, tehát nem forrásvíz.

Az esővíz, a hó nagyban olyan, mint az ioncserélt víz néven forgalmazott tisztított víz. Dematerializált, miközben gázösszetétele még megvan, lényegesen jobban, mint a desztillált víz esetében. Lágy víz, ásványi és metálsó-mentes, mindentől megtisztított. A gleccserek jege az évszázadokon keresztül folyamatosan ki van téve a napsugárzásnak, a kozmikus sugárzásnak, aminek a 87 százaléka hidrogénből áll. A gleccservíz molekula- rácsszerkezete nagy mennyiségben kötött meg az évszázadok alatt hidrogént. A jég kristályrácsában a vízmolekulák lazábban rendeződnek, mint a folyékony vízben, ezáltal a sűrűsége kisebb. Ez simán tud hidrogéneződni, többlethidrogénnel telítődni. Mivel itt szabadproton-telítődésről van szó, a deutériumnak már nem marad hely.



A gleccservíz automatikusan deuteriumszegény.

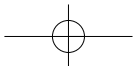
A csapvíz tele van fertőtlenítőszerekkel a járványügyi rendeletek miatt. Adagolnak bele még kolloid foszfát vegyületeket is, ólomszűrőket, vízkőoldókat a csővezeték kímélése végett. Ezek nélkül a városok vízvezetékrendszerét hétévente kellene cserélni a dugulások és kövesedések miatt.

Az ásványvíz sem ivóvíz. Lényegében nem más, mint talajvíz, tele trágyalével (nitrátok), és környezeti szennnyekkel, ipari szénsavval. A szervezetnek éppen elég munka a széndioxid-termelésünket véren keresztül a tüdőbe szállítani, majd kiélegezni, nem hogy még extra széndioxiddal a szívünket leterhelni, ami a szénsavból jön. A szénsav különben erősen vesekárosító, amit a statisztika is igazol. A világon ott van a legtöbb vesebeteg, ahol a legtöbb sört isszák. A fő baj az ásványvizekkel, hogy az ásványi sókat bár oldott, de mégiscsak szerves formában tartalmazzák. Olyan, mint az egyszerű (nem kelátos) ásvány-só kiegészítő tabletta. Nagy adagban való fogyasztásakor lerakódik a lágyszövetben (kötőszövet-kalcifikáció), vagy az érfalon (érelmeszesedés), vagy a csontokon (csontmeszesedés).

*Az ásványvíznek annyira jó reklámot csináltak,
hogy már el is hisszük, amit hazudnak.*

A Coca Cola Company a világ legnagyobb üdítőital forgalmazója. A világon eladott összes nem-szeszesital 40 százaléka ennek az egy cégnek a kezében van. Biztos üzletnek számít. Az embereknek mindig inniuk kell, függetlenül attól, hogy szegények vagy gazdagok, hogy háború van vagy béke. Valamikor az olajmágnások voltak mesés gazdagok, holott az olaj kitermelése, szállítása, feldolgozása komoly költségekkel jár. Az olajszármazékok ára viszont csak a duplája a vízének, mindazok ellenére, hogy az olaj készlet 30 éven belül teljesen kiapad.

A dematerializált vizet rengetegen iszák már évtizedek óta Európában is, ami jól dokumentált. Azért írják rá helyenként,



hogy emberi fogyasztásra nem alkalmas, mert nem élelmi-szerként van forgalomban. Jómagam már kilenc éve iszom, használom csapvíz helyett. Sokan csak a kávégéjükhez használják, mivel unják már, hogy géjük állandóan eltömődik a csapvíztől. Az ereink ugyanígy tömődnek el.

Negyven év alatt annyi meszet (vízkövet, gipszet) iszunk meg a csapvízzel, amennyiből saját, tömör életnagyságú gipszszobrunkat megalkothatnánk. Ásványvízzel fele ennyi idő is elég lenne. Az ásványvíz mésztartalma olyan nagy, hogy már két liter is elég lenne a halálos eltömődéshez, ha a vese és az egyéb szekretorikus szerv nem választaná ki a javát. Idővel azonban ezek a szervek rongálódnak, és egyre jobban elkeményedik, eltömődik az ember. Sír a szívem, mikor vesebetegeket látok ásványvizet inni a kórházban.

***kalciumkarbonát – a mész, kalciumszulfát – a gipsz,
kalciumfoszfát – a csont.***

A dematerializált víz egyben deutériumszegény is, mivel a deutérium reakcióképességénél fogva csak nagyobb méretű kolloid vegyületekben fordul elő, melyek a víztisztítás során definitív kiszűrődnek.

D-víz

A D-víz hivatalosan is elfogadott *gyógyhatásának minősülő* szer, mely a patikákban kapható. A gyártási technológiája és összetétele szabadalmaztatott. Titok, hogy hány fajta ásványi só és nyomelem, milyen mennyiségben és arányban van hozzáadva az ioncserélt vízhez, vagy netán más módon deutérium szegényített vízhez.

Az én receptem egyszerűbb: Az ioncserélt vizet (Tesco- 5 literes) ízesítem citromlével, vagy pár csepp tengervízzel. De készítek néha limonádét is belőle nádcukorral, citrommal.



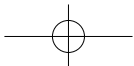
Nagyon tápláló még a csecsemő tápszerrel (hidegen turmixolni), amelyben minden fontos táplálékkiegészítő megtalálható. Helyettesítheti rengeteg herbáriás termék szedését. És a minőség is garantáltan jó. A garancia rá az orotsav.

***Az én testem az én templomom.
Tartsd tisztán templomod!***

Légzés

A légzésen keresztül sok vizet veszítünk. Ha a szervezetnek nincsen elég vize, még a légzést is visszafogja. Asztmásokra jellemző a víz visszatartás. Az egészséghez nagyban hozzátartozik a tiszta levegő és a helyes légzés is, mint fontos tényezők. Például mély lélegzetvételekkel lehet csökkenteni a magas vérnyomást. A tiszta levegő táplál. Ugyanazon anyagokból áll, mint a fehérje (C, H, O, N). Tisztítja a vért, az idegpályákat. Helyes légzéstechnikával kevesebb mennyiségű táplálékra van szükségünk. Ha a tüdő nincsen kihasználva, akkor az égési folyamatok sem lesznek teljesek. Így a táplálék sem lesz tökéletesen feldolgozva. Azért, hogy az energiaigényünk kielégítődjön, többet kell ennünk. A több éves következménye több megterhelés és mérgezerakódás lesz. A légzőizmaink annyi munkát végeznek naponta, amivel 25 tonnát egy méter magasba lehetne emelni. Napi átlag 20 000 liternyi légzéssel, 2-3 darab brikketnyi szenet hordunk ki magunkból.

A tüdő állandóan tartogat bennrekedt levegőt. Ez az úgynevezett utolsó lehelet, amit jól ismerünk filmekből. A bennrekedt „utolsó lehelet” lényegében az aranytartalékunk, fulladásos időkre. Ha ez a levegő-gáz nem cserélődik alkalmasint, igen mérgező lehet. Illő lenne hetente egy légzésgyakorlattal a frissítést elvégezni. Csak fél percet vesz igénybe. Vegyünk mély lélegzetet, majd fújunk ki, amennyire csak lehet, megsegítve egy kis előredőléssel! Blokkolunk. Azaz nem veszünk levegőt. Las-



san kiegyenesedünk, kissé hátradőlve. Levegőt még mindig nem veszünk. Érezzük a vákumkeltést, ahogy hátrahajolunk. Ez a vákum szívja előre a tartalékot. Előredőlve kilégzünk erőltetve (annak ellenére, hogy már kilégeztünk és még nem vettünk levegőt), amennyire csak lehet. Először nemigen megy, többször kell próbálkoznunk vele. Mivel vákumkeltés történik a testen belül, lehetséges egyfajta szabadenergia kicsatolás is, ami talán megmagyarázná egyes jógik furcsa, törökülésből magasba szökdelő levitációját (antigravitációs elemelkedését a földtől). A videofelvételek alapján ez a vákumkeltő légzésgyakorlat ismerhető fel.

Megjegyezném a légzéssel kapcsolatban, hogy a tüdős gázcserén kívül, még van bőrlégzés, és sejtlegzés is.

***Isten a kövekben alszik, a virágokban álmodik,
az állatokban ébred és az emberekben él.***

Yogananda

Tápanyaghiány

Már az eddigiekből is látszik, hogy az egészséges táplálkozás nem is olyan egyszerű, mint azt sokan gondolnák. Egyáltalán nem mindegy, mi kerül, illetve mi nem kerül a szánkba keresztül a szervezetünkbe. A betegségek kialakulásában és súlyosbodásában nagy szerepet játszik a tápanyaghiány.

Mindannyian láttunk már a tévében afrikai gyerekeket vékony végtagokkal, de felpuffadt nagy hassal. A szomorú látvány fehérjehiánytól van. És ez eléggé feltűnő. Nálunk a táplálékhiány nem látszik meg külsőségeken csak az extrém soványaknál (egyenletesen sovány), ahol valami okból cukorhiány van. A szervezet valahol cukrot veszít, vagy a bélben, vagy a vesén keresztül.

Átlagos alkatúak vagy túlsúlyosak táplálék hiánya nem a táplálék mennyiségétől, hanem a minőségétől és változatosságától függ.

Először is sok értékes anyag hiányzik a táplálékból, mert már a talajból is hiányoznak, meg a műtrágyából is.

A gyümölcsök, mielőtt a boltba kerülnek, sokáig állnak hűtőházban. Az összes többi élelmiszer pedig manipulált. Mindezt megcsínyli a minőség.

A növekedett környezetszennyezés is emeli egyes tápanyagok iránti szükségleteinket. Gondoljunk csak a városok szén-monoxidos levegőjére, melynek kivédéséhez a szervezet több C-vitamint igényel, mint amennyit megkap. Gyógyszerek, vas-készítmények, klóros víz, mind rabolják az E-vitamint. Például fogamzásgátló, vagy más hormontabletta szedőknek is többre van szükségük, ebből a vitaminból. A mi civilizációs világunkban főleg azon anyagokra lenne több szükség, melyek megkötik a mérgeket, semlegesítik a szabad radikálisokat. Tápanyag-szegény, vegyszeren termelt élelmiszerek, szennyezett környezet mind olyan faktorok, amelytől könnyen hiány állapot léphet fel. A hiányállapotot súlyosbíthatja a szervezet tápanyag-felszívódási és -feldolgozási zavara.

Van tápanyagfüggőség is, ami egyfajta betegség. Ha bizonyos elemeket nem kap a beteg pluszban kiegészítőként (gyógyszerként), akkor a tünetek nem szűnnek. Ez a függőség fennállhat hosszú évekig is. A hiányok pótlásában kapnak nagy szerepet az étrend kiegészítők.

C-vitamin, szelén, cink

Az elmebetegek például a C-vitaminnak több mint egyezzerszeresét igénylik az egészséges emberekhez képest. Náluk feltűnően magas az adrenokrom (adrenalin oxidált formája), amire a C- és B-vitaminok jók. Tudvalevően az emberi szervezet, az állatokétól eltérően, nem tud magának C-vitamint termelni. Ha a kutya C-vitamin háztartásának a szintjére akar-nánk eljutni, akkor napi 360 darab narancsot kellene megen-nünk. Ha nem is ilyen mennyiségben, de azért szükséges a C-



komplex kiegészítés (bioflavonidokkal). Szedjük mindig együtt a B-kompleksszel és magnéziummal (Magnerot, Mg-malát, Mg-kelát, Panangin). Így nem kell tartani a kövesedéstől vagy a vérszegénységtől. A tabletták akkor érnek igazán valamit, ha jelen van igazi vitamin is. Például egy kis citromlé a vízben, amivel lenyeljük őket.

A legtöbb ember C-vitamin-hiányban szenved. Nemcsak a nagy városok szénmonoxidos levegője öli a C-vitamint, hanem a dohányzás és a passzív dohányzás is. C-vitamin-hiánynál megnő a lipoproteintermelés, ami leginkább tehető feletté az éreltörmődésekért. A C-vitamin fő feladata, hogy az érfalak rugalmasak és épek maradjanak. C-vitamin-hiánynál az érfalak berepedeznek, törékennyé válnak, lyukak, rések keletkeznek rajtuk. Ezen károsodásokat hivatottak a lipoproteinek kitölteni.

Az állandó 20-30 vagy akár 80 százalékos C-vitamin-hiány túlzott lipoproteintermelődéssel jár, ami túllőve a célon az erek, de leginkább a hajszálerek eltörmődését fogja eredményezni.

Mivel képtelenek vagyunk kielégítő mértékben gyümölcsökkel fedezni szükségletünket, a kiegészítés napi ajánlott adagja 5 és 15 gramm között lenne, a kétszeres Nobeldíjas Linus Pauling szerint. Betegség esetén óránként egy gramm lenne az ajánlott mennyiség.

Pauling javaslatára az volt, hogy kezeljünk súlyos betegeket nagy dózissal C-vitaminnal, mert nála ez eredményre vezetett. A kísérletek azonban kisebb dózissal folytak, így az eredmények is kicsik lettek. Az ellenérv legtöbbször az, hogy egy ember méretű állat napi 18 gramm C-vitamint állít elő magának a májában (az ember semennyit se), és mégis megbetegszik. Persze lehet, hogy e nélkül hamarabb megbetegedne. A hagyományos meghatározás szerint elég napi 200 milligramm is. Én ezt megkérdőjelezném.

Ellentétben a régi nézettel, a vízben oldódó vitaminok nem drága vizeletek (meg lett vizsgálva), hanem nagy részük igenis értékesítődik, sőt még raktározódik is. Nyugati országokban pH-semleges C-vitamin is kapható.

A C-vitamin elősegíti a szervezetben a vas felszívódását,

és elengedhetetlen a kötőszövet sejtjeit összetartó (ragasztó-szerű) kollagénszintézishez.

Kollagén nélkülözhetetlen a sejtek és szövetek képződéséhez és gyógyulásához (fogíny, fogak, csontok, erek, stb...). Tehát a C-vitamin jó vérző fogínyra, sebekre, égési sérülésekre, fertőzésekre, vénás vérrögökre, náthára, szorulásra, allergiára, skorbutra. A C-vitamin véd szívbetegségek ellen (mivel koleszterincsökkentő és érerősítő). Jó antioxidáns. Fokozza az immunrendszer működését.

Közümbösi a penészmérgeket és megakadályozza a nitrozaminok keletkezését. Több szempontból rák ellenesnek is tartják. Normalizálja a vér glutationszintjét. A glutacion (gyümölcsökben, zöldekben, sárgarépa) erős antioxidáns és még vírusölő hatást is tulajdonítanak neki. A C-vitamin hiánya fáradtságban is megnyilvánulhat. A C-vitamin csökkenti a hisztaminszintet. Többnyire a többlet hisztamintól van a szénaátha, a könnyezés, és egyéb más allergiás reakciók.

***Egy gyógyszer sem helyettesíthet bizonyos tápanyagokat.
Ha C-vitamin-hiányunk van,
megbetegszünk skorbutban.***

Nem csak vitaminhiány okoz egy speciális betegséget, hanem számtalan más specifikus tápanyag hiánya is. A dolgot nehezíti, ha a hiánybetegség nem a hiánytól van, hanem az értékesítés működési zavarától. A felmérések alapján népbetegszerű méreteket ölt a vitaminok és egyéb tápanyagok hiányjelensége, ami viszont könnyen az anyagok pótlásával orvosolható. Nagy mennyiségű C-vitamin, B₁₂-est és folsavat (mindkettő megtalálható a B-komplexben) mos ki, amit pótolni kell. A legjobban tesszük, ha a C-vitamint B-komplex, és tengeri algával együtt szedjük. Emellett még beiktatunk magnéziumot a savasság, és sárgarépa a kövesedés ellen.

Összefoglalás

A vér tápanyagszintje a homeosztázisnak megfelelően állandó, vagyis ha valami hiányzik belőle, valahonnan pótolja azt. Például kalciumhiánynál elveszi a csontokból (sajnos nem az elmeszesedésekből) a kalciumot az egyensúly érdekében. Ezért van az, hogy vérvizsgálattal nem lehet rájönni, hogy kinek milyen hiánya van. A vér, ha valami hiányzik belőle, kölcsön vesz annak reményében, hogy majd valamikor vissza tudja adni. A vér a vizsgálatnál továbbra is normális kalcium értéket fog mutatni, miközben a csontok álaga romlik, törékennyé válik. A túlzott savasság közömbösítéséhez is szükségeltetik kalcium, hogy kompenzálja az étkezés savasságát. Arányosan, olyan mennyiségben, amilyen erős a savasság mértéke. A szervezet számára fontosabb az életben maradás (bármilyen áron), mint az egészséges csontozat. Ezért pusztulnak a csontok a savas étkezéstől.

Az időskori szervezet másik nagy hiánycikke: a *cink*. A cink jó immunerősítő (kell a T-sejtek építéséhez). Cinkre van szükség a sejtépítésénél, a sejtjavításánál és a sejtosztódásánál. A férfi ivarsejtek is magas cinktartalmúak. Hiánya here-sorvadást és prosztatata bántalmakat okoz.

A *szelén*nel együtt javasolják szembajoknál, allergia esetében, autóimmunitásnál (fehérfolt betegség, MS), bőrbetegségeknek, pajzsmirigy alulműködésnél, ráknál. Mivel a cink az inzulin egyik alkotó eleme, fontos cukrosoknak is *krómmal* együtt szedni. *Cink* és *szelén* irányítják 200 enzim munkáját, valamint még jó antioxidánsok is, mert leépítik a hidrogén-peroxidot. Mellékhatás, túlادagolás nincsen. Legalábbis ezt állítja az augsburgi Onkológia Intézet (3500 ágyas), ahol már 8. éve nagyobb adagokkal kezelnek rákos betegeket (napi 200mg szelén és 20 mg cink). Nagyon nagy cinkadagoknál kell a réz hozzápótolása, ami a hemoglobinképzéshez szükségeltetik.

Más tápanyagok hiányánál is hasonló lesz a hatás az adott szervre, szervekre. A tápanyaghiányt súlyosbíthatják az emésztési és felszívódási nehézségek, szállítási gondok, enzimikus működési rendellenességek.



Hiány esetén a vér először a szövetekből veszi el a hiányzó anyagokat, majd ha ezek kiürültek, következnek a szervek tartalékai.

Végül is a folyamat a szervek funkcionális rendellenességéhez vezet. A táplálék a gyomorban pepszinnel (emésztő enzim) és gyomorsavval (sósavval) keveredik. A táplálékkal együtt bekerülő patogének (kórokozó mikrobák) „nagyjából” elpusztulnak az erős savtól (ha éppen nem késve érkeznek). A vékonybélben az enzimek segítségével a keményítő lebontódik cukorra, a fehérje aminosavra, és a zsír zsírsavra, gliceridre. A bélben keresztül ezek az alkotóelemek fognak felszívódni. A vérbe a cukor és az aminosavak szívódnak fel, de a zsírok a nyirokrendszerbe kerülnek.

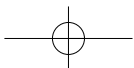
Az aminosavak és cukrok csak segítséggel képesek a véráramba átjutni. Szállító molekulákra van szükség. A folyamat pedig igen csak bonyolult: különböző elektromos jelek, visszajelzési mechanizmusok és speciális kötési helyek (receptorok) játszanak fontos szerepet. Többnyire a „zár és megfelelő kulcsa” módján működnek. Ez a felvételi folyamat (reszorpció) nem egy egyszerű diffúzió vagy ozmózisos préselés.

***Ha valaki az egészséget keresi, kérdezd meg,
hajlandó lesz-e a betegség okait kerülni!***

Szokratész

Emésztésünk sokban függ kémiai sajátosságainktól. Nem vagyunk egyformák ebből a szempontból sem. Mint ahogyan nincsen két egyforma hang, ujjlenyomat, illat sem. Az életfolyamatok ellenben hasonlóan zajlanak le mindenkinben.

Az emésztés során nagy számú limfocita önti el a nyirokrendszert (ezért is nevezik őket nyiroksejteknél). A limfociták a bélbolyhok nyirokrendszerén keresztül felszívják az aminosavakat, a fehérjék emésztett formáit. A nyirokvezetéseken keresztül haladva elérnek a kulcscsont alatti gyűjtőérhez, ahová a nyirokvezeték ürül. Ide kerülnek a pajzsmirigy termékei is. Az



aminosav megjodozódik, és már mennek is célirányosan a rendeltetési helyükre (ahol éppen szükség van rájuk). Ha a pajzsmirigy serkentve van, túladagolódik a jód a limfocitáknak, ami a sejtek természetellenes növekedéséhez vezethet (akár rákhoz is). A tápanyag leadása után a limfociták visszatérnek többségükben a lépbe. Növekedéskor és gyógyuláskor több limfocitára van szükség, mint normális esetben. Növekedéskor a test még egy limfocitagyártó központot is (a csecsemőmirigyet) üzemeltet a pubertáskorig. Gyógyszerek és más irritáló anyagok a limfociták számbeli csökkenéséhez vezetnek, ami a fékezett gyógyulás mellett még a táplálékfelvétel elégtelenségét is okozza.

***Az orvoslás feladata a betegségek ellen óvni
és az életet meghosszabbítani. A távoli cél viszont
az lenne, hogy feleslegessé váljon.***

Dr. W. J. Mayo

Még egyszer elmondom. A táplálkozás lényege: legyen megfelelő mennyiségű fehérje, ásványanyag, nyomelem, vitamin (főleg a B-komplex) az étrendben. Legyen megfelelő mennyiségű gyomorsav és hasnyálmirigy-enzimek termelődése, időzítése az emésztéshez.

Ha hiány van a felvétel vagy emésztési zavar miatt, az elsőfokon az enzimek hiányához fog vezetni (200 fajta enzim alapanyaga a cink), vagy funkcionális zavarokhoz (300 fajta enzim működését szabályozza a magnézium, de egyes fémek önmagukban is biokatalizátorként működnek, mint például a platinák).

A gyengült emésztés vagy ami ritkább, a túlzott, gyors, elégtelen emésztés (a sok savtól, vagy epétől) a belek irritációjához vezet, ami a tápanyag-felszívóképességet rontja. Így lesz a folyamat szinergikus, önerősítő. A nem megfelelően emésztett táplálék jó táptalaj a káros patogének szaporodásának (dysbiosis), ami gyulladásához, fekélyhez, daganathoz vezet. A dysbiosist a gyógyszeres kezelések csak erősítik, ugyanis a káros baktériumok ellenállóbbak az antibiotikumokkal szemben, és a kontraszelekcióban ők maradnak felül adott

egységnyi táptalajra elosztva, természetes ellenségeiktől megszabadulva a gyógyszerek jóvoltából.

A gyulladás az irritáló anyag révén keletkezik, valamint az ezen táplálkozó, szaporodó baktériumok által termelt mérgezőanyagok révén, melyek a baktériumok anyagcsere-termékeiből származnak. Például a savas erjedésű ürülék nem csak irritál, de éget és mar is. A terület sejtjei elvizenyősögnék az égéshez hasonló sérülések miatt. A vizenyő befolyásolja a (hám) sejtek anyagcsere-képességét, a szállítómolekulák teljesítményét.

Ha a belek falai meggyengültek, a nem megfelelően emésztett molekulák, melyek mérgező elemeket is tartalmaznak (egyfajta bélsár) és bekerülnek a véráramba, akkor kisebb-nagyobb mérgezés lép fel. Ez a szivárgó-bél betegség.

Ha a máj a méregtelenítéssel nem birkózik meg teljesen, valamilyen okból kifolyólag, különböző tünetek léphetnek fel, mint allergia, autoimmunitás, stb.

Tünetei a vegyszer-, ételérzékenység, puffadás, szorulás, szelesség, hasmenés, emésztési zavarok, fáradtság. Igaz, ezek a tünetek lehetnek másról is.

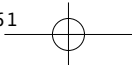
Becslések szerint 70 ezer féle vegyszer van forgalomban, amelyekhez évi 3 ezer féle jön még hozzá. A szervezetnek igen csak fel van adva a lecke, ha egy ilyen méretű méreginvázióval kell szüntelen megbirkóznia. Segítség nélkül nem könnyű. Súlyos betegeknél a mérgezőanyag-felhalmozódások és tápanyaghiányok lekötik a szervezet erejét, és nem marad erő harcolni a betegségekkel szemben. A betegség elleni küzdelemben nagy segítség, ha a megterhelést csökkentjük.

Az ember egészsége boldogságának az alapja.

Ebből nyeri minden energiáját.

Benjamin Disraeli

Az embernek szüksége van szellemi táplálékra is. Amikor gondolkozunk, amikor önállóan gondolkodunk, szellemünk táplálkozik.

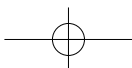
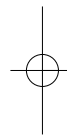
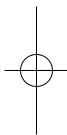


Semmik vagyunk, s minden leszünk. A csodára nem áhitozni kell, hanem hinni benne! Ahol minden lehetséges, mert van hit, ott minden csoda, de a valóság csak akkor igazi, ha érzed, bár, amíg a test pihen, szabadon utazhat lelkünk.

***A fény minden szemnek látható, akkor is,
ha nem minden szem ismeri el.***

Akik áldozatot akarnak bemutatni, legyenek maguk az áldozatok! Minden rossz, valamilyen hatalommal való visszaélésből származik.

Ha úgy érzed elvesztél, mentsél meg egy lelket, s majd ő megmenti a tiédet! Még a halottnak hitt anyag is titkokat rejtet. Tekinteted sem más, mint egy titkos írás. Lehunyt szemmel önmagad vagy, amikor nyugodt vagy, energiád otthon van.





A hús

Az ember legjobb barátja
A húgysav
Kalcium elvonás
A hús nemkívánatos elemei
A hústermelés vonzatai
A hús, mint ipari termék

A katolikus vallás nem tiltja
a hús evését, arra hivatkoz-

va, hogy Jézus is evett a húsvéti bárányból. Jézus valóban részt vett a pászaki (passah) ünnepségen, de a lakomára már nem maradt ott. Jézus köztudottan egy szigorúan vegetáriánus felekezethez tartozott, az esszénusokhoz. Jézus egyik prédikációjában a következőkép szövelt:

„A megölt állat húsa az ember testében a saját sírja lesz, és vérének minden cseppje az ő vérének mérge lesz, és a belében az ő bele rothadni kezd.”

Az eredeti tízparancsolat szerint az ötödik parancsolat így szólt: *„Ne ölj, se embert, se állatot!”*

A Niceai zsinaton, i. u. 325 -ben módosították ezt a parancsot egy rövidebb formára, a már általunk ismert „ne ölj” -re.

Az ember legjobb barátja

A kutya és a macska az ember legjobb barátai. Hasonlóan aranyos háziállatok, mint a sertés, vagy a tehén, mégsem tudnám őket megenni. Svájcban, Ázsiában esznek kutyát és Olaszországban esznek macskát. A Közel-Keleten nem esznek disznóhúst, Indiában nem esznek tehenet, mi viszont megesszük mindkettőt. Akárhogyanis ez a fajta szelektálás morálisan nem elfogadható.

Minden állat többé-kevésbé ember, minden ásvány többé-kevésbé növény, minden növény többé-kevésbé állat.

A természetben semmi sem pontos.

Diderot

A biológiában az élő és élettelen összemosodik, a mechanika beleolvad az életbe, a szervezet akcióba lép.

Ami objektíven a húsevés ellen szól, hogy, mint minden hullában hullaméreg van. Az állatoknak viszonylag fejlett

agyuk van (ami nincsen a növényeknek). Megölésükkor nagyon is jól tudják, miről van szó. Mikor megölünk egy állatot, gondoljunk rá: Majdan az én sorsom is bevégeztetik!

Egy speciális írógép segítségével, majmokkal kommunikálni lehet. A meglepő ezekben a kísérletekben, hogy a majmok inkább érzelmileg gondolkodnak, mint tárgyilagosan. A banán nem étel, hanem finom. A társ nem mindig társ, egyszer ilyen egyszer olyan.

***Mennyire állnak a bűntől távol azok,
akik állatokat ölnek?***

Pitágorasz

A levágott állat húzában bent található az a stresszhormon, ami megölésekor a halálfélelemtől termelődött. A hús vérkeringés nélkül bomlásnak indul, és rothasztó baktériumok keletkeznek, szaporodnak el benne. Hasonlóan, mint a muslinca a rothadó gyümölcsnél. Egy gramm enyhén rothadt húsból megközelítőleg hárommillió rothasztó baktérium tenyészik. Igaz a hal még veszélyesebb, mert 40-szeres mennyiségű baktériumtenyészetet találhatunk benne a húshoz képest. Ezért súlyosabb a halmérgezés. Ehhez hozzájön még tengeri halaknál az egyre nagyobb mértékű ólom-, kadmium- és radioaktív szennyezettség is.

A húsevésből származó fehérjefelesleg sajnos raktározódik, káros eltömődéseket okozva a hajszálerekben meg az érfalon, valamint a máj rácshálózatában. Több kísérletsorozat indult el, melyekben az után kutattak, hogy mennyire fontos a nyers növényi táplálék a hagyományos hússal teli főtt ételekkel szemben. Az első aspektus az volt, hogy a gyomorsav nem olyan erős, hogy megölné az élő sejteket (a gyomor falát se kezdi ki). Szent-Györgyi Albert egyértelműen bizonyította, hogy a gyomorsav nem gyilkolja meg a növényi (élő) sejteket, melyek hosszabb savban tartás után is még élet-, illetve osztódóképesek maradtak. Ez nem jelent kevesebbet, mint azt, hogy a nyers növényi étel szerves sói, cukorjai, szerves ásványi- és nyomelemei, zsírsai, vitaminjai, koenzime, enzime,

aminosavai, pektinei és mikromennyiségű vitálanyagai (beleértve az eddig még fel nem fedezettakat is) szerves formában életben maradnak, míg friss az árú.

***Isten teremtette az embereket, az ördög a szakácsokat.
H. Wandmaker***

Csak a szerves (élő) táplálék az egyedüli értékes nyersanyag. A halott sejtekből, mint a hőkezelt, manipulált csak rosszminőségű nyersanyag kapható (a hidrofób fehérje értéktelen, csak rothad), amiből lehetetlen jól építkezni. A fehérje emészthetetlenségéből származó salakanyagok igencsak mérgezőek: fenolok, szkatolok, indoxilkénsavak, húgysav, aminok, karbamidok. Nagyrészüket a vesének kell kiválasztania a vérből. Minden, ami mesterségesen manipulált, tökéletlen és felborítja az egyensúlyt. A szervezetnek csak plusz megterhelést fog jelenteni.

A húgysav

A húgysav 420 mikromol/liter feletti koncentrációnál a vérben kikristályosodik. A kristályok pedig lerakodnak többnyire az ízületekben, amittől az ízület és a porc károsodik, jó táptalajt adva kórokozóknak.

A köszvényes csomók akkor keletkeznek a vesékben, bőrben, csonton, porcokon, nyálkahártyán, ha a szövetek tárolják a húgysavkristályokat. Szegény betegeket húslevessel etetik, hogy erősödjenek, holott ez nem más, mint a húsból kifőzött húgysav. A főtt hús is azért egészségesebb a sült húsnál, mert ki van vonva belőle a húgysav. A reuma jórészt a túlzott húsfogyasztásra vezethető vissza. A húsból származó fehérjesavak elkerülnek az ízületekbe. Ha a vérben nagy a koncentrációjuk, a szívbillentyűket is károsítják. Reumásítják a szívet és szívbelhártya-gyulladást is okozhatnak. Ne feledjük, a szívbetegségek első helyen állnak a statisztikában!

Az angolosan (gyengén) süttött húsok bomlasztó savai közömbösíthetők keményítőmentes zöldkörettel.

A húsevő állat rövid bele (1,5 m) lehetővé teszi a mérgektől való gyors megszabadulást (a mi 9,5 méteres belünk ezt nem teszi lehetővé). Ráadásul urikáz nevű enzimmel is rendelkeznek (amellyel mi nem) a hús tökéletes emésztéséhez, és még a gyomorsavuk is jóval erősebb, mint a miénk.

A kutya azért eszik csontot, hogy a csontban levő kalciummal közömbösítse a savasságot. Mi nem eszünk csontot, ezért a saját csontunk fogy el.

Kalcium elvonás

Ha nem eszünk megfelelő mennyiségű bázikus zöld köretet a hús mellé, akkor a szervezetünk kénytelen kalciumot a csontjainkból, fogainkból elvonni. Hogy miért innen és miért nem az érfalakon, csontokon lerakódott elmeszesedésekből?

A válasz egyszerű. A szervezet csak szerves kalciummal tud valamit is kezdeni. Ezért is szedjük a kalciumtablettákat, és iszunk pezsgőtablettákat hiába (csak a kelátos, aszparátátos, orotátos a jó vagy az alga). Nem a csontokba fognak beépülni, hanem lerakódnak és fokozzák a bőr ráncosodását, a csontok elmeszesedését.

Az osteoporózistól (gyors csont leépülés, ami 80 százaléban nőknél jellemző) az álkapocs is leépülhet, ami a fogaknak az elvesztésével jár. 40 felett, évi 1% csontot így is úgyis veszítünk. A nők 55 után viszont 2-4% veszítenek 65-ig, majd később megint csak 1%-ot. A hormonpótló terápia (ösztrogénsubstitúciós kezelés) igaz, megtorpantja a csontritkulást, de utána annál jobban beindul. Azzal is számolni kell, hogy esetleg nem jó a D-vitamin felszívó képesség, ami miatt a szervezet nem tudja a kalciumot és a foszfort a csontokhoz hasznosítani.

A hús nemkívánatos elemei

A hús körüli gondok nem csak ott vannak, hogy elfogyasztási formájuk erősen hőkezelt, hanem hogy manapság igen-csak ipari terméknek számítanak.

Ez annyit jelent, hogy az állatok kivétel nélkül gyógyszerelve vannak betegségek ellen megelőzés szempontjából, valamint kapnak növekedési hormonokat is, hogy fejlődésük gyorsabb legyen, (például szárnyasoknál női hormonok adagolása, hogy nagyobb legyen a mellük, stb). A vágóhídon (főképp szárnyasnál veszik szigorúan) létezik egy olyan előírás, hogy a levágás utáni 24 órán belül el kell készülni a feldolgozással, csomagolással, mert a kórokozók (pestis, szalmonella, stb.) a húspan gyorsan elszaporodnának. Az antibiotikumok, amit az állatok az étkezéskor keresztül kapnak meg, csak élő húspanban adnak védelmet a működő vérkeringéskor keresztül. Az antibiotikumok és más gyógyszerek sajnos benn maradnak a húspanban. Ugyanúgy, mint a hormonok, az istállópuccoló, fertőtlenítőszer, nitrátok, rovarirtó mérgek a takarmányból, és így tovább, minden benn fog maradni a fogyasztásra szánt húspanban. A kolbászok, sonkák, virslik, hamburgerek, pástétomok már inkább vegyipari, mint húspani termékeknek mondhatók. Egyre kevesebb a hústartalom. A gépsonka 40 százaléka víz, amit zselé hozzáfőzésével, szilárdítanak meg. Hozzájön még zsír, bőr, vitaminok, emulgátorok, fűszerek, belsőségek, glutamátok, ízesítők, sók, cukor, füstölés, stb.

A hústermelés vonzatai

A mezőgazdaság növénytermesztésének tíz százaléka az, ami emberi fogyasztásra termelődik, a többi takarmány az állatoknak. Sok kiló takarmány kell, míg abból egy kiló hús lesz. A takarmány megtermelése viszont ma már nem megy műtrágyázás, vegyszerezés, peszticidek nélkül.

***A csirke hétszer annyi energiát fogyaszt el,
mint amennyi proteint felépít.***

Ha a kalóriamennyiség értékét nézzük: ugyanannyi energiával, mint amennyivel egy egységnyi csirkét termelünk, hússzor annyi gabonát kapnánk. Ha ehhez még hozzáadjuk a húsok elkészítéséhez felhasznált olajokat is, látjuk, nem vagyunk valami gazdaságosak a földművelés adta lehetőségek kihasználásánál. Főképp igaz ez, ha belegondolunk, hogy az emberiség kétharmada éhezik. A világhétség nem mezőgazdasági, hanem politikai, átvitt értelemben túlzott hústermelési és -fogyasztási probléma.

Gondoljuk át, milyen előnyökkel járna a húsevés elhagyása.

- Nem lenne éhség a földön.
- Nem lenne ilyen mértékű vegyszerezés.
- Nem ennénk a hússal gyógyszereket, hormonokat, tisztítószereket, adalékokat, telített zsírokat.
- Nem lenne ennyi állatkínzás.
- Nem lenne ennyi rezisztens patogénmikroba a forgalomban.

Németországban a húsipari propaganda 1950-ben elkezdte hirdetni, hogy a húsevés egészséges nagyobb mennyiségben. Akkor az egy főre jutó évi húsadag 37 kg volt. Negyven évvel később ez a szám már elérte a 100 kg-ot. Az emberek semmi-vel sem lettek egészségesebbek.

- A húsokban sok a telített zsír, ami keringési betegségeket okozhat.
- A húsokban kevés a ballasztanyag, ami vastagbél rákhoz vezethet.
- A húsokban sok a húgysav és purinsav, ami köszvényhez vezethet.
- A rosszul emésztett állati fehérjék mérgezőek.
- A túlzott fehérjefogyasztás felborítja a testünk nitrogén-egyensúlyát.
- A túlzott fehérje fogyasztás emeli a vércukrot.
- A húsok emésztése (főleg túlsütötteknél) idő- és energiai-gényes.

- A húsok fogyasztása megemeli a vér általános fehérjeszintjét.

A normális szintre való visszaállítás érdekében a felesleges fehérje a hajszálerekben lerakódik. Az eltömődések akadályozzák például a vércukrot, hogy rendeltetési helyére jusson. Hogy az így kialakuló hiányok ellen tegyen valamit a szervezet, megemeli a vérnyomást vagy/és a vércukorszintet. Máris van egy logikus magyarázatunk a cukorbetegsége.

Keringési betegségek, a változókor elértéig nőknél jóval ritkábbak, mint férfiaknál. Valószínűleg a rendszeres fehérjevesztés miatt a ciklikus vérzésen, terhességen, szülésen keresztül. Ellenben a férfiak fehérjeraktárai hamar telítődnek.

A hús alig tartalmaz vitamint, csak egy kevés A-vitamint és némi karotint. A húsok B₁₂-vitamin tartalma sem olyan jelentős mennyiségű, mint amilyennek mondják. Leginkább csak sajtban, heringben és marhamájban található mérhető mennyiségben. A hőkezelt húsokban már nem mutatható ki a vitamin. A sok húsevés fokozott oxigénellátást igényel, amit asztmások hamar megéreznek.

Egy szó, mint száz, ha a fehérjefogyasztást eltúlozzuk, megbetegszünk. Egy változatos étrend, ami mindenféle élelmiszert tartalmaz, biztosan felülmúlja a diétás (egyes ételeket kizáró), egyoldalú (sémászerű) étkezést.

***Ha nem vagy képes változni, akkor már a végét járod.
B. Franklin***

A hús mint ipari termék

A húsnak nagy hátránya az ipari feldolgozásban, hogy amíg a frissen (még meleg) levágott állat segéd- és konzerválóanyagok nélkül is feldolgozható, addig a fagyasztva szállított, nem azonnal feldolgozott húsnál ez már nem lehetséges. A friss, meleg hús elveszett előnyeit kémikáliákkal kell pótolni.



ni. Így kerülnek többek között a foszfátok a kolbászba. Minél több foszfátot adunk a pépbe, annál több vizet is kell. A foszfát, mint nyersanyag (foszforit, apatit) sajnos nehézfém-szennyezett, de egyéb mérgeket is tartalmaz. Tisztítása igen költséges lenne. Kilónként tartalmaz 3 mg arzént, 10 mg ólmot, 10 mg fluort, 25 mg cinket, ami természetesen még a megengedett értékeken belül van.

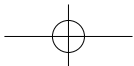
A megengedett értékeknek nem az a rendeltetésük, hogy a fogyasztót védjék, hanem, hogy megnyugtassák.

Természetes foszfátokra szüksége van a szervezetnek, melyek persze csak a természetes táplálékokban találhatók. A foszfát többek között a kalcium ellenjártékosa. Túl sok foszfát megzavarja a kalcium-anyagcserét, amire legérzékenyebben a vese reagál.

Alkálisó-foszfátokat a felnőtt ember gyomorsava képes semlegesíteni. A gyermekeké viszont nem, ezért koncentrációja elváltozásokat okozhat gyermekek nyálmirigyekben, hasnyálmirigyében. A kialakuló alkalózis hyperaktivitást okoz, esetleg görcsöket vagy ingerlékenységet. Ha gyermekek foszfátadalékos élelmiszert fogyasztanak, megfigyelhető a szinte azonnali magatartásváltozás: motorikus nyugtalanság, impulzivitás, figyelmetlenség, agresszivitás. Az amerikai allergológus Dr. Feingolt diétás kísérletei is bizonyították, hogy ha az étrendből a színezőanyagokat, sókat, ízesítőket és aromákat kivonjuk, akkor a gyermekek hyperaktivitása minimum a felére levihető. Mások vizsgálatai is hasonló eredményekre vezettek. Ezen és más kísérletek demonstrálják, hogy a gyermekek pszichéje és étkezése között milyen komplex összefüggések vannak.

Ne feledjük már a sima konyhasó is erős pajzsmirigyserkentő!

Foszfátok helyett sokszor citrátot alkalmaznak – vagy mindkettőt – az „öreg-hús” fiatalon tartásához. A citrátot azért nem szereti annyira az ipar, mert nem köt meg annyi vizet fel-





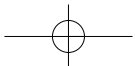
vágottá, kolbásszá. Mivel a citrát nem olyan veszélyes, a felhasználható mennyiség sincs korlátozva, és ez erős kísértés a feldolgozóknak. A citrát hatása a szervezetre sajnos nem sokban különbözik a foszfátétól. Szintén a kalcium-anyagcserére hat. A citrát egyik rossz tulajdonsága, hogy vasat köt meg, és ezáltal zavarja a vérképzést. A citrát megkönnyíti egyes mérgek felvételét, melyek a jó minőségű kalcium-hiánya miatt a csontvázba épül be a kalcium helyett, a kalcium pótlásaként a citráttal együtt. A citrát, illetve citromsav természetes alkotóeleme minden élő sejtnak, és ennek megfelelően sok élelmiszerben megtalálható, leginkább a citrusféle gyümölcsökben. Itt is igaz, hogy mindent csak mértékkel fogyasszunk, mert jóból is megárt a sok. Ebben az esetben a jó a citrusfélék.

Glutamát, inozinát, guanilat tartoznak a fő ízesítők közé.

Németországi normák szerint, glutaminsavból egy gramm a megengedett, míg a másik kettőnél már csak fél gramm, egy kiló hústermékektől. A szintetikus glutamátadalekerek fehérjekötés-szabadok, és azonnal felszívódnak a vérbe, ahol jól mérhető megemelkedett koncentrációjuk. A glutamátmérgezés klinikai tünetei a következők: nyak- és lábérzékletlenség, nyomás a mellkasban, fejfájás, hasfájás, rosszullet, szomjúságérzet, álomosság. Állatkísérletek még nemzési zavarokra, károsodott utódokra is utalnak. Megfigyelhető még általánosan a zsírosodási, hízási hajlam erősödése is. A glutaminsav fontos neurotranszmitter-szerepet is betölt. Ha mértéke emelkedett, akkor viszont tanulási nehézséget, passzivitást vagy az ellenkezőjét, hyperaktivitást okoz. Nagyobb adagok közvetlen agykárosodást is okozhatnak.

Az antioxidánsok, (a C- és E-vitaminok) valamint a szintetikus BHT fontos segédanyagokként szerepelnek a felvágott, kolbász, szalámi-félék előállításánál. Lassítják a hidro-peroxid képződését.

Az ember egészsége függ a kiegyensúlyozott redoxi-egyensúlytól, ami a szervezet rendezett elektron szállításának a mértéke. Ezért életfontosságúak a redoxi-tulajdonságú anyagok, mint a vitaminok. Az elektron, illetve az energia átadását



teszik lehetővé. Az antioxidánsok, helytelen arányban felborítják a redoxi-egyensúlyt, ami befolyással bír életfontosságú folyamatokra. Például oxidációs-foszforizálás, $C \leftrightarrow B_{12}$ $A \leftrightarrow C$ ellenjártékosok.

Több olyan eset ismert, mikor a buzgó szülők gyermekeiket csukamáj olajjal, vagy más magas A-vitamin tartalmú készítménnyel tömték tele, egy kevés citromlé hozzáadásával. A gyerekek mégis skorbutot kaptak, mert a túlzott A-vitamin, a kevesebb C-vitamint teljesen semlegesítette.

A nyers kolbászkok készítéséhez, érleléséhez baktériumok kellene, olyanok, mint a tejsavbacilusok. Ezek cukrot igényelnek táplálékkul. Így kerül szőlőcukor, tejcukor, keményítő-szirup a felvágott és kolbászfélékbe.

A baktériumok a cukrokat, savakra bontják, ami jó hatással lesz a vághatóssági és a színezési tulajdonságokra.

A legerkényesebb gyorsérlelő szer a GDL (glukono-delta-lakton). Németországban évi 1200 tonna kerül belőle a kolbászkokba.

Az ember eszi a húst, a hús eszi az embert.

W. Korruhn

1972-ben egy kaliforniai egyetem neurológusa felfedezte a hot-dog-fejfájás betegség titkát. Ez a tünet kimondottan csak húsipari termékek fogyasztása után lép fel, mint egyfajta allergia. Oka a nitritadalék.

Először az 1500-as években, Hollandiában kezdtek nitrátot a húsba tenni a konzerváló és pirosítóhatás (eledásaktív szín) miatt. A 20. század elején több mérgezési eset után betiltották a nitrit alkalmazását. Az első világháborúban mielőtt még betiltották volna, már elkoboztak minden tartalékot a húsipari létesítményektől, mert kellett az anyag a robbanószerek gyártásához. A tilalom hatására automatikusan beindult a feketekereskedelem és az érdeklődés. 1934-ben feloldották a tilalmat a félszázalékos kálium- és nátrium-nitrit-tartalmú sóknál. Ezt követően már csak 1981-ben vezettek be erre vonatkozóan új szabályokat.

Manapság Németországban a felvágottak, kolbászok 95 százaléka nitrítózott, ami az össz húsfogyasztás 60 százalékát teszi ki. Évi 70 ezer tonna nitrító kerül a húsféleségekbe. Ebből a szintiszta nitritméreg 350 tonna. A sók kellenek a víz megkötéséhez, visszatartásához a húskészítményekben, ami persze a súlyt is növeli.

***A gépi termékek magas víztartalmát
a reklámok szövege szaftos húsként adja el.***

Ami még fontos, hogy a nitrit reagál a biológiailag fontos és pótolhatatlan szulfhidril-kötésekkel. Nitrit reakciókból keletkeznek nitrozolok is, melyek kémiai közel állnak a rákkeltő nitrozaminhoz. A nitrát és nitrit veszélyeztetik a szervezet vitaminellátását. Főképp az A- és E-vitaminról van szó. A nitrát és nitrit károsítják azon enzimrendszereket (főleg gyerekeknél), melyek felelősek a méregtelenítési folyamatokért és a hormonháztartásért. A nitrit erős mutagén hatású, megváltoztatja az öröklődési anyagot. A nitrit felelős pszichés és agresszív megnyilvánulásokért. A táplálékban már 0,3/1000 nitrinnél tízszeresére nő hörcsögöknél a halvaszületés aránya. 5/1000 nitrítartalom esetében viszont kivétel nélkül csak halva születnek az utódok. Embereken ilyen kísérletek nem folytak, de az elvetélt statisztikáknál feltűnő a vér magas nitrítartalma.

Az emberre való halálos adag nitritből: a 0,25 g és 5 g között lehet, attól függően, hány éves és mekkora emberről van szó. A történelemben sokszor volt példa halálos kimenetelű tömegmérgezésre nitrittel, mikor kolbászfélékbe félreértéstől só helyett tiszta nitritet szórtak.

Tünetek: gyengeség, a látás elsötétül, fejfájás, fülzúgás, szívdakolatás. Sajnos az túltragyázott zöldségeknek is magas a nitráttartalmuk. Valamint a legtöbb ásványvíznek (kutivíz, talajvíz) is magas a nitrát tartalma.

A nitritmérgezés áldozatának boncolásakor feltűnően vörös színű az izomzata, bár távol álljon tőlem a feketehumor.

Nyugaton kedvelt cikk a fehér kolbász (Bratwurst), ami többnyire borjúból készül. A hentesek egyre gyakrabban pa-



naszkodnak, hogy ők direkt nem nitrátznak az esetleges elszíneződés miatt, de az ivóvíz magas nitráttartalma miatt képtelenek fehérszínű kolbászt előállítani.

A reklámok szerint a nitrit véd minket a botulizmustól (ételmérgezést okozó baktériumoktól). A valóságban ez nem így van. Egyes rothasztó baktériumoknak a nitrát még táplálékul is szolgál.

***Egy orvos azt javasolta nekem:
Egyen húst, különben meghal! Egyiket sem tettem.
G. B. Shaw (94 évet élt, balesetben halt meg)***

Az élelmiszer magas víztartalma növeli a romlékonyságát. 1934-ben egy fiatal kémikus nitrozamin fiolát ejtett ki a kezéből. Mérgelődve feltörölte a folyadékot a földről, miközben belélegezte gőzét. Pár óra múlva megbetegedett, majd pár hét elteltével meg is halt.

Nitrozamin hő hatására keletkezik nitritből. Emiatt található a hőkezelt húsipari termékekben nitrozaminmaradványokat 0,1 mg/kg-ig.

De azért keletkeznek az otthoni hőkezelések során is. Ez nem azt jelenti, hogy nem szabad húskészítményeket enni, hanem azt, hogy igenis számít a minőség.

Magyarországon a falvakban házilag hizlalt állatok, igazi bióhúsok, amiről a nyugati országokban csak álmodoznak. Házilag nem használnak kémiai anyagokat, mert nincs is rá szükség a frissen feldolgozott húsnál. A háziállatok teljesen gyógyszer-, fertőtlenítőszer-, hormonszermentesek.

A 70-es években megdöbbentő kísérleteket végeztek Lyonban a Nemzetközi Rákkutató Hivatal megbízásából. A nitrozamin rákkeltő hatását (rombolja a DNS-t) vizsgálták. Nagyobb adagokkal, patkányoknál rákos megbetegedéseket keltetek. Kisebb adagok adagolásával bár az anyaállat nem betegedett meg azonnal, csak később kapott időskori daganatot, de az utódok viszont már fiatalon rákosak lettek, **és azok utódai is**. Csak a harmadik generációnál enyhült az intenzitása és tendenciája a nitrozamin genetikai állományra történő hatásának, amellet, hogy a második és a harmadik generáció egyáltalán nem kapott nitrozamint.

Többféle nitrozamin létezik: erősen illetve gyengén mérgezők. A kevésbé mérgezők megtalálhatóak egyes növényekben és gombákban. Állatkísérleteknél, ha a nitrozamint kombináljuk PCB vagy más környezeti méreggel (BHT, higany), akkor a tumorok gyorsabban alakulnak ki.

Mindebből az a tanulság, hogy a legkisebb mennyiségű rákkeltő anyag is veszélyes, ha más rákkeltő anyagokkal kölcsönhatásba lép (pl. hőkezelésnél).

A nitrítok a salétromsav (HNO_3) sói. A salétromsav szintelen szűrős szagú folyadék. Erős sav. Állás közben bomlik és a keletkező NO_2 (nitrogén-dioxid) miatt barnás színű lesz. Oldja a rezet és az ezüstöt. A tömény sósav és salétromsav elegye a királyvíz, ami pedig az aranyat oldja. Az aranyat az atomos klór támadja meg. A vasat és alumíniumot nem oldja, mert ahogy a felület oxidálódik, az megvédi a fémeket.

Nitrogén-monoxid (NO) villámláskor keletkezik: $\text{N}_2 + \text{O}_2 = 2\text{NO}$, ez a nitrogén oxidációja. Könnyen tovább oxidálódik (mert az egyik molekula pályán párosítatlan elektron van és a kötésrend csak 2,5) és nitrogén-dioxid lesz belőle. A nitrogén mindkét oxidja paramágneses (mágneses tulajdonságú, ami eleve rákkeltő). Jó oldószerek. Vízrel egyesülve kétféle sav keletkezik: HNO_3 és HNO_2 . A keletkezés nem hőenergiát kelt, hanem fényenergiát sugároz ki (kemilumineszcencia).

A salétromsav sói a nitrátok (KNO_3 , $\text{Cu}(\text{NO}_3)_2$). Az NO_3 a nitrát-ion. A salétromsav (és műtrágya) gyártására ammóniát (NH_3) használunk. Tudtommal csak egyedül Svédországban tilos mindennemű nitrát használata az élelmiszerek feldolgozásában. Sajnálatos módon a gyomirtószerek bevetése a műtrágyázott növényeknél a nitrát tartalmat a hússzorosára emeli. De legyen ez jó reklám a biozöltségeknek, és a hobbikertművelésnek.

***Nem igaz, hogy az egész világ ellened van, de igaz,
hogy milliókat nem érdekel, mi van veled!***

Ziggy

*Az egészségre
ártalmas anyagok*

Oldószerek, mérgek

A só

Koffein

Dohányzás

Alkohol

Gyógyszerek

Oldószerek, mérgek

Két dolog árthat legtöbbet az egészségnek: környezeti mérgek és a patogénekkel (parazita mikrobák, mint a gomba, vírus, baktérium, férgek, stb.) való fertőződés. Betegséget kiváltó fertőzés csak mérgek (táptalaj) jelenlétében tud kifejlődni. Ha egészségügyi problémánk van, ettől a két faktortól kell megszabadulnunk.

Az egészség függ a szervezet méreganyag- és patogénterheléstől, valamint az anyagcsere minőségétől.

A környezeti mérgek hatását nem vesszük észre azonnal, mivel hosszú távon telítődünk velük, észrevétlenül. A környezeti mérgek olyan anyagok, melyeknek nem szabadna a szervezetünkbe kerülni, mert befolyással bírnak a működésére. A mérgek (üveggyapot, műanyag, tisztítószer) mindaddig nem mérgezők, míg a szervezetbe be nem kerülnek. És ez a nagy bökkenő. Belélegezhetjük őket, vagy lenyelhetjük őket, vagy a bőrön át, szívódnak fel (kozmetika). Ha a szervezetbe bejutnak, tűzzel - vassal védekezünk ellenük. A mérgek nem mindenre egyformán hatnak. Ugyanazon arckrém okozhat az egyik embernél kiütést, míg a másíknál nem. Az utóbbi azt hiszi, hogy a krém jó, és nem gondol arra, hogy csak ő ellenállóbb.

A védelmi rendszer minden méregtámadásnál használódik, ha elfogy a védelem, becsődöl az egészség.

Az oldószerek anyagokat oldanak. A víz például egy hasznos, életadó oldószer. A legtöbb oldószer viszont zsíroltó és így életellenes. Részben zsírok alkotják a sejtfal membránját is (leginkább az agy és májsejtek esetén). A legveszélyesebb oldószer a BENZOL.

Támadja a csecsemőmirigyet, ezzel gyengíti az immunrendszert, elősegíti az immunhiányos betegségek kialakulását. A másik veszélyes oldószer a PROPILALKOHOL. Támadja

a májat, és elősegíti a daganatos betegségek kialakulását. Nagyon veszélyesek még: xilol, touol, metanol, metil-klorid, metil-etil-keton, metil-butil-keton, hexanedion.

Ha oldószerek nagyobb mennyiségben kerülnek a szervezetbe, lerakódnak, de érdekes módon nem akárhová. Például metanol a könnyzacskóknál és a hasnyálmirigynél. Az xilol és touol a fejben. A propilalkohol szinte bárhol. És így tovább. Az oldószerek lerakódásokra jönnek a véren és a nyirok vezetéken keresztül a patogének. Megtelepszene a jó táptalajon és tenyésznek.

Oldószer van például bizonyos mennyiségben, mindenféle müzliben és reggeliző pelyhekben. De vannak a koffeinmentes kávéban is és mindenfajta bolti italban. Sajnos az oldószerek belekerülnek még a koleszterinszegény készítményekbe is, mint például a jeges tea-porba, vagy a pezsgőtablettákba.

***Sok szennyeződés forrása környezetünkben van.
Ezek a szervezetünk számára elviselhetetlen kémiai
anyagok és mérgek.***

Példának okáért a műanyaggyárakban jelenlevő *vinilklorid* szennyezés veszélyes a májra nézve. De nézzük sorba, melyek is ezek a mérgek, amelyek az életünket megszomorítják!

Arzén jön a rovarirtókból, szőnyegek és bútorkárpatokból, tapétákból.

Bárium a rúzsból, és dízel járművek kipufogójából.

Kobalt a mosó és mosogatószerkekből, arcszeszből, szájvízből.

Kadmium, réz, ón, ólom jön a vízcsapból.

Ólom jön még a samponból és fodrászati anyagokból.

Titán a porcelánból és a fogfémekből.

Króm a szemkihúzó ceruzából és vízkeményítőkészítményből.

Vanádium a dízeles elégetésből, gyertyákból (akkor is, ha nem égnek), kazánból, kilukadt gázvezetésekből.

Higany a fogtömésekből, higiénia-zsebkendőkből, sterilizált vattából.

Dizprozium, lutécium, berillium a festékekből, hígítókból és lakkokból.

Berillium még a petróleumból, kerozinból, benzines fűnyíróból.
Holmium a kézsúroló pasztákból.

Hafnium a hajspray-ből és körömlakkokból.

Bizmut a parfümökből és gyomorerősítőkből.

Rénium a fehérnemű-keményítőből.

Fehérítők a mosásból, az ipari fehérucukorból, a fehér kenyérből.

Cézium a műanyagokból.

Cink és *stroncium* a gumicsövekből, fogkrémekből.

Itterbium, *erbium*, *terbium* az élelmiszer-csomagolásokból.

Praeodímium, *nióbium*, *neodímium*, *itrium* a gyógyszerekből.

Radon, *urán*, *tórium* a földből. Pincék lyukjaiból, réseiből, repedéseiből.

Lantán a nyomtatók tintájából.

Benzalkónium és *cirkónium* a filteres teákból, dezodorokból, fogkrémekből, szájvízből, kozmetikumokból.

Alumínium az alufóliától, az étkezési sóból, konzervekből, alumíniumeszközökből, bőrápolókból, szappanokból.

Volfrám a bojlerokból, az elektromos hajcsavarókból, a kenyérpirítóból.

FCKW a spray-k és hűtők hajtóanyaga.

BPC a tisztítószerkekből.

Fémek, mint arany, ezüst, nikkel a fogfémekből, ékszerekből és bizsukból.

Üvegszál a szigetelésekből.

Azbeszt lakkokból, hajszárítókból, ruhaszárítókból, palatetőkből.

Fluorid a fogkrémből, az ivóvízből.

A fertőtlenítőszerekben erős a *tallium*-szennyezettség, például az egészségügyi betétek és a pelenkák is evvel vannak átitatva. A műtétileg eltávolított méhben feltűnően nagy mennyiségben találni talliumot, ami könnyedén felszívódik a bőrön keresztül, és a többnyire a méhben rakódik le. A megoldás az lenne, hogy papír zsebkendőt rakunk a betét elé, vagy sterilizálatlan háztartási vattát használunk. Talliummal szennyezett a fogak amalgámtömésének a higánya is.

Ma már a déli sarki pingvinek is mérgeztettek.

A szerves réz vagy az alumínium, amit a táplálékból felveszünk, életfontosságú. Viszont ezzel ellentétben, ha ezen anyagok a főzőedény aljáról kaparódnak, vagy oldódnak le és kerülnek be a szervezetbe, akkor az már mérgező, betegségkeltő lesz.

Cinnel (ónnal) forrasztott ólom- és rézcsöveken keresztül szállítódik a csapvíz. Fémkészereket hordunk (a bőr zsírjának a zsírsavja oldja a fémeket, melyek a bőrön át felszívódnak és okoznak fémallergiát), fémpótlásokkal rakjuk tele szánkát, és még sorolhatnám.

Méreganyagnak számítanak még a rosszul emésztett fehérjék, fehérjesavak is. Ha a szervezet nem képes kiszűrni a mérgeanyagokat, szennyeződéseket a vesén vagy a májon keresztül, akkor ezeket összegyűjti és bekapszulálja, hogy félretéve, becsomagolva ne árthassanak. A fehérvérsejtek azon dolgoznak, hogy a mérgeanyagokat lehetőség szerint leépítsék a kapszulából. A kapszulák anyagába a szervezet beépít még kövesedési anyagokat is. Így próbálunk valami hasznot húzni a rosszból.

***A feladatunk egyszerű:
állítsuk le a mérge bevitelt és segítsük a kivitelt.***

A kivitelre a legjobb módszer a napi kétszeri C- és B-vitaminkomplex együttes szedése liponsavval (Lipoic Acid) és egy csipetnyi keserűsó (MgSO_4) naponta egyszer az italba.

Bizonyos mérgek megtévesztően hasonlítanak (kémiai összetételben) egyes tápanyagokra, mint pl. ólom a kalciumra. Ha a kalciumhiány ólommal pótlódik, sejt-működészavart okoz, mivel az ólom nem tudja mindazt a feladatot ellátni, mint amit a kalcium. Az ólom továbbá, mint mérge zavarja a neurotranszmitterek szintézisét, és hamis idegrendszeri kommunikációsanyagok termelődését eredményezi, ami a hormonális egyensúly felborulását okozza.



Főbb jellemző tünetek erre az agresszivitás, gyermekkori hyperaktivitás. Az egyéb mérgező anyagok hatása főképpen az anyagcserét zavarja. Az anyagcserezavarnak, és a tápanyag hiánynak főbb oka, mint tudjuk, a sejtek vérből való tápanyag felvételi mechanizmusának zavartsága, mérgek vagy pedig patogének miatt. Például a ME – Myalgias Encefalomyelitis (krónikus fáradtságszindróma) esetében, mely tünetei közé tartozik az izomfájdalom és izomgörcsök. Ennek oka lehet a magnézium felvevő mechanizmusának zavara, károsodása, talán éppen mérgező anyagok hatásától.

Toxémiával kezdődik minden betegség.

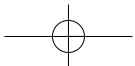
Dr. Tilden

Több mint ezer környezetszennyező karcinogén (rákkeltő anyag) létezik, nagyrészen mind mesterséges eredetűek.

A só

A só akadályozza az anyagcsere egyes termékeinek a kiválasztását. Például akadályozza a húgysavürítést, ami súlyosbítja a reumát, a köszvényt és az ekcémát. A vérben felhalmozott só ödemát kelt. A szervezet vizet tart vissza, hogy a mérgező mennyiségű sót oldott állapotban legyen képes tartani, hígítani, hogy ne legyen mérgező. Egy szelet kirántott hús mérgegyanának (só, ízesítők, húgysav) oldott állapotban tartásához (amíg ki nem választódik) 12 liter vízre van szükségünk. Egy 130 kilós embernek csak a hasában állandóan 30 liter víz raktározódik ez okból. A vese telítődik kővel, ami egy része a húgysavból válik ki, só hatására. A húsok tele vannak húgysavval, ez adja az ízüket. Ez adja a jellegzetes ízt a marhahúsnak is.

A konyhasó kis mennyiségben fogyasztva azonnal kiválasztódik a verejtéken és a vizeleten keresztül. Nagyobb mennyiségben történő felvételekor azonban felhalmozódik a testszövetek-



ben és a vérben. Ez a felhalmozódás a máj, vese, bőr funkcionális zavarához vezet. Ugyanez a helyzet drogok, kávék, dohányok, alkoholok, méreganyagainak felhalmozódása esetén is. Ha az emésztőnedvek mérgezetté válnak, és működésük korlátozott, az emésztés kémiai folyamata felborul. Még a legegészségesebb táplálékok emésztését is lehetetlenné teszik. A sók, ízesítők nemcsak serkentik a mirigyeket, de mérgezik is őket. A legtöbb ember egészsége mögött a serkentés bújk meg, és közben fokozatosan pusztulnak a szervek. Ha hirtelen abbahagyjuk e mérgek bevitelét, elvonási tünet lép fel, mert felborul az idegi egyensúly. Ha a test már telítődött mérgekkel és az izgató anyagok sem serkentenek már, akkor marad a depresszió. Ezután jönnek az egészséget érintő katasztrófák. Látszatra hirtelen a semmiből.

Kérdezzük is önmagunkat: Mért pont én? Mért pont most? Pedig a legtöbb esetben a képlet egyszerű. Az élet önkszolgálójában a kasszánál benyújtják a számlát, és fizetnünk kell. Nem lehet magyarázkodni.

*Az egészséges életmódnál nincsenek kompromisszumok
vagy rész megoldások.*

Sómentes étkezéssel enyhíthetőek a magas-vérnyomás, asztma, szénanátha, gyulladások stb. A só és cukor az ételekben rejtve van. Még a csokiban is van só. Egy üveg sörben 35 mg nátrium van, ami ugyanúgy, mint a só felviszi a vérnyomást, hasonlóan, mint a szóda-bikarbóna nátriuma. Ezért ajánlatos alacsony vérnyomású, savas vérű embereknek szóda-bikarbónát használni. A hashajtók legtöbbje is sok nátriumot tartalmaz. Jobban járunk a keserűsó magnéziumával. Minden sós dehidratál, amire soha semmi szükségünk. Nagy melegben a túlzott sósság csak fokozza a hőguta veszélyét.

Ha konyhasót használunk (és nem tengerisót), akkor csak alumíniummenteset. Ne akarjunk Alzheimerben meghalni! Keverjünk hozzá kálium-kloridot is, maximum 1:1 arányig. A kálium kivezeti a nátriumot a szervezetből, így nem kell félni a sózás negatív hatásától annyira. Még egy jó tanács: ne tegyünk rizst a sótartóba, összeragadás ellen, mert a rizs penészedik.

Koffein

Az alkoholistának be kell dobnia egy felest, hogy az idegeit megnyugtassa. A dohányosnak el kell szívni újabb és újabb cigarettát, hogy egyáltalán gondolkozni tudjon. A drogos belövés nélkül képtelen bármit is csinálni. A kávéhoz szokott ember sem tud kávé nélkül szellemi munkát végezni. A legtöbb kávéivó, míg meg nem kapja a reggeli adagját morcos, szenved, fejfájós. Az általános vélemény szerint, a kávé segít fáradtan is talpon maradni, átdolgozni az éjszakát. Ez a fajta dopping a szív megerőltetésének az elvén működik. Kihasználva azt a tényt, hogy a szervezet lázasan beindul, a szív meghajtodik, a méregtől való gyors megszabadulás érdekében.

A kávénak nagy szerepe van a magasvérnyomásos szívbetegségek keletkezésében, és jócskán emeli a szívroham rizikóját is. A koffein cukrot szabadít fel a májraktárból, ami szintén doppingolóan hat. Ha valaki fáradt pihenésre van szüksége, nem pedig kávéra. Ellenkező esetben idegileg, fizikailag kimerül. Mérgek sohasem hasznosak. Lehet, hogy megbízható vérnyomásemelő a kávé, de nem éri meg, hogy ezért rászokjunk.

Amit elültetünk, azt fogjuk learatni!

Akinek a vérnyomása magas, az egyáltalán nem ihatna kávé. A kávé hátrányai közé tartozik az is, hogy károsítja az ereket és az idegrendszert. A koffein, a kávé káros eleme, nemcsak a kávéban, hanem kólában és teában is megtalálható. A kávéban, kólában és teában még az is közös, hogy savasítóak. A koffeinre jellemző, hogy gátolja a kalcium felszívódását. Már napi két kávé csökkenti a csontsűrűséget. Ugyanígy a nikotin is és az alkohol is káros a csontokra nézve. A kávé a koffeinen kívül még tartalmaz egyéb káros anyagokat is, mint például csersavat, aromaolajokat, valamint piridint is a pörkölésen keresztül.

A kakaót sokszor említtem a kerülendőkhöz listáján. Egy koffeinhez nagyon hasonló anyagot tartalmaz, a *teobromint*. A szakirodalom szerint ez az anyag még a koffeinnél is veszélyesebb.

A koffein a legerősebb pszichoaktív drogok egyike, közvetlenül az idegrendszerre hat. Izgatja az agykérget, stresszbe hozza az endokrin rendszert. A sok kávéivás izgatottságot, idegességet okoz, és szenvedélybeteggé tesz minket. Leszokáskor komoly megvonási tünetek lépnek fel. B-komplexet, C-vitamint, cinket, káliumot, és még számos fontos anyagot von el a szervezettől. A kalcium felszívódás gátlásán kívül még gátolja a vas felszívódását is, valamint gátolja a DNS reparálást, és árt a sejtosztódásnak. A rendszeres kávéfogyasztás nagyban növeli az emésztőrendszer savasságát. Belejártszik még a húgyúti bántalmakba, prosztatata- és emlőpanaszokba. Étvágytalanságot okoz, álmatlanságot, hőhullámokat, hőemelkedést, és fogyaszt. Nagy dózisu koffeintől a kísérleti állatok rángógörcsöt kapnak és elpusztulnak. Emberre halálos adagja úgy 10 g körül lehet.

Dohányzás

Semmi sem öregbíti a nőt jobban, mint a cigaretta. Dohányzó nőknél még a menopauza is 3 évvel korábban jön, és a bőrük is hamarabb, jobban ráncosodik.

Minden egyes szál cigaretta 20-30 milligrammnyi C-vitamin von el a szervezettől, hogy a füstnek a májban történő oxidálódásakor keletkező nitrozaminok és egyéb radikálisok káros hatásai semlegesítődjének. A cigarettafüstben már a polónium nevű radioaktív anyagot is kimutatták. A cigaretta megsüti a dohány kátrány- és olajtartalmát, a cigaretta papír szénhidrátjával, ami egy módosított, mérgező koleszterint eredményez. Ez a rosszfajta koleszterin felelős a verőerek üszkösödéséért, ami a végtagok amputációjához vezet.

Ha valaki a cigarettáról tabakpótló szerrel szokik le, az csak annyiban más, mintha valaki a 36. emeletről ugrana ki a 39. helyett.

Az alkohol

Az alkohol depresszáns, a hajszálerek, vénák megrepednek tőle, izzaszt, így hűt, dehidratál, agy- és májsejt-pusztító. B-, C-, K-vitamin-, cink-, magnézium-, és káliumrabló. Az alkohol gátolja a májban a zsírok felszívódását. Az alkohol lebontása a vérből a napszaktól függően váltakozó lehet. Minél lassabban bomlik le, annál többet károsít (több ideje van rá). Alkoholisták idegi labilitása az alacsony szerotonin (hormon, neurotransmitter) szintre vezethető vissza.

A borban lévő resveratrolvegyület a szőlő héjából származik. Ez csökkenti a koleszterinszintet. Napi 2 dl bor még elmegy, kivéve gyógyszeresedés mellett. Értágító hatása is van az alkoholnak, tehát leviszi a vérnyomást, ellenben a több ivás felviszi. Egy kortyot se igyon az olyan ember, aki nem tudja egy pohárnál abahagyni. Ha a máj azon része, amely az etilalkoholt (forgalomban lévő italok) méregteleníti, működésében zavart (blokkolt, károsodott), akkor fennáll a veszélye az alkoholbetegségnek.

Vegetáriánus vagyok, mint ahogy szenvedélyes antialkoholista is, mert így tudom a legjobban használni az agyam.

T. Edison

Kerozin és petróleum égésekor berillium kerül a levegőbe. Festékek, hígítók, lakkok párolgásából szintén származik berillium gőz, amit munka közben könnyen belélegezhetünk. Ha a máj nem dolgozik kellőképpen, a berillium bekerül a véráramlatba, és többnyire az agyban rakódik le. Az agyban akadályozza az örömhormonok beömlését a vérbe, vagy reagál velük, és ezek hiányában az ember depressziós lesz. Idővel észrevevesszük, hogy alkoholivástól, ami kipucolja a berilliumot az agyból, eltűnik a depresszió, és észrevétlen rászokunk az italra. Ez a féle probléma főleg festőknél áll fenn, mint foglalkozási ártalom. Az agyban vannak más szennyezettségek is, melyekkel az alkohol reagál. Könnyen felborulhat a hormonális egyensúly, ami a tünetek gazdagságát magyarázza.

***A tünetek száma lehet korlátozott,
de az ok lehet számtalan.***

Gyógyszerek

Ha a gyógyszerekre alkoholt iszunk, felerősödik a depresszió. Egy gyógyszerhez sem lenne szabad alkoholt inni. Gyógyszerekre más gyógyszereket se lehet önkényesen szedni. A fájdalomcsillapító (analgetikum) és a nyugtató együttes szedése zavartságot és remegést okoz. Ugyanez lesz az eredmény Szedatívum és Antihisztamin együttes szedése esetében.

A fogamzásgátlószedők többnyire azért depressziósak, mert 50-szeres a B₆-vitamin veszteségük. Pótlásra szorulnak még ezenkívül a komplett B-vitamin család számos más tagjából is, főleg B₁₂-vitaminból, folsavból, de tetemes a C-vitamin hiányuk is.

A leginkább depressziót kiváltó gyógyszerek: adrenokortikoidok, nemi hormon készítmények, bétablokkolók, vérnyomáscsökkentők, ízületi gyulladás elleni szerek, és az erős fájdalomcsillapítók.

Sok jó gyógyszer épít a telítetlen zsírok méregkötő és közbömbösítő tulajdonságára. De a legtöbb gyógyszer, serkentéssel dolgozik. Többnyire a pajzsmirigy és a mellékvese működését fokozzák. Például a penicillin úgy hat, hogy fokozza a mirigyek működését, amelyek többféle hatóanyagának a vérbe kerülése, megnövelt oxidációt eredményez, és megszűnnek a panaszok. A penicillin, ha túlingerli az agyalapi-mirigyet, a látás megromlását is okozhatja. Gyakori a penicillin allergia is. Antibiotikus kezelések gyakran váltanak ki tályogot a mandulában, amit egy idő után ki kell venni ennek következményeképpen. A mandulák kivétele után, úgy húsz évvel később a kifáradt nyirokcsomók (a mandulák helyett is kellett dolgozniuk) már nemigen bírják a terhelést, és gyakoriak lesz-



nek a nyirokrendszeri fertőzőes gyulladások. Ebből aztán adódhatnak limfoszarkomák, meg reumatikus betegségek is.

Az Aspirin egy fenolszármazék. Maga a fenol viszont halálos mérge. Nem kell megijedni! Az Aspirintól még nem halt meg senki, de nem is kellene feleslegesen szedni, csak azért, mert bárki hozzájuthat. Nem serkenti, hanem gátolja a mirigyek működését egy kis időre, ami leviszi a lázat. A fájdalmat meg azonnal csillapítja, hogy az idegvégződéseket bénítja, amelyek így nem tudnak fájdalmat jelezni.

Az Aspirin ismert C-vitamin rabló, fokozza a kiürítési sebességet. De a B-vitaminkomplex elemeinek a hiányát is okozza, ami vérszegénységhez, emésztési-, pszichés zavarokhoz vezet. Az Aspirinnel való visszaélés hosszútávon rejtett gyomor- és bélvérzést okoz.

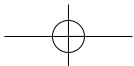
A megelőzés többet ér minden gyógymódnál!

A gyógyszerek gátolják, befolyásolják a tápanyagok felszívódását, és nagy általánosságban vitaminrablók. Csökkentik a vér A-vitamin-szintjét, ami kell a nyálkahártyák védelméhez, hogy a korokozók ne tudjanak szaporodni.

A kortizon csökkenti a vér cinkkoncentrációját. Nátriumot tart vissza (vizesedés) és kálium veszítődik. Az altatók (barbiturátok) mind kalciumrablók. A hashajtók kalcium-, kálium- és foszforrablók. A vízhajtók pedig kálium-, B-komplex-, magnézium-, és cinkrablók. A lista még hosszú lehetne.

***Egy orvos a következő szavakkal nyújtotta át
a receptet betegének: Gyorsan szedje be,
amíg úgy tudjuk róla, hogy használ!***

Dr. Henry Bieler



Támadás és védekezés

Diagnosztika
A mindenható gombák
Fegyvereink a gyógyszerek
Vírusok
Herpeszek
Szemölcsök
HIV / AIDS
Benzol botrány
Fluor botrány

Diagnosztika

Az orvosi gyakorlat egyik hibája, hogy bizonyos kezelés csak akkor tekintendő bizonyítottan hatásosnak, ha az széles körben beválik. A valóságban viszont, ahogy nincs két teljesen egyforma beteg, úgy a gyógymód is eltérő lesz. Valakinek ez használ jobban, van, akinek meg valami más. Egyeseknek a migrénje a csokoládétól jön, másoknak meg esetleg gázvezeték-szivárgástól, vagy valami mástól.

Mivel nem egyértelmű az ok, ezért az orvos nem tanácsol semmit, mert az, tudománytalan lenne. Inkább felír valami gyógyszert, ne menjen a beteg üres kézzel haza.

A beteg annak reményében megy el orvoshoz, hogy az megtalálja a baját, ami biztos, hogy nem párperces munka. Ellenben az orvosnak sincsen könnyű dolga. A legtöbb rendellenesség, betegségtünet mögött olyan komplexitás húzódik meg, hogy mesterdetektívnek kellene lenni a csomó kibogozásához. Van, hogy hosszadalmas kizárásos alapon kell előre haladni. Teszt-sorozat különböző tápanyagszint meghatározására, allergiatesztek, laborvizsgálatok, stb. Nem egy általános gyakorlat az étkezési szokásokat, vagy a felszívódási zavarokat, szivárgó belet, májműködési zavarokat, hasnyálmirigyzavarokat, vegyszer- és fémszennyezettséget illetve -érzékenységet vagy a szervezet ellenanyagtermelő képességét vizsgálni. Például glukóztolerancia-vizsgálatot is csak elvétve végeznek neurózisos betegeknél.

Az egyszerű tanácsok nem elegendőek.

Egy beható vizsgálat időigényes és költséges, pedig ha belegondolunk bonyolult dolgok leegyszerűsítése hosszú távon nem kifizetődő. Csakhogy a kórházba befeküdni kivizsgálásra sem kénye-kedve senkinek. Talán jobb lenne a tünetek analizálásával foglalkozni többet, amihez viszont nagyon nagy tapasztalat kell. Fontosabb tünetek, szempontok a következők:



Bőr, köröm, haj, fejbőr, szem, hangulat, fájdalmak, idegek, ízületek, fáradtság, energiaszint, menstruáció, alvás, emésztés, bélmozgás, szelelés, szélrekedés, puffadás, széklet, izzadás, láz, kórtörténet, gyógyszerek, káros szenvedélyek, étkezés, nyál mennyiség, fogyás, stressz, környezeti szennyezők, munkahelyi ártalmak, szédülékenység, tudatzavar, remegés, rángatózás, emlékezetzavar, beszédzavar, magatartászavar, hyperaktivitás, érzékszervi zavar, ízlelésszervi zavar, félelem, agresszivitás, depresszió, hallucináció, hallászavar, gyulladás, rekedtség, köhögés, légszomj, fogak, szájszag, hányás, szív, vérnyomás, vizelés, nemi élet, pszichoszociális helyzet.

Nem minden az egészség, de egészség nélkül nincs semmi.

Minden tünetnek van valami oka. A fő kérdés mégis az lenne: Mi történt akkor, amióta a panaszok vannak, és egy kicsivel előtte?

A jó gyógyász híve a fertőzés-elméletnek, és jól ismeri a kórokozók (patogének) világát. Mondhatjuk, hogy a mikroorganizmusok egy állandó átalakulásban vannak. Egy élőszervezetben belül is van állandó pusztulás és újjászületés (vér, bél, fal, öregsejtek lecserélése, stb.), ami egyben azt is jelenti, hogy állandóan termelünk baktériumokat, gombákat, vírusokat, ráksejteket. A pleomorfizmus egy olyan területe a biológiának, ami a mikroorganizmusok különböző fajtáinak az egymásba való átalakulásait vizsgálja. Például: Gombákból hogyan lesznek bomlasztó baktériumok? A természetben, ha nem bomlana az állattetem, a kidőlt fa, az avar, stb., már km vastagon beborítaná bolygónkat a szerves élet hulladéka.

A mindenható gombák

A gombák káros hatását már 1835-ben felismerték, míg a baktériumokat és vírusokat csak jóval később fedezték fel.

A mikológia az orvostudomány mostohagyermeké. A gombás megbetegedések területén igen kevés orvos járta, csak a legszembetűnőbb eseteknél foglalkoznak vele, de csak olyan szinten, hogy adanak egy gyógyszert, ha használ, ha nem alapon.

Valamennyi mikroorganizmus káros lehet a szervezetre, így a gombák is. A gombák potenciális kórokozók. Legyen-gült ellenálló képességű betegeknek a gombás fertőzés nehezen küzdhető le. Leginkább, mint bőrgyógyászati probléma ismert, pedig a belső fertőzések a veszélyesebbek.

A mikológia alig szerepel az orvos képzésben, pár oldal terjedelmű. Sok orvos nincsen tisztában a gombák széleskörű jelenlétével és veszélyével. Az ismeretek hiánya a szakembereket félrevezeti. A gombás fertőzés sokféle formában jelenhet meg, nem könnyű diagnosztizálni. A legtipikusabb tünet az általános rossz közérzet, fáradtság, izületi fájdalom, éhségérzet, miközben a vérkép lehet normális, és egyéb labor értékek is határértéken belül vannak. Egyes gombás fertőzéseknél fogókúra ellenére is húzik az ember, és kívánja az édességet.

Minden szervezetnek más szintű a fertőzőtsége és az ellenálló képessége.

A gombák egyes anyagcsereterméke anélkül, hogy populációjuk túlszaporodna, izületi panaszokat okozhat. A gombák által létrehozott millió ideális a kórokozó mikróbák szaporodásához.

A kórokozó (patogén) gomba közeli rokona a hasznos gombának. Szerencsére a hasznos gomba (mint a pékésztő is) megfelelő adagolásával pusztítódik a káros, mivel egymásnak ellenségeik, de csak kúraszerűen szabad a módszert alkalmazni.

A gombák birodalma rendszertanilag se nem állat, se nem növény, hanem mindkettőből egy kicsi, és még valami más. A baktériumok és a növények között helyezkednek el. Legközelebbi rokonaik az algák.

A világ legnagyobb élőlénye is gomba. Amerikában találtak egy 600km² kiterjedésű gombafonal-telepet a talajban. A legtöbb gomba viszont láthatatlan mikroba. Láthatatlan beszélhetik sejtjeinket pókhálószerűen, többnyire úgy, hogy a sejteket nem

károsítják. De a gombák számai terjeszkedésükkel károsíthatják is a szövetet, megbonthatják annak rendezettségét és elhólyagosíthatják azt. A rákos területek is mind gombafertőzöttek.

Rendszerint növényi és állati hulladék maradványokból táplálkoznak. Lebontják a bomló szerves anyagokat, amit aztán a többi élőlény hasznosít újra. Az élővilág fontos láncszemei. Annyiféle penészgomba létezik, ahányféle szerves anyag, sőt még a gombára is jön penész, ha elpusztul. A parazita gombák nem hasznosak, cukrot és energiát rabolnak. Élnék más kárára.

Az élet energia igényes. Bio-, vegyi-, elektromos- és hőenergia igényeltetik, állandó anyagvesztést okozva.

Emberi szervezetben átlag száz féle gomba található. A bélben speciális kémiai anyagok segítségével a sejtfalba „gyökeret” verve tapadnak a hámsejtekhez. Nagyon erősen kötődnek. Láb-sarkakról még reszelővel sem távolíthatók el tökéletesen.

A bélben a gomba, ha nem kap elég tápanyagot képes vegyi anyagai segítségével feloldani a sejtfalat, átfúrni a bélfalát és eljutni a véredényekig. Ily módon direkt a vérből vércukorral táplálkozik. A bélhám védekezését biztosító A-típusú immunglobulinok lebontásával sikeresen gátolja a hámfelület védelmét.

A gombák a testi sejtek felépítését utánózva álcázzák magukat becsapva az immunrendszert. A patogén gombák savas közegben is megélnek, szaporodnak. A cukorban gazdag, ballasztanyagokban szegény táplálkozás paradicsomi életfeltételeket biztosít a számukra. Kedvelik a meleget és a nedvességet.

A patogén gombáknak három csoportja van: élesztőgombák (élő anyagra vannak utalva, önmagukban életképtelenek), penészgombák (halott anyagon tenyésznek), dermatophitonok (bőr, köröm, korpa). A gombák sejtfala nem cellulóz, mint a növényké, hanem inkább kitines. Kitinből van a férgek váza is. A gombák klorofillt sem tartalmaznak. Táplálkozásuk heterotrof, csak szerves, oldott állapotú tápanyagokat tudnak hasznosítani. Ez a jellemzőjük is inkább állatias vonás, mint növényi. A szaprobion gombák elhullt állati vagy növényi

maradványokat hasznosítanak, míg a parazita gombák a gazda élőszervezetet károsítják. Energia felszabadításuk aerob oxidáció vagy alkoholos erjedés. Szaporodásuk: ivartalan (konidiumok számtalan formája) és ivaros (spórákkal).

A különböző gombafajok mintegy 400 különböző féle, eltérő hatású és még számtalan ismeretlen toxint termelnek. Hosszú távú, kis dózisu adagolásuk hatása az emberre ismeretlen. Folyamatosan felhalmozódva is esetleg csak évtizedek alatt érjük el a kritikus dózist. A mikotoxinok (gombamérgek) az ételekben sokszor észrevehetetlenek. A leggyakoribb gombafertőzést a *Candida albicans* okozza. A *Candida* egy sarjadzó gomba. Nagyban lehet felelőse a bélszivárgásnak. A tökéletlenül emésztett tápanyagrészecskék átszivárognak a béláramba, amit az immunrendszer megtámad. Ez az immunreakció irritál, és gyulladást okoz, amely többek között puffadásos és hígszékletes tüneteket produkál. Hasonlóan történhet fejben (migrén), bőrön (kiütés). Ekkor ezek nem allergiás tünetek lesznek, hanem ételérzékenység az adott bégombásodáshoz kombinálva. Antibiotikus kezelések, fogamzásgátlók, szteroidok, dohányzás, magas cukorfogyasztás lesznek azok a tényezők, amelyek a candidázis fő kedvezményezői.

A gomba kukron tenyészik. A gyenge emésztés és gyenge táplálék felszívás, gyulladós bél esetében van, ami tápanyaghiányhoz vezet. Ha a gyulladás mellett még vastagon *Candida* is lerakódik a falakra, akkor az szinte teljesen elzárja, a tápanyagfelszívás utatját. Tünetek: bőrproblémák, havifájások, idegbajok, hormonzavar, fáradtság, izomgyengeség/fájdalom. A gombás tünetek sokban hasonlók az allergia, vegyszermérgezés, tápanyaghiány tüneteire.

A gomba mérgező anyagokat termel, hasonlóan a penész-mérgekhez. A mérgek károsítják a májat és gyengítik az immunrendszert. A legismertebb mikotoxin az acetaldehid, ami az olcsó borokban is megtalálható, és a másnaposságért felelős. A gomba a táplálékok szénhidrátjából erjesztéssel többnyire alkoholt gyárt. A *Candida*-fertőzöttek állandóan másnaposak és érzékenyek erős illatokra, szúrós szagokra. A *Candida* toxinjai citotoxikusak (sejtmérgezők) és károsítják a mellékve-

sét. Felelősek nagyrészt autóimmunitásért is, mivel a T-limfociták (falósejtek) aktivitását gátolják. A szöveten belül idegennek maszkolják a testsaját szöveteket, amit aztán a védelem megtámad (önpusztítás). Receptorhelyeket töltenek ki, amelyek mellékvese hormonokat, pajzsmirigy hormonokat, és egyéb hormonokat kötnek le. Amik persze hiányozni fognak a szervezet számára, súlyos anyagcserezavart eredményezve.

A gombásodás a cukorbetegség, a rákbetegségek, és az AIDS kísérője. Antimikotikumban (gombaellenes szerben) nincsen nagy választék. A Nystatin jó hüvelyben, porformában fogyasztva nagy dózisban csak a gyomor-bél szakaszon hat és nem tovább. A másik szer az Amphotericin erősen májkárosító hatású (hepatotoxikus).

Sokan hevesen reagálnak a Nystatinra és amikor, abbamarad a fogyasztása, a gomba kiújul. Ezt mondják fűnyíróeffektusnak. A gyökérből újra nő, hiába pusztítják a tetejét. Gombásodás gyanújánál abba kell hagyni a fogamzásgátló szedését.

Allergiák mindig mérge felhalmozódásra utalnak. Az asztmások is többnyire gombásak a gyógyszerektől. A hidegen sajtolt olívaolaj jó a gombaellenes diétához. Az olívaolaj a többi zsírfélével szemben az olajokra érzékenyeknél sem okoz májgörcsöt. Gombásodásnál és a súlyos betegségeknek a szénhidrátos táplálékokat kell mellőzni (kivéve a fiataalkori cukrosoknál). Jó még a nyers hagyma, fokhagyma. Mintegy 500 féle hagyma létezik. A hagymák allicint tartalmaznak, ami antibiotikum és természetes rovarölőszer. Jó féregirtó is. A hagyma fokhagyma gazdag szelénben, és tartalmaznak még bioflonoidokat is.

Gombásodás kezelésénél szükséges a máj tisztítása az összegyűlt mérgek teljes kivezetéséhez, valamint a gomba pusztításával felszabaduló újabb mérgek miatt (oka a kezeléskori rossz közérzetnek). A Candida gátolja a T-limfociták termelését, ami gyengíti az immunrendszer gomba ellenes válaszát. Ha a védelem gyengített, a gombák is gyorsabban szaporodnak.

A HIV-vírus fertőzötteknél is ugyanezen okokból erős a gombásodás, csakhogy náluk nem a T-sejt termelődés gátolódik, hanem magát a T-sejtet károsítja a vírus.

Naponta több ezer patogén mikroba próbál behatolni és megtelepedni szervezetünkbe, de az immunrendszer végez velük, elvileg. A védekezőrendszer valamennyi elemének pontos feladata van. Összhangban csapatmunkával hárítják el a betolakodókat.

Ha a védelem gyengül, megbetegszünk.

Az immunrendszer tulajdonságai igaz, örökletesek, de a stresszhormonok hatásai igencsak befolyásolhatják hatékonyságát.

A patogén csírákat az antitestek, más néven immunglobulinok (védő fehérjék), ismerik fel, és teszik ártalmatlanná. Az antitestek jelölése: IgA, IgG, ... → A, G, M, D, E osztályok.

A hisztamin (jelző, hormonszerű anyag) az immunrendőrséget a problémás helyre hívja, valamint a terület jobb vérellátását biztosítja, hogy az elhárító sejtek a véren keresztül gyorsabban juthassanak a színhelyre. Amikor a veszély elhárult a T-szupresszorok visszavonulást fújnak, majd jönnek a makrofágok, hogy felfalják és megemésszék a csata hulladékait.

Feltételezhető, hogy az autóimmunitás a patogének számájára írható. Ha a patogének egyszer bejutottak a szervezetbe, mindent el is követnek, hogy ott maradjanak. A szervezet ellenben azonnal meg akar szabadulni tőlük, és antitesteket küld ellenük. Ha nem sikerül egyből legyőzni őket, akkor a kórokozók jelenléte, a fertőzés állandó stresszhelyzetet tart fenn. Idővel a kisebb allergénes tényezőkre is heves lesz a reakció.

Ilyen allergiaokozó a *Candida albicans* gomba is. Előfordul, hogy a gombás fertőzésen átesett személy, később allergiásan reagál más hasznos élesztőkre is, mivel az immunrendszer számára könnyen összetéveszthetőek. A bélnyálkahártya immunglobulint (A-típusú IgA) tartalmaz, ami egy jó patogénellenanyag. Ha a gombáknak sikerül felülkerekedniük, felbontják az IgA-t, megtelepszene és szétterjednek a bélfalon. Ha a gombák a bélfalat áteresztőbbé teszik, akkor lebontatlan, esetleg mérgező részecskék is átjuthatnak a vérbe, és mérgezési, allergiás tüneteket okoznak, mint már említettem. Ezen



anyagok ellen E és G-típusú Ig-t képez az immunrendszer, ami allergiások vérében jól ki is mutatható.

A tüdő-aspergillosis (a múmia átkáért felelős gomba) egyes fajtái penészes helységekből, élelmiszeriparban, malmokban, sütődékben, sörfőzdékben, kertészetekben, faiparban, sajterjesztőkben gyakorta megtalálható. Szemetesnél, biokomposznál a kuka felnyitásakor keletkező légörvénytől belélegezhetünk *Aspergillus Fumigatus*-t. Asztmások beteg tüdejében könnyen megtelepedhetnek a spórák, és súlyosbítják a betegséget. Az újabb kutatások szerint az *Aspergillus Niger* is felelős lehet a különbözőbb tüdőbajokért, de leginkább az elmeszesedéses betegségek okozója. A púposság (Betterew-kór), a lapockát eltoló púpos meszesedés (scoliosis), a meszesedésből adódó gerincferdülés (morbus Scheuermann), mind az *Aspergillus Niger* számlájára írható. Szerencsére van rá gyógyszer, ami nyugaton kapható: Nigersan-nak hívják. Kár, hogy a magyar orvosok nem ismerik, mert a betegség korai szakaszában, amikor a meszesedés mértéke még csekély, meg lehetne fékezni vele a betegséget.

Az *Aspergillus Niger* nevű fekete penészgomba felborítja az általa megfertőzött terület kalcium felvételi egyensúlyát, elmeszesíti a csontokat, csigolya vastagodásokat, izommerevedéseket, izomgörcsöket okoz. Bármilyen rettenetes is ezen gombafertőzéssel élni, azért ne haragudjunk rá, mert nélküle nem lenne ember. Ugyanis ennek a gombának köszönhetjük, hogy gerincesek léteznek. Az evolúcióban a lándzsás hal volt az a pont, ahol a szálkás halból csontozatos hal lett. Valószínű, hogy a lándzsás hal fertőződött az *Aspergillus Niger*rel, onnan a csontosodása, ez lehetett a csontváz fejlődésének első állomása. Gombafertőzés révén kalcium halmozódott fel, ami elcsontosította a szálkát.

Sajnos egy magyar reumatológus sem tudja, hogy a reumás csontdeformálódásokért is egy gomba felelős: a *Mocor Racemosus*, és hogy erre is van gyógyszer: a *Mucokehl*, ami a Sanum GmbH terméke. Látványos tapasztalataim vannak ezekkel a szerekkel, mindenkinél hatottak.

Visszakanyarodva a *Candidára*, ezt a gombát leginkább állatoktól lehet elkapni. Még a halaktól is lehetséges. Sőt még

rovarok is terjeszthetik. Fertőz természetesen emberről emberre is. Némi nemi úton, csókolózással, stb.

Ha már valahol megtelepedtek, gyorsan szaporodnak. Számuk a bélben akár 20 perc alatt is megduplázódhat.

***A gomba a bélben előbb szolgálja ki magát
a tápanyagból, mint az ember magát.***

A gomba nem csak cukrot, de felépítéséhez fontos anyagokat is elvesz, mint például kalciumot. Az ember kénytelen beérni a maradékkal. A gombák szívesen tartózkodnak a bélbolyhok között. A bélnyálkahártya kis repedésein keresztül a gombasejtek behatolnak a vérbe, és a vérrel szétszóródnak az egész szervezetben. Leginkább a hólyagba, vesébe vándorolnak, de megtámadják a szemet és a tüdőt is, valamint a nemi szerveket, de még a nyirokcsomókban is találhatóak.

A penészgombák oxigénigényesek (ellentétben az élesztőgombákkal), ezért főképp légutakban telepsznek meg. A gombafonallakkal befont hörgőcskék asztmás tüneteket produkálnak. A gombák, hogy biztonságba tudják magukat, gyengítik az immunrendszert, ami persze kedvez más patogéneknek elszaporodásának is.

A gombák sok káros anyagcseretermékkel termelnek. Mikotoxinokkal védekeznek a baktériumok ellen. Az antibiotikum is innen származik. A legismertebb mikotoxin az alkohol. Élesztőgombák termelik cukrok erjesztése során. Az alkohol nem véletlenül sebfertőtlenítő.

A galócák mindig méregtartalmúak. Főbb mérgeik: amanitin, falloidin, muscarin. Ellenben a mikro-gombák csak optimális életfeltételek mellett termelnek mérgeket.

A méreg előállítására energiaigényes. A legveszélyesebb toxint a penészek termelik: aflatoxinok, fuzaritoxinok. Ezen mérgek felépítése és hatása természetesen eltérő. Lehet, hogy csak egy enyhe bőringert okoznak, de simán blokkolhatják a májat, és kelhetnek daganatok is. A kicserepedett ajak, szájszáj légúti gombafertőzésre utal.

A puffadás hasonlít arra, ahogyan az élesztőgomba (pék-élesztő) a tésztát felfújja. A gomba megerjeszti a szénhidrátokat a tésztában, és erjedés közben gáz keletkezik. Ugyanez történik a belekben is. A has elődomborodik, szétfeszül, mint ha felfújták volna. A puffadás felnyomja a rekeszizmot, így a mellkasi térfogat csökkenése szívpanaszokat, és lélegztelenséget okoz. A bevetett hashajtók a gombáknak nem ártanak, de ártanak a bélflórának és a bélizomnak, amelyet gyengítenek. A gombák okozhatnak fülgyulladást, fülfolyást, náthás orrdugulást, és bűzös szagokat.

A gombák szívósak. A főzés se árthat nekik 160 fokig, és még savakkal szemben is remekül ellenállóknak bizonyulnak. A Nystatint terhesanyák is szedhetik, mert nincs semmi mellékhatása. Mérete végett nem jut át a bélfalon, ezért hat csak az emésztőrendszeren belül. A Nystatin hatása abban áll, hogy áteresztővé teszi a gomba sejtfalát, ami ettől tönkremegy. Természetes anyagból van, természetes gombaölő szer. Az Amphotericin-B rágótabletta a száj fertőtlenítésére ajánlott. Az egész szervezetre ható úgynevezett „szisztémás gyógyszerek” már problémásabbak. Gombák ellen jó még a higiénia is figyelni. Fehérneműt, törölközőt 95 fokon mosni. Új fogkefét venni, vagy azt sűrűn fertőtleníteni a mikrohullámú sütő segítségével. Gomba ellen hatásos még az Echinacea, sok folyadék fogyasztása, keserűsós kúra. Nagyon hatásos gombaölő szereket sikerült kikísérleteznem bőrgombára, hüvelygombára és körömgombára, remélem mihamarabb sikerül őket piacra dobni. Szeremmel pillanatok alatt le tudom oldani egy leukémiás beteg nyelvéről, torkáról a megvastagodott gomba lepedéket, amitől nem tud enni, nyelni és éhenhal.

A belső gombák pusztulásával rosszabbodik a közérzet a felszabaduló mérgek miatt (főleg tapasztalható daganatos betegek esetében), és a kipucolási munkálatokkal megterhelődik a védelmi rendszer is. Még láz is lehetséges. Ilyenkor csökkenteni kell a gyógyszererezést, illetve a műszeres kezelést. Fáradtság és éhség lesz még minden bizonnyal a kísérő tünet.

Édességkíváncsnál együnk diabetikust. A kúrát hosszúra kell nyújtani, legalább 4-5 hetesre, mert a legkisebb túlélő-fészek is újra beindulhat.

A gombák a gyógyszer elől megbújhatnak a fogakban, a bél-szakokban, kövesedésekben, bárhol.

A hasznos bélbaktériumokat tejcukorral (laktóz) táplálhatjuk. Ez az egyetlen cukorfajta, amit a gombák nem tudnak értékesíteni. A fontos cél: a hasznos bélflóra regenerálása, a gombakonkurens bélbaktériumok újra telepítése.

Gombaellenesnek mondható a fokhagyma, Pau D'arco tea, az aranypecsét és a borbolya. Nem jó a Svédkeserű, a bór, borsav, alkohol.

Bőrgombák, élesztőgombák kezelésére több szer is kapható, részben recept nélkül. Ha az egyikkel nem megyünk semmire, újabbakkal kell próbálkozni türelmesen. Ilyen szerek a Canesten, Mycosyst, Pevaril, Lamisil, Castellani, Chlortrimazole, Diflucan, Orungal, Hármas festék, Mercurokrom, Zinkundan, Mycosid, Chlorosan, Chinofungin, Oktánsav. Ajánlott még szedni: L.acidofilus, Bifidobacteria, L.bulgaricus, B-vitamin komplex.

Bőrgombáknál sokat használnak a speciális gombaellenes hintőporok is. A különböző szereket tilos keverni, mindig csak egyfajtát szabad a letisztított bőrfelületre felkenni, illetve hinteni!

Gombás betegek esetében is tiltandó a csokoládé, kakaó, kávé, cigaretta, alkohol, kóla, só, cukor és a telített zsírok fogyasztása. Ajánlandó, mint mindig: nyers gyümölcs, zöldség.

Vérvizsgálattal nem a gombát magát, hanem az ellenanyagokat tudjuk kimutatni. A HAT-vizsgálattal az IgM-szintet nézzük akut fertőzésnél. Az IFT-vizsgálattal az IgG-t nézzük régebbi fertőzések kimutatásához. Ha mindkét vizsgálat pozitív, akkor a fertőzés már régebb óta fennáll, és jelenleg is zajlik. Ha a túlzottan legyengült szervezet nem produkál antitestet fertőzés esetén sem, akkor a teszteredmény is félrevezető

lesz. Természetesen van még széklet és vizelt vizsgálat is gombafertőzések kimutatására.

Fegyvereink, a gyógyszerek

Mióta gyakorlattá vált az antibiotikumos kezelés a gombák nagyon elszaporodtak. Az elgombásodott bél az immunrendszer 80 százalékát leköti. Így szolgáltatnak ki bennünket közvetve az antibiotikumok a betegségeknek.

Anti biotikum = ellen élet → életellenes

Az antibiotikumok zsákutcába visznek bennünket. Minden egyes szerre az idővel kialakul a rezisztencia, és eljön az az idő, amikor már a gyógyszerek semmit sem érnek, és már nem tudunk újabbakat kitalálni, mert a kombinációs lehetőségeink végesek. Ellenben a baktériumok minden ellen megtanulják védekezési módot. Ebben az a veszélyes, hogy közben a baktériumok szupereggedekké, terminátorokká fejlődnek. Valójában mi tenyésztjük ki a gyógyszereléssel ezeket a szupereggedeket, melyek bármikor elsöpörhetnek bennünket a föld színéről.

Korunk legveszélyesebb baktériuma a stfilococcus aureus. Annyira veszélyes, hogy például Finnországba a beutazó vízumhoz kérnek egy mikrobiológiai labor igazolást, hogy a vízumkérő nem fertőzött. AIDS-el be lehet utazni, attól nem félnek. Kevesen tudják, ez a baktérium felelős a rejtélyes kórházi fertőzésekért, amikor valaki bemegy a kórházba egy kisebb műtetre, és nem jön ki onnan élve. Éves szinten több ezer magyar hal meg így kórházakban. Európában a legrosszabb helyzet ez ügyben érdekes módon Spanyolországban van.

Kevesen tudják, hogy a spanyol-nátha idején húsz millió ember nem az influenza vírustól halt meg pár napon belül, hanem a stafilococcus auerus társfertőzéstől. Akit legyengített a vírus és volt egy stafilo plussz fertőzöttsége, az már

nem volt képes a baktérium szaporulatot féken tartani. Ezzel a baktériummal az a baj, hogy ciánt termel. A ciánmérgezés pedig a légzést, a sejtlégzést állítja le és megfulladunk. De sokan mielőtt még megfulladnának, szívrohamot kapnak az ilyedségtől, hogy vesznek levegőt, de nem kapnak.

Rezisztens stafilo törzsekre nincsen és sose lesz gyógyszerünk. Ez a fajta okosabb, mint az összes tudósunk együttvéve. Ez a baktérium még a higanyvegyületekre is érzéketlen.

A baktérium egy lecitináz enzimhez hasonló anyaggal (gáz-gangraenát okozó clostridiumok alfa-toxinja) okoz szövethárosodást és jut be mindenhova, ahova csak akar. Persze kollagenáz enzimeket is tud termelni, amivel meg a kollagén rostokat hidrolizálja, hogy a térhódítása biztosabb legyen. De termelnek még olyan enzimszerű anyagokat is, melyek a sejtet összetartó Muco-poliszaharidákat hidrolizálják.

A stafilococcus enterotoxinjai még harminc perces főzésnek is ellenállnak.

A stafilococcus többek között úgy is képes védekezni a védelmirendszer ellen, a gyógyszerek ellen, hogy termel koagulázt, ami a vér véradvási anyagát megalvasztja, és a keletkező szivacsoszerű fibrinbe egyszerűen belebujik, ahol védetségben lesz.

A stafilococcus hemolizin termeléssel vörösvérteteket pusztít, hogy csökkentse szöveteink vérellátását, ami kedvez a baktériumszaporodásnak.

Védelmi sejtjeink ellen pusztítóleukocidin mérget termel. Ha netán makrofágjaink túlélnek a támadást, és véletlenül mégis felfalnának egy baktériumot, az akkor sem pusztulna el, mert játszi könnyedséggel képesek makrofágjaink ölöenzimeit közömbösíteni, annyira, hogy még ilyen helyzetben is szaporodóképesek maradnak.

A 25 percenkénti osztódási idejük azt jelenti, hogy 25 percenként képesek alkalmazkodni az új környezeti viszonyokhoz, és egynéhány baktérium túlél mindig mindent. Utána ezek az erős túlélők viszik tovább a fajt. Ezek a szuper egyedek tizennyolc órán belül milliószorozzák magukat, és semmi sem állíthatja meg őket. Óriási lépéselőnyben vannak, az történik, amit ők akarnak.

Szerencsére az én technikám percek alatt képes bármilyen baktériumot elpusztítani, életet menteni, és a haldoklók egy héten belül teljesen regenerálódnak, visszamehetnek a munkába.

Ugyan ez a helyzet a Lyme-kór esetében is. Egyetlen egy kezeléssel el lehet pusztítani az összes borellia nevű baktériumot, és a betegség végleg eltűnik. Hacsak nem csípi meg az embert egy fertőzött kullancs újból. Bénulásoknál viszont az a helyzet, hogy ami már négy hónapon túl van az már végleges. Négy hónapon belüli bénulási tüneteket még jól lehet korrigálni.

Csak akkor szedjük antibiotikumot, ha az orvos előírja. Nem szabad önkényesen minden kis megfázásra, fejfájásra, marékszám gyógyszereket szedni. Erősen májkárosítók. Ugyanígy van ez a szteroidokkal (Glukokortikoidok – Kortikoszteroid-hormonok) is. Ezek nem mások, mint mellékvese hormonok vagy hozzájuk hasonló szintetikus készítmények. Az autoimmunitást hivatottak fékezni immunszuppresszív hatásuk által. Másnéven hormonális gyulladáscsökkentők (nem szteroidos gyulladáscsökkentők is lehetnek, pl. a Movalis). Igaz, hogy sok a mellékhatásuk (bőrkárosodás, csonttritkulás, sebgyógyulási nehézségek, vizenyősödés, magas vérnyomás, szemhályog, cukrosság, izomgyengeség, pszichés zavarok), de nélkülözhetetlenek. Pontos adagolást, ellenőrzést igényelnek (Kortizon, Medrol, Prednison, Prednisolon).

Rovarcspépnél, ekcémánál használnak kortizonos kenőcsöt. Allergiás sokknál, ami lehet penicillintől is, kortizon injekciót adnak. Az immunális túlaktivitást oly módon fékezik a szteroidok, hogy gátolják a fehérvérsejtek egy csoportjának a felszaporodását, valamint egyéb ellenanyagok termelődését. Nagy adag szteroid viszont már blokkolja a komplett immunrendszert.

A szervezet saját termelésű gyulladáscsökkentő hormonai stresszhelyzetekben termelődnek, mivel a stressz-mechanizmus, gyulladásmediátorokat szabadít fel.

A vér kortizonszintjének mérésével (amit a hypothalamus végez), az agyalapi mirigy serkenti vagy visszafogja a mellékvesét ACTH hormonjával.

A kortizon sokféle feladatot lát el eredetileg. Többek között a májat stimulálja cukorkészítésre a vérszírokból és fehér-

jékből. A hormonhiány nagy gond. Például az Addison-kórnál (TBC vagy daganat miatt) pusztul mindkét mellékvese állománya. Gombás szájfertőzés alakulhat ki szteroidos inhalációs sprayknél, például asztmásoknál. Vírusos és gombás betegnek a szteroidos kezelés nem éppen a legjobb megoldás. Tartós szteroidos kezelés mellékhatásai enyhíthetők sok C-vitaminnal, Pananginnal, sárgarépával, tengeri algával, só- és iparicukor-mentes étrenddel.

***A jövő orvosa nem orvosságot fog felírni,
hanem felkelteni paciensei érdeklődését a diéta,
a testkultúra iránt. Továbbiakban megmutatja nekik
a betegségek okát és a megelőzés módját.***

T. Edison

A homeopátia görög eredetű szó, és hasonszenvédést jelent. Dr.Hahnemann (1755-1843) a hasonszenvi gyógyszerelés megalkotója Meissenben született.

Apja a porcelángyárban dolgozott, ügyes kezű porcelánfestőként. A fiatal Hahnemann orvosnak tanult, később viszont kémikusként dolgozott. Akkoriban nem voltak gyógyszerek csak mérgeket használtak, mint a higany, arzén, ópium, csinin, csinarind. Kétszáz évvel ezelőtt ez volt a kemoterápia. A mérgezési tüneteket úgy válogatták, hogy hasonlítsanak arra a betegségre, amire adták. Az volt hajdanán az elképzelés, hogy mérgezzük meg a beteget, beteg sejtjeit az egészségesekkel együtt. Ha szerencsénk van a beteg rész hamarabb feladja és elpusztul, míg a maradék nagyobb, egészséges szívósabbik rész talán túléli a mérgezést. Fokozzuk a betegséget, amitől a szervezet talán jobban összeszedi magát, jobban reagál az adott betegségre.

A homeopátia csak annyit változtatott ezen a metóduson, hogy a mérgeket erősen felhígította, de az alapanyag maradt. Igaz, ma már nem csak mérgek hígításával foglalkoznak, hanem gyógynövényekkel is. Mára már nagyon kiszélesedett a homeopátiás szerek palettája.

Érdekes módon sokan azt hiszik, hogy a homeopátia valami modern, finom, kíméletes gyógyszerelés. Valójában sok



esetben az ellenkezője az igaz. Ha pedig túl nagy a hígítás nem használ semmit.

***Az összes orvosságot el kellene sülyleszteni
a tenger fenekére.
Jó lenne az emberiségnek, de rossz a halaknak.***

W. Holmes

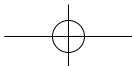
A mai hagyományos kemoterápiás gyógyszerek kivétel nélkül sejteket pusztítanak. A legújabbak már inkább szakosodnak azon sejtek pusztítására, melyek gyorsabban szaporodnak, mint például a ráksejtek. Csakhogy ilyenek még a bélhámsejtek és a csontvelő vérképző sejtjei is. Tragikus, hogy épp a csontvelő a termelőhelye a vörösvértesteknek és részben az immunrendszer sejtjeinek. Ha a betegség elleni küzdelemben pusztuló vörösvértestek képtelenek utánpótlást kapni a csontvelőből, akkor az végzetes.

A mai kemoterapeutikumok (citosztatikumok) köre már bővült az antibiotikumokkal, és félszintetikus antibiotikumokkal, valamint a teljesen szintetikus anyagokkal. Ma már több citosztatikum elfogadható, amennyiben az immunrendszert nem gyengítik, hanem aktiválják. Vannak olyanok is, amelyek mikroorganizmusokat egyáltalán nem ölnek, csak osztódó sejteket. Az AZT (Acidothimidin) magyar forgalmazásban RETROVIR (egy Glaxo-termék) is ezek közé tartozik. A kemoterapeutikumok sejt alapon különböző életfunkciókat gátolnak, ami a sejt pusztulásához vezet. Magyarul sejtmérgek.

A támadási pontok a következők:

- A sejtfal szintézis gátlása (Vancomycin, Cikloszerin, Bacitracin, Penicillin) Napjaink legjobb antibiotikuma a Vancomycin, de sajnos már ez ellen is fejlődik a rezisztencia (*Staphylococcus aureus*). Eljön az a nap is, amikor már egy fabatkát sem fog érni. Újabb és újabb, jobb és jobb antibiotikumok kellene, hogy a patogének elleni versenyfutásban ne maradjunk alul.

Jelenleg a tartalék szuperfegyver antibiotikumunk a Meticilin. Csak ritka esetekben kerül bevetésre, nehogy a



rezisztencia kifejlődhessen ellene, és ellőjük vele az utolsó puskaporunkat is. A Meticylint vagy húsz évvel ezelőtt levették a használati listáról, azzal az indoklással, hogy már nem ér semmit. Valójában elrakták tartalékba egy esetleges világjárvánz eshetőségére. Az hogy emberek meghalnak rejtélyes kórházi bakteriális fertőzésben, az nem számít. A lényeg, hogy legyen egy fegyverünk, ami ellen nem fejlődhet ki a rezisztencia, mert nincs forgalomban.

- A sejt membrán szelektivitásának zavarása. (polimixin, gramicidin)
- DNS-giráz gátlása. (Kinolon karbonsavak)
- RNS-polimeráz gátlása. (Rifampicin)
- Folsav szintézis gátlása. (Szulfonamidok, Trimetoprim)
- Protein szintézis gátlása. (50-S és 30-S inhibitorok)

Ami nekem ebben a felsorolásban feltűnő, hogy a szabadradikálisok (oxidánsok) is ugyanezt teszik. Rongálják a sejtfalat, szintéziseket gátolnak. Amit meg végképpen nem értek, hogy a kemoterapeutikumokkal kezeltnek miért javasolják az antioxidáns kiegészítőket, E- és C-vitaminokat, szelént stb. Egyik üti a másikat. Az egyik lerombolja a sejtfalat a másik meg megvédi. HIV-pozitív egyének szervezetében alig található szelén, mert a gyógyszerek ellen felhasználódik.

A hiányt pedig pótolni kell. A folsavat (folacin, a B-komplex tagja) is pótolni kell, hiszen nélkülözhetetlenek a vörösvértestek képződéséhez. Mindig a vér gyógyít, aminek a minősége félig-meddig a vörösvértestek mennyiségétől függ.

Daganatos betegeknél az a cél, hogy a kontrolálatlanul osztódó (replikálódó) sejtek életfunkcióit gátoljuk szelektálva, úgy hogy a többi sejtet ne károsítsuk. Ez helyi kezeléssel meg is valósítható.

A HIV fertőzötteknél magát a vírust kell szelektíven támadni, amit nem lehet helyileg tenni, mivel a fehérvérsejt T-limfocitáiban tartózkodnak, mindenütt az egész szervezetben „szétszórva”. Persze első ránézésre nagyon furcsa, hogy egy vírus, válogatós lenne, és csak egy speciális sejtet támad és használ gazdasejtként. De hát van ilyen. Vagy mégisincs?

Vírusok

Számtalan fajta mikroorganizmus él állandó jelleggel szervezetünkben, egy bizonyos mennyiségben.

Segítenek minket megszabadítani egyes mérgektől, lehetővé tesznek néhány fontos kémiai reakciót, amire mi magunk nem vagyunk képesek. Nagyrészt szinte nélkülözhetetlenek a természetellenes étkezés (hagyományos) lebontásához, közbősítéséhez. Egészséges emberben arányuk még szabályozott a hormon- és enzintermeléssel. A beteg szervezet enzim- és hormontermelése viszont tökéletlen.

Az Influenza gyűjtőnév is lehetne. Az influenzajárványt az A-típusú influenzavírus okozza, de a legtöbb megfázásos, grippes betegségeket rokon víruscsaládok (családonként több száz faj, leginkább adenovírusok) okozzák. Ezek a vírusok az utóbbi években agresszívabbak lettek. Főleg a nyáron jelentkező fajták.

A leggyakoribb tünetek: fejfájás, szédülés, vagy bűzös hasmenés, szívritmuszavar, köhögés, hányás, láz, fényérzékenység, nyakzsibbadás, fülfájás. A nátha elmúlását nem lehet gyorsítani, akkor ér véget, ha a vírus legyőződött. Az influenza általában négy napig fertőző. A betegség kitörése előtti két napban és a kitöréstől számítva még két napig. A vírusok szája, garat-, légúti- nyálkahártyákon szaporodnak.

Az antigén-felépítés állandóan és gyorsan változik, így az antitesteknek időbe telik az utolérés és a legyőzés. A vírus féhérjeköpenye képes kicserélődni, például egy állatban élő másik vírusával. Ezek a tulajdonságok azért veszélyesek, mert például ahogyan madarak üledékei szétpermeteződnek a levegőben, és keverednek a levegő molekulákkal, könnyen belelegezhetők lesznek, miközben erősen fertőzőek. A védőoltás csak feltételeken nyújthat védelmet. A már megbetegedetteket és allergiás betegeket pedig eleve nem szabad oltani. Az egyfajta védőoltással beoltott egyén, aki pont a napokban, egy másik típussal fertőződik, komoly komplikációknak néz elébe.

***A vírusok egyértelműen paraziták, energiablók,
mivel önerőből képtelenek energiát termelni,
viszont energiaigénylők.***

A genetikai úton feltérképezett vírusszaládfa szerint több millió évvel ezelőtt élő ősvírusok voltak a ma élő különböző családok közös ősei. Az onkogén vírusok (RNS-tumorvírusok) és a lentivírusok (az immungyengítő „lassú-vírusok”, mint a HIV is) a RETROVÍRUS családba tartoznak.

Például a HIV-vírus és a T-sejtes leukémia vírus (HTLV) nyilvánvaló rokonságát mutatja, hogy mindkettő hasonló módon Rev proteinjeik segítségével a Crml nevű emberi protein segítségével használják önmaguk reprodukálásához.

Majdnem minden gerinces állatban találtak már immungyengítő vírust. Származásuk több millióéves lehet (30- ra saccolják), így már jóval az ember előtt léteztek.

Miért van az, hogy az utóbbi években ilyen agresszívan felélénkültek és szinte csak az emberben?

Lehet, hogy már csak egyes elszigetelten élő embercsoportok, hordozták őket magukban, mint például az ebola esetében. A világban lezajló nagy szociális változások viszont feloldják az izoláltságot. Kifejlődtek a nagy városok, utakat építettek, ami népvándorláshoz és keveredésekhez vezet. A világ legeldugottabb helyeire is gond nélkül el lehet jutni különböző közlekedőeszközökkel. Megnőtt a turizmus, elterjedt a vendégmunka, és a menekült-vándorlás mértéke. Ez mind kedvez a vírusok globális terjedésének, egymásközi keveredésüknek, mutációjuknak. A terjedést segítik még az injekciós tűk, rovarcsípések, szexuális szabadság, stb.

***A terjedés és a velejáró keveredés gyorsabban megy,
mint ahogy azt az evolúciós szabályozás megengedné!***

A vírus és gazdasejt párosnak nincs elég ideje, hogy alkalmazkodjanak egymáshoz.

A lentivírusok (HIV, agykárosító-vírusok) és az onkovírusok (HPV, szarkomavírusok, leukémiavírusok) alkotják a retrovírus családot. Egyszálú RNS vírusok. Az élővilágban egyedül ők rendelkeznek reverz-tranzkriptázzal, egy a gazda DNS-t sajátos módon szintetizáló vírionenzimmal. Ez az enzim épp a fordítottját végzi annak a műveletnek, amit az mRNS-t szintetizáló enzim, az RNS polimeráz tesz. Ez a genetikai információ továbbításának a fordított, de biztosabb módja. A retrovírusok szerkezete rendkívül bonyolult a kicsike nukleinsavjukhoz képest, ami igazolja a genetikai családta vizsgálatokat, miszerint őseredetű vírusok. Fejlődésük a földi élet kialakulásával kezdődött, és bőven volt idejük tökéletesedniük. A retrovírusok genomja két példányban található vírionként, ellentétben más vírusokkal szemben. A retrovírus a gazda DNS-t először csak előfertőzi, beépül DNS provírusként, és nem zavar semmit. Az előfertőzés évekig eltarthat. A vírusok az ivarsejteken is integrálódnak, így lesznek örökölhetők. Ha a fertőzött sejt felülfertőződik újabb vírussal, akkor már képes lesz a vírus biztosan szaporodni, és az előkészített terepen láncreakció szerűen beindul a pusztító folyamat. A retrovírus betegek viszonylag hosszabb ideig jól elvannak, majd hirtelen egyre rosszabb állapotba kerülnek.

Sokat vitatott téma, hogy rovarcsípésen keresztül terjedhet-e vírusfertőzés. Azt már tudjuk, hogy kullancson keresztül igen. Már 1992-ben Gerhard Branner és Werner Kloft német tudósok bizonyították, hogy a jól ismert vérszívó, szuroynyos istállólegy képes közvetíteni vírusokat állatok és emberek között. Jól ismert tény, hogy például lovagnál lóról lóra képesek tovább adni a leukémia vírust. És az is ismert, hogy ezek a legyek embereket is megcsípnek válogatás nélkül. Az istállólegy vérszívási módja sokban különbözik a többi légyétől. A bőr felszínét megkaparva vért szívnak, majd a vér egy kis mennyiségét a következő alkalommal visszaöklendezik a bőrbe. Ezzel a vérrel bármilyen mikroorganizmus bekerülhet

a vérünkbe. A tudósok igazolták, hogy a visszaöklendezett vérben életben marad a HIV-vírus és a leukémia vírus. Ezt az teszi lehetővé, hogy az istállólégy nem emészti meg azt a vért, amit visszaköp, mert azt egy darabig tárolja.

A legtöbb fajta rákbetegség is vírusos eredetű, nem csak a leukémiák vagy a szarkómák. A rákbetegségek előfordulási arány az utolsó 17 évben megduplázódott. Ez nem genetika, hanem fertőzés. Ilyen mértékű genetikai változáshoz évmilliókra lenne szükség.

***Genetikailag 98,4 %-ban megegyezünk a csimpánzzal,
de mégse vagyunk majmok!***

A fertőzéseknek millió-egy módja lehetséges. A leggyakoribb szerintem, amikor férgekkel fertőzödünk, és nem tudni, hogy a férgek mivel fertőzöttek, hogy mi jön ki a féregből mikor már a féreg bennünk elhalt.

Tehát a rák nem egy örökletes betegség, hanem egy nagyrészen vírusos világjárvány, mint az AIDS, és ezért a járványügyi rendeletek alapján kellene a felelősöknek eljárniuk.

Herpeszek

Az emberiség 99%-a valamilyen fokon herpeszfertőzött. A leggyakoribb herpeszvírus a *HERPES SIMPLEX*, így ennek van a legtöbb fajtája is.

Herpes Febrilis – Lázkiütés az ajaknál vagy a száj nyálkahártyájánál.

Herpes Genitalis – A nemi szervnél, leginkább nők betegsége. A 70-es években az USA-ban a felnőtt női lakóság fele fertőződött meg vele járványszerűen.



Szaruhátyta herpesz fertőzés a szem szaru és a szem kötőhártyáján veszélyezteti a látást. Kerülni kell a huzatot. A legújabb kutatások szerint a betegség kitörések elmaradnak, ha a vírushordozó gazdát (féreg lárvá) kiírtjuk. Nagyon veszélyes, vakságot okoz.

Herpeszes agyvelőgyulladás – Bénulás, beszédzavar. Krónikus agyvelőgyulladás talaján idővel Parkinson-kór fejlődhet ki. Ezért veszélyes a krónikus nátha is, mert enyhe agyvelőgyulladással járhat. Heveny fertőzés esetében kómába esik a fertőzött személy, és nem sok esélye van hogy életben maradjon az intenzív osztályon. Az én egyik szabadalmaztatott készülőlkem, a Dildra 4 nevet viselő, az ilyen esetekben két órán belül megoldja a problémát (tapasztalatból beszélek). Megöli a vírust és a beteg nagyon hamar felépül, igaz attól függően, mekkora terület halt már el kezelés előtt az agyban.

A Varicella Zoster Herpesz Vírus lényegében a bárányhimlő vírusa gyerekeknél. Felnőtteknél pedig (többszire 50-70 között) az övsömörért felelős de van arcsömör is, ami egy Trigemínus-ideg ág fertőzöttsége, nagy rózsaszín udvarral. Sömör kijöhet elvileg a test bármely részén az idegpályák mentén. Az immunrendszer helyi gyengítésért pedig egy kampós féreg (Ascaris) fertőzés a felelős, lehetővé téve az idegsejtekben, idegdúcokban vegetáló vírusok szaporodását.

Herpeszes Ekcéma – Kezelése a herpeszellenes szerek mellett Gammaglobulinnal, és Kortizonnal történik, de ezek csak az enyhítésre elegendők. Az általam kifejlesztett szer viszont tapasztalataim szerint három napon belül valóban eltünteti a problémát.

A herpesz családba tartoznak még a Cytomegalovírusok és az Epstein-Barr vírusok is. Az EBV többszire a krónikus fáradtságért felelős (és egyes daganatos betegségekért). Ugyanis ha a máj, a hasnyálmirigy és a mellékvese megfertőződik zavart lesz a cukortükör. Minél nagyobb a zavar annál na-

gyobb a fáradtság. Magától értetődő, hogy a cukrosok mind EBV fertőzöttek. Az EBV hordozója nem véletlenül a cukorbetegséget kezdeményező Eurytrema nevű szívósféreg (hasnyálmirigy pióca). Az általam szabadalmaztatott technikai eszközökkel képes vagyok elpusztítani az EBV-t, a fáradtság egyből eltűnik, valamint a férget is ki tudom irtani a szervezetből, de a cukorbetegség sajnos cukorbeteg maradnak, csak a társ problémájuk szűnik. Viszont ahhoz, hogy a cukorbetegség ne alakuljon ki, ami az utolsó nyolcvan évben hatvanszorozódott a lakóság körében, ahhoz, mint megelőző kezelés, az én műszeres technikám tökéletes.

A hivatalos herpesz ellenes szerek a Zovirax és a Virolex. Tabletta, kenőcs, injekció, infúzió formájában adagolva.

A herpesz vírusok az idegkapcsolódási pontoknál a Synapsisoknál élnek. A megfigyelések szerint a herpesz, akkor tör ki, ha a fehér vérsajt szám 4 G/l alá esik. Normális körülmények között az immunrendszer megfékezi az elszaporodásukat, de ha a fehérvérsejtek penészmérgek által lekötöttek, akkor a szervezet védelme már elégtelen a vírusokat sakkban tartani.

Friss amalgám tömések higánya is gyengítheti az immunrendszert. Ha a vírusok elszaporodnak, az idegszálakon keresztül a bőrhez vándorolnak. Kiváltó ok a szaporodáshoz lehet minden olyan akció, ami a Synapsisoknál reakciót vált ki. Pl: hirtelen hideg vagy meleg, sérülés, szőrszállhúzogató csipesszel, ital jégkockával, forró leves megkóstolása fémkanállal.

A vírus elleni védelem vonala:

- Féregtelenítés
- Ultrahangos vagy lézeres vírusszűrés
- Arginin szegény étkezés
- Lizin tabletta (első nap 6 db 500mg-os)
- Bőr erősítése → ami a következőképp működik: Kévs kozmetika, semmi bizsu, semmi szűk, vagy műszálas alsónemű hordása. Lecitin, B-vitamin-komplex, és sörélesztő szedése.

Erőspaprika (csípős, vörös) evése hatásos lehet a betegség első napján, mert megfékezi, lelassítja a vírusok idegszálakon történő mozgását.

A *herpesz általi seb* valójában egy égési seb, mivel a vírusok váladéka savas és maró. A heget egy speciális hintőporral kell bekenni, felváltva egy péppel, aminek a receptje a következő:

Egy fél lizin tablettát (Epavir) porrá kalapálni, összenyomni, majd meghintve egy kis C-vitaminnal és pár csepp desztillált vízzel, pépet formálni és felkenni a sebre. Ahhoz, hogy már csak a seb begyógyulásával bíbelődjünk, először is a magukat a *vírusokat kell elpusztítani*. A vírusok ellen általában nincsenek hatásos gyógyszerek (interferon és egyéb vírusztatikák sem ölnek vírust, csa a szaporodást fékezik). Egyedül a gyümölcsöknek van vírusellenes hatásuk. Speciálisan a herpesznél viszont a citrusfélék nem ajánlottak.

Dr. Richard S. Griffith vezetésével az Indiana University Medical School kutatásai alapján a lizin-aminosav védelmet nyújt a sejtnak, megnehezíti a vírus behatolását. Az arginin-aminosav köztudottan a lizin ellenjátékosa, és leépíti a lizin alkotta védelmi falat, ami kedvez a vírusszaporodásának.

Herpeszes kiütésnél jobb kerülni az argininben gazdag ételeket (mazsola, mandula, kókusz, mogyoró, dió, szotyola, kukorica, korpás kenyér, müzli). A sörélesztő tablettá is jó még herpeszre, mert tartalmaz lizint, de nincs benne arginin, emellett jól jönnek még a benne levő B-vitaminok a seb gyógyulásához is. A folsav (B-vitamin-komplex tagja) erősíti a kromoszómákat, úgymond „töredezésmentesít”, ami a vírus sejtbe jutását nehezíti. A három lehető legrosszabb táplálék herpesz kiütés esetén: csokoládé (kakaóporból készült termékek), magok, zselatin. Sok embernél már egy tábla csoki vagy egy marék mogyoró evése kiütéseket eredményez. Akinek például a mogyorótól egyszer kijött a kiütés, annak szinte mindig ki fog jönni tőle. Jónak mondható még a tejivás is (nem feltétlen rendszeresen) a magas lizin tartalom miatt. A joghurtot azért ajánlják, mert a védelem ölüsejtjeit erősíti, melyek támadják az agresszív vírusokat.

Egy hosszú kísérlet sorozat a Berkeley University Biosciences Laboratory-ban bizonyította, hogy tengeri hínárok és algák a különböző herpesztípusok aktivitását blokkolták.

Szemölcsök

Idősebb szemölcsök öt-hat különböző vírusalcsalád munkásságának az eredményei. Fiatalabb szemölcsökben általában csak három alcsalád mutatható ki. Többnyire herpesz fajtákról és humán-papilloma vírusokról van szó. A szemölcsök bőrön könnyen felfedezhetőek, de még gyakoribbak a belső szerveken. Kedvenc helyük minden bizonnyal a hasnyálmirigy. Boncoláskor itt találni a legtöbbet.

A szemölcsök egyáltalán nem olyan veszélytelenek, ahogyan azt régen gondolták. Volt rá példa, hogy azon a kézen, ahol hirtelen vagy 30 szemölcs kijött egy hónapra rá csonttrák keletkezett.

Szemölcstípusok:

Plantarszemölcs, szemölcs BS, CC, FR, HA, HRCm, HPV, JB és a szemölcs Zervix.

Verucca Vulgaris (általános), Verucca Plana Juvenilis (lapos), Kondyloma (fügés).

A vírusok valószínűleg salmonellabaktériumon keresztül kerülnek be a szervezetbe, de leginkább férgekre lehet gyanakodni, mint hordozó gazdákra.

A leggyakoribb férgek (tipikusan a kutyától, macskától) az Ascaris, a Ténia pisiformis, és a Ténia solium, monícia. Az állatokat havonta féregteleníteni kell. Egy darab tabletta mindössze 100 Ft-ba kerül. A fertőzöttségnek kedveznek az alkoholszármazék-, benzolszármazék-lerakódások és fluorid a fogkrémből.

A szemölcsök veszélye, hogy tovább fertőzhetik az egész testet. Emberről emberre is átadható. A fertőzéstől számítva

három-négy hónap a lappangási idő, mígnem láthatóvá válik. A szemölcs valójában egy kis jóindulatú daganat. Saját érhlózatot képez, és sejtburjánzással növekszik. Már ránézésre is hasonlít egy-két bőrrákfajtára.

A szemölcsök egy része hat hónap alatt magától elmúlik kezelés nélkül is. Szalicilsavval, Podofillinnel, Tretinoinnal lehet a felületet bepuhítani, majd ledörzsölni. Ez a művelet viszont nem akadályozza meg a tovább fertőzést. Súlyosabb esetekben citosztatikumos belomicint (rákellenes szer) injekciónak a szemölcsbe, amitől az egy hónap alatt elszárad. Van még a műtéti lehetőség, amikor folyékony nitrogén beinjekciónásával elfagyasztyják, valamint az nagyfeszültséges leégetéses lehetőség, ami fájdalmas sebet hagy maga után.

Ritka esetben a méhszájnál képződő fügeszemölcszerű képződmények valójában nem szemölcsre, hanem szifiliszfertőzésre utalnak (második stádium). A trepomena pallidum (szifilisz) spirál-baktérium antibiotikummal jól kezelhető. A neisseria és a gardnerellával együtt ez a három baktérium az emberiség szaporodásának a fő ellensége.

Találkoztam olyan esettel is, ahol már akkora volt a méret, hogy operálhatatlan volt, és én sem tudtam eredménnyel járni.

HIV / AIDS

A HIV (Humán Immundeficiencia Vírus) vírus rendkívül változatos család. Egy típuson belül sincs szinte két egyforma. Amerikában létezik egy HIV vírus génadatbank. Változatosságuk adja veszélyességüket. A gazdasejtbe frissen bekerülő HIV vírus leve-ti fehérje burkát és reverz-transzkriptáz enzim segítségével a vírus egyszálú RNS-ét átalakítja kétszálú DNS-é (egy kiegészítő DNS láncot polimerizál), mert csak e módon képes a gazdasejtet befo-lyásolni. Majd egy integráz enzim segítségével beépül a gazda DNS-be. A nukleotidok átírása, másolása nem működik hibátla-nul. Átírásonként egy-két bázispár tévesztés fordul elő.

A vírus specifikus enzimjei nem rendelkeznek hibakorrigáló képességgel, és a vírusöröklődési információ részben hibás formában fog a gazda sejtben integrálódni. A nagy genetikai változatosságot a mutáción kívül fokozzák még az egyedek közötti nukleotid-darab cserék is, amelyek erősen megmutatkoznak a különböző biológiai tulajdonságok kifejlődésében. A vírusok képesek különböző sejtekben is fejlődni, nem kimondottan csak T-limfocitákban, példának okáért a makrofágokban is jól érzik magukat. Képesek lassabban vagy gyorsabban fejlődni. Képesek a gazdasejt falát belülről rongálni, vagy kívülről a szomszéd sejtekkel azt összeolvasztani. A nagyszámú mutánsképződéseknél az életképesebb, gyógyszerre rezisztensebb egyedek szaporodnak tovább.

Az AIDS-teszt vérvizsgálatok fajtái: ELISA, P 24 antigén, Western blot. A főbb antiretrovirális kezelések az: NRTI, 2NRTI, HAART.

A HIV/AIDS betegeket Magyarországon a Fővárosi Szent László Kórházban kezelik. Van még AIDS szolgálat és különböző alapítványok. A becsült fertőzések száma (nem regisztrált adat), az elmúlt 20 évre visszamenőleg 4000 fő.

Egy beteg gyógyszerelése havi 100 000 Ft-tól, 200 000 Ft-ig terjed, amit az Országos Egészségbiztosító Pénztár magára vállal.

Fontos a továbbfertőzés fékentartásában, hogy az emberek óvatosabbak legyenek, és érdemesnek látják a HIV-tesztet megcsinálni. Egyrészt a megnyugvásért, másrészt pedig mert lehet bízni a hatékony kezelésben (minél előbb annál biztosabb).

A betegek gyógyszeres kezelésével nem érünk el annyit, mint a vírus kiirtásával. Tapasztalataim szerint, lehet mellékhatás-mentesen, direkt a vírust eliminálni.

Svájcban, Zürichben a 90-es évek derekán a Hard-Brücke alatt, szép napsütéses délutánonként, közel 600 fixer (kábitószeres) verődött össze, „üzleteik” intézésére.

Többségük HIV-pozitív volt. Ismeretségem révén (papok, segélyszervezetek emberei jártak köztük, humanitárius segít-

séget felajánlani) sikerült pár fertőzöttet kezelésre rábeszélni. Meggyőzősként én is végig csináltam, ugyanazt, amit a betegnek kellett (tíz betegnél már tízszer annyit), mutatva, ha nekem nem árt, akkor nekik sem. Mivel a terápia idő és rendszeresséigényes, a legtöbb próbálkozás vakvágányon ment, de végül is egypár unkonvencionálisan kiharcolt „hívómmé”, „nagybarátommá” lett betegen (azért hívom őket betegeknek, mert hivatalosan leszázalékolt, munkaképtelenné nyilvánítottak voltak, és nyugdíjat kaptak huszonévesen) keresztül, igazoltam láttam, módszerem eredményességét. És ennyiben maradtam. Veszélyes dolog ilyenekkel foglalkozni. Na nem a fertőzésveszély végett, hanem mert komoly üzleti érdekeket sérthet az ember. AIDS gyógyszerek kifejlesztésével, forgalmazásával közel 30 gyógyszergyár foglalkozik. Egyetlen gyógyszer kifejlesztése átlagban, öt évig tart, és 500 millió \$-ba kerül, valamint X számú embernek ad munkát. Összesen 15 milliárd \$ rizikótőke van befektetve az üzletbe világszerte. Mindenki szeretné a befektetett tőkéjét visszahozni, és ezen felül még hasznot termelni. Senki sem engedhet meg magának egy nagyobb veszteséget. Ez a világ rendje, ezekkel a feltételekkel kell együtt élnünk. Főleg, ha családja van az embernek, mint nekem is.

Feltűnő, hogy az utóbbi években, prominens pénzeseknek már nem betegsége az AIDS, mint régebben. A hivatalos statisztikák szerint, vannak fertőzöttek, akik idővel vírus mentesek lesznek. Ezt speciális genetikai adottságokkal magyarázzák.

Aki képes HIV-fertőzést gyógyítani, az a leukémiát is gyógyítja. A technikája ugyanaz. Beadtam 2005 nyarán a Szabadalmi Hivatalba egy olyan találmányt szabadalmaztatásra, amely az én állításom szerint képes a leukémiát, és az AIDS-t gyógyítani. A betegséget a kezelt személyek megússzák, de nem felejtethet el. Háromhavonta kezelésre van szükségük, életük végéig, és bizonyos esetekben a gyógyszerezésre is szükség van.

A gyógyszerekkel az a baj, hogy idővel semmit sem érnek. Sajnos sokaknál már az elején sem segítenek. A legújabb felmérések szerint a vírus extrém mutációképessége miatt hamar

kifejlődik a gyógyszerrezisztencia, magyarul: a vírus könnyedén képes a gyógyszer ellen védekezni és a gyógyszer nem fog érní egy fabatkát sem. A BBC jelentése szerint az Amerikai Egyesült Államokban élő HIV-pozítív emberek több mint háromnegyede olyan vírusváltozat hordozók amely már rezisztenciát fejlesztett ki a leginkább elterjedt gyógyszerek ellen.

Már jó pár éve investálnak dollár milliárdokat egy HIV-védőoltásra. Ezek a pénzek simán eltűnnek valamilyen zsebekben, hiszen aki egy kicsit is ért a virológiához, az tudja, hogy mutálódó vírusokra se gyógyszer, se védőoltás sosem lesz. Mégpedig azon egyszerű okból kifolyólag, hogy egyféle oltóanyag csak egy fajta vírusra jó. HIV-fertőzöttek esetében viszont egy emberen belül több millió fajtával kell számolni. Tehát több millió fajta védőoltást kellene emberenként beoltani, ami lehetetlen. Ezen okból nem lesz soha védőoltás és gyógyszer se rákra, se náthára, se leukémiára, mert ezek mind mutálódó vírusoktól vannak.

A HIV járvány magával hozta a TBC-t is. A tuberculosisra való fogékonyságot nagyban elősegíti az immungyengült állapot. Társult betegség még a Hepatitisz B, C és a citomegalovírus-fertőzöttség. Napjaink legnagyobb veszélyét az újra feltámadt tuberculosisjárvány jelenti. New York-ban a hajléktalanok, kábítószer élvezők és egyéb hányatott sorban élő csoportok körében az utóbbi években robbanásszerűen elterjedt a TBC fertőzés. Ez azért tudott bekövetkezni, mert a betegek nem részesültek komolyabb orvosi ellátásban. Vagy nem mentek el orvoshoz, biztosítás híján, vagy nem volt pénzük a gyógyszerekre, vagy kedélyállapottól függően rendszertelenül szedték a gyógyszereket. Az utóbbi a legveszélyesebb.

A gyógyszerek hébe-hóba szedése lehetőséget nyújt a kórokozónak a rezisztencia kifejlődéséhez. A rezisztens kórokozók elterjednek, és a gyógyszerek hatástalanná válnak.

New York városa drasztikus lépésre szánta el magát. A híres Alcatrazhoz hasonlóan nekik is van egy szigetük, ahol igaz nem börtön van, hanem kórház. Ezt a szigetet rendezték be

börtönkórháznak. Harlemban, Bronxban és a többi jobb helyeken rendőrök, kommandósok vadásznak a bujkáló TBC-sekre és erőszakkal begyűjtik őket. A fertőzőbetegek nem csak magukra jelentenek veszélyt, azzal hogy felelőtlenül kezelik saját betegségüket, hanem veszélyeztetik hozzátartozóikat és az egész társadalmat. Akit elkapnak, az minimum két évig nem kerül ki a szigetről, és közben felügyelet alatt köteles szedni a gyógyszereket. Mellékesen leszoknak még az italról és kábítószerekről is.

A volt Szovjetunió európai területén egy kicsit másabb a helyzet. Rosszabb. Semmi sincs, ami a járványt megállítaná. A gyógyszerelés minimális és kevés. A fertőzés a börtönökben terjed leginkább. Sok ember, kis cellákban összezsúfolva, rossz higiénia körülmények között, fűtés nélkül, egészségtelen táplálkozással; ez a jellemző állapot. Ideális, paradicsomi körülmények a kórokozók számára. A börtönökből kikerülő betegek pedig tovább viszik a fertőzést. A legtöbb gengszter Európa nyugatabbi régiói felé igyekszik orientálódni. Csak idő kérdése, mikor ér el hozzánk is a járvány. Az első jelek már statisztikailag mérhetőek.

Egy megdöbbentő hírt lehetett olvasni 2002 elején az újságokban: Becslések szerint az orosz börtönökben harmincezer HIV-pozítv elítélt van. A kaligyingrádi fegyházban hetven HIV-fertőzött elítélt vágta fel az ereit tiltakozásul az embertelen körülmények miatt.

Azt, hogy hány TBC-s van a börtönökben, nem tudni, de biztosan nem kevés.

***Boldogságunk 9/10-e az egészségen alapszik.
Schopenhauer***

A tuberculosis kezdeti tünetei nem feltűnőek: fogyás, láz, rossz közérzet. Két évig is elhúzódhat, míg a tipikus tünetek jelentkeznek. Ha a TBC-t nem fedezik fel időben, áttérjedhet más szervekre is.

A legtöbb súlyos betegség oka krónikus gyulladásra vezethető vissza. A primer gyulladásos-mechanizmus, a fehérvérsej-

tek aktiválódása (granulociták és makrofágok) specifikus immungyengülést eredményez. Ez a limfociták okozta immungyengülés lesz az alapja az opportunisták életre keltésének, melyeket makrofágjainkban hordunk. Ha immunszuprimáltak vagyunk, aktiválódnak, kihasználva az alkalmat, és megbetegítenek minket.

Sok oportunista már hosszabb ideje bennünk lappang. Egyáltalán nem szükséges a kívülről jövő fertőzés, hogy egyes betegségek kialakuljanak. Az emberiség 70 százaléka TBC-bacilus-hordozó. Egyszer bekerült a szervezetbe, amely idővel immunitást épített fel ellene, nem okoz betegséget, csak nyugodtan ül a makrofágokban. Várja az alkalmat, amit kihasználhat. Aki bizonyosságot akar, ellenőrizheti önmagát egy TBC- bőrteszt-vizsgálattal. Más példák a lappangó mikroorganizmusokra: a PCP (*Pneumocystis Carinii* Pneumonik) a tüdőgyulladás parazita vagy a citomegalia vírus, ami szinte mindenkinben megtalálható. Itt kell gyorsan megjegyezni, míg el nem felejttem, hogy a dohányfüstben lévő polónium nevű radioaktív anyag a parazitákat nem károsítja, csak a tüdőt.

Négy olyan oportunista vírus létezik, amelyek speciálisan, akkor aktiválódnak, amikor az immunrendszer gyengült állapotba kerül. Ezek a HIV, a citomegalo, az Epstein-Barr és egyéb herpeszek. A fertőzöttség biztosan egy lényeges pont, előfeltétele a betegségnek. De ha meg akarjuk érteni magát a betegséget, hogy gyógyíthassunk, akkor a betegség mechanizmusát kell először megvizsgálnunk. Ebben sokat segít, hogy esettanulmányok adathalmazát feldolgozzuk, az Egészségügyi Világszervezet epidemiológiai adattárát felhasználjuk, a világ különböző egyetemeinek, kutatóintézeteinek klinikai kísérlet sorozatait, kutatási programjainak eredményeit áttekintsük. Rálátni az összefüggésekre, látni az egészet, megtalálni a közös nevezőt. Az egységes képből kell lefelé bontani a szálakat és a részletekbe belemenni.

Már az első ránézésre is feltűnő, hogy földrajzilag és népcsoportilag egyes betegségek jellemzőek vagy ritkák.

Nem azt kell vizsgálni, hogy a Kaposi-sarcoma jellemző a homosexuális HIV fertőzöttekre, mert Popperst szedtek, – egy

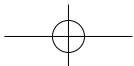


nitrit alapú sexdoppingot (intoxikáció)-, vagy hogy a kábítószerezes HIV-fertőzöttekre meg más opportunisztikus betegség jellemző. Azt kell látni, hogy mindkettőnél először is erős stresszmechanizmusok működnek. Igaz, a stresszmechanizmusok működnek élsportolóknál, menedzsereknél, és még számtalan foglalkozásnál is. Például láthatjuk tenisztároknál, hogy elég gyakran fertőzőes betegek. Túlerőltetik magukat, állandó nyomás alatt vannak, nincsen idejük regenerálódni. A stressz minden formája a gyulladásos-mechanizmus beindulásával jár, melyben eltörlődik az anyagcserehelyzet, amire aktiválódik egy ellenmechanizmus (restitúciós reakció), majd visszatérünk a normalitáshoz, a homeosztázikus közép vonalhoz.

Homeosztázis: A szervezetnek a külső és belső körülményekhez való alkalmazkodó képessége. Közép vonala a biológiai nyugalmi helyzet. AIDS betegeknek hiányzik az ellenmechanizmus, ami a legsúlyosabb következményekkel jár. Az akut fázis-reakció, mely gyulladásos anyagokat szabadít fel a szervezetben, tartósan, állandóan működik anélkül, hogy leállna és visszatérne a normalitás. Első dlegesen még lokális, de ha beindul a mechanizmus, akkor az már az egész szervezetet érinti, mint például láz esetében is. A lázzal párhuzamosan van egy sor anyagcserezavar. AIDS-betegeknek gyakori a hónaposig szünni nem akaró láz. A gyulladásnál gyulladásos mediátorok szabadulnak fel, melyek kihatnak a nyirokrendszerre.

Meghatározóan fontos azokat a működési mechanizmusokat megérteni, melyek a normalizálódást, a gyógyulást (restitúció) gátolják.

Minden megbetegedés individuális. Van, aki kábítószerezik vagy sokat dohányzik, más helytelenül táplálkozik, vagy valami erősebb fertőzést kapott, tartós stressz vagy hirtelen stressz érte, stb. Mindezen körülmények kihatnak az anyagcsere és beindítanak valamilyen mértékű gyulladásos mechanizmust. Nem elég a tüneti betegségeket kezelni, hanem definiálni kell a beteg egyéni stresszmechanizmusát, majd individuálisan orvosolni. Legelőször a beteg táplálkozását kell meg-



vizsgálni. Biztosítani kell, hogy a beteg megkapjon minden fontos tápanyagot.

***Ne a betegséget gyógyítsd,
hanem a megbetegedett testet egészében.***

Az egyik legfontosabb diagnosztikai vizsgálat súlyosabb betegeknél, a vasszint nézése (ferritin-tükör), mint már említettem. A sok vastól a vér sűrű, nehézkes folyású lesz. A szabad radikális oxigénmolekulák keletkezésénél óriási szerepet játszanak a szabad vaskötések. Súlyos betegek ne egyenek magas vastartalmú ételeket, mint például hurka, bifsteak. Az Aspirin igaz jó vaskötő (vashiányosok ne szedjék), de az antioxidánsok is legalább ilyen jól leviszik a magas vasszintet.

A vérátömlesztések sajnos megemelik a vasszintet, ami csak két-három hónap alatt áll vissza, de van olyan beteg is, aki a vérátömlesztés ellenére normális vasszinttel bír. Ez esetben a vasszint emelkedése biztosan, hogy zavart. Ez azért fontos, mert akkor biztosra vehető, hogy a B₁₂-vitamin (cianokobalamin) felszívása is zavart (többnyire bélgyulladásból), ami eredményezi a vészes vérszegénységet. Erről már bővebben írtam a B₁₂-vitamint tárgyaló fejezetben. Ami még az anémiát erősíti, az a folsav hiánya a folsavszintézist-gátló kemoterapeutikumoktól (p-amino benzoésav, szulfonamidok, Trimetoprim). A vas, a B₁₂-es, és a folsav közösen szükségesek a vörösvérsejtek képzésénél. A vörösvérsejtek (mindegy, hogy sejteknek vagy testeknek hívjuk őket, mind a kétféle szóhasználat helyes) meghatározó szerepéről is volt már szó.

Trinidad lakosságának fele afrikai, fele pedig indiai. Az afrikai származásúak nagy számban betegedtek meg AIDS-ben, míg az indiai származásúak csak alig. Az együtt élő két népcsoportnál csupán táplálkozási szokásaikban találunk eltérést. Az indiaiak sok bioflavonoidot esznek: tea, gyümölcs, és fűszerek formájában. Ezek lekötik a veszélyes szabad vaskötéseket. C-vitamin-komplexet nem lehet sehol sem kapni, de külön-külön a C-vitamin fajtákat azért össze lehet szedni. A 4-life termék: a

C-PLUS (flavonoidok), kiegészítve a magyar Rutascorbin-nal (rutin), az idiai Livfit-tel, vagy a jól ismert Flavin-7 és az Életkristály azok, amik most hirtelen eszembe jutnak.

A flavonoidok a citrusfélék gyümölcsének sárgás színét adják. Erősítik a hajszálereket és segítik a C-vitamin felszívódását. Jó antioxidánsak. Segítik a C-vitaminnak a kötőszöveteket egészségesen tartani. A bioflavonoidok a C-vitaminnal szinergikus hatásúak. A C-komplexbe tartoznak a citrin, rutin, heszperidin és flavonok. A C-komplex speciálisan jó érbetegségekre, fogínyvérzésre, orrvérzésre, ödémákra, magas vérnyomásra, és sérüléseknél. A C-komplex tehát jóval többet jelent, mint a sima C-vitamin, ami többnyire csak egy szintetikus ascorbinsav (cukormolekula).

A citrus gyümölcsökben található a legtöbb rákellenes vegyület: 58 különböző kémiai karcinogént semlegesítő hatású vegyület tartalmaznak. Például: a glutácion vagy a glucarate (narancsban). Védenek a koleszterin (LDL) oxidálódásától, ami kell az artériaeltömődések és a kardiovaszkuláris betegségek megelőzéséhez. Nagyon jó C-források a homoktövis és a csipkebogyó is. Ezeknek szinte minimális a vegyszerettségük, mivel nem permetezik őket. Piacon vannak még gyümölcs kivonatokból készült, magas bioflavonoid tartalmú készítmények, mint az Életkristály, és a Flavin 7.

Dohányosok vérében extrém alacsony a C-vitamin-szint, mert a cigaretta és füstje méreganyagainak a közömbösítéséhez hamar elhasználódik. Ha egy dohányzó egy szinten akar lenni egy nemdohányzóval, akkor négyszer több C-vitamin-bevitelre lenne szüksége. Csakhogy a nemdohányzók C-szintje is igen alacsony. Akkor van csak igazán gond, ha egy súlyos beteg dohányzik.

A C-vitamin család gyulladáscsökkentő (antioxidatív) és sejtvédő tulajdonságán keresztül anasztmatikus hatású is. A C-vitamin-család gyorsítja a hisztamin-anyagcserét, ami hat az izmokra, melyek a bronchospazmusnál (bronchiális szűkülések) szerepet játszanak. Mivel oldja az anginákat, 1000 mg már megakadályoz egy asztmás rohamot és javítja a légzést.

A C-vitamin javítja az ondó állapotát és a mennyiségét is. Igaz, itt fontos még a cink és az arginin is. A kevés sperma károsítja a herét. A C-vitamin nemcsak, mint antioxidáns védi a spermát, hanem a spermaszálak erőségében is szereppel bír. Ahhoz, hogy a nemzőképességhez egy férfinak mennyi C-vitaminra van szüksége, függ a szervezetének és környezetének szennyezettségétől (dohányfüst, egyéb légszennyezettség, nehézfém-megterhelés, petrokémiai termékek, munkahelyi ártalmak, pl. benzinkutaknál, olajfinomítóknál, húsüstölőknel, szeméttárolóknel, fémolvasztóknel), ami a spermára is toxikusan hat. A káros anyagok évek alatt felhalmozódhatnak, lerakódhatnak a sperma-mirigyben is. A 2000-es adatok szerint a fejlett országok 25 év feletti férfiainak 25%-a sperma-agglutációban szenved, növekvő tendenciával. Egy kísérlet sorozat kapcsán Dr. Bruce Ames (Berkeley – University of California) analizálta 24 férfi spermáját. A C-vitamin-tartalom 15-nél alagalatti volt, és ezek közül 8-nál nagy mértékűnek mutatkozott a genetikai károsodás (emeli a fogyatékos utódok nemzésének rizikóját) a spermában. Mindez már napi egy narancssal elkerülhető lenne. Esetleg egy paprika a szendvicshez, vagy három kivi, citrommal készült limonádé, egy pohár frissen nyomott narancslé, vagy egy kis eper, csipkebogyólekváros-vajas kenyér.

A sejtek állandóan azon dolgoznak, hogy a radikálisok okozta károkat kijavítsák, de ha túlterhelés adódik C-vitamin (vagy más antioxidáns) hiány miatt, akkor az megemeli a születési rendellenesség rizikóját az apa oldaláról nézve.

A cukorbetegeknek is több C-vitaminra van szükségük. Főleg a II. típusúaknak a szívbetegségre való hajlam fékezéséhez (LDL-koleszterin oxidáció – artéria eltömődések). A magas cukorszint lebontódásakor fokozottabb a radikálisok termelődése. Még ide biggyeszteném, hogy a zsíros étkezés növeli az inzulin ellenállását. A gyümölcscukornak nincsen szüksége inzulinra ahhoz, hogy bejusson a szervezet sejtjeibe, mert közvetlen felszívódik, és kiküszöböli a magas inzulinszint okozta alacsony vércukorszintet, ami lényegében az éhségérzetet adja.

A C-vitamin és glutacion a labor kísérletek szerint (Dr. Alton Meiszetr – Cornell University Medical College) 90 százalékban feltartóztatja a HIV-vírus szaporodását. A kísérletek folyamán minél nagyobb dózist alkalmaztak annál nagyobb volt a hatás. A laboratóriumi körülmények persze csak egy utalást jelenthetnek. A gyakorlatban minden másképpen néz ki. Ami biztos, hogy a C-vitamin-hiány egyenesen arányos a T-sejtek csökkenésével és a sejt immunválasszal. A T-sejt lényegében egy gyűjtőnév. A „T” a Thymusz magyarul és a csecsemőmirigy rövidítése. A csontvelő őssejtjeiből fejlődnek ki a Thymuszban a T-memória, ölő, segítő, szupresszor és az egyéb specializálódó sejtek. Még T-limfocitáknak is hívjuk őket.

A B-limfociták az őssejtekből a bélbolyhokban (a „B” rövidítése) alakulnak át. Ezek termelik az antitesteket. Az antitestek mindenütt jelen vannak, felismerik és megjelölik a testidegen anyagokat, amelyeket a természetes ölősejtek támadnak, oldanak, hogy a makrofágok (falósejtek) megehessék őket. Például a bélrákból származó sejteket a 17-1A antitest leplezi le. Laboratóriumban klónoznak antitesteket (a legjobb, amikor a beteg saját véréből szaporítanak), amit monoklonális antitesteknek hívunk. Ez a betegbe beinjekciózva felderíti, felfedi a kisebb ráksejt góccokat (metasztázékat) a védelem katonái számára.

A makrofágok a természetes ölősejtek. A limfociták megnevezés pedig nem más, mint a T- és a B-limfociták összefoglaló neve. A limfociták: védősejtek (mindegyik fajta az őssejtekből képződik) és a fehérvérsejtekhez (leukocitákhoz) tartoznak. Aktivitásukat a citokinok irányítják (kommunikációs anyagok), melyeket maguk a limfociták termelnek. Cytokint félek: az interferonok, interleukinek, növekedési és tumornekrózis-faktorok, endorfinok (fájdalomcsillapító hatású) és még sok más tartozik ide. Ezen jelzőanyagok közül néhányat már használnak immunerősítő terápiáknál. Az interferon segít az idegen anyagok jobb felismerésében és aktiválja az ölősejteket. A tumornekrózis faktor (TNF) terápiás alkalmazása nem vált be, mert inkább termelte a rákos daganatot, mint gátolta volna azt növekedésében. Ígéretes viszont az a fajta próbálkozás, hogy a ráksejtekbe olyan géneket visznek be, melyek lehetővé teszik, hogy a daganatsejtekre anti-

gének nőjenek, amiket aztán az immunrendszer könnyen felismer, és megtámad. A másik lehetőség, hogy a ráksejtet citokintermelésre stimuláljuk, amire aztán „ráharapnak” a védősejtek.

A fagyöngy terápia is a védősejtek citokintermelését serkenti. A fagyöngy összetevőanyagai a citokinek egymáshoz viszonyított természetes arányaiknak megfelelően tartalmazzák. Sajnos a terápia csak átmeneti eredményt hoz a gyakorlatban. A fagyöngyöt még citosztatikumként is használják a benne levő viscotoxinok miatt. A citosztatikumok sajnos károsítják a csontvelőt, a vörösvértestek és az őssejtek szülőhelyét, tárházát, valamint károsítják még a bélnyálkahártyát, ami a B-limfociták szülőhe és az anyagcsere fontos állomása. A megnövekedett sejtpusztulás salakanyagai (polynukleotidok) immunreakciót váltanak ki, de csak annyiban, hogy a szemetet el kell távolítani. Ez jobb esetben is csak egy immunitási szalmaláng.

Benzolbotrány

Az AIDS-es és leukémiás betegeknek mindig találni bizonyos mértékű benzolterhelést. Mióta az ólom kikerült a benzinből, a megüresedett öt százalékos benzollal helyettesítik. Így a katalizátoros járművek kipufogógázával veszélyes anyagok kerülnek a levegőbe. A benzol erős mérgező. Nem is igen merik hasznosítani máshol. Ennek ellenére az átlagos napi 500 mikrogrammnyi benzolfelvételünk fele az élelmiszereken keresztül történik.

Jó tanácsként mondom: az autótankoláskor álljunk félre a benzingőztől, ugyanis pár másodperc alatt 20 mikrogrammot szippanthatunk be benzolból.

Több tudós összefüggést lát az utóbbi évek megnövekedett levegőbeni benzolkoncentrációja, és a gyermekleukémia gyakoribb előfordulása között. A gyerekek terhelhetőségi szintje

jóval alacsonyabb, mint a felnőtteké. A benzollal az a baj, hogy a csontvelőt is és a thymuszt is károsítja. Ez a lehető két leg súlyosabb csapás az immunrendszerre.

Az aromás szénhidrogének benzolszármazékok, mert a benzol az alapvegyületük. A benzol molekula (C_6H_6) hat szén-atomja gyűrűt képezve kapcsolódik egymáshoz. Mindegyik szénatom egy-egy elektronja szabadon mozog a gyűrűben (ez az aromás kötés). A benzol mindegyik hidrogénje egyenértékű. A grafithoz hasonlóan épül fel a gyűrűs váza.

Csak a májunk menthet meg minket a méregtelenítéssel.

Ahogy általában a penészmérgek gátolják a máj méregtelenítését, úgy a *Cearaleon* nevű penészméreg speciálisan a benzol méregtelenítését gátolja a májban.

Fluorbotrány

A másik mindennapos mérgünk a fluor és sói. A fluorid féle ipari melléktermékek olyan mérgezőek, hogy rendkívüli, veszélyes hulladékként kell kezelni őket, ami sok pénzébe kerülne az iparnak. Tisztítása pedig lehetetlen. A problémát úgy oldották meg, hogy egy részét belekeverik az ivóvízbe, az étkezési sóba, és a fogkrémbe. Ezúton szabadulnak meg a nyűg felétől.

Szerves fluor szükséges a csontok és a fogak felépítéséhez. Ajánlott napi szükséglet 0,2 – 1 mg között, a testsúlyhoz igazítva. A halak és a tengeri só gazdag fluorban, de a hagyományos étkezéssel is felveszünk napi 0,2 – 0,4 mg közötti mennyiséget. Az ivóvízen keresztül pedig még ennél is többet. Fogkrémek, rágógumik, szájvizek is bőven tartalmaznak fluoridot a mennyiség megjelölése nélkül.

*Egyes tengeri halak, mint a krill is gazdagok fluoridban,
de ez a fajta fuorid nagy természetes peptidekbe van
becsomagolva és nem ártalmas.*

Az ipari fluorid (nátrium-fluorid, nátrium-fluorid-mono-foszfát) mérgező, ha a közömbösítéséhez szükséges enzim (glutátionsz-transferáz) károsodott, környezeti szennyeződések végett (amalgám, vagy membrán mérgek a katalizátoros járművek kipufogógázából).

Napi 2 mg mennyiségtől már mérgezésnek vagyunk kitéve, aminek a jele többek között a gyermekek tejfogain jelentkező fekete foltok. Nagyobb mennyiségeknél már csontkárosodások is jelentkeznek, a gerinc és az ízületek megmerevedésével. Valamint bőr-, haj-, körömkárosodások, székrekedés, kéz-, lábbizsergés, pajzsmirigy-elváltozások, vesekárosodások figyelhetők meg.

Fluoridkezeléseket csonttritkulásnál csak ritkán és nagyon óvatosan használnak, mert a helytelen dózissal többet lehet ártani, mint használni (Koraberon, Tridin tabletták). A kezelések a legtöbb esetben teljesen hatástalanok, ellenben sosem lesznek mellékhatásmentesek. Itt is az lesz az egyszerű magyarázata a jelenségnek, amit már az oldószerek és mérgek című fejezetben is kifejtettem, hogy a szervetlen sókat, anyagokat, elemeket a szervezet nem tudja beépíteni, és csak lerakódnak zavaró szemétként, megterhelve az immunrendszert, sejteket mérgeznek, és irritálnak.

Fluorid-hiánybetegség nem létezik.

A magasabb fluorid tartalmú fogak ellenállóbbak a fogszuvasodással (caris) szemben.

A fogszuvasodás nem hiánybetegség. A fluoridok nem erősítik a fogat, csak keményítik a fogzománcot. Fluorid tabletta (Dentocar) szedése már 7 hónapos kortól engedélyezett, ami igencsak vitatott. Ennél mindenképpen jobb a fluorogél vagy a fluorlakk fogzománcra történő felkenése fogszuvasodásra való hajlam esetén.

A fluor egy halogén elem. Halvány zöldessárga színű, fojtószagú, kétatomos molekulából álló gáz. Folypátból vagy kriolitból állítják elő. A fluort nem használjuk iskolai kísérle-

tezésekre, mert erős mérge. Nagyon veszélyes vele dolgozni. Nem csak a fémeket, de még az üveget is szétmarja. Erélyes oxidáns, szinte minden elemmel reakcióba lép. Valójában világegyetemünk legreakcióképesebb negatív eleme. A hidrogénnel robbanásszerűen reagál. A hidrogént még a vegyületeiből is elvonja. Fluor segítségével nem létezhetne atombomba és atomgazdaság sem, ugyanis a 238-as uránból fluor segítségével nyerik a fűzőképes 235-ös uránt. Melléktermék a hírhedt urán-hexafluorid lesz, ami joggal bolygónk legveszélyesebb környezeti mérge.

Mivel a fluor a legerősebb oxidálószer, ezért csak vegyületeiben található meg a természetben. Ezek a fluoridok. A hidrogén-fluorid (HF) vizes oldata a folyssav, ami egy közepesen erős sav. A másik gyakori fluorvegyület a kalcium-fluorid (CaF_2), amit fluorit-nak vagy folypátnak hívunk. A folyssav sója a nátrium-fluorid (NaF). Ezt keverik a fogkrémbe és az ivóvízbe. Amerikai szabvány szerint 1 liter vízbe 1,2 milliómodnyi egységű NaF adagolható. Ez a mennyiség az U.S. Public Health Service állítása szerint emberre teljesen veszélytelen. Pedig minden valamire való kémikus tudja, hogy ez egy illúzió. Amerikában az ipari képviselő felkért egy neves kutatóintézetet (1939-ben), hogy valamilyen hasznosítási módot keressenek az alumíniumgyártásból visszamaradó NaF szemétnek. Valójában még másik 45 iparágnak is gondot okozott a NaF veszélyes hulladék problémájának a megoldása (pl. kohászat, öntödék, olajfinomítás atomerőművek, kerámia-téglatetőcserép-, műtrágya-, acél-, műanyag-, polimer-, teflongyártás). A kutatóintézet végül is azzal az ötlettel állt elő, hogy a veszélyes hulladék jó lesz az ivóvízbe és a gyógyászatba, anélkül, hogy bárkinek is lett volna valamilyen egészségügyi végzettsége a neves kutatóintézetben, vagy hogy klinikai kísérleteket folytattak volna ez ügyben. Az ipari képviselő következő lépése a média felé irányult, azzal a céllal, hogy elhitesseék a tömegekkel, mekkora vívmány a népegészségért vívott küzdelemben a fluorid adta lehetőségek felfedezése. Az emberek örültek, hogy végre megoldódik a csonttritkulás és a fogszuvasodás problémája. Hova is jutnánk bizalom nélkül.

Nem nagy titok, mindenki tudhatja, hogy a fogszuvasodás 99 százalékban az ipari fehérített, finomított cukortól van, ami az üdítőekben (plusz fogmaró savak), édességekben nagy mennyiségben megtalálható. Orvosok, fogorvosok eleinte megkérdőjelezték a NaF hasznosságát, de kénytelenek voltak kapitulálni, máskülönben lejáratták őket „butaságuk és tudománytalanságuk” miatt.

Bármennyire is próbálják a fluor kritizálóit nevetségessé tenni, mindig akad számos becsületes tudós, szakember, aki felemeli a szavát, kritikát gyakorol, harcol az igazságért, szembeszáll állami hivatalokkal.

Dean Burk – Nemzeti Rákintézet Washington (a Nobel-díjas Otto Warburg tanítványa) már a 70-es években rámutatott a fluorkötések veszélyességére.

Az NaF elsősorban az érrendszert károsítja és ezen keresztül az összes szervet.

Fogakra és csonterősítésre nem használ a fluorizálás.

Léteznek jó fluormentes fogkrémek (Dabur, Velda). A csonterősítésre pedig jó terápiák és a sárgarépalé.

A védelmi- és regenerálórendszer károsodása folytán főképp gyermekeknél kialakuló betegségek tünetei a következők: bronchitisek, sápadtság, selymes-vékony haj, hajlam a Neurodermitisre, motorikus nyugtalanság, koncentrációs zavarok az iskolában, és korai fogjövés csecsemőknél.

A tények közé tartozik az is, hogy amióta az ivóvizet fluorozzák Amerikában, 15 százalékot emelkedett a rákos megbetegedések statisztikája.

Az Environmental Protection Agency – környezetvédelmi hivatal vizsgálati eredménye szerint, az USA-ban évi tízezer rákban elhunyt ember betegsége vezethető vissza a fluormérgezésre. Az ipari képviselet felháborodva perelte be a hivatalt, de a pert elvesztették, mivel a független vizsgálati eredmények is ezt a szomorú tényt igazolták. A per három évig húzódott, 1990-1993-ig. Az ipar ennek ellenére továbbra is állandó jelleggel finanszíroz újabb és újabb szakértői vizsgálatokat a

fluorizálás hasznosságának bizonyításáért. Általában saját kutatóintézetekről van szó.

A szakirodalomban hemzsegnek a dokumentációk és könyvek erről a témáról. Németországban már törvényileg betiltották az ivóvíz fluorozását. A fluor szájba tömése viszont ugyanúgy maradt. Óvodákban, iskolákban gyakorta osztogatnak ajándék fluoridtablettákat. Ha ilyennel találkozunk dobjuk el jó messzire világunk egyik legkeményebb méregszármazékát.

A szervezetnek hét évre van szüksége, hogy a fluortól megszabaduljon. A gyerekeknek erre nincs idejük, mert közben felnőnek.



Gyakorta felmerülő problémák

Amalgám

Neuralgiás szájfájdalom

Petefészekciszták

Alhasi panaszok

Vashiány

Visszér és lábszárfekély

Amalgám

Napjaink sokat vitatott témája a fogak amalgámtömésének veszélyessége, illetve veszélytelensége. A kérdés nem csak hogy érdekes, de nagyon fontos is. Mielőtt belekezdenénk az elemzésbe, egyet tisztáznunk kell: az amalgám 50 százaléka higany. A higany akadályozza az enzimek aktivitását, és betegségeket krónikussá tesz, megerősít.

A higany erős mérge és kiszívárog a fogakból, ami kövérebbeknél kevesebb gondot okoz, mert beleágyazódva a zsírpárnába nem mérgez. Sajnos a nagyobbik baj az, hogy az amalgám higanya, talliummal szennyezett (tisztá fémek nem léteznek csak ötvözetek), ami sokkal mérgezőbb, mint maga a higany. A két mérge együtt erősen gyengíti az immunrendszert is.

Jó közömbösítőnek mondható a Lipoic acid, C- és B-vitamin-komplexek. Higany-kloridot használnak fertőtlenítőként, nedves toalettpapírnál, sterilizált vattánál, fogselyemnél, pelenkáknál, ami szintén talliummal szennyezett, és a bőrön keresztül felszívódva mérgez.

A savas étkezés oldja a fogfémeket, így egy kis adagot mindig nyelünk le belőlük. Így van ez az evőeszközök nikkellejével is. A higany általában a nemi szervekhez vándorol és zavarja a kényes hormonegyensúlyt, ami meddőséget is okozhat. A gyakorlat szerint már szinte másnap teherbe eshet egy meddő nő az amalgám tömések eltávolítása után. Több konkrét esetről is tudok.

A higany többnyire a gerinc mentén szokott lerakódni. Ha a higany netán az agyban rakódik le, a kezek bénulását okozza. És ez nem függ attól, hogy hány éve van már amalgámtömésünk. Ha a higanyt a mirigyek felfogják, begyulladnak (bedurrannak).

Egy huszonéves fiúnak megmerevedett a nyaka, és a keze enyhén érzéketlenné vált. Csak egyetlen amalgám tömése volt és mégis erős szamárium-, indium-, réz-, cézium-, valamint higanymérgezettsége volt. A fogtömés eltávolítása után tünetei megszűntek.

Normális körülmények között májunnak a fémekkel is meg kellene tudni birkózni. Ha ez nem működik, akkor valószínűleg a májunk részlegesen el van tömődve. Ki kell tisztítani. A vesét sem árt egyúttal kitisztítani.

Orvosi tapasztalat, hogy a sclerosis multiplex és a higany-mérgezés között összefüggés van.

A fémek többnyire pozitív töltésű elektronhiányos ionok. A gyulladások pedig negatív töltésű területek. A gyulladt területhez így kerül pozitív töltésű kalcium, hogy a kórokozók elszigeteléshez falat tudjunk építeni.

A fal még a tovább fertőzésnek is barikádot állít. Ez a bekapcsolódásos védekezés. Nagyobb méretű paraziták, mint a férgek már olyan méretesek, hogy a fehér-vérsejtek nem tudnak velük mit kezdeni, ezért lesz a gyulladás.

Csakhogy az ólom és a higany is odamegy a gyulladásokhoz, így jutnak el az agyba, a méhbe, vagy bárhová, ahol csak gyulladás keletkezik, és ilyenkor fejtik ki igazán mérgező hatásukat.

Epilepsziásoknak mind rossz fogaik vannak, és a szájuk tele fémmel. A bőr alatti égető érzés is mindig higanymérgezésre utal. Bélproblémáknál, emésztési zavaroknál mindig feltehetőleg ólom, kadmium, vagy higany jelenléte. Agylágyulásnál is ezeket a fémeket találni a fejben, továbbá még nagy mennyiségű alumíniumot is.

Alumínium és fluor mindig együtt található. Ott vannak a savtalanító tablettákban, -porokban is.

Ha valakinek beépítenek három amalgámtömést, és egy hónap múlva vesebeteg lesz, akkor nem a fogorvoshoz fog visszamenni, hanem az urológushoz, aki nem kérdez az amalgám után. A lehetséges összefüggés gondolata az orvosi gyakorlatban nem merül fel. Alternatív gyógyászok viszont egyre gyakrabban lehetnek tanúi, hirtelen tünetmentességeknek a fogfémek eltávolítása után. A 80-as években több országban is

betiltották az amalgámot, mivel mérgezősége bizonyított lett. Az amalgámot azért szeretik az orvosok, mert olcsó, könnyű vele dolgozni és tartós. Egyéb tömések csak 10-15 évig tartanak. A húzott fogaknál fontos, hogy az árkok (kavernák) jól ki legyenek pucolva, nehogy a bent maradó szövetcsont-darabkák idővel rothadásnak induljanak. Következmény lehet az orbánc betegség is. A gyökérkezelt fogak is hasonló okokból lehetnek veszélyesek. A benn maradt csontok valamikor elkezdenek rohadni. Szájszag is lehet ettől erős, függetlenül attól, hogy mennyit mosunk fogat.

Ha a fogorvos meg akar győzni a fém és amalgám veszélytelenségéről, menjünk máshoz! Egészséget érintő kérdésnél az anyagiakat nem szabad nézni. A drágább kezelés kifizetődik, mert hiába próbálkozunk más megoldással, az nem vezet eredményre, és a szervezet csak tovább károsodik az idő múlásával.

***Az élet folyójában, ha nem kormányozunk,
elvisz minket a sodrás!***

Sok dentál-műanyag fémmel van ötvözve a keménység, a tartósság és a fényesség céljából. Az ötvözöttség mértéke elviselhető. Kisebb fémhidakat is lehet már műanyaggal pótolni. A porcelánnal az a baj, hogy lényegében → alumínium-oxid,..... és szivárog (az Alzheimer pedig pont az alumínium okozza). Töméseknél nem használják, mert alkalmatlan hozzá.

Hogy miért kerülhet mérge a szájba? – Mert a téma a mai napig is vita tárgya, és egy darabig még az is marad. Amíg nem tudják eldönteni, hogy mekkora az a dózis, ami mérgező, nem történik jogilag semmi.

Nemrég az ólom, még adalékként része volt a festékeknek, a benzinnak, míg végre 50 év után mérgezőnek találták és betiltották. Pedig most sem mérgezőbb, mint előtte volt.

Az amalgám vita még tart. Aki okos nem várja meg, míg végleg betiltják. A fogorvosok bármennyire is védik az amalgámjukat, csak öngólt rúgnak maguknak vele. Ugyanis ők

mérgeződnek a legjobban. Nap mint nap evvel az anyaggal dolgoznak, és belélegzik a megolvasztott anyag gőzét.

***A higanyban lévő tallium a létező legerősebb
mérgek egyike. Egy teratogén.***

Emberre halálos adagja a talliumnak (lenyelve) 0,5-1 gramm közöttire saccolt. Ebből készül a patkányméreg is.

Leginkább az idegrendszerre hat, valamint a bőrre és a vérkeringésre. Károsítja a perifériás idegrendszert, a hosszú szennyezés és motoros szálak tönkrevágásával. Károsítja a nemi szerveket és a magzatot is. Jóindulatú nőgyógyászok javasolják terhesség előtt az amalgámtömés eltávolítást. Terhesség alatt jobb nem hozzányúlni, mert a kivétel során nagy mennyiség nyelődhet (fűrész-faragás forgácsai) le, és ez mérgezné a magzatot.

Patkánymérges balesetek révén ismerjük a mérgezési tüneteket:

láb, lábfej megdagad, izületi fájdalmak, hányás, álmatlanság, hangyamászás-, csiklandós érzés a végtagoknál, migrén, elmebajok, a láb részleges bénulása, polyneuritis, anginás fájdalmak, vesegyulladás (nephritis), hajhullás, szemideggyulladás, fáradtság, étvágytalanság, fogyás, hátsócomb fájd.

Ami még ide vág, hogy minden tolokocsis (nem balesettől) beteg, tallium vizsgálata pozitív.

A fémek rákkeltő hatása már régóta vizsgálat tárgya, de még csak a vizsgálatoknál tartanak.

Az ember biológiai egység, nem pedig kémiai.

A szájban lévő fémek reagálnak az elektromágneses mezőkre, feszültségkülönbségekre, hasonlóan az antennákhoz. Rádió-, TV-, mobiltelefon-adások vétele az agy elektromos impulzusaira zavaró lehet.

Az emberi sejtek biorezonancia értékei az 1,6 MHz és 9,5 MHz között vannak. Technikai középhullámú adások egészen 1,6 MHz-ig mehetnek. A rövidhullámú adások pedig 100 MHz körül vannak.

Neuralgiás szájfájdalom

Egyre gyakoribb panasz mostanában az erős szájfájdalom. Konkrétan nem tudnak mondani a betegek, csak azt, hogy elviselhetetlenek a fájdalmak, és az evés iszonyatos kínokkal jár. Az orvosnak (sztomatológus, fogorvos, ideggyógyász, sebész stb.) nehéz megtalálni, hogy mitől is van a probléma. Ami számításba jöhet: az orca, nyelv, fogak, fogíny, rágóizomzat, állkapocs, állkapocsízületek, szájfenék, szájnyálkahártya (tele apró mirigyekkel) és végül három pár nyálmirigy (állkapocs alatti, fültövi, nyelv alatti). A szájnyálkahártya gyulladásakor (sztomatitis) fáj, ég, duzzad, gyakran kiszárad, vagy felhólyagzik. A nyelv lepedékes, az étkezés fájdalmas, csökken az ízérzet. Az okok lehetnek: higiénések, pótfogak-fogpótlások irritációi, sérülések, sebek, évek folyamán kifejlődő allergia a fogfémekkel és nehézfémekkel szemben. Lehet még vitaminhiány (B és C), valamint vashiány. Lehet allergia a protézisztisztító-szerre, egyes szájvizekre. Számomra viszont mindig a legvalószínűbb ok a fertőzés. A szájnyálkahártya gombás fertőzésénél krémszerű fehér lepedék észlelhető és a nyaki nyirokcsomók kissé duzzadtak. Az antibiotikum használata csak ront az állapoton, és a nyálképződést is csökkenti. A szájpenészt hivatalosan antibiotikum-allergiának is hívják (Maripen, Sumetrolim). A candidás gombafertőzésnek a nagy veszélye, hogy tovább fertőzi az egész testet.

A nyálmirigy elkövesedése folytán akadályozódik a nyálfolyás, ami a nyálkahártya kiszáradásához vezet. A nyál fertőtlenítőhatása hiányában könnyen penészedik (gombásodik) a száj, ami a baktériumok szaporodásának kedvez. Ha antibiotikumot szedünk a baktériumok ellen, akkor a gomba fog jobban szaporodni, majd a több gombára, a gyógyszer hatásának múlásával, még több baktérium jelenik meg. Ezért sűrűbben kell fogat mosni, mint egyébként. Minden étkezés után. Ideális lenne még naponta új fogkefét használni az esetleges újr fertőzés miatt. Ezt a fogkefe sterilizálásával áthidalhatjuk. Nem kell semmi fertőtlenítőszerrel használnunk, igaz, a gombák ellen nem

is igen létezik. Egyszerűen a bevizezett fogkefét tegyük be két percre a mikrohullámú sütőbe, és kész az új fogkefe.

Menopauzás nőknél, ösztrogénhiány miatt szárazabb a nyálkahártya, ami kedvez a Candida-fertőzésnek. A Candida a sejtbe belenő, de nem támadja. Nehéz tőle megszabadulni, mert mindig csak a felső réteg ölhető, és a mélyebben lévők megmaradnak, majd kifelé újra szaporodnak. A gyógyítás öblögetéssel történik, jódos-lugol oldattal, C-vitamin-oldattal, pékélesztő-oldattal. Szükséges még műszeres kezelés is, ami az alternatív gyógyászat lényegét adja.

Májérősítő, májregeneráló kiegészítők szedése kell a fémek, nehézfémek, toxinok kivezetéséhez: Livfit, Legalon, Lipoic acid, keserűsó.

Gyógyszer a fertőzésre: kurkuma (por), Kalendula (cseppek).

Szájfertőtlenítőnek: Faringosept (a nyelv alatt szopogatni)

Enzimtabletták: Dipankrin, Ananász (Bromelain)

Étrendkiegészítők: B-, C-vitamin, Magnerot (vagy Panangin), szelén.

Napi egy alkalommal lehet egy evőkanál olívaolajat szájból forgatni és lenyelni. Élő pékélesztőt (négyyszer egy alkalommal) szájból forgatni és kiköpní. Jó Candida-ölő. Jó még az acidofiluszbaktérium bejuttatása is (kapszula, élőflórás joghurt, kefir, Actimel). Rendbe teszi a bélflórát, konkurens és ellensége a káros gombának. Rendszeres acidofiluszbaktérium-fogyasztóknak magasabb a gamma-interferon-szintje (a szervezet termelte fertőzés elleni anyag). Az L-fenilalanin jó mindenféle fájdalom csökkentésére (akut, krónikus), képezi és aktiválja az endorfinokat, gátolja az enzimek hormonleépítését. Természetes szer, nem lehet rászakni és nincsen mellékhatása.

A kövesedésre (és ez talán a legfontosabb): napi egy sárgarépa evése, vagy répalé ivása, vagy friss petrezselyemből készült tea, kevés őrölt gyömbérrel meghintve. Legalább hét hétig. Közben semmi fűszeres, kevés főtt étel, inkább több gyümölcs, zöldség. Tiltottak lennének még a dió és egyéb magok és a magos kenyerek. A végleges gyógyulás minimum egy hónap. Nem szabad vaskészítményeket szedni, inni, mert a Candida vasat igényel. Nem lehet csokolózni, cukorkát szo-

pogatni, kólát vagy más cukrozott szénsavas üdítőitalt inni, csak tiszta vizet, frissen nyomott répalét. Semmi antibiotikum, semmi pezsgőtabletta.

***A civilizált népek biológiai tönkremenése,
olyan méreteket és tempót öltött az utolsó években,
amit egy évtizeddel ezelőtt még el sem képzelhattünk.***

Dr. Kötschau

Trigeminusneuralgia – tic douloureux. Amerikában csak 15 ezer ilyen beteg van. Idegműködési zavar, erős fájdalommal a szájban. Jellemzője a félperces erős fájdalomrohamok, amiket rágás, nevetés, nyomás is kiválthat. Súlyos esetben operatív úton elvágják az idegszálat. Mellékhatás lehet: bénulás, érzéketlenség. Tilos a kóla, kávé, tea (metilixantilok), valamint kakaó, csoki (teobrominok, teofillinek). Ezek irritálják az érzékennyé lett Trigeminusz-ideget, ahogy a klinikai kísérletek is bizonyítják. Az Indianai Orvostudományi Egyetem legújabb vizsgálatai arra engednek következtetni, hogy a szájfájdalmas neuralgiában a herpeszvírusok is szerepet játszanak. Így tilos az argininban gazdag étel (dió, mogyoró, csoki). Ideális az élesztőkúra a magas lizintartalom miatt, ami tudvalevően jó argininellenszer. Kerülni kell a zsíros étkezést, és egy időre minden tejterméket a magas zsírtartalom miatt, mert felféltézett egy átmeneti zsíremésztés-zavar is.

A rejtélyes szájfájás oka természetesen lehet allergia is. Hosszabb idegmegterheléstől, krónikus stressztől autoimmunizáció alakulhat ki. A lényege, hogy több hisztamin (szövethormon) termelődik a kellenél, és ez allergiát idéz elő. Súlyosabb a kortizon, ami immunszuppresszív hatású. Ez erősíti az allergiát. Nők változókorú hormonhiányának is lehet egyik tünete, hogy a nyáltermelés alábbhagy, ami végül is a száj kellemetlen, érdes, kaparó fájását okozza. Több vizet kell ilyenkor inni, mint egyébként. Jó még a cukormentes rágógumi, és segíthet a szintetikus nyálspray-k bevetése is. Ajánlják még napi három alkalommal a Ligetszépe olajkapszulát, de a lecitin vagy a lenmagolaj-kapszula is jónak mondható (felváltva előnyösebb).

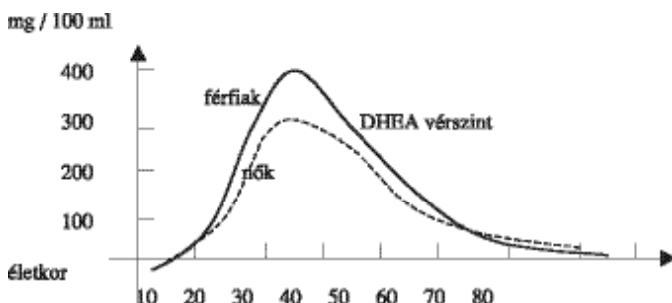


A hormonpótló (szubsztitúciós) terápia szintetikus hormonokkal rákkeltő és veszélyes. 87 százalékkal megnöveli az emlőrák kockázatát 60-65 éves kor között. Az emlőrákok fele ösztrogénérzékeny, mivel az ösztrogén a zsírszövetekben raktározódik (antiösztrógen-terápia, aromatózgatlók). Megjegyzendő, hogy több zsírfogyasztással (húsok, tejtermékek) nagyobb zsírraktárak keletkeznek, több hormon képes raktározódni. Menopauzás nőknél a mellékvese által termelt hormonokat a zsírszövetek átalakítják ösztrogénné. Ezért lehet az elhízás rizikó az emlőrákra. Az indolok (káposzta, brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, karfiol) gyengítik egyes ösztrogének hatását. Ez védhet bizonyos emlőrákformák ellen. Ellenben az alkohol emeli az ösztrogénszintet (alkoholista férfiak nőiesebbek lesznek). A zsír más rákkeltő és toxikus anyagoknak is raktára, ugyanis a szervezet a mérgek nagy részét úgy hatástalanítja, hogy zsírba ágyazza őket. A mérgek továbbra is megvannak, csak biztonságosan eltüntetve.

Ha a rovarirtó szerek, műanyagok, sprayk, mosószerek és más egyéb környezetszennyező szerek vegyületei a szervezetben lebomlanak, bizonyos hormonokra hasonlítanak, és hatásukat utánozzák.

A mellékvesében termelődő (kb. 150-féle szteroidot termel a mellékvese) dehidroepiandrosteroból (DHEA) képződik a fele ösztrogén még helyben, a mellékvesében, a másik felét pedig a petefészek állítja elő a véren át odakerülő DHEA-ból. A változókori befejeztével (55 körül), mikor abbamarad a havi vérzés, a petefészek leáll, és nem termel többé. Ezáltal igencsak megcsappan a nemihormonszint. Ösztrogén és gesztagen kombinációjú készítmények szedése maximum fél évig engedélyezett. A hormonok egymáshoz viszonyított aránya fontosabb a mennyiségüknél, ez okozza a gondot. A hormonterápia tilos májbetegségeknél, zsírszövetcsere-zavarnál, trombózisnál, embóliánál, endometriózisnál (növeli a ciszta méretét). Ugyanez viszont nem áll fenn, ha természetes formájú hormonkiegészítőket szedünk. Ilyen a lucerna (viszont

nem ajánlott autoimmun betegségnél szedni), és a ginzeng (ősztirolt tartalmaz). Ezeket csak B₁₂-vitaminnal ajánlott szedni, a B-komplexen keresztül.



Hormonhiány lehet attól is, hogy valami gond van a petefészeknél vagy a mellékvesénél (nem termelnek eleget), esetlegesen fertőzés, gyulladás, kövesedés, eltömődés miatt.

Például a vese kövesedésénél jó táptalaj adódik különböző mikrobák számára, melyek a húgyúton keresztül könnyen fertőznek. A hormonpótlók szedése még azért is körülményes, mert a tablettás adagolástól lecsökken vagy leáll a szervezet saját termelése.

Azért vettem a szájfájás témáját elő, hogy érzékeltessem, mennyi oka lehet egyetlen tünetnek. És itt még nem is soroltam fel mindent (fogorvosi, allergikus, pszichés tényezők). Viszont vannak olyan rejtélyek is, melyek magyarázata egyszerű és mégis túlbonyolítja. Erre egy példát szintén a hormonok köréből vennék. Rengetegféleképpen magyarázzák egyes népcsoportok átlagosan alacsony testmagasságát. Egyetlen dolog megmagyarázza: a nemi hormonok emelt termelődésével a nemi érettség bekövetkeztekor leáll a csontnövekedés.

Aki 13 évesen rendszeres nemi életet él, az 14, de legkésőbb 15 éves koráig nő, és tovább nem. Ilyen egyszerű.

Petefészekciszta

A petefészekben képződik a progeszteron és az ösztrogén. Egyre gyakoribb a petefészeket érintő rejtett és fájdalmas ciszták megjelenése. A problémát érdemes jobban átvilágítani, megvizsgálni. Ha a petefészek baktériumokkal fertőzött (gardnerella), zavart lesz a hormonképzés. A baktériumok parazitákban élősöknek és laknak. A férgekkel kerülnek a szervezetbe. A férgek teljes biztonságot nyújtanak számukra az antibiotikumokkal szemben. Nőgyógyászati eseteknél leginkább piócákról lehet szó (szívó férgek). A dolgot bonyolítja, hogy a bélből egyéb kórokozók is átvándorolnak, ha valami odacsalsa és marasztalja őket. Ha a kórokozókat elpusztítjuk, attól még a ciszta megmarad. A ciszta feloldásához tudni kéne, hogy mivel van kitöltve. Ha a kitöltő anyag bevitelét stoppoljuk, akkor a ciszta magától összemegy. Mi található a vizsgálatok szerint? FCKW spray-k és hűtők hajtóanyaga; BPC a tisztítószerekből; fémek: arany, ezüst, nikkel, bizsuból; fogfémek, higany az amalgámtömésekből; üvegszál bizonyos szigetelésekből; azbeszt hajszárítóból, ruhaszárítóból, gépjárművek fékjeiből (minden nagyobb fékezésnél). Ha a szervezet nem tudja egyből ezeket az anyagokat kiszűrni a vesén vagy a májon keresztül, akkor összegyűjti őket, és bekapszulálja, hogy félretelve, becsomagolva ne árthassanak. A fehérvérsejtek azon dolgoznak, hogy a mérgeanyagokat lehetőség szerint leépítsék a kapszulákból. A kapszulák anyagába a szervezet próbálja beépíteni a kövesedési termékeket is. Így próbál valami hasznot húzni a rosszból.

*A feladat egyszerű. Állítsuk le a mérgebevitelt,
és segítsük a kivitelt.*

Három hét alatt olyannyira kicsi lesz a ciszta, hogy már nem fáj. Addig pedig a kórokozók elpusztításán kell fáradozni, ami a gyulladási folyamat megállítását hozza magával. Erősíteni kell a petefészek funkcióját általános erősítővel

(gyümölcsök, répa, káposzta, citromlé, olívaolaj, C- és B-komplex, Panangin, Dipankrin, alga, lenmagolaj, lecitin, sörélesztő-tabletta, szelén, cink, liponsav, kurkuma, papaja, ananász, Q10 és L-karnitin) és természetes nőihormon-tartalmú anyagokkal, mint a ginzeng és a lucerna.

A méregtelenítés és a kórokozóktól való megszabadulás legfontosabb művelete a máj- és vesetisztítás. A regenerálást kombináljuk a komplett kötelenítéssel (8-fajta vesekő, 4-fajta epekő, kötőszövet-kalcifikáció, érlemeszesedés, csont- és porc-meszesedés). A kövesség nemcsak búvóhelyet ad a kórokozóknak, hanem sajnos a legkülönbözőbb funkciók gátjául is szolgál. A petefészekek fájhat ciszta nélkül is, ha csak kórokozófertőzés áll fenn. Ezen egyszerűbb esetben a fájdalom a kórokozók kipisztításával el is tűnik. Fájdalom lehet még gyulladástól, sebtől, fekélytől, ezek alapja szintén a környezeti mérgek lerakódása és irritációja a hártás területeken.

A következő lapon lesz még szó erről bővebben. Petefészekpanaszokra a szintetikus hormonok adása nem a megfelelő terápia. Károsítják, gyengítik a májat és a legtöbb ilyen gyógyszer nehézfémekkel szennyezett.

A petefészeknél és környékén lévő gyakori gondok oka valójában az endometriózis – a méhen kívüli méhnyálkahártya darabok előfordulása. Ezek a jóindulatú hámnövedékek valahogy kijutnak a méhből, és külön szigetként ugyanúgy reagálnak a havi ciklus hormonális változásaira, mint maga a méhnyálkahártya. Vértől megduzzadnak és erősítik a fájdalmat. A védelmi rendszer igyekszik bekapszulálni az ilyen eltévedt hámdarabkákat. A bezártságtól a vér nem tud elfolyni és csak nő a ciszta mérete. Ha az operációval (endoszkópiás) eltávolított ciszta alvadt vérrel van tele (barnás-feketés), akkor biztosak lehetünk az eredetében. Az alhasban nehéz megállapítani a fájdalom helyét pontosan. A fájdalom jöhet a bélből, méhből, petefészekből, petevezetékéből, vesevezetékéből, a hólyagból. A hólyag falán (cisztikus intermurális) gyakori a sistoszóma nevű parazita, mivel a vizeletten keresztül próbálunk megszabadulni tőlük. A fő kérdések egyike, hogy mi van a vizelettel. A paraziták számtalanfajta baktériumot hordoznak,

melyek fájdalmakért lehetnek felelősek. Minden kapcsolatot kerülni kell háziállattal, és főregteleníteni kell őket rendszeresen.

***Nincsen gyógyíthatatlan betegség,
csak gyógyíthatatlan ember.***

Dr. Christopher

Sistoszómával nagyon könnyű fertőződni, ezért fontos a higiénia. 70 százalékos alkohollal kell fertőtleníteni a WC-ülőkét és a kilincset is. Az endometriózis mindig fájdalmas görcsökkel kezdődik. Minden esetben szerepet játszik pióca-fertőzés is. Leggyakrabban a nagy bélpiócáról van szó, ezért lesz a dolog veszélyes. De gyakori még a máj- és hasnyálmirigy-pióca is, az eurytrema, valamint még a clonorkisz. Ezek az oldószeres lerakódásokra (metil-etil-ke-ton, metil-butil-ke-ton, hexanedion, propil-alkohol) jönnek a véren és a nyirokvezetéseken keresztül. Az eltávolított méhben feltűnően nagy mennyiségben találni talliumot, ami különben könnyedén felszívódik a bőrön keresztül, és a méhben rakódik le. Talliummal szennyezett az egészségügyi betét fertőtlenítőszer is. A megoldás, hogy papír zsebkendőt rakunk eléje, vagy sterilizálatlan háztartási vattát használunk. Ahol már a nagyobb férgek megtelepedtek, követik őket kisebbek is: cercária, aszkárisz (ascaris).

A Gardnerella baktérium szinte mindig megfigyelhető endometriózisnál és petefészekcisztánál. Valószínű, hogy ezek cipelgetik magukkal a kis méhnyálkahártya-darabokat, az endometrikus szövetet. A Gardnerella előszeretettel vándorol a petefészekbe, és a sárgatestet támadja, ami így nem lesz képes elég hormont termelni, és ez okozza a menstruációs panaszokat.

A további előforduló baktériumok még: Proteus, Salmonella, Clamidia, Trichomona, Champilobaktérium, Neiseria.

Ezekben számtalanfajta vírus lakik, felsorolni is sok lenne. A legjobb oldószer-közömbösítő: a C- és B-komplex (a kettőt mindig együtt kell szedni, mert egymás kiegészítő szerelei), valamint a liponsav (Lipoic acid) napi kétszer 250 mg. Gyakori a többszöri endometriózisos operáció (ma már egyszerű kis beavatkozás), mert mindig új darabka keletkezik. Az operáció is lehet kiváltó ok.

Az operáció a kórokozókat nem szünteti meg, és nem méregtelenít, nem tisztít, csak egy helyi problémát kezel

Az endometriózis kísérő tünete gyakorta a krónikusfáradtság-szindróma.

Alhasi panaszok

Az alhasi panasz mindenképpen egy emésztési zavarra utal (emésztőrendszeren belüli probléma).

Mitől lehet? Gyomor, hasnyálmirigy, epe, vékonybélgyulladás, fekély?

A puffadást csak gázok okozzák, és ennek a gáznak nyomása van. Gázt csak baktériumok képesek termelni. Ez azt jelenti, hogy olyan baktériumok élnek és tenyésznek az emésztőrendszerben, melyek károsak és nem odavalók. Többnyire szalmonellák, Shigellák, E. colik, Bakteroides fragilis és campilo baktériumok. A szalmonella és a Bakteroides epéből táplálkoznak, valamint jól megvannak oxigén nélkül is, amiért gyakran a májban is előfordulnak. A Bakteroides hordozója általában egy gyűrűsféreg-gazda, az Ascaris (néha még a capillária is). A szalmonellák és Shigellák kizárólag tejtermékekből és tojásból származnak. A panaszosnak minden tejtermékről le kellene mondania egy időre. Az Ascariist pedig ki lehet irtani Vermoxszal (féregtelenítő tabletta – gyerekek is szedhetik az orvos utasítása szerint).

Epeürítéskor baktériumok jutnak a májból a bélbe. Ezek a bélben elszaporodnak és szén-dioxidot, szén-monoxidot, kén-dioxidot, hidrogén-szulfidot termelnek, amelyek elég mérgezőek. E baktériumoktól meg kell szabadulni. A nehézség abban áll, hogy a májban támadhatatlan, biztonságos búvóhelyeik vannak az epevezetékek eltömődéseiben (epe-, májkövektől többnyire), és innen mindig újra fertőznek. Ezért lenne fontos a májtisztítás félélénte egyszer.

***Ha nem gyomtalanítunk,
automatikusan belep minket a gyom!***

A tökéletes emésztéshez elegendő mennyiségű gyomorsavra, emésztőenzimre van szükségünk a gyomorban. A tökéletlenül emésztett étel csak a baktériumokat táplálja. Ha a gyomor nem elég savas (hypoklorhidria) a patogének nem pusztulnak el és megfertőzhetik a vékonybelet.

Máris zavart lesz a felszívódás. Mivel negyven év felett általában ez a helyzet, nem meglepő, hogy ásványianyaghiány-tünetek jelentkeznek, mint pl. a csonttrikulás.

A megtevesztő a savhiányosságnál az, hogy a tünet itt is gyomorégés és savfelöklendezés, ami mindenkit meggyőző arról, hogy sok a sava. A búvésztűkk magyarázata a következő: a sav késve termelődik és mire a gyomorba ér, az étel már nincs ott. Az emésztés szempontjából savhiány van, míg az üres gyomor szempontjából sok a sav, ami égeti, marja az üres gyomrot. Továbbiakban a csak elvileg gyomorsavas táplálék a bélbe jutva a májat és a hasnyálmirigyet bikarbonát termelésére serkenti, hogy semlegesítse a savasságot. A vékonybél és hasnyálmirigy emésztőenzimjei az emésztés befejezéséhez elvileg akkor szabadulnak fel, mikor már a béltartalom bázisos állapotú.

Sajnos a gyomorégés rossz értelmezése miatt savkötőket szednek emberek, ami csak súlyosbítja a helyzetet. A savasságot vizsgáló mérések csalhatnak, ha késleltetett gyomorsavtermelés áll fenn. A Hypoklorhidriánál elszaporodó helikobaktériumok okozzák a gyomorfekélyt. A Chlamidia baktériumok pedig innen haladnak a szív felé, és lesznek felelősek szívbántalmakért. Elsősorban nem a sok sav marja ki a gyomor falát, hanem a baktériumok okoznak gyulladást. Aztán a sebes falat már viszonylag kevés sav is marja. Az állandó böfögés jó jel lehet a baktériumok gáztermelésére. A bélben lévő, a savhiánytól nem kellően emésztett tápanyag kedvez a patogének elszaporodásának.

Nemcsak savhiány segíti elő a patogének szaporodását, hanem az antibiotikumok is. Ugyanis pusztítják a hasznos bél-

baktériumokat, helyet adva a káros bélbaktériumoknak, melyek kevésbé érzékenyek a gyógyszerekre. A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) csak zsírral együtt tudnak felszívódni a csípőbélben (a vékonybél hátsó része). Ha a zsír emésztésében bármilyen rendellenesség fennáll, akkor az egyben a zsírban oldódó vitaminok hiányát is eredményezni fogja. A vízben oldódó vitaminok nagy része az éhbélben (a vékonybél felső része) szívódik fel. Vagy aktívan átszállítódnak a bélfallon, vagy simán keresztülszivárognak. A B₁₂ az egyetlen kivétel. Ez az óriásmolekula ahhoz, hogy felszívódhasson, először összekapcsolódik egy „belsőfaktor” nevű fehérjével, amit a gyomor választ ki.

Bizonyos ásványi anyagok a vastagbélből szívódnak fel. Ha a vastagbél egy szakasza beteg, ez nem fog megtörténni.

Sok függ a „méreganyagok” bélbeli raktározódásától, bekeverülésétől is. Például: ólom, kadmium, higany könnyen okozói lehetnek bélbetegségeknek, azáltal, hogy kedvezőtlenül hatnak a hasznos baktériumokra, de kedvezően a károsakra. Ólom, kadmium jön a vízcsapból és higany a fogak amalgámtöméséből. A klorofill képes a belekben felhalmozott mérgeket közömbösíteni. Kísérleti úton bizonyított, hogy a Spirulina tabletta nyújtott hatással a bélben marad. Ha az emésztési zavarok inkább éjjel lépnek fel, akkor minden bizonnyal Shigelláról van szó.

Ahogy a puffadás és a szelelés baktériumokat jeleznek, úgy a hasi fájdalmak már parazitákra is utalnak. Becslések szerint az emberek 80 százaléka férges. A mikrobák leginkább székrekedésnél tudnak szaporodni. Ha a széklet úszik a víz tetején, akkor zsíros és nem teljesen emésztett. Jelzi, hogy a kalciumfelszívódás sem működik. Ha a színe még sárga is, akkor hasnyálmirigygyulladásra lehet gyanakodni. Szorulásra legjobb a beáztatott aszalt szilva vagy egy kanál olívaolaj, ricinusolaj, sok folyadék és gyümölcs. A legbiztosabb viszont a keserűs (magnézium-szulfát, MgSO₄) vízzel. Minden reggelt fogmosással kell kezdeni, majd egy jó pohár meleg-langyos vizet inni. Egy reggeli séta a friss levegőn jól megtornásztatja a beleket. A napi séta minden-

nél fontosabb. Hatásos még a biciklizés és egyéb hastornák, amelyek a belek izomzatait erősítik. A bélműködés többnyire a bélizomzat állapotától függ.

Kimondottan ügyelni kell a higiéniára. Nem lehet kosz a köröm alatt, gyakran kell kezet mosni és fertőtleníteni. A kezünket sose vegyük a szánkba, ne nyalogassuk a tollat és ne rágdossuk a ceruzát! A gyümölcsöt jobb meghámozni. Csak ha meghámozzuk az almát, láthatjuk a hibás részeket, melyek patulin nevű penészmérget tartalmaznak. A héjban amúgy sincsen sok vitamin, inkább viaszos éterolaj a rovarok ellen. A bolti gyümölcsleveknél is ez a baj. Mindig akad egy rohadt vagy penészes darab, ami bekerül a többi közé a gyártás folyamán. A kurkuma (ázsiai fűszer, negyed kávéskanálnyi hetente) jó a Shigella, az E. coli és számos féreg ellen. A napi egy sárgarépa elengedhetetlen gyógyszer. Jó még a borsmentatea széklethígítónak, de csak ritkán használjuk, kis mennyiségben.

Két-három hétig kúraszerűen a csapvíz helyett tisztított vizet kell inni, számtalan okból. Nem hiányzik a nitrát, a klór, a nátrium-fluorid, a foszfátkolloidok, a vízkőoldók, a fémek a csapvízből. A teljes gyógyulás három hónapig is eltarthat.

A következő kiegészítők szedésének (legalább három héttig) programját ajánlanám általánosan minden jellegű alhasi panaszra. Reggel közvetlen fogmosás után egy jó pohár vízzel: alga (Spirulina); B-komplex; sörélesztő-tabletta 2 db (mivel igen kicsik); lecitin (szójaolaj-kapszula); Rutascorbin és C-Plus (ez a C-vitamin-komplex rutinnal, bioflavonoidokkal); szelén + cink + E-vitamin. A bevételtől számítva legalább egy fél óráig nem lehet semmit sem enni, inni.

Ebéd után még egyszer ugyanezt, a sörélesztőt elhagyva. Nem kell félni a túlادagolástól. Ez kevésnek számít és a hússzorosa se okozna semmi gondot. Ezek az étrend-kiegészítők ételnek számítanak, és nincsen különösebb mellékhatásuk nagy mennyiségben sem (nagy részben vízben oldódóak).

Lefekvés előtt egy órával: egy Dipankrin és egy Panangin. Kurkuma napi egyszer, három héten keresztül. Napi minimum egy darab sárgarépa, néha élőflórás kefir, joghurt vagy Actimel. Az Acidofilusz rendszeres bevétele tisztán tartja a bele-

ket. Jó hasmenésre is. Acidofilusz-baktériummal készítik a tejből a joghurtot. Amúgy a gyomor és bél hasznos lakói. Egész jó védelmet nyújtanak fertőzésekkel szemben. Vigyázat, nem minden joghurtban van élőtenyészet!

Istának beiktathatjuk a bébitápszeres sovány tejport (hidegen turmixolni), ami tele van mindenféle értékes aminosavakkal, ásványi anyagokkal, nyomelemekkel (Mildibé 2). Ami tiltva lenne, az a tea, kakaó, csoki, csipsz, magos kenyér, szénsavas italok, kóla, kávé, dió, mogyoró, füstölt, grillezett, panírozott ételek.

***Egy kórházi tartózkodás a beteg számára veszélyesebb,
mint egy Himalája-expedíció***

Dr. Hackethals

A bélzsákgyulladás és bélpolip okozhat véres széket. 70 év felett gyakori. A koffeint kerülni kell, mert gátolja a DNS-reparatúrát! Semmi gyógyszer, csak sok gyümölcs, saláta, zöldség! Semmi ecetes készítmény! A sót és a cukrot szintén kerülni kell! Csak tengeri só! Használni mérsékelten! Kenyeret és tésztafélét visszafogni! A zöld tea kis mennyiségben jónak mondható. Kerülni a könnyen penészedő és aromás készítményeket! Mindennemű hasmenésre a legjobb szer az áfonyakompót, áfonyalekvár (min. 50 százalék gyümölcsstartalommal).

Vashiány

Alhási fájdalmaknál, bélbetegségeknél komoly problémát okoz a vashiány.

Gyakori és nagy mennyiségű vérvesztés is okoz vashiányt. A vas az oxigéntranszportot végző hemoglobin alkotórésze, valamint a terminális oxidációban szerepet játszó enzimek alkotórésze. Megközelítően négy gramm vasat tartalmaz egy felnőtt szervezet. A raktárakban (máj, lép, csontvelő) lévő vas elég két liter vér termeléséhez, arra az esetre, ha hirtelen nagyobb mennyi-

ségű vért veszítenénk. Napi hat gramm hemoglobin (20 mg vas) kerül lebontásra, de már elég egy milligramm vas is, ha felszívódik a táplálékon keresztül, mert a lebontás során felszabaduló vas nem hagyja el a szervezetet, hanem újra felhasználódik, illetve a májban raktározódik ferritin formájában. Másképp fest a dolog direkt vézésnél vagy szívósféreg-fertőzésnél. A havi vézés során átlag 30-80 milligramm vas veszítődik. A szülésnél pedig 300 milligramm és a gyerek is elvisz 300-at. A gabonafélék foszfátja és fitolja a vassal rosszul oldódó vegyületet képeznek, ami gátolja a felszívódást. A hús gazdag vasban, csak alig tudjuk hasznosítani a HAEM-kötés miatt. A zöldségleves, máj, spenót is jó vasforrás. A tej viszont szegény vasban.

A vas a bélcsatornán keresztül szívódik fel. A bélnyálkahártyában található, ferritinnek nevezett (23 százalék vastartalmú, bázikus ferrit-foszfátból és apoferritinből álló fehérjék) metalloproteid játszik nagy szerepet a vas felszívódásánál, a vérplazma transferinjébe, ami csak csekély mértékben serkentethető. Ezért van az, hogyha ötször annyi vastartalmú ételt is veszünk magunkhoz, akkor sem fog több vas felszívódni.

Sőt, túlzott vasbevitel esetén a transferin telítődik, és a bélnyálkahártya epithelje további vasfelvételre már képtelen lesz.

Kis mennyiségű réz (szerves) adagolása normalizálja a Hb-képzést. Napi két milligramm kellene a szerves rézből, mivel a réz a Hb-képzésben szerepet játszó enzimek fő alkotóeleme. Szükséges még egy kis mangán, szelén, kobalt, B₁₂-vitamin is. A vas eloszlása: 66 százalék hemoglobinban, 25 százalék raktárakban, 7 százalék myoglobinban.

Visszér és lábszárfekély

Vénás keringési zavaron alapszik. Fertőzés, ami tovább fertőződhet. Csak akkor gyógyul meg, ha megszüntetjük a

visszérpangást. A lábat gyakran magasba kell helyezni, felpolcolni. Fáslizás alulról felfelé gyengülően. A lénység, hogy nyomásirány alakuljon ki a szív felé. Nedves borogatással lehet tisztítani: egy deciliter vízben 10 csepp az Oxybuild 1200-asból vagy az Aquagenből. Ezek a víz oxigéndúsítói, amelyek a legjobb gyógyszerek erre. Nemcsak külső használatra jók, hanem hasonló arányban inni is lehet. Létezik egy általam kifejlesztett csodakenőcs is, amivel napok alatt sebek begyógyulnak, ugyanez enyhíti a lábszár fájdalmakat is és begyógyítja az elvörösödött mélyvénás trombózisos lábat. Egy másik sebgyógyító módszer az oltott mész és tengeri só keveréke vagy a Hyperol tablettás vízzel való öblögetés. Előnye, hogy olcsó és áztatni is lehet benne a lábat, ami üdítően hat a vérkeringésre. A külső gyógyítás csak akkor hat, ha rendszeresen tesszük, legalább naponta. Még véráramlást javító gyakorlatokat is kell végezni. Lábujjhegyre állni, váltakozva billegni. Térdhajlítások egyenes derékkel. Lépcsőzés lábujjhegyen. Ha erős fájdalom a seb tájékán, akkor először szalicilsavat tartalmazó fájdalomcsillapítókkal (aszpirin jellegűek), majd értágítókkal próbálkozunk (Sibelium, Trental, Agapurin). Aztán jön a gyulladásgátló: Indomethacin. Patogének elleni tabletták: Vermox, Klion, Decaris. Esetleg még lehet Doxiummal és Anavenollal próbálkozni.

A lábvégek vérellátása a leggyengébb, mert ez van a szívtől a legmesszebb. Ebből adódóan a vér itt a legsavasabb és oxigénben a legszegényebb. Az elsavasodott környezetben kicsapódik a húgysav (fehérjedús táplálkozás, húsleves), a foszfát és a hippursav, mert a vese az érhálózati betegeknél eleve gyengébben működik (kisebb a kiválasztás).

A hippursav a máj munkájának a mellékterméke. Közel napi egy gramm termelődik, valamint konzerválószerekkel esszük meg benzoesavként. Egyedül a citromos alapú konzerválók elfogadhatóak. A savas környezet kedvez a baktériumoknak, melyek, ha elszaporodnak, a szövet gyulladását okozzák, ami fájdalommal párosul. A pajzsmirigy vezérli a három bőrreteg működését. A bőr a májnak segít be a méreg kiválasztásban. Minden bőrbetegség, beleértve az allergiákat is, a toxikus irri-



táció jelei. A külső bőrréteg feladatai: verejtékezés, zsírozás, hőérzékelés, fájdalomérzékelés és gázok, mérgező-sós anyagok kilökése. Ha túl sok a mérgezőanyag, a belső nyálkahártya irritációi gennyesség, hurutok, mandulagyulladás, vesemenede-gyulladás lesznek, hogy csak egy-két példát említsek. A közbenső savóshártya irritációi: az ideghártya-, hashártya-, szívburok-, agyhártya-, szívárányhártya-gyulladás stb.

Az érhálózatnak olyan komplexül kell behálóznia testünket, hogy a vér képes legyen eljutni minden egyes sejthez. Minden másodpercben friss tápanyag- és oxigéndús vért pumpál a szívünk a sejtekhez. A sejtek a salakot a vénáknak adják le. A vénás használt vért vissza kell vezetni a szívbe. Hogy a vénáknak milyen fontos szerepük van, már az is mutatja, hogy az összes vérmennyiségnek csak a 15 százaléka cirkulál az artériákban, viszont 85 százaléka a vénákban. Egy felnőttél a vénák hossza úgy nyolc méterre tehető.

A lábszárfelekély szelepként működik az anyagcseremérgek és salakok kiválasztására, mivel az út a májhoz a visszérzavar miatt korlátolt, a bőr fog fellépni helyettesítő kiválasztószerveként. Ha a nyílt nedvező sebet bezárjuk, megakadályozzuk a kiválasztást. Ennek következménye rosszullet lesz a mérgezésből, majd kialakul egy újabb helyen a kivezetés. A pörkkel fedett sebeknél nem ennyire súlyos a helyzet, de mindenképpen mutatja, hogy a máj és a vese nem dolgozik kielégítően. Ezért is fontos a máj-, illetve a vesetisztító kúrákkal kezdeni a gyógyítást. A máj és vese dugulásának számtalan oka lehet, függetlenül az ember korától, bajától. Az érfalak tisztítása is szükséges. A megkeményedett artériák nem tudják kielégítően ellátni vérrrel az izmokat. Az izmok sorvadnak, a szövetek elhalnak, szétesnek. A széteső szövetekből felszabaduló anyagok rothadnak, mérgeznek, és bizony előrehaladott állapotban szükség lehet a láb amputációjára, az üszkös fertőzés, a hullamérgezés elkerülése végett. A vér visszaáramlása a testből a szívbe nem egyedül a szív működés következménye, hanem az izommunkáé is. A vér egyirányú áramlását a szív felé szelepszerűen működő billentyűk biztosítják. Ha ezek a billentyűk nem zárnak rendesen, a vér egy része visszafogódik, és azokba a vénákba prése-

lódik, amelyek az izmok felszínén helyezkednek el. Mivel a vénák csak vékony fallal rendelkeznek, ellentétben az artériákkal, kitágulnak és kanyargóssá válnak.

Ha a méreg hosszabb ideig a vérben marad, az erek gyuladását okozza (visszérgyulladás). Az ilyen érszakaszban a vér könnyen megalvad. Ha a vérrög leszakad, és bekerül a vérkeringésbe, infarktust, trombózist, embóliát okozhat. A hajszálerek és a nyirokedények között diffúzió lehetséges, és az így átkerülő mérgező anyag ödémaként tárolódik. A nyirokrendszernek ezen kívül más köze nincs a visszérproblémához. Vizeletvizsgálattal ki lehet mutatni a mérgezés fajtáját. Pontosabban azt, hogy az egyén milyen jellegű fehérjét emészt tökéletlenül (a leggyakoribbak a kénesekek). E módon lehet megállapítani, hogy milyen ételeket nem szabadna túlzottan fogyasztania.

***Az emberek egészségért könyörögnek az istenekhez.
Hogy ők maguk is befolyással vannak rá, nem tudják
Hérakleitosz***

A természetgyógyászatban a vénák gyógyítására beáztatott, szárított szilvát javasolnak, valamint naponta Psyllium magot egy kávéskanállal, bő ivás mellett. A hangsúly a sómentes és fehérjeszegény táplálkozásra helyeződik. Tiltott ételek listája: disznóhús, kolbászok, szalámik, felvágottak, tojás, sajt, fehér kenyér, fehér cukor, konzervek, tejtermékek. Tilos a fogamzásgátló tabletta szedése és a dohányzás.

Ha a lábban a szemétlerakódási folyamat egyszer beindult, nehéz megállítani. Általában éjjel két óra tájt egy óra hosszát tart a lerakódási folyamat. Ezért javasolják a lefekvés előtti bázisos ivást: két deciliter vízben egy kávéskanál bikarbonát (nátrium-bikarbonát 2:1 arányban keverve kálium-karbonáttal), egy csipetnyi magnézium-szulfát. Ha nem savasan táplálkozunk, a lerakódások feloldódnak, további segítség még a magnéziumterápia. Ha kihúztuk a kórokozók – melyek a lerakódásokon tenyésznek – lába alól a talajt, marad feladatnak az elpusztításuk. Ez kétféle módszerrel lehetséges. Az a biztos,

ha mindkettőt bevetjük. Az egyik a műszeres, a másik pedig a kémiai megsemmisítés.

A vérkeringés javítására ajánlatos minden évés előtt egy negyed kávéskanálnyi őrölt vörös paprikát (édeset) bevenni. Javasolják még a Ginkgót, a C-komplext (érjavító) és az E-vitamint. A hirdetett fokhagymaolaj-kapszulák ezen esetben nem igazán jók. Kötőszövet-gyengülésre a kovasavat (szilícium) szükséges rendszeresen szedni. A kovasav a kötőszöveti sejtek és a bőr egyik alapanyaga. Enzimtabletták és a gyömbér megakadályozzák a trombózisképzést és a vérlemezek összetapadását.

Az eddig említett mérgeanyagokon kívül még számolni kell a környezeti szennyeződések által bekerült mérgekkel is. Láb-szárfekélyesek esetében ezek a következők lesznek: ólom, higany, kadmium, tallium, cirkónium. A tárgyalt betegségnél leginkább jelenlévő patogének listájából csak a leggyakoribbakat sorolnám fel. Férgesek: májpióca, bélpíóca, Ascaris, Trogloditella.

Baktériumok és vírusok: Criptocotil, Echinococcus, Echinostoma, Streptococcus, Straphilococcus, EBV.

Visszérproblémákra a napi gyakorlatban csak egy megoldást szoktak kínálni: a kést. Szerencsére a sebészet is állandó fejlődésben van. Az új szuper visszéroperáció: a Chiva.

Ne a hibákat keresd, hanem a megoldásokat!

Henry Ford



Az alternatív rákgyógyászat

Bevezetés

Rákos ödéma

- A testnedv
- A hidrogén
- A biológiai víz
- Az orgon
- A vér

Biofizika

Rákkutatás

- Orgon és rák
- Rákterápia
- Örökletesség

Paraziták és oldószerek

Parazitológia

A fibrin és az enzimek szerepe

Kiegészítők

Bevezetés

A karcinogének, szabad radikálisok, patogének károsítják a sejtet. Ha a sejt sérül, a vészhelyzetben osztódással próbál életben maradni. A hirtelen menekülésszerű osztódás viszont tökéletlen lesz, mert a plazmában még nem állnak rendelkezésre a szükséges anyagok a megduplázódáshoz, sőt mi több, a plazma még sérült is. A meghibásodott sejtek már csak a legalapvetőbb funkciót képesek ellátni, az osztódást. Itt egy meghibásodott, megrongálódott gépezetről van szó, ami a számtalan beprogramozott feladatból csak az elsődlegesre képes, persze azt is némi hibával. A koraszülött (rákos) sejt képtelen differenciálódni (bőr, érfal, májsejt stb. lenni) és fejlődni, csak egyet tud, osztódni, azt viszont kontrollálatlanul. Az egészséges ember szervezete még képes időben reagálni, míg a legyengült szervezet megbetegszik. Egy kifejezett tumort nehezebb elpusztítani (több millió sejtből áll), mint néhány abnormális sejtet. De a tumorsejtek legyőzése mellett, inkább a baj okát vagy okozóját kell megszüntetni.

A rák nem egy helyi szimptóma, mégis helyileg kezelik. Szükség lenne az erős immunrendszerre, mégis gyengítik.

A cél (prioritás) az élethosszabbítás bármi áron, szemben az életminőséggel. A sugár- és a kemoterápia többnyire vérkárosító, fehérvérűséget és anémiát okoz. Ezt próbálják ellensúlyozni véradással, ami megemeli a vasszintet és sűrűbb lesz a vér. A sugárterápia sikere a sugárérzékenységtől függ. Az ép tumorsejtek elpusztulnak, míg a rothadó rész nem reagál semmire, csak tovább rothad. A sugárkezelés egyik hátránya, hogy nem minden esetben alkalmazható. A rákgyógyítás fő eleme a sebészeti beavatkozás. Frissében felfedezett első tumoroknál hatásos, különben nem.

A statisztikák szerint minden második ember megbetegszik élete során valamilyen daganatos betegségben, és minden negyedik rákban hal meg. Negyedmillió rákosunk van je-



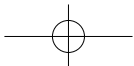
len pillanatban. Dr. Korányi Sándor a harmincas években leukémiásokat benzolkapszulával gyógyszerezett, hogy megakadályozza a fehérvérsejt-szaporodást. Ezzel a homeopátiából vett ötlettel kezdődött a modern kemoterápia, „Mérgezzük meg a ráksejtet” jelszóval. Ma már több mint 100 fajta rák-kemoterapeutikum van forgalomban.

Évi 50 ezer citosztatikumon (sejtburjánzás-gátló anyag) folyik a kísérlet.

Több száz fajta rákos betegség létezik, és szinte mindent megtámadhat rák. Aki a rákgyógyítással foglalkozik, annak egy mindent átfogó, össz-szakorvosi tudással kell rendelkeznie. Saját tapasztalatom szerint, kezdeti stádiumban megfogott daganatokat maradéktalanul lehet gyógyítani. Fontos a korai felismerés és az azonnali kezelés. Hogy a hagyományos módszereken kívül milyen kíméletes és azonnal ható módszerek és terápiák léteznek, kiderül a továbbiakban. A rákkezelésnél különösen fontos a lelki tanácsadás, a pszichológiai támasz. Sok beteg esetében a leggyakoribb gond a türelmetlenség, ha a kezdeti javulás lelassul, a beteg elkeseredik, majd-hogynem csalódott. Nehéz egy beteggel megértetni, hogy a terápia nélkül még rosszabb lenne, és hogy a gyógyulás esetenként lassabban megy.

***Ha hiszünk önmagunkban, célt érünk.
Ha nem, semmi esélyünk***

Ami hosszú évek alatt fejlődött ki, károsodott, annak időre van szüksége a regenerálódáshoz. Azt kell szem előtt tartani, hogy jó úton haladjunk a jobbuláshoz. A sok kiegészítő szedésére pedig akkor is szükség lenne, ha csak fele ilyen betegek lennénk. A teljes felépülés után is szedni kell őket kisebb mennyiségben. Bízni kell a sikerben, még ha a terápia nem is mindenkinél gyorsszervíz.



A rákos ödéma

A rákbiopátia magyarázata a rákos betegek ödémájára kisé bonyolultabb, mint a biofizikális magyarázat, mely egyszerűen csak az elfolyó utak mechanikai elzáródását tételezi fel. Szerintem van elég elágazódás és mellékút a folyadék elvezetésére, még egy erős eltömődés esetén is.

A daganatosok ödémája, főleg a fejben, egy igen nehezen kezelhető probléma. Telnek a hónapok és a vízajtók látszatra semmit sem érnek. Az ödéma marad, és gondot okoz. Ezért a rákgyógyításnak egy lényeges eleme az ödéma levezetése, ami automatikusan a vérkép javulását is jelenti. Ez fontos lépés a gyógyulás irányába. Mi lehet a folyadékfelgyülemelés, folyadék-visszatartás, vizenyősödés valódi oka?

Az ok különböző típusú ödémáknál más és más. Vizsgáljuk meg őket egyenként, hátha találunk valami közös vonást, amin el lehetne indulni a rejtély megfejtésében. Az éhhalál küszöbén állóknál is fellép az ödémajelenség. Ez az információ azért fontos, mert itt biztosra vehető, hogy semminemű nyirokrendszeri eltömődés sincsen, és mégis van ödéma. Erős fogfájásnál is keletkezik ödéma a fogínyben, és itt sem lehet limphedény-eltömődésről beszélni. Gyakori a vizes láb terhes nőknél. Ha a terhesség lenne az oka az ödémának, akkor minden terhes nőnél kellene, hogy jelentkezzen. Ödéma van még égési sérüléseknél és súlyos gyulladásoknál is. Paraplégias betegeknél is bizonyos idő után fellép a vizesedés. Elsősorban a láb mozdulatlanságából adódó zavart véráramlás miatt. Előfordul, hogy már közvetlenül a sérülés után ott az ödéma a lábban. Ugyanez figyelhető meg lőtt gerincsérüléseknél is. E tünet megtalálható féloldali bénulásnál is, főleg a fél orcánál. Itt sem lehet a mozdulatlanság az ok. Ezek az angioneurotikus ödémák, melyek a vegetatív innervációs hálózat sérülésekor keletkeznek. Itt elképzelhető, hogy a vegetatív idegek befolyással vannak a hajszáledény-falakra (a membránok permeabilitására).

Lábödémák oka többnyire a vese és mellékvese funkciószavara. Ha a vesében kristályok, vesekövek vannak, az átfolyás akadályozódik, amittől kevesebb víz és só választódik ki,

és a feles víz-só, amivel a vese már nem képes megbirkózni, a szövetben raktározódik. Limphödéma alakulhat ki mellrák-operáció után a karnál, urológiai vagy nőgyógyászati kezelés után pedig a lábnál.

A nyirokerekek a sejtközi térségből folyadékkal anyagcsere-salakanyagot, pusztult sejteket, elhalt mikrobákat és egyéb káros anyagokat hordanak el. Ha az elfolyás a nyirokcsomók eltávolítása miatt, vagy sugárkezelés általi károsodásoktól zavart, akkor pang a nyirok, és felgyülemlik a folyadék, hogy az el nem vezetett mérgező anyagok legalább oldott, hígított állapotban legyenek.

A megfigyelések és összehasonlítások arra engednek következtetni, hogy az ödémák leggyakoribb oka minden bizonnyal egy működési, biofizikális zavar.

A folyadékáramlás a szervezetben nem mechanikus folyamat. Valószínűtlen, hogy a nyirokmirigyek és nyirokedények merevek lennének, hogy a nyirokmozgás tisztán passzív mechanikus lenne.

Testünk minden egyes darabkája pulzál (kontraktilis), aminek az összhangja az életfunkció. Minden egyes szerv függetlenül a szervezettől, egy élő egységet képez, mely külön érzékeléssel és ingerakcióval rendelkezik. Ez nyilvánvaló szív-nél, bélnél, hólyagnál. Valószínűleg minden szerv a sérülésekre, funkciózavarokra ugyanúgy reagál, mint ahogy az egész szervezet a zavaró ingerekre reagál. A reakció vagy az lesz, hogy fokozzuk a specifikus funkciókat a zavaró inger megsemmisítésére, vagy pedig az lesz, hogy visszavonul, visszahúzódik és izolálódik (kapszulálódik vagy megpróbál kilőködni) a beteg rész. Emellett még egy sor folyamat is beindul, mint a regenerációs folyamatok, gyulladási mechanizmus, a vér hőmérsékletének emelése stb.

Ahol a regeneráció (plazmatikus növekedési reakció) nem lehetséges, ott jön az izolálás. A beteg szerv izolálása jól megfigyelhető rákos betegeknél. A megbetegedett részből az idegszálak visszahúzódnak, miközben pulzációjuk is leáll. A következmény egyértelmű: érzéketlenség, lokális anémia, szén-dioxid-mérgezés, atrófiája (sorvadása) a sejtállománynak.



Az érzéketlenség egyben bénultságot is jelent. Nincs, ami az izmokat mozgásra ingerelje, és ez például bélrák esetében egy mozdulatlan bélszakasszal végzetes lehet. Logikus lenne, hogy a mozdulatlanság a folyadékmozgást is gátolja. Csak-hogy nem minden igaz, ami logikus.

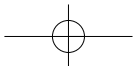
Az igazság mindig objektív, akkor is, ha nem ismerjük

A klasszikus fiziológiában sok a megmagyarázatlan jelenség. Ilyen a bélreszorbcio (felszívódás) működése is, ami a kulcs lehet az ödémák megértéséhez.

Az ödéma kialakulása attól függ, hogy az ödémafolyadék reszorválható-e. Ez a helyi szövet állagától függ. A kérdés, amin el lehet gondolkozni: a tápanyag bélben haladásakor a reszorbcios membrán a bélfalon úgy viselkedik-e, mint egy élettelen, mozdulatlan membrán vagy netán aktívan dolgozik? A táplálékfelszívást nem lehet csak egy sima ozmózissal (préselés) vagy diffúzióval megmagyarázni, hogy összeszorul, kpréseli a nedvet és kész. Klinikai kísérletek igazolták, hogy ez így nem működik. A testfolyadék (testnedv) testünk több mint kétharmadát teszi ki. Az artériás és vénás vérből áll, valamint a nyirokból és mezenkimből. Ha a testnedv a szemetet nem tudja zavartalanul kihordani a nyirokrendszeren keresztül, ödéma keletkezik, és fokozódik a zsírlerakódás is. Nyirokrendszer-működési zavar lehet hormon-zavartól vagy mérgezésről. Rákosoknál a mérgezettség lesz az ok, amit részletesebben meg fogunk vizsgálni pár oldallal később. Minden sejt folyékony kötőszövettel van körbevéve, az extracelluláris (sejten kívüli) folyadékkal. Ennek a folyadéknak kell a sejtiszemetet felvenni, és a nyirokrendszeren keresztül eltransportálni. Ehhez a feladathoz fluktálnia kell. A vért a szív cirkulálja, de mi mozgatja a testnedvet? A légzés és az izommunka.

Aki pihen, rozsdásodik.

Ahogy nem kielégítő az asztmás beteg légzése, úgy a nyirokeringésük is elégtelen lesz, ami a sejtiszemet-lerakódásoknak kedvez. A lerakódások allergiát váltanak ki, ami csak erő-



síti a tüneteket. Furcsa, de a maratoni futás a legjobb gyógyszer az asztmások számára. A keringésnek jó a masszázs, a mozgás, a sportolás.

A vegetatív idegszálaknak nincsen szinapszisuk (kapcsolódási helyük), a motorikus idegszálakkal ellentétben. Minden vegetatív ideg a testnedvben végződik. Egy vegetatív idegszálnak sok különböző sejtköteléket kell ellátnia. Artériáknak, vénáknak szükség szerint szűkülni és tágulni kell, részben egy behatárolt területen belül. A motorikus idegek speciálisan csak egy izomcsoportra hatnak. Az agyban a vezérlő központjuk is kisebb területet foglal el, mint amit a vegetatívok elfoglalnak. Az információ (elektromos impulzus, vegyi reakciók) a sejtkötelék és az agy között mindig a folyékony kötőszöveten keresztül vezetődik. Ha folyadék összetétele nem optimális, az információ hibásan adódik át.

A testnedv

A testnedv összetétele hasonló a tengervízéhez. Ha tengervizet tüdőzünk le nagyobb mennyiségben, az nem olyan súlyos, mint a Balatonban fuldokolni. A tengervízet jobban tolerálja a szervezet, ellentétben a közhiedelemmel. A véradás jó terápiás módszer. Jó vérhígító (sok fölös anyagtól szabadulunk meg, és csak a szükséges anyagok termelődnek újra), csökkenti a magas vérnyomást. Ha a szervezet fél liter vért veszít, az agynak kell arról gondoskodnia, hogy ez a hiányzó folyadék újrapiótlódjon. Gyakorlatilag a nyirokrendszerből folyékony kötőszövet szívódik át, függetlenül attól, hogy jó-e az összetétel vagy nem. Máj, vese, mirigyek lehetőséget kapnak az elszívott folyadék jobb megtisztítására, méregtelenítésére.

***Nem kell attól félni, hogy az aranyat érő összejtjeink
kerülnek felhasználásra. Ez téves felfogás***

A másik nagy előnye még a véradásnak, hogy híg vérral nem sűrűn lehet szívrohamot kapni. Véradástól számítva három hónapig nyugodt lehet az ember ez ügyben.

Mélyebben lévő sebek, hegek zavarják a testnedv folyását. Egy átlagembernek körülbelül 16 liter mezenkimje van, ami körbeveszi az összes sejtet, beleértve az agyat és az agyvelőt is. Ide adják le a sejtek és sejt kötélékek a szemetjükét, ami innen megy tovább a nyirokrendszerbe, a vénás vérbe, hogy végül is a vesén, tüdön, bélén, bőrön keresztül kiválasztódjon.

A testfolyadék nagy megterhelése cirkulációs zavart okoz, ami többnyire nyirokrendszeri betegségtől van. 1985-ben a Necker Intézet Párizsban vizsgálatokat végzett mezenkim-vezetékekre radionuklid kontrasztanyag (Technécium 99) segítségével, melyet a meridiánok kezdőpontjainál injekciótak be. A szcintigráfia megmutatta, hogy a Technécium csak a meridiánokat (energiapályákat) festette meg. Ez volt a bizonyíték arra, hogy a több ezer éves kínai gyógyászat által ismert meridiánok, tényleg úgy festenek, ahogy azt ismerik, és a csomópontok is megegyeznek az akupunktúrás pontokkal.

12 fő, 8 különleges és 12 kollaterális meridián van, amihez még hozzájön 12 átmeneti meridián a tendino-izomszöveteknél, 15 kereszteződési meridián és számtalan elágazás, melyek összekötik a testi területeket úgy, mint a belső szerveket, fejet, arcot és a négy végtagot. Így képeznek egymással egy teljes keringési rendszert, energiainformációs hálózatot. Természetesen a meridiánokban mezenkim van.

A nemzetközi nómenklatúra a 12 fő meridiánon 596 akupunktúrás pontot ismer, és a különleges meridiánokon (konceptiós edények és irányító edények) még 52 pontot. Ehhez jön még 300 akupunktúrás pont a meridiánokon kívül is. A nagy számok is mutatják, hogy egy belső hálózati összhang szükségeltetik a koordinált hibátlan működéshez. Elektro-akupunktúrával el lehet venni energiát (gyulladásnál), és lehet adni energiát (blokádnál). Az elektro-akupunktúrás pontok normál értéke körülbelül 70 mA.

Akkor van gond, ha a sejtek megfulladnak saját szemetükben. Ha a testnedv összetétele nem megfelelő, információs zavar léphet fel. Hibás információ az agynak és az agyból ki. Az információtovábbítás a vegetatív idegvégződéstől nem csak hibás lehet, hanem ki is hagyhat. Olyan, mint a sercegő, elhaluló, rosszul érthető rádióadás rossz időben.

Érdekes módon a rossz időt a betegek is megsínylik.

Ha a mezenkim úgy besűrűsödik, hogy szilárd kötőszövetként hat, az energiavezetés is zavart lesz. Sajnos vannak anyagok szép számmal, melyek behabarják a mezenkimet, mint például a keményítők.

Élő rendszerekben az oxigén hidrogént éget el, így jutunk életfontosságú energiához. E folyamat mellékterméke pedig a metabolikus víz, amiből a testnedv készül. Sejtjeink hidrogént raktároznak, és idővel, ahogy öregsünk, egyre kevesebbet.

A hidrogén

A hidrogén komoly szerepet játszik a sejtek vízellátásában. A fogyatékos hidrogénszint tünetei lehetnek: fáradtság, depresszió, hormonháztartási zavar, emésztési zavar. A szövetek elvesztik rugalmasságukat, a csontok törékenyek lesznek, az izmok, ínszalagok könnyebben szakadnak, a tüdőszövet veszít rugalmasságából, aminek következtében kisebb lesz az oxigénellátás. Amennyiben ezek a panaszok valóban dehidratációtól származnak, a hidrogénháztartás rendbehozásával megszüntethetőek. A világegyetem anyagának 90 százaléka hidrogénből és 9 százaléka héliumból áll. Minden más létező anyag a maradék egy százalékban van. Azt hinné az ember, hogy a hidrogénről már mindent tudunk. Valójában még csak most kezdjük vizsgálgatni, milyen kulcsfontosságú szerepet játszik az élő rendszerekben.

*A hidrogénelnevezés görög eredetű,
annyit jelent, hogy: vízképző.*

A víz minden élet forrása. Úgy keletkezik, hogy hidrogén ég el oxigén segítségével. A felszabaduló energiát hasznosítják az élő rendszerek, amely szükségeltetik működésükhöz, és közben tiszta víz termelődik. Szent-Györgyi Albert szerint az állati sejt szövet nagy mennyiségben tárol hidrogént. Kü-

lönböző szervek különböző mennyiségben, attól függően, hogy mennyit igényelnek.

A májszövetben tárolódik a legtöbb hidrogén és a lépben a legkevesebb. Pont a máj a védelem és a méregtelenítés első vonala, ahová a legtöbb antioxidáns is kerül. Az öregedési folyamat fő kérdéseinek egyike, hogy a hidrogén hogyan kerül el a sejtekhez, majd a sejtekbe. Öregedéssel jön a dehidratáció és az oxigén-„gyűjtómence” egyre kisebb lesz. Pedig épp a hidrogén védi a sejtet a szabad radikális oxigénmolekulák pusztításától, ami lényegében az öregedés fő tényezője. Az oxigén paradoxonja, hogy minden élet forrása, de egyben felelős is az öregedés folyamatáért.

Az összes antioxidánsnak egyetlen közös tulajdonsága az, hogy hidrogénforrások. Ugyanakkor a hidrogén egyben protonforrás is, ami kell az ATP-termeléshez. A táplálékfelvételünk célja az ATP-termelés, ami az élet pénzének mondható. Csak ehhez a folyamathoz napi fél kiló hidrogént igénylünk.

A növények a napfény infravörös sugárzását használják vízbontáshoz. Az oxigént leadják környezetüknek, és megkötik a hidrogénatomot, szénatommal. Majd szénhidrogéneket, proteinek, lipideket gyártanak.

Csak érdekességként megjegyzendő, hogy léteznek hidrogénmeghajtású (vízbontós) autók. 100 kilométeren négy liter vizet fogyasztanak, és nincsen kipufogójuk.

A szabad hidrogénatomok bejutnak a mitokondriumokba, az ATP-termelés folyamán. Ezen hidrogén elégetése adja az életenergiát.

Szent-Györgyi professzor a következőt írja a *The Living State* című könyvében: Amikor egy molekula hidrogént köt meg, energiát kap. A hidrogénatomnál a proton és elektron laza kötéssel alkotnak egy párt. Ha ez a felállás találkozik, reagál egy pozitív töltésű szabad radikálissal, leköti, semlegesíti azt, és kivéd egy potenciális sejtkárosodást. Így keletkezik a víz is. Két hidrogénatom köt meg egy oxigénatomot. Minden élőlény igényel vizet a túléléshez, és ugyanakkor termel is vizet, mint anyagcsereterméket.

A dehidratációtól öregszünk és csökken a regenerálódó képességünk. A legfőbb jele, hogy kevésbé vagyunk szomjasak.



Hivatalosan a dehidratáció erős vízvesztéséget jelent, de a gyakoribb és általánosabb a lassú, lopakodó vízvesztesség, melyet orvosilag nehéz igazolni, kimutatni. A sok vízivás sem biztos, hogy segítségünkre lehet, mert különös módon továbbra is szenvedhetnek sejteink a vízhiánytól, mivel a csapvíznek nem olyan a struktúrája, melyet a sejtek közvetlenül fel tudnak venni.

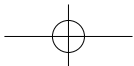
Az agy folyadéktartalma egy életen át megmarad közel 90 százalékosnak, ellentétben a test többi részével, ahol az idő múlásával a dehidratáció lassan, de folyamatosan növekszik. A sejtek vízhiánya a szövet rugalmasságának elvesztését okozza. Például a tüdő nem tágul már annyira, és veszít kapacitásából, ami által csökken az oxigénellátásunk.

Már többször is elhangzott ebben a könyvben, hogy a víz nem egyenlő vízzel. A sejtvíz, a sejten kívüli víz, a nyirok sokban különbözik a csapvíztől, forrásvíztől, kútvíztől, üdítőitaloktól, alkoholos italoktól, tejtől, gyümölcslevtől. A vizet leginkább egy állandóan változó folyadékkristályhoz lehet hasonlítani. Molekuláris struktúrája a mai napig rejtély. Sejteink nem tudnak mindenféle vizet hasznosítani. Ha a folyadék keresztülfolyik rajtunk anélkül, hogy abszorválánánk a megfelelő struktúra hiányában, veszítünk valamit, ami fontos lenne.

A biológiai víz

A biológiai víz egy különleges forma. Dr. Henri Coanda, a szabad fluidáramlatok felfedezője (1910-ben a Coanda-effektus) volt az első, aki észrevette, hogy a biológiai víz különbözik az ivóvíztől. Coanda kifejlesztett különböző tesztmódszereket a víz geometrikus struktúrájának a vizsgálatára. Beutazta az egész világot, hogy összehasonlítsa a vízvizsgálatokat végezzen. Őt olyan helyet talált, ahol a víz „anomális struktúrája” a leginkább hasonlít a biológiai vízéhez. Egész életében azon dolgozott, hogy az életvizet mesterségesen előállíthassa. Persze lehetetlen vállalkozás volt.

A mai kutatások szerint (IR-spektroszkópia, Raman-spektroszkópia, neutronbombázásos vizsgálat, röntgendiffrakció,



kvantummechanikai számítások) a vízmolekula két hidrogénatomja és egy oxigénatomja közti kötődés nem köti le teljesen az oxigén kötési energiáját, és így gyenge kötődések keletkeznek a szomszédos molekulák között, kisebb-nagyobb csoportokat alkotva, úgynevezett clustereket. A clusterek nagysága csökken a hőmérséklet emelkedésével. Feltételezhető, hogy a víznek dinamikus a struktúrája. Az egymással összekötött molekulák rezgése változó. A vízfelületnél is megfigyelhető a rezgések felvétele. A víz jó oldószer, jól keveredik más anyagokkal, hígít, miközben átveszi a másik anyag információját, és azonosul vele egy bizonyos fokon. A víz képessége, hogy felvesz és hordoz információkat, rendkívül fontos az élő szervezetek számára. A vízben lévő szennyeződések meghamisítják az információkat, és rombolják a folyadék kolloidfelépítését. Az ember egészségi állapotát hűen tükrözi testnedveinek kolloidális állapota.

Kolloidális állapotban a gravitációt ellenerő kompenzálja, úgy hogy a kolloidál-oldott alkotórészek specifikus súlyuktól függetlenül, nem választódnak ki és nem süllyednek el, hanem lebegésben maradnak a mindenkori médiumban.

A vízstruktúra rendezettségétől függ a kolloid szisztéma stabilitása. A rendezettségi állapotot a vízben kolloidál-oldott anyagok állományspecifikus információinak a szétterítése adja. Ez a rendezettségi állapot jelenti gyakorlatilag az átmenetet a szilárd anyag és a folyadék között.

A víz rendezettségi állapotának a felépülése megfelel, alkalmas az információtovábbításra. A kolloidál-oldott állapotok stabilitása direkt fizikai összefüggésben áll a víz struktúrájával. Egy kolloidális rendszer felépítése elsősorban a széles körű kölcsönhatásban nyilvánul meg, a kolloidál-oldott részecske és a diszperziós anyag (víz) között. A részecske egy molekula átmérőjű vékony vízréteggel lesz szorosan bevonva. A szorosságtól függ a kölcsönhatás dinamikus karaktere. A molekulafigurációk állandó átalakulásban vannak statikus, illetve dinamikus hidratáció között.

A jó ivóvíz képes a testnedvek kolloidális állapotát stabilizálni és a gyógyulási folyamatokba gyógyítólag besegíteni. Coandának azért nem sikerült a Hunca-víz laboratóriumiilag lemásolnia,

mert a struktúrák belülről épülnek fel és nem kívülről.

A mondás: „az vagy, amit iszol” – Coandától származik. Találd meg a Hunca-víz titkát, és tovább élsz – volt az ideája. Mivel nem sikerült neki, csak 87 évet élt. 1972-ben hunyt el. Próbálkozásait többen kutatják tovább.

A Hunca-víz lényegében egy gleccser patakjának a vize. A gleccserek jege hóból és esővízből áll. Ez ásványianyag-mentes víz. Áramvezető képessége is csak minimális. A kozmikus sugárzás 87 százaléka csupasz protonból áll (elektron nélküli hidrogén) és öreg, magasan fekvő gleccserek rendkívül nagy mennyiségű protont vesznek fel az évezredek alatt. A plusz hidrogéniont csak rácsszerkezetű vízstruktúrák tudják felvenni. A hókristálynak is speciális anomális struktúrája van. A Hunca-víz másik fizikai jellemzője még a felületi feszültség és a redox-potenciál.

*Az anyag struktúrája határozza meg a minőségét,
nem pedig az összetétele. A kémiai összetétel
inkább az okozat és nem az ok.*

Az orgon

A víz stabilan kötődik orgonnal. Orgonnak nevezte el Dr. Wilhelm Reich azt a fajta energiát, amit 1939-ben fedezett fel. Az orgonsugárzás nem olyan, mint a röntgen- vagy radioaktív-sugárzás, ami testidegen, hanem egyfajta biológiai energia. Koncentrált állapotban mikroszkóppal megfigyelhető élő sejtek világoskék fényeként. Nem izolálható, de kitölti a teret. Egyfajta atmoszférikus energia, mivel időjárásfüggő. Rossz időben a helyi légköri orgon mértéke alacsony, valószínűleg a levegő nagyobb vízmolekula-tartalma miatt, mely megköti az

orgont. Magától adódik az összefüggés a betegek időjárás-érzékenységével. Amikor a légköri orgontartalom megcsappan, az energia-funkcionálisan zavart egyének állapota rosszabbodik. Amikor belélegzünk, az orgon koncentrálnodik a testnedvben. A víz valamilyen módon megköti, megfogja. Egy bébi 90 százalékos víztartalma arányos bioenergia-háztartásával. A testnedv mint bioenergia-tárház is tekintendő.

***Sok ember úgy látja a dolgokat, ahogy azok vannak,
és kérdezik: Miért? Én álmodok dolgokat, amik még
sosem voltak, és azt kérdezem: Miért nem?***

G. B. Shaw

A víz két aggregát állapotának (cseppfolyós, légnemű) levegőbeni keveredési aránya határozza meg a helyi szabad-orgonszintet. A felszálló vízpára-gáz keverék felhőbe tömörül. A víz párolgása antigravitációs jelenség, hiszen felfelé száll. Ahogy a víz felhőbe tömörül, orgonnal kötődik, sűrűsödik, súlya növekszik. Az ilyen állapotú víz az abszolút tiszta víz. Az esővíz desztilláltvíz-szerűen tiszta és magas orgontartalmú. Ezért használ feltűnően többet a növényeknek és az állatoknak, mint a csapvíz.

A csapvíz, ásványvíz, talajvíz eléggé telített olyan anyagokkal, melyek orgont taszítanak. Fürdéskor a víz nagyobb tömegéből adódó nagyobb energiapotenciál szívja magába a kisebb energiakonzentráltságot, azaz belőlünk az energiánkat. Az energia mozgatása egészséges dolog, csak tudni kell hogyan. Jó 15 percet vízben lenni (hosszabb időtartam egyhuzamban ártalmas lehet mindenki számára), majd 10 percet a levegőn, hogy újra feltöltődjünk. Az akkumulátorok is akkor hosszú életűek, ha lemerítjük és feltöltjük őket, ha az energiapotenciált rendszeresen mozgatjuk.

Az energia mozgatása, az életapparátus pulzálása jelenti az élő szervezetek alapvető működését, amihez elengedhetetlen az energetikai folyamatok effektív funkcionálása. Az atmoszféra kék színében a légköri orgonkoncentrátságot látjuk. Földünk, a kék bolygó az életenergiának köszönhetően az élet

bolygója. A kék szín a plazmánál is a biológiai energiasugárzást jelenti. Az elhaló biológiai egység elveszíti ezen fénylő színét, és besötétül. Meg kell jegyezni, hogy van egy másik atmoszférikus energia is: a dor. Ez szürkés, sötétebb színű, és egyfajta káros energia. Sajnos manapság nem ritka a koncentrált jelenléte. Ami még a jelenség kuriózumát adja, hogy a káros mikroba is sötétek élőlényi mivoltuk ellenére. Csak a széleiken fénylenek erőteljesen, a belsejükben pedig inkább sötétek. A kék bionhólyag (elősejt) lényegében koncentrált energiacsomag. Az orgon maga az életenergia (**formáló energia**), mivel csak organikus anyagokban található meg koncentráltan.

A vér

A vér a test éltető nedve, mint tudjuk. Minden megbetegedés először a vérben kezdődik.

A vér tisztaságától, minőségétől függ az egészség

A vörösvértestek (eritrociták) feladata többnyire a szövetlégzés és az orgonellátás lebonyolítása, míg a fehérvérsejtek (leukociták) inkább az immunrendszer katonái. A szervezet általános lerobbanásánál pusztulnak a vörösvértestek, és bomlástermékük testidegen lesz, ami a fehérvérsejtek elszaporodását hozza magával, mivel az utóbbiaknak kell elvégezni a tisztogató munkát. Ha a szervezet legyengült, és nem képes kifejlett vörösvértestet elegendő mennyiségben pótolni, akkor ez vérszegénységhez vezet. A vörösvértestek pusztulásának megakadályozásával megfékeznénk mindenfajta rákképződést.

Egészséges vérrel gyógyítani lehet

A vörösvértestek tengelyük körül rotálnak, de ez csak élő vérnél látható sötétlátóteres mikroszkóppal, kontrasztanyag és speciális fénybeesés segítségével. A fordulatszámuk másodpercenként 2–20. A formájuk, akár egy vízzel töltött luftbal-

loné, tengelye körül pörgetve, és ahogy a centrifugális erő a folyadékot kifelé nyomja, a közepén egy homorú rész alakul ki. Ha sűrűbb a vér, ami jellemző a súlyos betegekre, akkor összetapadnak az eritrociták, mint az aprópénztekercesek, melyek egy tengelyen pörögnek, egy egységként. Ilyen állapotban már nem képesek a hajszálerekbe beférni.

A vörösvértestek két különböző embernél lehetnek kémiaiilag, összetételileg, felépítésileg egyformák, de igencsak különbözhetnek biofunkcionálisan. A vizsgálati eredmények lehetnek egyformák: a kinézet, a mennyiség, a hemoglobintartalom stb. Ha viszont különböző próbák alá vetjük a mintákat, már másképp fognak reagálni. Autoklavirozásnál az egyikből világoskékén csillogó bionbuborékokra való szétesést figyelhetünk meg, míg a másik próbánál (egy betegtől) kizárólagosan csak T-bacillusok képződnek (T-reakcióval). A Gram-festés is igazolja a különbséget. Az egészséges vérminta egy erős orgontartalomra utal, szinte teljességében világoskékén fénylik, csillog. Ilyen egészségesen sugárzó vérben semmilyen patogén organizmus sem tud megmaradni. Míg a másik próba gyenge, minimális orgontöltést mutat, csak a szélénél fénylik világoskékén, a belseje sötét, formája deformált, összement. Az utóbbi tipikus rákos betegeknél, mivel náluk a vér orgontöltése a betegség elleni harcban felhasználódik. A T-reakció minden anémiás szimptománál megtalálható. Orgonyenge vörösvértestek (a vasnak valamilyen szerepe van itt) csak kevés energia felvételére képesek, de szerencsére képesek egy hónapon belül regenerálódni.

*Az energiatöltöttség meghatározója
a betegségdiszpozíciónak.*

Ha a vörösvértestek energiatöltése a patogén mikroorganizmusok elleni küzdelemben felhasználódik, a vörösvértestek elsötétülnek, vagy szétesnek T-tesztokra (T-reakció). A vizsgálatok azt mutatják, hogy a rákdaganatok és környékük tele vannak T-tesztokkal.

Mivel a daganatnak is van érhalózata, és ellátódik vérrel, a vér bejut a daganatba. A daganaton belül a bekerülő vörösvér-



testek elvesztik kékes fényüket, és tönkremennek. Így csökken a számuk, de evvel nő a fehérvérsejtek száma, mivel a több testidegen anyag (rothadási termék az elpusztult vörösvértestekből) kiküszöböléséhez, eltakarításához több fehérvérsejtre lesz szükség. Ez az állapot már nemcsak vérszegénység, hanem egy gyenge leukémia is. A daganat üregei feltűnően tele vannak T-testekkel. Eleinte az üregek vörösek, majd rozsdásbarnák lesznek, ahogy a vas festékanyaga kioldódik a széteső vörösvértestekből.

Egyedül a vascsoport három tagja bír mágnesezhető tulajdonsággal: a vas, a kobalt és a nikkal. Szoros illeszkedésű, nagy sűrűségű (a kis ionok miatt) fémrácsos kristályok. Ha a vörösvértestek töltését koncentrált orgonenergiával növeljük, nem fognak T-bionokra szétesni, ami csak fokozná a patogének termelődését. Ha szét is esnek, csak PA-bionokra, ezek nem mások, mint kis energiacsomagocskák, a védelmi rendszer elemei. A már kifejlett patogéneket (adult) nem tudják az egészséges vörösvértestek és a PA-bionok megölni (azt mások teszik), de közömbösítik a rothadási anyagokat, ami közvetve szintén fékezi a patogének szaporodását.

A vörösvértestek és a testnedv koncentrált orgonnal való besugárzását már egy hordozható orgonbesugárzó készülékkel is el lehet érni. Az első orgonakkumulátorok szekrény nagyságúak voltak és több száz kilót nyomtak. Igaz, ilyen van nekem is, de a tapasztalat azt igazolja, hogy a kisebb, precízebb változatok is kielégítően működnek. A hordozható prototípusnál az egyik karunkat helyezzük be a hengeresen kialakított készülék belsejébe, napi 2x25 percre az első napokban, majd a továbbiakban napi 15 perc is elégnek bizonyul.

Ha netán túlادagolnánk a sugárzást, kiütések jelentkeznek az egész testen, melyek másnapra szerencsére el is múlnak. Ilyenkor szüneteltetni kell a készülék használatát.

Átlagosan három hét alatt lemegy az ödéma, még az olyan is, ami már több mint féléves, és helyreáll a vérkép. A limfocitaszám felmegy 14-ről 24-re, és a fehérvérsejt szám 18-ról lemegy 11-re.

A beteg ezzel még nem gyógyult meg, de már egy fontos lépést tett a gyógyulás irányába. Kell még a kiegészítőket

szedni, és a műszeres patogén-sterilizálást folytatni. Ezeket a fejezet végén tárgyalom részletesebben.

Most lássuk inkább a további magyarázatokat, az alternatív gyógyászat biofizikális hátterét!

Biofizika

Az a tény, hogy az élő vér sugárzik, fénylik, általánosan ismert (Gurwits, 1921). A vörösvértestek egyik funkciója az oxigénszállítás mellett az energia megkötése, szállítása és átadása.

A benne lévő vas és kobalt teszi ezt lehetővé, az orgonkoncentrátor anorganikus belső fala is csak vas lehet, különben nem működik. Egely György vitalitásmérővel végzett kísérletei is igazolják, hogy a bioenergia az anorganikus anyagok közül egyedül csak vassal árnyékolható le vagy erősíthető. Nem véletlen, hogy csak a vascsoport mágnesezhető, és állandó mágnessel számtalan vas mágnesezhető anélkül, hogy az állandó mágnes veszítene az erejéből. Honnan az energia, amely nem fogy?

A vas rácsszerkezetében lehet valami, ami képessé teszi a szabad energia kicsatolására. A rácsszerkezetet alkotó atomok közti távolságok 1,2-1,5 Å. Az elektronok sebessége 100–300 ezer km/s. Így a szabad elektronoknak a kristályráncpontok közti úthoz időben minimum 4×10^{-17} másodperc kell vagy maximum $1,5 \times 10^{-16}$ másodperc. Ez frekvenciában: minimum $6,6 \times 10^{15}$ Hz-től maximum $2,5 \times 10^{16}$ Hz-ig. A szabad energia frekvenciatartománya e között a két érték között mozog, mivel kölcsönhatásba lép a mágnes atomjaival és elektronjaival.

Az orgonenergia más, mint a szabad energia, és más, mint a mágnesség és elektromosság, egyfajta bioenergia. Élőlényekben lévő koncentrálttsága egyenes arányban áll az élet minőségével. Hiánya egyenlő a halállal. Ha valaki vérenek magas a vastartalma, az beteg, ha kevés, akkor is. Tehát a vasszint-



manipulálással nem megyünk semmire. A B₁₂-vitamin kobalt-tartalmával ugyanez a helyzet.

Egy baktérium egy sejtet azzal is tönkretethet, hogy energiáját rabolja el. Mindig az erősebb töltés vonzza magához (rabolja) a gyengébbet.

Sejtek és biomolekulák szokatlanul dipólusosak, de nem mágnesezettek. A sejtmembrán egy elektromos dupla réteget képez, közte káliumionnal. Ez a felállás egy kondenzátorszerű szerkezetet ad, ahol a potenciálkülönbség 100 ezer Volt/cm körül van. Egy ilyen óriási energia nedves levegőben szikrákat képes produkálni. Frekvenciája a rövidhullám tartományába tartozik. 10¹¹ és 10¹² Hz között. Longitudinálisan rezgő elektromos mezők olyan anyagokban lépnek fel, amelyek polarizálhatók. Ezek a rezgések a hanghullámok, ahol a rezgés az anyag vastagságától függ.

A biológiában a rezgéseffektusok számítanak, nem a hőmérséklet (a hipertémia hibája). Ezek a nem termikus mikrohullám-rezonanciák. Minden élet fényt sugároz. Körülbelül: -10¹⁸-szor gyengébbet, mint a nappali fény. Ezen fény elemei a hideg fotonok, melyek a sejtkommunikációban játszanak nagy szerepet. Hőközléssel az ultra-gyenge-fotonemisszió (Low Level Luminescenc) csak pszichofunkciós arányban növekszik, mint a légzésnél, sejtlégzésnél.

*Az LLL vagy a biofizikai folyamatok irányítója,
vagy azok következménye.*

Normális körülmények között az elektronok párosan rendeződnek az atomokban, molekulákban, ellenkező irányú (antiparalel) spinnel (önfordulat-impulzus). Egy telített atom önmagán belül mágneselesen egyensúlyban van. Kifelé pedig mágneselesen semleges és nem hat mágneselesen környezetére, de környezete se hat rá. Ez a szingulett állapot. A tripllett állaptnál az elektronok spinjei csak egyirányú (paralel) telítettek, ilyenkor az atomnak paramágneses substanc tulajdonsága van.

A Pauli-elv szerint két elektron sosem lehet azonos kvantumállapotban (spin, energia, helyzet stb.). Ezért az elektronok azonos pályán, azonos energiával párosan rendeződnek egymáshoz ellenkező spinnel. A kivételeknek, mint a szabad radikálisoknál (minimum egy pár paralel spinű elektront tartalmaznak) is látjuk, komoly konzekvenciája van a biológiában. Ha a radikálisok izgatva vannak, nehéz őket inaktíválni.

A radikálisoknak nagy a mágneses reaktivitásuk. Súlyos betegek vére is erős mágnesességet mutat. Kerüljünk mindenféle kapcsolatot mágnesekkel, mágneses erőterekkel!

Maximálisan ellenzem az alternatív gyógyterápia néven szereplő mágnessterápiás készülékek használatát. Véleményem szerint rákkeltők, ugyanis a legújabb rákszűrő tesztek pontosan a vér dipólusosságának mágneses erősségét mérik. Minél erősebben mágneses a vér, annál előrehaladottabb a beteg elrákosodása. Ahogy a természetgyógyászatban sem vehető minden egy kalap alá, úgy az alternatív gyógyászatban is vannak eltérő irányzatok.

Először Svájcban figyeltek fel a villanymozdony-vezetők feltűnően magas leukémiában való megbetegedési arányára. Szakszervezeti adatok szerint az átlag hűszévi szolgálatot teljesítő dolgozók közel 20 százaléka leukémiás lesz. 1998-ban kerekén 40 betegük volt kezelés alatt, előző évben pedig már 21-et eltemettek. Az ok a magasfeszültségű (1200 Volt) váltóáram mágneses erőtere. Ugyanez a probléma villamosok esetében szerencsére nem áll fenn, mivel itt csak kiefeszültségű 600 Volt egyenárammal dolgoznak, ahol nincs semmilyen mágneses erőter.

A kis kitérő után kanyarodjunk vissza az előző gondolatához. A radikálisok elég hosszú ideig tartják magukat ahhoz, hogy reakcióba lépjenek, mielőtt még egy foton emissziójától visszakerülnének a normális állapotba. A röntgen-, gamma-, béta-, alfa-, radioaktív-sugárzástól elradikálosodik a víz. Polarizált, nagy intenzitású fénnel viszont kitisztul. A biolámpák ezért hatásosak, csak még lehetne rajtuk alakítani egy keveset.



Az LLL egy olyan biofizikai folyamat, amely független a radikálisok működésétől.

Az LLL intenzitása nő oxigénfelvételnél. Ez lehet jó is meg rossz is. Az intenzitás nő még stressz és elhalás esetében is. A hidegfotonok vezérlik a sejtek biokémiai folyamatait. A hideg fény nem alakul át hővé és nem szállít hőt. Csak akkor látható, ha a sejtek és a molekulák közötti láthatatlan transzport nem lehetséges.

Az LLL egy szignálaktus, információs kódhordozó, mivel a különböző hullámhosszok különböző betűket vagy szavakat, információs jeleket jelenthetnek. Élő anyagban az anyag és mező (bioplazma) kommunikációs kölcsönhatásban vannak, ami nem hasonlítható össze a kaotikus „meleg fürdős” állapottal.

A növények nagy távolságokra vezetnek el fényt veszteség nélkül, és nagyobb intenzitással, mint amire a mai technológiánk képes.

Normális körülmények között atomok, molekulák taszítják egymást. Ez adja egyben az egyensúlyt, a nyugalmi helyzetet is. De a nyugalmi helyzet megváltozhat spontán, ha egy elektron gerjesztett állapotba kerül, mivel a töltéelosztás drasztikusan változik. Majd egy szomszédos molekula lesz keresett az integrációra.

A kémiai reakciók attól függnék, hogy a reakciós partner mekkora potenciállal gerjesztődik.

Zárt rendszerben a kémiai reaktivitás nő a hőszugárzás intenzitásával, azon a hullámhosszon, amelyen az aktiváló energia átadódik.

Egy tíz Celsius-fokos hőmérséklet-növekedés már megduplázza a termikus-fotonok számát. Ugyanilyen arányban nő a reakcióképessége a kémiai átalakulások folyamatoknak is. Itt lép be az enzimek irányító szerepe. Az enzimek lecsökkentik az aktivációs energiát, amely épp rendelkezésre állt. Ezzel a környező sugármezőben megteremtik az alacsony

energiájú fotonokat, és végül is meggyorsítják a reakciós folyamatokat.

Honnan tudják az enzimek (tízezer különbözőféle) sejtenként, másodpercenként százezernyi átalakítási munka mellett, hogy hol és mikor mit kell tenni, milyen sorrendben és milyen intenzitással?

A biofotonok feladata irányítani ezt a komplex enzimszubsztrát-kölcsönhatás aktivizációt. Az LLL-mező egy termikus-fotonmezővel szemben fölényes előnyben van.

***A biofotonok felülmúlják aktivitásban
a hőszugárzás fotonjait 1040 faktoral***

Ez egy hihetetlenül nagy szám. A frekvenciától függően tudnak átalakítási, rotálási, rezgési, elektromossági molekulaállapotokat befolyásolni. A frekvenciakompozíció, valamint a polarizációs és terjeszkedési irány, határozza meg mindig, hogy egy bizonyos reakció létrejön vagy megakadályozódik. Minél erősebb a biofotoncsatolás, annál kevésbé lesz más hatásoktól befolyásolható az információshatás-tartalom. Ezáltal nagyobb lesz természetesen a hatékonyság is.

Sok mindenre nem tudja a mai tudomány még a választ, de ami nagyobb baj, hogy sokszor tévedésekre épül. Például az anyag számára elérhető maximális sebesség 300 ezer km/s-ban van megadva. Az ősrobbanáskor pedig az univerzum egyetlen másodperc alatt érte el kiterjedésének nagyobbik részét (15 milliárd fényévnyi átmérő).

Ehhez a fénysebesség milliószerosa is kevés lenne.

Az Univerzumban létező anyagok formája és összetétele legalább 90 százalékban ismeretlen. A Világegyetem nagy része számunkra teljesen láthatatlan, mert se fényt, se rádióhullámot nem ad le, ami alapján érzékelni tudnánk. Amit mi az egész Univerzumból látunk, az egy két fadarab, ami úszik a

folyóban, és mi a folyóról, ami a dolgok folyását meghatározza, nem tudunk semmit.

A létezés sem más, mint egy folyamat. Az egyik pillanatban még rendelkezünk az összes életjelenséggel, az anyagcseré forgataggal, a gondolatokkal, majd a másik pillanatban már nem. Aminek van kezdete, van vége is. Az Univerzum korábban nem létezett, legalábbis nem a jelenlegi formájában, ahogy egy emberi test sem létezik a születése előtt.

Minél fiatalabb volt az Univerzum, annál forróbb volt, mert minél sűrűbb az anyag, annál forróbb. Minél forróbb az anyag, annál gyorsabban mozognak az atomjai. Minél nagyobb a sebesség, annál nagyobbak a karambolok és annál hevesebbek az ütközések. Totális ütközéskor, ahogy az autók is ripittyára törnek, úgy törnek az atomok is szubatomi részekre. Ebből adódik, hogy extrém magas hőmérsékleten nem léteznek atomok. Az anyag felépítéséhez, manifesztációjához pedig atomokra van szükség. **Tehát az anyagi világ egy lehűlt világ, egy megdermedt világ.**

Felháborító, hogy Einstein hibás matematikai számításai-val igazolni vélt relativitáselméletét a mai napig nem korrigálták. Einstein maga is bevallotta, hogy sántít a bizonyítás, de elfogadták. A Lorentz-transzformációból vezette le következtetéseit, ahol önkényesen kihagyta a $dx/dt=c$ differenciálegyenletet a levezetésből, és önkényesen behelyettesített egy ismeretlent úgy, hogy ha $v=c$, akkor $x'=végtelennel$. A helyes levezetés eredményeképp így ez pont nulla lenne.

Az egész kvantummechanika tartópillére a Heisenberg-féle határozatlansági reláció. Ha a határozatlansági reláció levezető egyenleteit helyesen számoljuk, akkor határozott értéket kapunk, nem pedig bizonytalant.

$E = h \cdot c / \lambda$ funkciója adja differenciált $\Delta E = (-h \cdot c / \lambda^2) \cdot \Delta \lambda$; és kapjuk: a $\Delta E = (-h \cdot c / \lambda^2) \cdot \Delta \lambda$; ha $\Delta \lambda = t$ kis értéken tartjuk, és pontosan mérjük, akkor egy pontos ΔE értéket kapunk, egy határozottsági relációt.

A mi világunk mindigis egy olyan bolondokháza volt, amit a bolondok irányítanak. Minél több adat áll rendelkezésünkre, annál kevesebb tér marad a fantáziának.

***Az életet álommal kell átalakítani,
s álmunkból valóságot formálni!***

Pierre Curie

A szabad energia vagy más néven vákuumenergia, nullponti energia ma már eléggé ismert és elfogadott. A jövő energiája.

A legegyszerűbb példa rá az elektron maga, ami olyan, mint egy harmonikus oszcillátor. Az elektron az őt gerjesztő sugárzásban rezeg. Ha csak termikus sugárzás létezne, akkor az abszolút nulla fokon megállna, befagyna, mivel nem kapna külső gerjesztést ahhoz, hogy energiája legyen mozogni.

Normálisan sugárzást, energiát vesz fel környezetéből, és ez mozgatja, mozgása pedig sugárzásenergia-leadás. A szabad energia jóvoltából az elektron sose áll le, a rendszer nem csillapul. Mindig fog egy átlag energiával rendelkezni, és így egyensúlyban lesz környezetével. A termikus sugárzás függ az abszorpció, emisszió, transzmisszió és geometriai tényezőktől. A nullponti sugárzás ezektől független.

Az orgonenergia bizonyos vonatkozásban hasonló tulajdonságokkal bír, mint a szabad energia, de mégis egy egészen másfajta energia. A gyógyításhoz nem elég orvosnak lenni. A legkülönbözőbb tudományok összessége alkot tiszta képet. A mondás szerint: kicsi a világ. Bárhová menjünk, mindig találunk ismerősökkel. Így van ez a természettudományokkal is. A szálak összefonódnak és a kibogozás közben érintünk mindenféle szakterületet.

***Nem az orvostudomány a cél,
hanem az emberek egészsége***

Dr. Kollath

A siker három fő oszlopa: elmélet, kísérlet, tapasztalat.

Rákkutatás

A legtöbbet kutatott gyógyászati terület: a rákkutatás.

Nixon amerikai elnök 1971-ben meghirdette a rák elleni háborút, egy nyolc évre előre fizetett kutatási programmal. A ráfordított nyolcmilliárd dollár botrányosan elúszott minden eredmény nélkül. A megbetegedések aránya azóta is növekedő tendenciát mutat. Egy külön könyv témája lehetne a különböző daganatos betegségek egyenkénti vizsgálata, esettanulmányokkal egybekötve. Lehet, hogy még sor kerül rá.

Az egészséges szövet rendezett, feszes, nyugodt kinézetű. Mint a téglákból épült fal. A rákos szövet, ezzel ellentétben, rendezetlen és hólyagos, mint eldeformált labdák halmaza, gyenge fénylással, sok fekete folttal, dudorokkal.

Nyugtalan, gyorsan osztódik, burjánzik bele a környező szövetbe. Semmi sem akadály neki, mindenen áthatol, és közben tönkreteszi az egészséges szövetet.

Mitől, hogyan vadul be gyors mozgást felvéve egy mozduatlan sejt, amely egy feszes, rendezett sorba van ágyazva? Hogyan képes a különben labilis, beteg, rákos sejt, nagy energiájú mozgásra, pusztításra, holott maga, gyengeségénél fogva, könnyen szétesik és megsemmisül.

A patogének hatása csak az elrákosodásért felelős valamilyen mértékben, a már kifejlett daganat növekedésénél viszont más tényezők is szerepet játszanak.

A ráksejt megjelenése előtt egy sor beteges előfolyamat játszódik le az adott szövetben és környékén, amit pedig a szervezet általános lerobbanása indít be. A ráksejt nem közvetlen az egészséges sejtből fejlődik ki, hanem egy többlépésű, hosszú folyamat eredménye. A rák megjelenése egy lokális helyen lényegében egy fejlődési fokozata a szervezet általános megbetegedésének. Maga a daganat nem is a fontosabbik része a megbetegedésnek. De ez a szembetűnőbb és támadhatóbb rész az egyszerűen gondolkodók számára. Aki rá-

kos az nem csak rákos egy pontban, hanem mindenféle más baja is van. A szervezet általános erősítésével az összes betegségfajtán lehet javítani. Egy erős egészséges szervezet sohasem lesz hirtelen beteg. Járványoknál sem betegszik le mindenki, azonos fertőzőtség mellett sem.

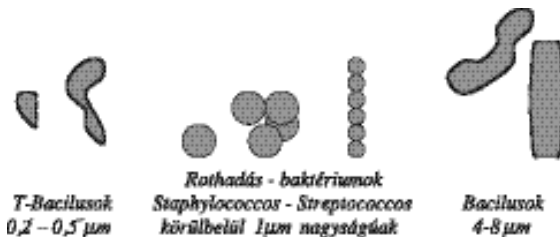
Egy rákos területet vizsgálva mikroszkóppal 5500-as nagyításban, úgynevezett T-bacilusokat találunk. Ezek kicsi méretű (0,25µm) mikrobák, melyeket Dr. Reich nevezett el T-bacilusoknak, mai nevükön onko-vírusok. Ugyanezek a mikrobák találhatóak degenerált szövetben, bomló, rothadó vérben, fehérjében. Tudunk mesterséges tenyészeteket termelni szervetlen anyagok autoklavizálásával is. Például: korom+Lecitin+Kálium+víz főzetéből. A legjobb eredményt a húsleves+korommal érjük el. Világunk a szénre épül fel. A bomlástermék mindig szénoxid lesz. Ezért a legkézenfekvőbb a tőzegszénből, vagy jó humuszos földből, erős bionkultúrákat tenyészteni a kísérletezésekhez.

A rákos daganatok egyik közös vonása, hogy mindenhol ugyanazokat a mikrobákat találjuk, mivel a T-bacilusok és a T-bionok a rothadás és bomlás termékei, majd okozói. Ebből adódik, hogy minden hőkezelt étel valamilyen mértékben rákkeltő. A hőkezelt ételek már eleve bomlasztott állapotban kerülnek elfogyasztásra, és van, ami még egy jó darabig bennünk is bomlik tovább. A T-bacilusok sötétek, csak a peremükön csillog zöldeskékes fény.

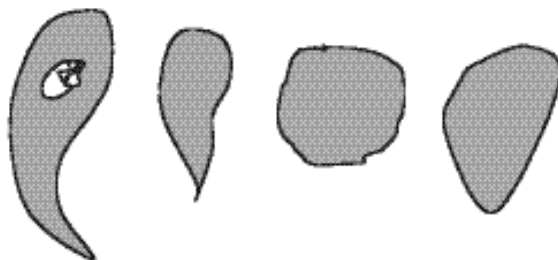
Az egészséges bionok, az úgynevezett PA-bionok teljes egészükben kéken világítanak. Ez a kék fény nem más, mint abszervált orgonenergia. A PA-bionok szemmel láthatóan nagyobb energiával bírnak, mint a T-típusú bionok. A kísérleti megfigyelések szerint az energikusabb átalakítja a rosszat olyanná, mint amilyen maga, orgontöltött PA-bionná. Tehát a kétfajta bion találkozásából két jó lesz. Ennek köszönhető, hogy relatív hosszú életűek vagyunk a helytelen táplálkozás és környezetszennyezés ellenére. A baj, hogy mindennek van határa, mert ha a T-bionok számbeli fölényben vannak, akkor a PA-bionok energiája a T-bion kultúrákban elnyelődik, és a jó elbukik. Ez egy jól megfigyelhető jelenség. A magányos PA-biont körbeveszi több T-típusú, és energiájától

megfosztva ő maga is T-bionná degradálódik. Ha a folyamat beindul, önerősítő lesz. Sajnos a rosszak mozgékonyak, és ezzel nagy előnyt élveznek, ha még egyenként gyengébbek is.

Olyat is látni mikroszkópos filmfelvételnél, hogy T-bacilusok és orsó formájú kifejlett ráksejtek úsznak, mint halak a vízben, és farkukkal eveznek, kormányoznak.



Kék bionok különböző formákban, körülbelül méretük 2–10 μm. Világoskékben fénylenek ellentétben a fent ábrázolt sötét mikroórákkal szemben. A PA bion-kultúrák jól láthatóak 3000-szeres nagyításban.



A fejlett amőbaszerű ráksejteknek különböző formái. Az orsó-, bunkó-formájúak a legveszélyesebbek. Sötétek, és csak elszórtan látni bennük kisebb fénycsíkokat. Méret körülbelül 2500-szoros nagyításban.

Nagy adag PA-bion-kultúrák injekcióval vagy infúzióval elég jó eredményeket lehet elérni. De tudni kell azt is, hogy ez a fajta gyógyszerzés nem minden esetben használható. Szigorúan tilos például agydaganat és pajzsmirigyrák esetében a használata. Az ilyen fajta gyógyszerzés nehézsége még, hogy a szavatossági időt csak egy-két napig lehet garantálni, mert kimegy az ereje. Ehhez hasonló elven működő készítménynek képzelem el a CELLA-DAM-ot is. Az a tény, hogy az összetétel titok a szabadalom által nyújtandó védelem ellenére is, arra utalhat, hogy az összetétel túl egyszerű. De megengedi, hogy találgassunk. Az összefűzéssel a felismerhetetlenségig átalakulnak egyes összetevők, ami merőben más, titokzatos, új vegyületű komponenseket fog eredményezni. A fent említett szerrel kapcsolatban két észrevételt tettem az elmúlt években. A szert reklámozó egyik orvos maga is rákos beteg lett, annak ellenére, hogy módjában állt az általa hirdetett megelőzési szisztéma önmagán való alkalmazása. A másik észrevétel pedig az lenne, hogy az elmúlt húsz évben nem készült semmilyen statisztika arról, hogy a szer melyik daganat típusokra jó (és mennyiben) és melyikekre nem jó, illetve netalán még ártana is.

Laboratóriumban az egész rákosodási folyamatot végig lehet kísérletezni. A szövetminták és a fertőző anyagok lehetnek bármilyen eredetűek, a folyamat mindig ugyanúgy játszódik le:

- Az adott szövetben teljesen kifejlődött ráksejt csak a végső fejlődési stádiuma egy hosszú betegségi folyamatnak.
- A szövetbomlásnak és bizonyos formációk keletkezésének (sejtburjánzás) adott számú tipikus fázisai vannak, melyek különben egészséges szövetben nem találhatók.
- A legelső fázisa a szövet rákos elváltozásának a szabályos, feszes felépítés elvesztése. Majd annak átalakulása a laza, hólyagos struktúrába.
- A laza, hólyagos struktúrájú, bomlásos folyamatban lévő szövet kétfajta bionra esik szét.
- Ebből a bionikus szövetből keletkezik sok lépcsős rendeződésen keresztül egy amőbaszerű, önálló, mozgékony egysejtű „állat”, amit mi ráksejtnak nevezünk. Innentől a daganat rosszindulatú.

Ha ezt a szuperegyped-ráksejtet hőkezeljük, T-bacilusokra esik szét. Ez a hipertermiás kezelés nagyobbik problémája, amellett, hogy csak négy centiméter felületi mélységig hatásoz igazán.

Kifejlett ráksejtállatkát normális szövetben nem lehet találni. Csak laza hólyagos szövetben képes otthonosan mozogni. Először a szövetnek kell elhólyagosodni, hogy a ráksejt kialakulhasson. A ráksejt keletkezése a bionikus szövetben következőképpen zajlik: Több bionhólyagocska halmazba rendeződik, és membrán képződik köréjük. Mikor a membrán már összetartja az egészet, megszűnnek a falak és az egész plazma egybefolyik. Lassan kialakul a tipikus bunkó forma, majd lassú, hátráló mozgásba kezd, összehúzódva és kinyújtózva, hasonlóan, mint az igazi rákok. Talál az elnevezés.

A legfejlettebb ráksejtek, melyeknek plazmája teljesen folyékony, az úgynevezett folyékony amőbaszerű protozoák, emberben ritkán fordulnak elő, inkább a kísérleti egerekben. Mire az embernél kifejlődnének, addigra a szövetbomlási és rothadási folyamat már végezne velünk. Életemben eddig csak egy ilyen súlyos esettel találkoztam. A látvány elég is volt egy életre.

Protisztológiának hívják a növényi és állati egysejtűekkel foglalkozó tudományt. Az állati egysejtűeket hívják protozoáknak. Ide tartoznak az ostorosok (pl.: az álomkór okozója), a gyökérlábúak (amőbák, heliozoák), a spórások (mint a malária kórokozója), csillósok (papucsállatka). Különbözőek a méreteik is. A kisebbek a veszélyesebbek.

A rákdaganat fejlődése a szervezet bomlásával és protozoális önfertőzésével megy végbe. A többsejtű szervezet átalakul egyszerűbb életformává: egysejtűvé. Ahol a többsejtű már nem tud létezni, ott a primitívebb egysejtű még vígan elélegél. Ha a folyamat nem vezetne korai halálhoz, akkor az ember átalakulna egy nagy egysejtűvé. Egy folyékony plazmájú nagy hólyaggá. Persze a membrán nem bírna ennyi folyadékot megtartani, már előtte szétduzzanna, és szétfolyna az egész.

Minden egyes sejt működését a sejtmag, a sejtplazma és az orgonenergia ellátottságának az összhangja határozza meg. A helyi rákdaganat egy görcsös (nem ritmusos), rossz töltésű

(akadályozott bioenergia-ellátású), fulladozó (szén-dioxid-többlet) szervben nő. Az energiaakadályozottság az egészséges sejten a sejttálmány bionikus bomlásához vezet, ami már egy kezdet, egy alapfeltétel. Nézzük meg közelebbről, hogyan is megy ez végbe!

Orgon és rák

Minden egyes testsejt magja, plazmája és orgonenergia-töltése (energiamezője) egy kicsi, de komplett orgonotikus-funkciós szisztémát alkot. Mivel minden egyes sejt tartalmaz orgonenergiát, a felépítése valamilyen formában az orgonenergia feltöltő képességével kapcsolatban kell hogy legyen. A sejtmag az energia gazdagabb, energikusabb része. A plazma mag nélkül életképtelen. A sejtmag viszont csekélynyi plazmával is életképes (pl.: onósejtek). Minden biológiai folyamat, funkció első fokon a sejtmagban történik és csak másodlagosan a plazmában. Osztódó amőbák órákig is élnek az osztódott sejtmaggal, míg a plazmaosztódás csak később következik be. A sejtek állandó körforgásban vannak, egy pillanatra sincs megállás. A mag és plazma közötti állandó tömegváltakozás adja a belső mechanikus feszültséget és az energiapotenciált.

A folyamat, a ciklus négy részből áll.

- feszültségkeletkezés
- töltéspotenciál
- kisülés
- megnyugvás – ernyedés.

Majd a folyamat kezdődik elölről.

A mag orgonomikusan a gazdagabb, így erősebb töltésű a plazmához képest. Ez feszültségdifferenciát ad a sejten belül (töltéskülönbség). Mikroszkóppal jól megfigyelhető, hogy a mag minden orgonomikus jellemzőt erősebben mutat, mint a plazma. Erősebben fénylik és intenzívebb kék színben. Az orgonfizika törvénye szerint az erősebb orgonszisztéma magá-



hoz vonzza, elvonja, magába szívja a gyengébbik töltését. A mag funkcionálisan az energiaforrás és központ (az agy).

A plazma táplálékraktározó, és a magi utasítások végrehajtója. A plazma állandóan felvesz orgont a táplálékon és a légzésen keresztül, amit a mag folyamatosan elvon tőle. A sejt orgonfelvétele jóval nagyobb, mint a környezetébe történő orgonkiszárgázás. Így lesz bőven energia a növekedésre és az osztódásra.

Csakhowy mindig felhalmozódik egy többlet, egy terhelő felesleg, amitől egy túlnyomásszeleppel meg kell szabadulni.

Ez a túlnyomásszelep az orgazmus.

Az orgazmus a biológiában mindenütt megtalálható: az egysejtűeknél, a növényeknél, az állatoknál, az élet minden területén. Az orgazmus egy sejtfunkció, úgy az egysejtűeknél, mint a többsejtűeknél. A szervezet bioenergia-háztartásának regulátora. Itt is érvényes a 4 ütem: feszültség, töltés, kisülés, elnyugvás. Érdekes, hogy az orgazmusegyenlet azonos az életegyenlettel. A sejtosztódás is kiegyenlítése a felgyülemlett bioenergiának, úgy ahogy az orgazmus regulátora a biológiai energia háztartásának. Az orgazmus kisüti a magban periodikusan felhalmozódó energiátöbbletet. Összehúzódik – elernyed. Ha az energiaellátottság alábbhagy, az orgasztikus funkció is veszít jelentőségéből. Ritkábban lép fel vagy teljesen elnyugszik. Ez jelenti az öregedést.

***A növekedés mindig szexuálisan erős,
míg az öregedés szexuálisan gyenge.***

Virágzás és hanyatlás.

A fulladozó sejtekben lejátszódó rákkelvezési folyamatot következőképpen érzékeltethetjük. Képzeljünk el egy előnyös helyzetben működő, rendezett, egymással kooperáló embertömeget! Az egyes emberek között van elég mozgástér. Segítik és kiegészítik egymást, összedolgoznak, nincsen stressz és félelem. Minden szempontból tökéletesen működnek.

Egyszer csak tűz üt ki. Pánik tör ki. A pánik, a félelem lényegében egy normális életimpulzus, reakció az életveszélyre. Rend és nyugalom helyett rendezetlenség és vadság uralkodik el, ami halálos lehet. Az emberek agyontapoossák egymást. Hasonlóan kell elképzelnünk a ráksejtek megjelenését is a fulladozó szövetben. A szervezet krónikus görcsös összehúzódása megakadályozza a sejtplazma légzését, az orgonenergia felvételét és leadását. Mindez összeméréshez vezet, ami viszont a kémiai anyagserefolyamatok zavarát okozza. A fölös szén-dioxid felhalmozódása fullaszt. A fulladásra pedig rendezetlen, heves reakció lesz a válasz. Görcsös vonaglás. Ösztönösen védekezünk a pusztulás ellen.

Bizonyos alapszabályok érvényesek úgy az egész szervezetre, mint az egyes sejtre. Normális körülmények között a sejtmag a sejtplazmával alkotja a harmonikus egységet. A plazma összemérésekor, pusztulásakor a mag aránytalanul nagyobb töltési állapotba kerül, mivel az erősebb elszívja az energiát a gyengébbtől. A mag viszont a túltöltöttségre úgy van programozva, hogy kisugároz és osztódik. Tehát a plazma pusztulási folyamatokor csökken a biológiai orgonsugárzás, viszont a sejtmag fulladástól fenyegetett mitogenetikusan (osztódási) sugárzása óriásira nő. Az illetékes sejtmagok megpróbálják rendbe tenni azt, amit az egész szervezetnek nem sikerült. Átvesszik az orgonenergia-leadási funkciót, amire már a szervezet a plazma tönkremenése (orgasztikus impotencia, görcsös összehúzódásos leépülés) miatt képtelen. Ezért találunk a rákos szövetekben gazdagon sejtmagosztódást, mitózist.

Mivel ezek az osztódások fiziológiailag nem korrektül történnek, a magok vagy nem egyformák lesznek, vagy szétesnek, egyenkénti, különálló, erősen sugárzó bionokra. A bionokra való szétesés felbontja a sejtek határait és formátlan bionikus hólyagok keletkeznek, amit magsűrűségnek vagy kromofliának hívunk. Ebből a biontömegből rendeződik, keletkezik az elősejt, majd a ráksejt. A soksejtűből így lesz egysejtű. A bajban lesüllyedünk, és alacsonyabb szinten vegetálunk. A rákdaganat tehát az utolsó fokozatú megnyilvánulása egy bioenergia-egyensúlyában és összműködésében súlyosan zavart organizmusnak, aminek az alapja az orgasztikus impotencia.

A rákdaganat az illetékes sejtmagok pánikos, lázadásos reagálásának következménye a pusztuló, fulladozó plazmával szemben. Innen a vad sejtburjánzás.

A szervezet összemelési, leépülési folyamata három fázisban történik:

- Összehúzóási fázis: kezdődik a krónikus expanziós kép telenséggel, és rezignációs karaktert vesz fel. Izomgörcsök, sápadt bőr, a szövet orgontöltésének szegénysége, orgasztikus impotencia és a vér anémiája (vérszegénység).
- Összemelési fázis: Anyagvesztesség (fogyás), vörösvértes tek összemelése, gyengeségérzés, a biológiai ellenálló képeség gyengülése (immungyengülés), végül általános kahexia.
- Rothadási fázis: általános orgonvesztesség, a rákos tömeg átalakulása rothadó anyaggá, a rothasztó baktériumok gyors szaporodása, általános T-bacilus-mérgezés, rothadt testszag, halál.

Az összemelési, leépülési folyamat (összemelési biopátia) egy bizonyos fokon belül fedi az öregedés visszafajlódási folyamatát, a természetes elhalást. Az ember összemegy az öregedéssel, és a halál után elbomlik. A rák idő előtti pusztulási folyamat, még az élő testben. Egy testben, egy szervben, amelyik évtizedekig kontrahál (görcsösen összehúzódva megmerevedik), rosszul lélegzik, bioenergetikusan rosszul működik, előbb-utóbb elhalási folyamatok indulnak be. Orgonvesztesség, hólyagos szétesés, patogének elszaporodása. Ez a zavar először a vért, majd a véren keresztül az egész testet megfertőzi. Csak akkor beszélhetünk igazi rákterápiáról, ha képesek vagyunk a felgyorsult általános összemelési és rothadási folyamatot megfékezni, megállítani.

Mint ahogyan minden egyes élőlényről azt mondjuk, hogy él, és egy és ugyanaz, mégis egyformán hívják, holott mindig újjászületik, s valami mindig elpusztul benne, a hajában, a húzában, csontjaiban, vérében és egész testében.

Platón

Rákterápia

A ráksejtek rendkívül gyenge képződmények és könnyen szétesnek. A daganat magában véve veszélytelen, ha nem éppen életfontosságú szervet zavar. Ezért van az, hogy nem áttétes rákos betegek évekig elvannak anélkül, hogy panaszuk lenne. Időseknél gyakran előfordul, hogy csak a boncolásnál derül ki, daganatuk volt. A tipikus rákos fájdalom és legyengülés csak akkor jelentkezik, ha már az egész test előrehaladottan megfertőződött (áttétes).

Több módszer is létezik a tumor szétrombolására, csak hogy a bomlástermékek ki is kellene választódnia, erős mérgezősége miatt. Ha ez túl gyorsan történik, eltömítheti a májat, megemelheti a vérsűrűséget, ami komoly gond lenne. Az önfertőzés veszélye is fennállna. Ideális lenne a tumor lassú leépítése és az ezzel arányos kiválasztás. Egy kifejezett rákot teljesen gyógyítani nagyon nehéz. Megelőzni egyszerűbb.

A rák nem más, mint a szervezet idő előtti és felgyorsult, de „természetes” elhalása

A T-bacilusok (és még egyéb patogének) a pusztuló szövet és a hőkezelt szerves anyagok bomlástermékei. Minden szerves anyag széntartalmú, és idővel szén-oxiddá ég el. Labor kísérletek mutatják, hogy ha kátrányt vagy kormot, tőzgszenet, brikettet különböző folyadékokban, különböző hőmérsékleten főzünk, a végeredmény erős rákkeltő (prekancerőz) patogén tenyészet lesz. Teljesen ellentétben a sterilizáláselmélettel. Ebből adódik, hogy grillen, közvetlen lánggal sült húsok veszélyesek. Kisebb részek szénné égnek, amit nem ajánlott megenni. A rákosodás mindig azzal kezdődik, hogy a rákkeltő patogének elszaporodnak a szövetben és a vérben. Ilyen patogének megtalálhatóak minden egészséges emberben is. Általában ott, ahol fehérjetestek degenerációja lép fel.

Ez annyit is jelenthet, hogy minden ember hajlamos a rákra. Az egészséges ember nem abban különbözik a rákostól, hogy nincsen T-patogénje, hanem inkább a szervezetének bio-

energetikus potenciáljában. A döntő még a fertőzőittség mértéke és a szervezetnek a patogéneket kordában tartó képessége, állapota. Nagy szerepet kap a szövet és vér biológiai rezisztenciája a rothadással szemben, ami viszont az orgontöltöttségtől függ. Történtek olyan kísérletek is, hogy egészséges ember vérebből izolált T-bacilusokat eltenyészttettek, és ezt egereknek beinjekciózták, amitől szegény egerek rövid időn belül rákosak lettek.

***Testünk örökös áradásban van, mint egy folyam,
s folytonosan részek épülnek be és lépnek ki belőle.***

Leibniz

Ha a T-bacilusok egy helyen elszaporodnak, vagy koncentráltan beinjekciózzák őket, a szervezet gyulladással reagál. Ha a gyulladás-mechanizmus nem képes megbirkózni az erős fertőzéssel, és adott körülményekhez mérten az orgonotikus potenciál is elégtelen, akkor a következő védelmi lépés az lesz, hogy a fertőzéses helyen PA-bionokkal fogja erősíteni a szervezet az orgonotikus potenciált. Ehhez egészséges szövetet áldoz fel biotikus bomlásra. Ettől van a beteg hirtelen súlyvesztése.

A PA-bion-képzés az utolsó kétségbeesett védekezési reakció. A baj az, hogy a harcba bedobott rengeteg kék bionból nem ritkán fejlettebb biológiai képződmények is szerveződnek: elősejtek és egysejtűek, köztük ráksejt is.

A bunkó formájú, önálló, mozgékony ráksejt (állatka) váójában terméke a sok-sok kék bionnak (ami válasz az elhólyagosodott szövetre), melyek a lokális önfertőzés leküzdéséhez keletkeznek egészséges szövet (elősor) felbomlásából. Megfertőzött egerek közül sokan pusztulnak el fulladástól, légzésbénulástól, hipervénás vértől. A cián is a sejtlegzést állítja meg. A T-bacilus és a cián közötti összefüggés nyilvánvaló. Nemcsak a felépítés hasonló, hanem a hatás is.

A rákos szövet gyenge és könnyen szétesik. Bomlástermékük rothadó anyag, ami tovább erősíti a fertőzést. Elszaporodnak a rothasztó baktériumok (staphylococcus, streptococcus).

Erre egyre több egészséges szövet indul bionikus bomlásnak, ami aztán a ráksejtek szaporodását hozza magával. Az egyre több ráksejt egyre nagyobb daganatot eredményez, így növekszik a rothadásos bomlás mértéke, amittől nő a T-patogének mennyisége és a láncreakció beindult. Rákos betegek hónapokig-évekig elvannak, majd szinte egy csapásra lerobbannak. A daganat keletkezése hosszú ideig tart. A baj ott kezdődik, amikor szétesik, bomlásnak indul.

A fertőzés és a rothadás oka is és következménye is a rákosodásnak.

A daganat kialakulásának hosszú fázisában a különböző terápiákkal sokat elérhetünk.

**Amíg élet van, van remény.
Míg a tested reagál, gyógygyerő van benned!**

Orgongyengéséget orgonerősítéssel lehet kompenzálni. Erre többféle módszer is létezik. Ugyanígy lehet a vörösvértestek pusztulását is megállítani, amittől a fehérvérsejtszám is lejjebb megy. Van még sterilizációs terápia és tápanyaghiányt orvosló terápia.

A szervezetet széles fronton lehet erősíteni. Csak szakértelem és türelem kérdése.

Daganatos panaszok kezelésénél fontos az étrend és a kiegészítők szedésének a kiválasztása és összehangolása. Egy példát mutatnék be, ami nem általános.

Reggelire:

Felkeléskor fogmosás (fluormentes fogkrémmel) után, rögtön három deciliter tisztított víz (vagy D-víz) ivása. Ha szteroidot szedünk, akkor vegyük be. Egy óra múlva ismét három deciliter tisztított víz, C- és B-komplexszel, L-karnitinnel, lecitinnel, valamint három darab sörélesztővel és algával. Egy órával később gyümölcssevés. Ez lehet három darab banán vagy két darab alma megreszelve egy kis szőlőcukorral, cit-



romlével. Vagy egyéb gyümölcs, kompót.

Ebéd előtt három deciliter víz, szelén, cink, E-vitaminnal.

Ebédre zöldségleves, só és rántás nélkül, párolt zöldség egy kis vajjal ízesítve, saláták, egyszerűbb ételek. Nem jó a só, az ipari cukor, a grillezett, füstölt ételek, az olajban, zsírban sült dolgok, mint a hasáburgonya, a fasírozott, kirántott dolgok, fánk, lángos, csipszek, pattogatott kukorica. Tilosak még a kávé, kakaó, cigaretta, alkohol, sör, csoki, magos kenyér, müzli, dió, mogyoró, kekszek, nápolyik, tejtermékek, kivéve vaj, élőflórás kefir vagy joghurt. A burgonyát és gyümölcsöt jól meg kell hámozni. Teából csak zöld és nem filteres. Semmi aromás ételt vagy italt ne fogyasszunk.

Ebéd után egy órával kell három deciliter vízzel (pár csepp citromlével) a kiegészítőket bevenni. C- és B-vitamin-komplex, ananász, néha papaja is, Lipoic Acid, alga, lenmagolaj.

Délután egy répa lereszelve egy kis almával, egy levél kelkáposztát beleaprítani, majd leönteni az egészet két evőkanál olívaolajjal. Jól összekeverve apránként eszegetni. Tehát nem egyszerre.

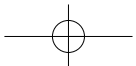
Lefekvés előtt egy órával víz Pananginnal és Dipankrinnal.

Májtisztítás havonta (később kitérek rá). Vezetisztításnak pedig jó a friss petrezselyemből készült tea egy kiskanálhegyi gyömbérrel (amit nem muszáj belekeverni, hanem csak bekapni és ráinni). Valamint frissen nyomott répalé.

Rendszeres féregtelenítésnek havonta egy Vermox tabletta vagy néha egy Decaris. Heti kétszer pedig egy kiskanálhegyi kurkumát bekapni és ráinni.

A patogének elleni védelemről a későbbiekben lesz szó.

Az alternatív rákgyógyászat csak egy kiegészítő terápia. Nem beszélhet le senkit sem a kezelőorvosának az elképzeléseiről. Mindenkinek meg kell tennie a tőle telhető maximumot, hogy közös erővel a beteg gyógyulását szolgálhassuk. A



többfrontos harcban nagyobb az esély. Nem lehet csak egyvalamiben hinni, hallomásra alapozni (hogy egy gyógymód valakinek segített vagy hatástalan volt). Az is lehet, hogy pont egy másik megoldás segítene. Ezért sem szabad elzárkózni az ajánlott terápiáktól.

Örökletesség

A rákos betegségek nem örökletesek. Először is az ember nem anyagokat örököl (kivéve, ha az anyaméhben keresztül az újszülött megfertőződik), hanem plazmafunkciókat. Még a karakter is visszavezethető a gyermekkort meghatározó szülői (környezeti) nevelésre, együttélésre. Még később is változik az ember. A házastársak is elkezdenek egy idő után egymásra hasonlítani természetüket tekintve, pedig az ember felnőtt korban már nem nagyon változtatható.

A rákhajlamosságot sem genetikai úton örököljük. Mindenki hajlamos a rákra. Mindenki ki van téve a megnövekedett környezeti ártalmaknak. A szexuális gátlásosság is kedvez a betegségeknek, ahogy állatkísérletekből és statisztikákból láthatjuk. Megfigyelt, hogy fertőzött terhesek (daganatos) méhe görcsösen feszül, ami egy plusz orgongyengeséget okoz, valamint általános biopatikus légzésgátoltság is fennáll, ami hátrányosan hat az embrió szövetlégzésére.

A napi két doboz cigaretta 40-szeresére emeli a tüdőrák kockázatát. A cigaretta radioaktív polónium 210-e évi 7 mrem megterhelést jelent. Az alkohol veszélyes az emésztőrendszeri rákokra és még sorolhatnám. Mindez nem genetikai öröklődés, hanem az embrió részessége az anya testének. Így apától rákot nem lehet örökölni, csak az anyától rákkeltő anyagokat. Talán a vércsoport révén öröklünk némi esélyeket. A lakosság 45 százaléka A vércsoportú, és ugyanennyi a nullás vércsoportú is. Durván fele-fele. Viszont a rákosok 77 százaléka A vércsoportú, és csak a 17 százaléka nullás.

Paraziták és oldószerek

Rákos megbetegedésnél nagy szerepet kap a propil-alkohol-szennyezettség. Gyógyulás csak a méreganyag eltávolításával és a patogének elpusztításával lehetséges. Az immunrendszer olyan, mint a pénz, amit minden méregmegterhelésnél kifizetünk. Ha elfogy, csődbe megy a bank. Először is meg kell értenünk, mi is az egészség, ahhoz hogy betegséget gyógyíthassunk. A határt nehéz meghúzni. Mindenki van kórokozók és van szennyezettség is.

Manapság az egészséget felcseréljük a túléléssel

Az emberek 98 százalékában megtalálható a tüdőgyulladás vírusa, az emberek 70 százalékában pedig a TBC-bacilus is, és mégse lesz mindenki beteg. Járványoknál is jóval többen megfertőződnek, mint ahányan megbetegsznek. Igazából a specifikus kórokozók és betegségek akkor hatnak csak, ha a szervezet azt engedi, tehát immungyenge. Az egészség eléréséhez, megóvásához immunerősítésre van szükség, ami a következőképpen működik:

- Elpusztítani a kórokozókat.
- Méregtelenítés és méregkerülés.
- Kövek, váladékok, rothadó anyagok kivezetése.
- Diéta, étrend-kiegészítők, fürdőzés.
- Tisztított víz fogyasztása (jó a D-víz is).

Az egyik rákkiváltó parazita lehet bizonyos feltételek szerint, a nagy bélpíóca (*Fasciolopsis buski*), egy laposféreg. Normális körülmények között a bélben él feltűnés nélkül. A tojásai (ezernyi naponta) a széklettel kiürülnek, és a szennyvízbe kerülnek, ahol a csigák élnek. A csigáknak jelentős szerepük van a rákkeltő szívós féreg, a nagy bélpíóca terjesztésében, amiről a parazitológia című fejezetben még tárgyalni fogok.

Ha a nagy bélpóciatojások valami okból kifolyólag még az emberben kikelnek, fejlődésnek indulnak, a fertőzött terület elrákosodhat, ha a lárvák robbanásszerűen tovább szaporodnak. Ugyanis növekedési faktorokat termelnek, mint az OPT (Ortho-Phospho-Tyrosin) meg az EGF, ezek epidermális növekedési faktorok, amelyek nem csak őket magukat aktiválják osztódásra, hanem az emberi sejteket is. Valójában sokban hasonlítanak azokra a növekedési faktorokra, melyek a sejtmag-nak megadják a jelet az osztódásra (sejtek közti kommunikáció), és sajnos jelenlétüktől a sejtek tévedésből beindítják az osztódást. Ezek a növekedési faktorok csak abnormalis oldószerekből tudnak termelődni, nevezetesen a propil-alkohol-származékokból.

Ha nincs a szervezetben propil-alkohol, izopropil-alkohol, akkor elvileg lehetetlen ily módon daganatot kapni. Ha a parazitákat kipusztítjuk összes fejlődési stádiumukkal együtt, akkor leáll a növekedésfaktor-termelődé, és a már meglévők egy órán belül elfogynak, elhasználódnak, eltűnnek. A sejtszétválási folyamat leáll, és a daganat jóindulatúvá válik. Mindaddig az is marad, amíg újra nem fertőzödünk a parazitákkal. A propil-alkohol három nap alatt teljesen kivezethető a szervezetből. Ha nincsen maradandó károsodás, teljes gyógyulás várható. A gyógyulás ideje pedig a károsodás mértékétől fog függni.

Propil-alkohollal szennyezett termékek listája:

- Mindenféle sampon (szappant kell használni a betegnek).
- Hajspray és hajzselé.
- Müzlik, csipszek, tejbe való reggeliző pelyhek (zab, kukorica stb.)
- Mindenféle kozmetikum.
- Szájvíz, arcszesz, borotvahab, hajszesz, szeszes masz-százskészítmények.
- Ipari cukor.
- Mindenféle bolti ital.
- Koffeinmentes kávé, teakeverékek, pezsgőtabletták.
- Multivitaminok és egyéb étrendkiegészítő keverékek. Itt a vegyességén van a hangsúly.



A legkisebb dózis is számít a betegeknek. Az alkoholok hidroxivegyületek, ahol a hidroxid egy telített szénatomhoz kapcsolódik.

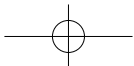
A hidroxidcsoportok száma szerinti felosztás:

- Egyértékű alkoholok a metil-alkohol ($\text{CH}_3\text{-OH}$) mint telített (oxidálódva formaldehiddé alakul), és az etil-alkohol mint telítetlen ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$). Az utóbbiból gyártják az italokat.
- Kétértékű alkohol: a glikol ($2\text{CH}_2\text{-2OH}$).
- Háromértékű alkohol: a glicerín ($\text{CH-2CH}_2\text{-3OH}$). A hidroxidcsoport elhelyezkedése szerint egyértékű (egy hidroxidgyökkel) alkohol:
- Elsőrendű alkohol a propil-alkohol ($2\text{CH}_2\text{-CH}_3\text{-OH}$). Másodrendű alkohol az izopropil-alkohol ($\text{CH-2CH}_3\text{-OH}$).

Ha a beteg csak egy kicsit is használ a samponból, vagy iszik egy pohár sört vagy ásványvizet, minden fáradozás hiába lehet. A szervezet továbbra is fog choriongonadotropint képezni (HCG). A betegség diffúz marad, ami azt jelenti, hogy nem is jobb, de nem is rosszabb. A legszörnyűbb, mikor sebészeti beavatkozás után a sebet 27 százalékos izopropil-alkohol-tartalmú sebfertőtlenítővel „fertőtlenítik”. Csak a tiszta etil-alkoholos fertőtlenítőt szabad használni. 20–40 százalékos hígításban már elég.

Más oldószerek nem ennyire rákkeltőek, de a lerakódásokhoz csalják a parazitákat, jó létfeltételeket biztosítva számukra. A xilol, toluol, berillium, alumínium az agyban rakódik le; a metanol a szemben és a hasnyálmirigyben; kátrány, azbeszt, FCKW, üvegszál a tüdőben; nikkel a prosztatában; bárium a mellben, arany a méhben és így tovább. Ha a parazitákat kiirtottuk, a méregbevitelt (karcinogének) leállítottuk, és a méregtelenítés beindult, nagy valószínűséggel megállítottuk a rosszindulatú daganat fejlődését.

*A szúnyogot leütöttük,
de a dudor még egy darabig megmarad.*



Számos daganat két fő okra vezethető vissza: feregfertőzésre és propil-alkoholra. Eleinte a daganatok jóindulatúak, ami persze megnyugtatja a beteget, de az igazi arca a betegségnek felfedetlen. Mivel a kezdeti tumorok viszonylag kicsi méretűek és csak kevés méreganyagot tartalmaznak, a mérgezettség nem felismerhető.

Egyes tumorok, mint például a fibroadenoma, a mellben osztódnak és növekednek anélkül, hogy rosszindulatúak lennének. Ideális körülményeket biztosítva a piócalárváknak a szaporodáshoz és fejlődéshez, védve az immunrendszertől. A férgek még magukkal hoznak vírusokat, baktériumokat is. Vagy vírusok költöznek az újonnan érkezett férgekbe, és elszaporodnak.

Mindegy, hogy rabdomioszarkoma vagy basalioma karcinoma, vagy melanoma, egyformán gyógyíthatók. Ugyanis a férgeket viszonylag könnyen el lehet pusztítani. Léteznek féregtelenítő gyógyszerek (Vermox, Decaris). Vannak fűszerek, mint például a kurkuma, az őrölt szegfűszeg, melyek jó féregtelenítők, csak huzamosan kell őket fogyasztani (napi négyszer egy negyed kávéskanálnyit), legalább négy hétig, és csak egy hét után kezdenek hatni.

Igaz, hogy a kórokozók (és a szennyezettség) felelősek egyes daganatos betegségekért, a sejtburjánzást beindítják, de a már meglévő daganat független mechanizmusok alapján működik. És ez a legnehezebb momentuma a rákproblematikának.

Parazitológia

A sejtek az egész fejlődési ciklus folyamán megtartják az adott fajra jellemző sajátosságokat, önállóságukat. Osztódás útján szaporodnak, és az utódok kópiáikká fejlődnek. A vírusok a sejteknél kisebb, primitívebb élőlények, teljesen más alakokkal és tulajdonságokkal. A vírusok nem növekednek, hanem elválasztó módon fejlődnek: a gazdasejtben külön-külön

alakulnak ki a virion alkotórészek, a fehérjeburok-tartalom és a nukleinsav. Csak mikor elhagyják a sejtet, egyesülnek egész vírussá. A gazdasejtbe befészkelődött vírus többnyire nem bántja a gazdát, csak beépül, és a sejt részévé válik. Gyakran beépül a sejt genomjába is (haploid [egy genomos] kromoszómagarnitúra), megváltoztatva a sejt öröklődő tulajdonságait. Ezzel új tulajdonságokkal ruházza fel a „megtámadott” sejtet (például baktériumot). A génmutációk lehetnek daganatkeltők is. A vírusok gazdát cserélnek, ha a gazda elhal. Az új gazdába átvisznek az előzőből tulajdonságokat. Ez az elterjedt jelenség az élővilágban: a transzdukció, ami nem más, mint egy természetes géntechnológia.

A vírus egy vándorló géntechnológus, az öröklődés része. A biológiai rendszerek áramlásának alkotóeleme. Sejtből sejtbe adódik, képes egy fehérjeburokban kilépni a sejtből, és más sejtekbe átmenni. A két gazda között, útközben tesz szert az önállóságra, az élőlényi mivoltra. Mielőtt elhagyja lakását, élőlénné rakja össze magát, és mikor megérkezik új otthonába, újból „szétszedi magát” élettelen anyagdarabokra. Úgy él kettős életet, hogy egyszer élő önálló szervezet, egyszer meg alkotóelemeire, moduljaira szétszedett élettelen anyag. Mivel a vírusok képesek élni és élettelennek is lenni, ezért az élő-élettelen mint definíció nem kielégítő. Másféle definícióra van szükségünk.

A vírusok olyan biológiai rendszerek, amelyek képesek önmagukat reprodukálni mindamellet, hogy láncszemek az élettelennek az élő felé tartó fejlődésében. A másik láncszem a bionok. A vírusok spontán keletkeznek sejtekben környezeti tényezők hatására. A bionok a széteső sejtekből képződnek. A vírus nukleinsavja (fágja) profágként beépül a baktérium genomjába, mely élettevékenységének és egyes funkcióinak szabályozójává válik. A módosított genom (genom a gének összessége) többnyire a vírus érdekeit képviseli, és ez már élősködés, egy genetikai szinten érvényesülő parazitizmus. A vírus genomja a sejt genomjával való viszonylagos szimbiózis mellett megőrzi genetikai tulajdonságait. Önmaga képes szupereggeddé fejlődni, míg a gazdasejt ellenkezőleg fejlődik. Ez a tulajdonság akkor is megmarad, ha a profág defektessé válik.

A profág defektessége folytán a vírus elveszíti a kiszállás képességét. Így marad benn a sejtben örökre, örökletes faktorként. Nagyon kicsi az esély arra, hogy fordított mutáció során visszaalakulhasson.

A kérdés, hogy a vírus sejtsaját vagy független parazita-e? Szerintem van ilyen is és olyan is. A vírusok és fágok öröklődési apparátusa lehet DNS- vagy RNS-lánc, egyspirálos vagy kétspirálos. De előfordulhat ugyanazon vírus mindkét formával is. A vírusok életképessége, alkalmazkodó és mutációképessége évmilliók alatt fejlődött ki a közös együttélésben a gazdasejttel, az evolúció folyamán. Ezzel magyarázható, hogy számtalan veszélyes vírus él bennünk lappangva (latensen), anélkül, hogy ártanának. Sok a hasonlóság a gazdasejt vírusai és génjei között. De a hasonlóság még nem azonosság. Fő hatóanyagaik ugyanazok a nukleinsav-vegyületek, és egyformán hajlamosak a mutációra.

Ismerkedjünk meg a parazitológia egyik fontos fogalmával, a fenotípussal! Fenotípusnak nevezzük a sejt, az egyed információinak az összességét. A fenotípus egynél több egyedi test génjeinek együtthatása is lehet. A természetvárat is egynél több egyed kollektív viselkedése hozza létre, holott mindenkinek más a munkája és a munkaszakasza, de egyet építenek.

A csigákat közbeni gazdának használó piócaférgek többféleképpen is befolyásolják a csiga életét, viselkedését. A szarvában telepszene meg, ahol a lüktető mozgásuk szemmel látható. A látványára egyes madarak, a paraziták életciklusának következő gazdaállatai ösztönösen reagálnak, és lecsipkedik őket, mivel azok rovaroknak látszanak. Kérdés, amin el lehet gondolkodni, hogy a csiga szeme véletlenül van-e a szarvacskák végén, és hogy a szarvacska miért néz ki pont úgy, mint egy hernyó? A piócaférgek másik végső gazdaállata a legelő állat. A csiga nyál-nyomában hagyja a leveleken a paraziták tojásait, lárváit. A paraziták megváltoztatják a csiga fényérzékelését. A fertőzött csigák állandóan nyílt területen tartózkodnak, ami a férgek érdekében áll. Ellentétben az egészséges csigatársaikkal.

Egy galandféreg lárváival fertőzött egér gyorsabban nő, mint nem fertőzött társai, mert a férges egy olyan anyagot vá-

laszt ki, amely hasonlít az egér egyik növekedési hormonjához. Egy másik példában egy szalagféreg lárvájának ki kell jutni a gazdaállatból, és vízbe kell kerülnie. Valahogy a vízbe kell csálnia a gazdát, ami be is következik. Egy fertőzött méhvel kísérleteztek. A méh megközelítette a vizet és bele is repült. A féreg abban a pillanatban kifúrta magát a méhből és elúszott. A paraziták úgy manipulálják köztesgazdájukat, hogy az nagyobb eséllyel essen zsákmányul az eredeti, végső gazdaállatnak.

Az ember maga is sok parazitának a köztesgazdája.

A következő példában kétféle kampósféreg a főszereplő. Az egyik fajtának a végleges gazdaállata a víz felszínén táplálkozó tőkésréce, míg a másiké a víz alján táplálkozó bukóréce. Köztes állatul a bolharákot használják. Attól függően, hogy a kettő közül melyikkel van megfertőzve a rák, a víz tetején, illetve az alján fog tartózkodni. Egy másik példában a lándzsás-métely-féreg végső gazdája a legelő állat, közbenső állata pedig a hangya. A fertőzött hangyák, ellentétben a többivel, felmásznak a fűszál tetejére és várnak. Csak nagy melegben jönnek le, hogy ne száradjanak ki. Érdekes még a gyökérgolyvának az esete, ami egy növényi daganat. A rákos betegséget itt egy baktérium okozza: az agrobaktérium. A baktérium egyes génjei átkerülnek a növény sejtjeibe, ahol osztódást váltanak ki. A fertőzött növényi sejtek nagy mennyiségben szintetizálnak úgynevezett opinókat, amit a növény máskülönben nem termel. Viszont az opinó nagyon is kell a baktériumoknak.

Vajon véletlen, hogyha megfázunk, tüsszögni kezdünk? Vagy a vírusok manipulációjáról van szó, hogy így növeljék esélyüket egy másik gazdaszervezet megfertőzésére? Fokozzák-e a nemi betegségek a libidót?

A veszettség viselkedéstünete rendkívül feltűnően a fertőzés átadásának az esélyét kedvezményezi. A megfertőzött állat viselkedése hirtelen megváltozik. Az első napokban szokatlanul barátságos és hízelgő. Túlzásba viszi a nyalogatást. A vírus ekkor már a nyálban is megtalálható. Aztán egyre nyug-

talánabb lesz, és csavarogni kezd, hogy minél több élőlénnel találkozzon, és mindenkit meg is harap, akit csak lát. Igazi ámokfutóvá válik, beleértve a különben legszelídebb háziállatot is. Még a nem húsevők is vadul harapnak.

A parazitáknek rendelkezniük kell olyan génekkel, amelyek a gazdaszervezet működésének módosításáért felelősek.

A fibrin és az enzimek szerepe

A betegség csak akkor tud elhatalmasodni, ha az immunrendszer azt hagyja. A súlyos betegek immungyengék. Először az egész szervezet általános lerobbanásával fellépő immungyengeség, a védelem hiánya vezet lokális betegséghez a leggyengébb pontokon. A leggyengébb pontok például lehetnek öreg sebek, foghidak menti területek, fekélyek, sérülések, ütés vagy operáció helye stb.

Operációs vágásnál van vérzés is, és elkerülhetetlen, hogy mini-metasztázék ne kerüljenek a vérkeringésbe. Normális körülmények között, ezek a mini-metasztázék a vérkeringésben, 24 órán belül elpusztulnak. Ezért igyekeznek az érfalon megkapaszkodni és kijutni a vérből, ami nem is olyan egyszerű, mivel a vér 120 km/h sebességgel száguldozik ereinkben.

A vérben lévő fibrin (fehér ragacsos anyag), ami a véralvadáshoz kell, sérüléseknél, mint amilyen az operációs vágás is, túltermelődik. Valósággal elragacsosodik a vér a helyszínen felgyülemlett magas fibrinkoncentrációtól. A mini-metasztáze (és patogének is) könnyen belebújik a fibrinbe, ezáltal a védelem nem fogja tudni felismerni. Az ér sejtfalán át bekerülnek a szövetbe, és könnyen elburjánzanak.

Az enzimek egyik fontos szerepe éppen az, hogy a vérben megakadályozzák a túlzott fibrinelragacsosodást. Mivel a fib-

rin fehérjéből áll [a fibrinogén nevű véralkotóelemből képződik 15 különböző enzim (thrombin, prothrombin) egymás utáni munkájának eredményeként], egyes enzimek feldarabolják őket és megemésztődnek. Ha a metasztázék szabadon mozognak a vérben, a gyilkos sejtek vagy a falósejtek végeznek velük, kivéve, ha testsaját fibrinben rejtőznek. Azon esetben viszont, ha egy fehérjedaraboló enzim (proteáz) közlekedik a vérben, akkor az az útjába kerülő fibrint, a fibrinbe bújtt metasztázéval együtt, fel fogja darabolni aminosavakra. Így készül a halálos ellenségből értékes tápanyag. Ezért fontos az operációk utáni enzimterápia alkalmazása. Vérzékenyek nem szedhetik az enzimtablettákat, mert túl kevés a fibrintermelésük. A fekélyeseknek is tiltandó az enzimtabletta.

A rendszeres gyümölcsbevétel a legjobb megelőzése a ráknak, és talán a legjobb gyógyszere is. Ajánlott mindenkinek, fiatalnak, idősnek kiegészítő enzimtabletták szedése. A napi egy ananásztabletta szinte elengedhetetlen. A legjobb enzimbomba a friss füge (leginkább ficin enzimet tartalmaz). Komolyabb évszét után az emésztés megsegítéséhez pedig egy Dipankrin tablettát ajánlok. Jó még a papayatabletta is, a papain és proláz enzimekkel, kivéve terhes anyáknak, mert elhajthatja a magzatot.

Kiegészítők

Dr. Kulcsár Gyula, a pécsi SOTE Biokémiai Intézetének adjunktusa, 1993-ban szabadalmaztatta rákellenes Culevit nevű táplálék-kiegészítő készítményét. Az interneten utána lehet informálódni a kiegészítőnek a www.culevit.cyberhungary.net alatt.

Kulcsár doktor ismertetőjében nem értek egyet egy mondatlall: „Jól ismert, hogy a tumorsejtek nagymértékben különböznek a normál sejtektől, de ezek csak mennyiségi különbségek, alapvető minőségi különbség nincs köztük.” Szerintem alapvető hasonlóság nincs köztük. Hogy a tabletták szedése ki-

nek mit használ, biztosan eltérő. Vannak és lesznek olyanok, akiknek pont ez használ. A tabletta szedésénél figyelembe kell venni a mennyiséget – írja Kulcsár doktor: „Nyilvánvaló, ha kisebb a molekulák mennyisége, akkor kevesebb tumorsejt pusztul el, ha nagyobb a mennyiségük, akkor viszont több.”

Nemrégiben a Noni (*Morinda citrifolia*) gyümölcskivonat került az érdeklődés középpontjába. Mivel gyógyhatása hivatalosan nem igazolt, sok kritika éri. Itt is az a helyzet, hogy hátha speciális helyzetekben ténylegesen segít valamit, és akkor már érdemes megpróbálni. Nyugaton a fagyöngyterápia 30 év vita után hivatalos kiegészítő rákterápia lett. Pedig a fagyöngynél igazolt még a mérgező hatása is. Ellenben, alkalmazása mellett kevesebb citosztatikummal is beéri a beteg, és kíméletesebb lesz a kemoterápia.

A legjobb rákellenes szerek a gyümölcsök. Például szőlő, eper, cseresznye. A vitaminokon és enzimeken kívül tartalmaznak ellágsavakat is, melyek rákellenes cserzősavak. A lenmagolajról az a hír járja, hogy 27-féle rákellenes anyagot tartalmaz. A káposzta, brokkoli, sárgarépa tartalmazza a sulforafant is, ami az egyik legjobb rák elleni szer. A sulforafan egy védőenzim hatását fokozza. A lipotropok bő tárházát pedig a lecitin adja. A metionin, kolin, inozitol, betain fokozzák a máj lecitin-termelését, ami a koleszterint oldhatóbb állapotban tartja. Méregtelenítik a májat, és növelik a Tymusz-mirigy működését, így fokozódik a fagociták szaporodása, amelyek nemcsak kórokozókat pusztítanak, hanem kóros szöveteket is.

Talán a szója miatt van kevesebb rákos Ázsiában (főképp Japánra gondolok). A szója (tartalmaz lecitint is) hatóanyaga a genistein (izoflavon-származék). Ugyanúgy ahogy a cápa-porc, gátolja az angiogenezis-folyamatot, gátlódik az érhálózat kiépítése, és elhal a daganat. Japán nőknél ismeretlen az emlőrák. Férfiaknál pedig tünetmentes marad a prosztatatarák, ha egyáltalán van. A japánok vérében 100-szor nagyobb az izoflavonok (nagy részét a genistein képezi) koncentrációja, mint az európaiakéban. Laborkísérletek is bizonyítják a daganatellenes hatást. Növekedési hormonokat, növekedési faktorokat termelő enzimeket gátolnak (proteáz inhibitor).

Egyes vélemények szerint a rák egy májfunkciós zavarból kezdődő anyagcserezavar folytán képes megalapozódni. Ez kiküszöbölhető, ha a máj citokrom P 450-es oxidáz enzimjének a termelődését erősítjük, zöldségekkel, gyümölcsökkel, antioxidánsokkal. Egyben ezekkel semlegesítjük a karcinogéneket és a fölös hormonokat is. A C-vitamin-komplexről és a sárgaréparól, valamint a rostokról, karotinokról, B-vitaminokról írtam már az előző fejezetekben bővebben.

***Rossz időket élünk?
Sebaj, rajtad a sor jobbat csinálni!***

T. Carlyle

Az eddig leírtakon kívül a betegségek lelki okaival is kell foglalkozni. Erről szól az „Az első érintés” című könyvem.

Az öt éven túli tünetmentesség még nem jelent biztos egészséget. A rendszeres ellenőrzéseket továbbra is komolyan kell venni. Bár túlzásba se kell vinni, mert egy beinduló folyamat csak az elején fordítható vissza.





Az egészséget
Az egészséget
meghatározó
meghatározó
főbb szempontok
főbb szempontok

Statisztikai adatok áttekintése

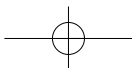
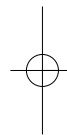
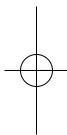
Allergia és lehetőségek

A bőr és belülről történő ápolása

A máj és tisztítása

A szív és erősítése

Az agy és megértése



Statisztikai adatok áttekintése

A Világ Egészségügyi Szervezete (WHO) szerint a világ népességének csak a 0,7 százaléka mondható egészségesnek. Az amerikai statisztikák szerint az amerikaiaknak csupán 1,5 százaléka teljesen egészséges.

Megbízható részletes magyar statisztikák nincsenek, de annyi kiderül, hogy mi magyarok tíz évvel élünk kevesebbet, mint az amerikaiak vagy mint az uniós átlag. Ez alapján feltételezem, hogy nálunk rosszabb a helyzet. A statisztikák nemcsak elgondolkodtatnak minket, hanem talán ösztönöznek is bennünket, hogy többet kell tenni az egészségért, mert valahol rossz irányba indultunk el, és rossz úton haladunk.

A legszomorúbb szám: Az utolsó 50 évben a fogyatékos gyermekek születési aránya a 166-szorosára emelkedett.

Ugyanez időtartamra: Az epilepsziások és az elmebetegek száma a 4-szeresére nőtt. A cukrosoké pedig a 18-szorosára. Az anémia-, szív-, rákbetegeké elérte a háromszoros értéket. A vesedegeneráció már a hatszoros értéket üti meg. Az asztmások száma pedig megtízszereződött.

Szívspecialisták szerint a 30. életév felett minden egyes embernek valamilyen formában szívproblémája van. Többnyire artériaeltömődésektől. Ugyanakkor a biológusok szerint a szív akár 300 évig is elketyeghet minden gond nélkül.

Amerikában a felnőtt lakosság 77 százaléka szenved reumától, arthritistől.

A lakosság fele látási problémákkal küszködik.

98,5 százaléknak rosszak a fogai. 31 milliónak nincsen saját foga. Már általános iskolásoknak átlagosan hat lyukas foguk van (a fluoridozás ellenére).

A 230 millió amerikaiból 215 millió szenvedélyes édességvő. Tehát 95 százaléka az egész lakosságnak. Ez a tényező hat ki legjobban a szívre, az emésztésre és a fogakra.

Amerikában tíz emberből kilencnek szorulása van.

Az amerikaiak évente átlagban háromszor megfáznak, és havonta látogatják az orvost.

A négy év alatti gyermekek évi nyolcszor fájnak meg átlagosan.

Tízmillió az asztmás.

Tizenötmillió a cukros.

50 millió az alvászavaros.

Százmillió iszik rendszeresen alkoholt, ebből tizenötmillió az alkoholista.

Hatvanmillióan dohányoznak, és hatszázmilliárd szál cigarettát szívnak el évente.

A nikotin valójában a dohányban található 18 méregnek csak az egyike.

Negyvenkétf milliónak krónikusan magas a vérnyomása.

Nyolcmillió a szellemi fogyatékos gyerek.

Minden ötödik 17 év alatti gyerek krónikusan testi fogyatékos.

A legtöbb amerikai bébit már születése előtt gyógyszerelik vagy közvetlenül, vagy az anyán keresztül. A megszületett gyermeket meg már rutinosan gyógyszerelik.

Huszonkétf millió elmebeteg van.

Kétszázmilliónak van valami egyéb szenvedélybetegsége az édességen kívül.

Tizenhatmillió fekélyes van.

Harminchatmilliónak zúg a füle.

Huszonötmilliót operálnak meg.

Az egy évnél idősebb gyermek életkori kilátása nem nagyobb, mint 100 évvel ezelőtt volt.

Évi ötmilliárd altatótabletta és 13 milliárd amfetamin, barbiturát fogy el.

Tízmillió egészséges szed rendszeresen nyugtatókat.

Napi 90 millió Aspirin tablettát fogyasztanak! Ez 36 tonna évente! Mekkora fejfájást kell itt csillapítani?

Nem térek ki más statisztikákra, de érdemes még megnézni az öngyilkossági, a kriminalisztikai, a fiatalkorú bűnözési és a kábítószeres adatokat is.

A magyar egészségügy jól felszerelt, jól kiépített, jó szakemberekkel ellátott, és mégis katasztrofális a helyzet a pénz-

és emberhiány miatt. A nővérek átlag nettó bére köztudottan igen alacsony. Ez nem elég arra, hogy magának és gyerekének változatos ételmet biztosítson, néha ahhoz sem elég, hogy egyáltalán kijöjjön a fizetéséből legalább a hó végéig. Túlóra-ra bőven van lehetőség, hiszen egy nővérré háromszor annyi beteg jut, mint pár évtizeddel ezelőtt. A pénztelenségtől, a munka mennyiségétől és a szabadidőhiánytól lehetetlen teljes koncentrátsággal dolgozni és minőséget nyújtani. Ma még működik ez a rendszer valahogy, de mi lesz később? Középfokú egészségügyibe senki se jelentkezik a kevés pénz és a mostoha körülmények miatt. Csak a felsőfokú nővérképzés működik, de az is nagyon drága, ha nem támogatott.

Mindannyiunk érdeke, hogy ha már statisztikailag romlik az egészségünk, legalább az ellátás legyen jó.

Allergia és lehetőségek

Már négy éve, hogy készítményemmel eddig még kivétel nélkül mindenkinek (több 100 ember) az allergiája eltűnt. Gyorsan, szinte azonnal működik a dolog, egy-két órán belül. Olyanok, akik rendelkeztek alapos vérvizsgálati eredménnyel, ami kimutatott vagy harminc féle dologra súlyos allergiát, azoknak a gyógyulás után a vérképük teljesen normalizálódott, és nem mutatott ki semmilyen eltérő értékeket.

Allergiánál a fő momentum, hogy valamilyen szennyezettség túllépte a toleranciamértéket. Egyfajta mérgezésnek is mondható. Tápanyaghiánytól is lehet, ha olyan anyagok hiányoznak a szervezetből, melyek a mérgező anyagokat lennének hivatottak sakkban tartani. Allergiás epilepsziarohamok lehetnek B₆-vitamin-, magnézium- és cinkhiánytól is. Tápanyaghiány-megszüntetéssel, méregkerüléssel és méregkivételével javulást kell, hogy elérjünk.

Az allergia fokozott érzékenység a nem kielégítő méregtelenítés miatt. Az allergiás beteg szervezete túlterhelt méreg-

anyagokkal, amihez hozzáadódik a tápanyaghiány és a patogének széles skálájának negatív hatása. Ha valamilyen anyagra a táplálkozáson keresztül érzékenyek vagyunk, nem tudatosul bennünk, mert sokszor rejtve marad. A szervezet megpróbál alkalmazkodni hozzá úgy, hogy növeli a mellékvese-hormonokat, melyek a gyulladásos anyagokat ellensúlyozzák. A szervezet még egy jó darabig megbirkózik az allergénnel, amit mi észre sem veszünk. Az allergiás tünetek késleltetve jelentkeznek leginkább, ami nehezíti az allergén beazonosítását.

Milyen allergiák érintenek bennünket a leginkább? Bőrbetegségek, viszkető bőrcéma, csalánkiütés, migrén, hasfájás, asztma, vegyszerérzékenység, szénanátha.

A bőr egy nagy méregkivívó, méregtelenítő szerv. Hűen tükrözi a belső szennyezettséget, beleértve még a szeplőt is. Nem csak a napfény a hibás, az csak kihozza a szemetet. Az öregségi foltok is lerakódások, többnyire állati fehérjékből származnak.

Az allergia állandósulhat még akkor is, ha az allergénből csak kis dózis kerül a szervezetbe, de az rendszeresen. Élelmiszer-allergia kialakulhat addig problémát nem okozó anyagra is. Nehéz valamire gyanakodni, ami addig nem okozott érzékenységet. Sok kisebb panaszt csak aszerint vizsgálnak meg, hogy nem valami betegség jele-e, ha a vizsgálat negatív, akkor már nem is foglalkoznak vele mélyebben, és kapunk fáradtságra vagy migrénre nyugtatót, fájdalomcsillapítót, hasmenésnél meg hasfogót.

Főbb allergének csecsemőknél: tehéntej, búza, bébiételek, ipari cukor, tojás, gyógyszerek.

Főbb allergének felnőtteknél: az előbb felsoroltak és még a hőkezelt ételek, fehérjemérgezés, a szervezet túlsavasodása, szénvedélyszerek, környezeti mérgek, pollenelemek.

A szivárgó bélről származó allergia nehezen vezethető vissza egyes allergénekre, mivel a bél csak időszakosan szivárog, tehát ugyanazon tápláléknál egyszer van immunreakció,

másszor meg nincs. Továbbá, ha a bélben átszivárog a megemésztetlen táplálék, akkor az összetételtől függetlenül a véráramba kerülve mérgező anyagai egyformán antigénként (idegen anyagként) viselkednek, és immunreakciót indítanak be. Az ilyen eredetű allergiát a bél szanálásával gyógyíthatjuk.

Számomra érthetetlen módon az allergológusok másképpen látják a dolgot, mint én. Szerintük az allergia gyógyíthatatlan, és mi több, örökletes.

Dr. G. Schultze (Werninghaus) jelentése szerint, amit egy allergiakonferencián olvasott fel, Németországban közel minden harmadik ember allergiás. Az allergia nem csak egy életre szól, hanem örökletes is. Mivel a betegség öröklődő, nem sokára elérjük, hogy minden ember már allergiával születik. A 26 millió allergiával küszködő németnek gyógyulásra jelen pillanatban semmi kilátása. Az elmúlt években szinte semmi előrehaladást sem értünk el a diagnosztikában és a terápiában. Gyógyszeres, betegségsszimpptomákat enyhítő kezelés gyakorlatilag nincs, és még alternatívát sem látunk – foglalja össze az allergiáról vallott nézeteit Dr. Schultze.

Példának okáért van egy tucat kenőcs az ekcémára, igaz, nem sokat használnak, és a kezelési mód evvel ki is merült. Ha a hagyományos gyógymóddal nem megyünk semmire, jöhet az alternatív, kiegészítő gyógyterápia. Az alternatíva: parazita-mentesítés, méregkerülés és -kivezetés, tiszta levegő, tiszta víz, biozöldség és -gyümölcs, allergénmentes környezet, sport, pihenés, hobbi, nyugodt körülmények.

A bőrkiütések nem mások, mint a bőr méregtelenítése, méregkilökése, olyanok, mint egy biztonsági szelep.

A táplálékokban sok az enyhén mérgező hatású vegyület, amivel az egészséges ember mája könnyen elbír. Ilyenek a másodlagos növényi metabolitok is. Ha a máj valami miatt nem képes semlegesíteni a mérgező anyagokat (bizonyos ételekből), akkor inkább mérgezéses tünetekről beszélünk, mint allergiáról. Itt toxinokról van szó és nem allergénekről. Az érzékeny sejtek (agy, gerincvelő, immunsejtek) toxinok hatására abnormálisan viselkednek. Minél több toxin kerül be, annál sú-

lyosabbak a tünetek. A vérrel végzett tesztek nemmutatják megbízhatóan, hogy egyes tápanyagokra a vörsejtek mutatnak-e valamilyen elváltozást. Normális körülmények között csak a tápanyag erősen lebontott formája kerül kapcsolatba a vérrel.

Allergiák okai lehetnek a hasnyálmirigy zavarai is, ha kevés az emésztőnedv és tökéletlen az emésztés. Ha az allergiától meg akarunk szabadulni, mindent szanálni kell. Környezetünket is és önmagunkat is. Meg kell válni a háziállatoktól. Ha nem megy, szigorúan féregteleníteni, szőr- vagy tolltalanítani, szőnyegpadlót parkettára cserélni, plüssbabákat, plüssvándókat kiszórni. A májtisztítás, parazitákpusztítás, fém- és mérgeanyag-kivezetés, fogazat rendbetétele szintén elengedhetetlen.

Allergiák lehetnek parazitáktól is. Poratkától vagy akár Salmonellától, Shigellától. Pikkelysömör és neurodermitis javul, ha gombátalanítunk. Ezen betegségekben szenvedők bélflórája károsodott és patogénnel telít. Többnyire a bélszívárgástól allergizálódnak. Itt is fontos a bélflóra helyreállítása. Az allergia gyengíti a szervezetet (még a nátha is). A tartós immungyengeség pedig kiszolgáltatja az embert a patogéneknek, köztük a gombáknak.

Krónikus betegségek és gombás fertőzések között közvetlen a kölcsönhatás. Egyfajta öröki kör. Reumás ízületi és izomfájdalmak (ujjak, váll, könyök, térd, nyak, hátizom) lehetnek a gombák (*mucor racemosus*) anyagcseréjére adott immunválasztól is. A tejtermékeket jobb reumásoknak is kerülni. A reuma fogalma mintegy 200 betegséget takar. Mindegyik esetben valamelyik testrész vagy szerv ok nélküli, tartós, fájós, gyulladásos megbetegedéséről van szó. Talán ez is egyfajta autoimmunitás. A reumások legyengült immunrendszere és gyógyszerkezése (kortikoszteroidok) kedvez a mikrobáknak. A betegek véréből, sőt az ízületi folyadékból is nagy mennyiségű antimikrobás antitest mutatható ki. A gombák az ízületekbe is be-beférkőznek. A fájdalmas ízületi gyulladást (arthritis) valószínűleg gombák okozzák. A legjobb gyógyszer rá a Mucokohl. A Mucokohl szedhető tabletta és cseppek formájában is, de a leghatásosabb, ha Németországban egy ta-

pasztalt reumatologussal, vagy egy Heilpraktikerrel célzottan injekcióztatjuk magunkat.

Egyszerre több mindenre is lehetünk allergiások, ami nehezíti a diagnózist. Ha az élelmiszer-allergiás helyesen diétázik, kialakulhatnak újabb allergének, mintha a szervezet igényelné őket, és bővül a lista. Végül már mindenre allergiások leszünk. A diéta tehát nem megoldás, és a szűkített tápanyagféleség csak erősíti a hiánybetegséget. Az allergének terhelik a méregtelenítő rendszert. Ezért energiablók és immungyengítők.

Csak az nyer, aki hisz a győzelemben

Emerson

A mérgek, mesterséges testidegen anyagok, pl.: kozmetikumok, mosó- és mosogatószeresek, gáz (fűtésnél, főzésnél), rovarirtók, új bútorok, szőnyegek, ruhák kipárolgásai, paszták, frissítők, sprayk, vegytisztítás, üzemek füstje, dohányfüst, kipufogógázok, benzin- és olajpárolgások, fakanzerválók, mesterséges élelmiszer-adalékok, por mindenütt, műtrágyázás, permetezés, gyógyszerek a húsipari termékekben.

***Bárhol élünk, vegyszerrel telítődünk.
Ott van az ételben, a vízben, a levegőben***

A talajvizet is megfertőzik. Hajszáleréken keresztül szivároghat, akár 1000 méterig is lejuthatnak a föld mélyébe. A harmadik világban súlyosabb a vegyszerterhelés, és a megbetegedések is ennek megfelelően néznek ki. A mérgeket hozzáértés nélkül alkalmazzzák, felelőtlenül, a helyes adag kimérése nélkül, összevissza. Persze ez azért van így, mert túl sok vegyszert kapnak, töménytelen mennyiségben, amilyeneket még csak nem is kértek, ingyenadomány, segély formájában. Ez a látszatsegítség valójában rossz szándékú. Olyan adományok is vannak, amelyeket Európában betiltottak és nem tudják hova tenni a veszélyes hulladékot.

Sajnos a rovarok gyorsan immunissá válnak a vegyszerekkel szemben, és mindig mérgezőbbet kell produkálni, bevetni,

hogy valamit is hassanak. A szerves klórt tartalmazó rovarölők, a DDT-vegyületek embernél reszketést, rángást, görcsöket, kábultságot, idegességet, fejfájást, májkárosodást okoznak. A szerves foszfort tartalmazó rovarölők szintén az idegrendszert károsítják. A vegyi idegméregfegyvereknek is ez az alapanyaguk. Több ezer ember szenvedett már ilyen jellegű mérgezést, és a tapasztalatok jól ismertek az orvostudomány számára.

Asztmakeltő, rákkeltő, epilepsziakeltő és egyéb, betegségkeltő vegyszerekkel vagyunk körbevéve, de hogy ki melyik anyagtól, dózistól lesz beteg, azt szinte lehetetlen bizonyítani. De ha netán a mérgezetség bizonyítást is nyerne, még akkor is az egyes személy maga lenne a hibás, mert hogy önhibából túl érzékeny arra az „egy speciális” vegyszerre, amire más kevésbé reagál. Eszerint az anyag nem is káros, mérgező, mivel mások viszonylag jól bírják. Ha idővel mégis kivonnak egy vegyszert a forgalomból, máris van helyette új. A szervezetbe bekerülő mérgeanyagok az évek folyamán felhalmozódnak, és csak idő kérdése, mikor érzük el a veszélyes szintet, ami már mérgező. Száz évvel ezelőtt még szinte semmi vegyszerezés nem létezett. A rákos megbetegedés is ritka volt. Most viszont minden harmadik ember megbetegszik a rák valamelyik formájában.

A vegyszerek nemcsak funkcionális zavarokat okoznak, hanem belejátszanak a táplálékfelszívódásba és értékesítésébe is. Sok szennyező anyag azáltal káros, hogy szabad radikálisokat termel. A radioaktív sugárzás veszélyessége is a szabad radikálisok képzésében van. A dízelfüstben lévő benzpirén vagy az egyéb füstökben lévő nitrozamin a legerősebb szabad-radikális-képző.

A szervezet önmaga is termel szabad radikálisokat egy bizonyos mennyiségben, mert jók a kórokozók ellen. A táplálékon keresztül felvett antioxidánsokkal viszont ezek mértékét jól sakkban lehet tartani. A szabad radikálisokat féken kell tartani. Erre a célra állít elő a szervezet maga is antioxidáns enzimeket (glutation peroxidáz), amelyek főképp aminosavból és szelénből tevődnek össze. Szelénszegény talajon csak szelénszegény táplálék termelődik, ami szelénhiányos táplálkozást eredményez.

A zöldségek másodlagos növényi metabolit nevű anyaga is enyhén mérgező. Valójában természetes rovarok, állatok elleni védőszer. Akkor hatnak mérgezően, ha egyoldalúan nagy mennyiségben fogyasztódnak. Ilyen például a burgonya szoa-linja is. Ez is mutatja, hogy miért fontos a választékos étrend. A sok hús egyoldalú fogyasztása ammóniamérgezést okozhat.

A belek baktériumflórája és a többi bennünk élő mikroor-ganizmus is termel endotoxinokat (testen belül termelődő mérgek), melyek lehetnek mérgezés forrásai. A mérgeanyagok nagyobbodó mennyisége és a bél nagyobb szivárgása igen-csak megterheli a máj méregtelenítő folyamatait, ami ráadásul nem feltétlenül tökéletes működésében.

***Ha azt tesszük, amit mindig is tettünk,
azt fogjuk kapni, amit mindig is kaptunk.***

A továbbiakban láthatjuk, hogy a májunk és bőrünk mi-lyen fontos szerepet játszik a méregtelenítésben.

A bőr és belülről történő ápolása

Egy felnőtt embernek átlagosan két m² bőrfelülete van. Ezzel a bőr az egyik legnagyobb szervünk.

Egy cm² területnyi bőr milliónyi sejtet tartalmaz. Tartal-maz még három hideg- és 18 melegjelzőt (ezért bírjuk jobban a hideget), 15 hajszálat, 200 fájdalomérzékelőt, 25 tapintás-érzékelőt, 100 faggyú- és izzadságmirigyet, százméternyi hajszáleret és idegszálat. Az összes vér egyharmada a bőrben található. A bőrsejteket a hajszálerek látják el. Ha a hajszále-rek sérülnek, pusztulnak, a bőr is tönkremegy és vele együtt a külső elválasztású mirigyek is. Ez a bél esetében jelentős immunsejt-vesztéssel jár, ami kedvez a betegségeknek, fertőzéseknek. A cukrosok bőrének vérellátása is igen gyen-ge (könnyen jelentkezhetnek allergiás bőrbetegségek), amittől

a patogének fő behatolási és megtelepedési területére alig jut ellenanyag.

A károsodott bőr már nem képes normálisan teljesíteni feladatát. Példának okáért, ilyenkor termelődnek korlátlanul a pigmentsejtek (anyajegy – pigment-névi – szexepil). Lehetnek velünk születettek vagy szerzetek. Többnyire nem örökletesek.

A bőrben pontosan meghatározott számú melanocita sejt található. Ezek termelik a melanin nevű barna bőrfestéket. A napfény fokozza a melaninképződést, az ultraibolya sugárzáson keresztül. A melanociták zavara, egyenetlen elosztása vagy helyi alul, illetve túlműködése okozza az anyajegyet és a szeplőt. Hogy ez egyáltalán lehetséges legyen, fenn kell állnia egy névussejt-zavarnak is. Ezek az idegrendszerhez tartozó sejtek.

Ha a pigment-névi kidudorodik, akkor az már organikus névi, köznyelven: májfolt (függetlenül attól, hogy nem foltnak néz ki). A dudorban magában nincsen névussejt, de barna pigmentált. A barna pigmentáltságot le lehet sápasztani, hogy ne legyen olyan sötét. A csodaszer: egy kiskanálhegynyi ecetes, reszelt torma (bolti is jó), ugyanannyi ricinusolajjal elkeverve, majd pontszerűen felkenni. Pár nap alatt a hatás látható lesz. Lehet még egy kis ananásztábletta-darabkát is beletenni a keverékbe (a bromelain miatt), aminek a szavatossága viszont csak egy-két óra. Mindig frissen kell elkészíteni.

Sok bőrápolót azzal reklámoznak, hogy nedvesíti a bőrt, nehogy kiszáradjon. Jól hangzik, de ha jobban belegondolunk, a nedvesség fogalma igencsak negatív. Nedvességre, nyirkosságra jön a penész, a gomba, mint a nedves falaknál is. Faanyagok is korhadnak nedvességre. A nedves bőr sem egészséges. Élő szövet nem nedvedzik, hanem víztartalma van, és ez nem kívülről jön, hanem belülről adódik. A hideg izzadás betegsége utal. Melegben, vagy munka közben az izzadás a hőmérséklet-szabályozás szerepét tölti be. Az egészséges bőrfelület enyhén száraz. A bőr vízháztartása sokban függ a mikrocirkuláció effektivitásától. Ez annyit jelent, hogy a kenegetés semmit sem használ, ellenben a dörzsölgető masszírozás nagyon hatásos. Masszírozáshoz viszont szükséges valami olaj vagy krém. A legtöbb bőrnedvesítő kozmetikum (hidrofil

olajok) zavarja a bőr és a környezet kölcsönhatását, valamint a bőr savköpenyét.

***A tömeget sosem kell vakon követni,
az árral csak a döglött halak úsznak!***

A bőr rugalmasságát a kollagén (mint egy zselatin összetartja a sejteket) és az elasztin fehérjék adják. Öregedéssel ezek a fehérjék fogynak és a bőr szárad, vékonyodik, ráncosodik.

Mivel a pajzsmirigy vezérli a három bőrréteg (külsőbőr, közbenső savós nyálkahártya, belső nyálkahártya) összes funkcióját, nem lehet figyelmen kívül hagyni a pajzsmirigy körüli kérdéseket a diagnosztikában. Mindenfajta gyulladás a nyálkahártya erős irritálásától van az adott területen. Például: mellhártya, szívburrok, hashártya, agyhártya stb. Betegségei: hurut, vesemedence-gyulladás, nátha, agyhártyagyulladás stb.

A tejszín vagy más zsíros tejtermékek nem tudnak tökéletesen oxidálódni, és ha a mérgező zsírsav bekerül a vérkeringésbe, a bőrön át próbálunk tőle megszabadulni. Felgyülemlésük adott helyen okozhat mitesszert, pattanást, kelést, árpát, de még bárányhimlőt is.

Mivel a bőr a máj hiányos méregtelenítését végzi, a leghatásosabb, ha a májat regeneráljuk, a telített zsíros étkezés csökkentése mellett. Itt is, mint a legtöbb problémánál, fontos a májtisztítás és a patogének kiirtása.

Lázzal kísért megfázásnál ajánlatos befeküdni a fürdőkádban, és jól kiáztatni a bőrt. Evvel is segítjük a méregkiválasztást. Legalább háromszor szappanozzuk le magunkat a fürdés közben. Ez a nevetségesen egyszerű módszer szinte mindenkinél beválik. Láznál fontos az ágynyugalom, és ha lehet, csak hígított gyümölcslét igyunk, ne tápláljuk a lázat ételekkel. 38,3 °C alatt ne szedjünk lázcsillapítót, a láz gyógyít.

Adj nekem lázat, és meggyógyítok minden beteget!
Hippokratész

A bőrnek nem jó: a só, csoki, kakaó, dió, sülték, kóla, alkohol, cigaretta, zsíros tejtermékek, cukor. A bőrnek különö-

sen jó: sok folyadék, sovány tej, gyümölcsök, zöldségek. Kiegészítők bőrre, hajra és körömre: C- és B-vitamin-komplex, E-vitamin, sárgarépa, olívaolaj, sörélesztő, lecitin, Spirulina, szelén, cink, kovaföld.

A köröm alatti fehérfoltok cinkhiányra utalnak. A reggeli C- és B-vitamin-komplex társítva sörélesztővel és lecitinnel, tapasztalataim szerint még a legszárazabb bőrt is helyrehozza egy hét alatt. A lecitin mellelseg segíti a koleszterin emulgálódását, és eltünteti a bőr alatti zsírdudorokat.

***Az emberek nem lusták, csak éppen céljuk nincs,
amit követni lenne érdemes***

Anthony Robbins

A máj és tisztítása

*A máj testünk legfőbb kémikusa. Több száz funkciót lát el.
A méregtelenítés központja.*

A káros anyagokat elégetéssel, oxidálással bontja le. A májban lévő hőmérséklet ezért úgy három Celsius-fokkal magasabb, mint a testhőmérséklet. Nemcsak elégetéssel méregtelenít, hanem egyes mérgeket vízben oldódóvá alakít át, hogy a vizelettel távozhassanak a szervezetből. Például szulfátokkal fenolokat köt meg. Glycinnel aromás savakat hippursavvá alakít át. A máj felelős még a fehérjeszintézisért (aminosav-forgalom) és a cukor-, valamint zsíryanycsere-háztartás (lipid-anabolizmus) szabályozásáért is. A máj nélkülözhetetlen a vércukorszint fenntartásában. A vércukorszint állandóságát a máj glikogéntartalma biztosítja, ami egyben az egyetlen mozgósítható szénhidrát-tartalék.

A máj a legnagyobb és legtömörebb belső szervünk. Súlya a másfél kilót is kiteszi. A máj termeli az epét. Az epe kon-

centrálására és tárolására az epehólyag hivatott, ami a máj jobb lebenyének az üregében helyezkedik el.

A máj szerencsére jól regenerálódik, szinte halhatatlan. Képes hiányzó sejtjeit pótolni, a károsodottakat pedig megjavítani. Rákos májmegetegedéseknél operatív úton eltávolított nagyobb májdarábok is újra kinőnek, utánfejlődnek, mint „a gyík farka”. Ennek ellenére a máj is tönkremehet, kimerül idővel, ha nem kíméljük. Eltömődik, ha nem tisztítjuk.

Az évmilliók során az ember természetes környezete az őserdő volt. Innen szerezte táplálékát is. Az emberi evolúció utolsó perceiben kialakult civilizációs étkezési szokások az ételek gyökeresen megváltozott kémiaiát hozták magukkal. Eközben a májunk semmit sem változott. A genetikai alkalmazkodáshoz évmilliók kellenek. Feltéve, ha egyáltalán lehetséges alkalmazkodni egy mesterségesen mérgezett, tönkretett és hiányokban bővelkedő kémiaiához.

Közvetve vagy közvetlenül, ellenséges környezetben élünk, és csak a májunk tud minket megmenteni a betegségektől, mert az egészség a vér tisztaságától függ.

A máj a méregtelenítés közben termel mérgező köztes anyagokat is, mint például epoxidokat és váliumszerű anyagokat (endogén benzodiazepineket) vagy klór-hidrátot.

Sokszor a köztes anyag (félig átalakított) mérgezőbb, mint az eredeti. A cigarettafüst példának okáért mindaddig nem mérgező, míg a máj nem oxidálja. A köztes mérgező anyagok, ha a vérbe bekerülnek, elsősorban az agytevékenységet befolyásolják. Csökkent májméregtelenítési képesség encefalopátiához (agykárosodás) vezet. Ezt erősíti még az ammóniatűtengés is a fejben és a vérben.

A máj működési zavarai még sok tünetnek és degeneratív folyamatnak lehetnek az okozói. Túlsúlyosság, hízás lehet májbetegségtől is, mivel a koleszterin nagy részét maga a máj termeli. Itt is megmutatkozik a lecitin pozitív hatása, segíti kiválasztani a májnak a felesleges zsírt.



A tökéletlen méregtelenítés hatással van az immunrendszerre is. Nemcsak gyengít, de fokozza az autoimmunitást, mikor a védelem felismerési zavar folytán testsaját anyagot is megtámad és elpusztít. A máj bizonyosfajta molekulákat kapcsol a mérgezőanyagokhoz, melyek leginkább szulfátok, szelén, glicin, glutation lesznek, hogy a részben zsíros mérgek vízben oldódók legyenek, amit a szervezet már a vesén át képes lesz kiválasztani. A máj a szulfátokat a szervezet cisztein nevű aminosavából állítja elő, szulfoxidációval. Allergiásoknál, migréneseknél zavart a szulfoxidáció, így kevés a szulfátjuk. Sokféle allergén, mint a sajtból a tiramin, narancsból az octopamin, tisztítószerekből a fenolszármazékok, semlegesítése szulfátokkal történik. Kiemelném a magnézium-szulfát (keserűs) szerepét, ami különben is egy univerzális csodaszer. Szulfáthiány esetén tökéletlen a méregtelenítés. A szulfoxidációs zavar megfigyelhető többek között Parkinson-kórnál, Alzheimer-kórnál, féloldalú bénulásnál és egyéb mozgatóidegi bénulásnál.

A máj a mérgek eltávolítására váladékát, az epét használja. Ha a máj már méreggel telítődött, akkor az epe is tárol némi mérget. Mivel a mérgek a beleken keresztül ürülnek, a bél különösen ki van téve veszélyeknek. A savas vagy mérgező epe gyakran irritálja a vékonybelet és görcsöket vált ki, ami megakadályozza a normális bélmozgást, és ez kedvez a székrekedésnek.

A méregtelenítésbe besegítenek még a belső és a külső elválasztású mirigyek is (lényegében a máj is egy mirigy). Ha a vérben nagyobb a méregkoncentráció, emelkedik a vérnyomás, és a mirigyek a megnövekedett vérmennyiség hatására megnagyobbodnak, több hormont termelnek. A gond nemcsak a mirigyek megerősítése, például egy megduzzadt agyalapi mirigy táulás közben belenyomódik az őt körülvevő csontozatba, ami látászavart, fejfájást, pszichés zavarokat okozhat.

Az epe feladatai között szerepel az is, hogy lehetővé tegye a kalcium és a zsír felszívódását (rezorpcióját). A máj az epét a májban lévő epevezetéseken keresztül üríti a vékonybélbe. Ha a széklet világos színű, az eltömődött epevezetésekre utal a

májban. Epe termelődik akkor is, ha a vezetékek eltömődtek, és a feltorlódo epe (májnál, hasnyálmirigynél) idővel rothadni fog, jó táptalajt nyújtva különböző parazitáknak. Leginkább Ascarist (aszkárisz) és hasnyálmirigy-piócákat találni. Mivel napi egy liter epét ürítünk, ami tele koleszterinnel, ezért ez a mindennapos mechanizmus óriási szerepet játszik a koleszterintükrőnél. Ha az eltömődések miatt kevesebb epét ürítünk, megemelkedik a koleszterintükrő, valamint romlik az emésztés. A rosszul emésztett tápanyag nemcsak hiánybetegségekhez vezet, hanem lakomára is hívja a patogének széles skálájú, népes táborát.

Hogy mitől is tömődhet el az ötvenezernyi epevezeték (kicsi és nagy)? Sok mindentől. Először is az epehólyagban epekő képződik, többnyire telített zsíroktól, cukortól, rosthánytól, de csak akkor, ha epehólyagpangás van, mert az epefolyadék jelenléte nem engedi a kövesedést. Ebből adódik, hogy a zsírmentes diéta nem a legjobb megoldás, mert csak fokozza az epepangást.

Négyféle epekövet, illetve májkövet ismerünk:

- koleszterinkövek
- meszes alapú kövek
- epefestékpigment-kövek (bilirubin-, hemoglobinbomlás)
- kitines alapú kövek

A kitines alapú kövek nem mások, mint az elpusztult férgek maradványai. Egy féreg átlagban két évig fejlődik, és utána a kifejlett állat még két évig él. Miután elpusztul, bekerül a vérkeringésbe, hogy kivezetődjön. A vér 120 km/órás sebességgel száguld, és ahogy a véráramba bekerülő féreg porhüvelybe (ami képlékeny, gyurmaszerű) nekiütődik az érfalnak, golyócskává formálódik. A golyócskák bekerülve a máj epevezetékeibe, eltömődéseket okoznak. A csövekbe még begurulnak, de szűkületeknél (lerakódásoktól) fennakadnak. A májtisztítás lényege, hogy a májat ellazítjuk, és az epevezetéseket kitágítjuk, majd egy tisztító nyomással az egészet kiöblítjük.

Ez úton megszabadulunk életünk egyik legnagyobb nyűgétől (operáció nélkül).

Aki túlsúlyos, az pár kilót le fog adni. Bizonyos allergiás betegségtünetek pedig el fognak tűnni. ***A májunk ismét szabadon szolgálhat bennünket.***

Ha a májban paraziták telepedtek meg, kullancsszerűen kapaszkodnak, hogy védekezzenek a természetes tisztítással szemben. A májtisztítás sikere érdekében el kell pusztítanunk őket.

Parazitákra amúgy sincsen semmi szükség.

A kurkuma nevű indiai fűszer nemcsak gyulladásgátló és koleszterincsökkentő (fokozza az epe termelését, és a máj a fölös koleszterint használja fel az epe termelésére), hanem őrölt szegfűszeggel együtt a legjobb parazitaölő is.

Saját receptem a következő: két héten keresztül, napi négy alkalommal egy kiskanálhegynyi kurkumát kell bekapni, és vizet ráinni. Kapszula hiányában ez is megteszi. Kurkumát esznek még a toxoplazmózissal fertőzött terhes anyák is, amennyiben mondja nekik az orvos.

A Vermox féregtelenítő tabletta receptköteles, és csak orvosi utasítással lehet szedni. Heti két szemnél többet ne vegyünk be. A Vermoxot, Decarist használták hivatalosan a rákosok kezelésénél is egy darabig, mert a daganatos területeken mindig találni férgeket. Nem tudni miért, 1981 óta abba maradt ez a gyakorlat. Kár volt kivenni a terápiából a féregirtókat, mert most nélkülük kétszerannyian halnak meg rákban. A Vermox a legjobb az Ascaris ellen. Találkoztam már olyan esettel is, hogy a beteg férgességre Vermoxot kapott, igaz, sokat be is szedett, meg hemzsegték is benne a férgek, aztán komoly gondjai lettek. A hirtelen elpusztult sok parazita eltömte a máját, és májelégtelenség miatt kómába esett. Rögtön az intenzív osztályra kellett vinni. Ez nem jelenti azt, hogy a gyógyszer nem jó, hanem hogy számolni kell a paraziták mennyiségével és a szer adagolásával. Egy másik tipikus eset, mikor egy normálisan fejlődő gyerek férgekkel fertőződik (ha

nincsen idejében felfedezve, akkor a férgek nagyon el tudnak szaporodni), és ezek teteme eltömi a májat, amitől a gyerek visszaesik a fejlődésben. Zavart májfunkciótól hormonális zavarok keletkeznek.

***A máj és az epe fájdalmait baktériumok okozzák,
melyek gyulladást keltenek***

A májtisztítás senkinek sem árt, csak használ. Ennek ellenére ne csináljuk betegen, várjuk meg, míg jobban vagyunk, mert a kúra legalább egy napra legyengít minket. Már az első tisztítás is sokat ér, de igazából a harmadik után tisztulunk meg teljesen. Az első három kúrát lehet havonta végezni, ezt követően pedig elég nyolchavonta egyszer tisztítani. Hétvégen, szombaton szánjuk rá magunkat a „kés nélküli operációra”, hogy vasárnap kellőképpen ki tudjuk magunkat pihenni. A módszer 2000 éves kínai gyakorlat. Kell hozzá száz gramm keserűső, egy nagyobb vagy két kisebb rózsaszínű grépfrút, másfél deciliter olívaolaj és nyolc deciliter víz.

A nap első felében csak könnyebben étkezzünk, semmi nehezen emészthető ételt ne fogyasszunk! Déli 12 órától pedig már semmit sem ehetünk, és semmit sem ihatunk a kúrán kívül, másnap reggelig. Sajnos ez a recept a cukorbetegeknek nemkönnyű, de már többen visszajelezték, hogy megoldották a feladatot.

A száz gramm keserűsőt osszuk el négyfelé, négy kettő-deciliteres pohárba. Itt kell megjegyeznem, hogy nagyon ügyeljünk arra, hogy a keserűső magnézium-szulfát legyen, mert a gyógyszertárakban gyakran nátrium-szulfátot (glaubersó) adnak helyette. A glaubersóval nem mennénk semmire, és még rosszul is lennénk tőle, ugyanis emeli a vérnyomást. Nem bírom felfogni: hogyan adhat a gyógyszertáros glaubersót egy olyan idős embernek, aki a magasvérnyomására és a szívére napi tíz fajta gyógyszer szed? Hány embert öltek már meg indirekt gyógyszertárosok, pusztá butaságból? Felháborító. Több ízben hallottam vissza, hogy aki keserűsőt (enyhén csökkenti a vérnyomást) akart venni a gyógyszertárban, annak autóma-



tikusan glaubersót (durván emeli a vérnyomást és emeli az agyvérzés kockázatát) adtak. Amikor ezt szóvátették, még a gyógyszerhárosnak állt feljebb.

A négyfelé osztott keserűsót, 4x2 deciliter vízzel kell meginni, az első délután két órákor, a másodikat négy órákor, a harmadikat hat órákor, és az utolsót este nyolc órákor kell lenyelni. A só nehezen oldódik, várjunk vele egy kicsit. A keserűsónak furcsa íze van, ezért felhőrpintése után igyunk rá pár korty tiszta vizet.

Keserűsóval gyógyította Selye János a szívbetegeket is, amiről a következő fejezetben még lesz szó.

Általánosan a keserűsó magnézium, aminek az értékét és fontosságát már az előző fejezetekben tárgyaltam, és ebben a fejezetben volt szó a májméregtelenítésben szereplő szulfátokról is.

A keserűsó hasmenést okoz. Az első adag után még nem kell menni a vécére, mivel a szervezet felszívja az értékes magnéziumot. A második vagy a harmadik adag, viszont már megteszi a hatását, és innentől este tízig a vécére fogunk járni. Minden ki jön belőlünk, a májunk és a beleink teljesen megtisztulnak az ételmaradékoktól. Mivel délután már semmit sem eszünk, nem lesz újabb megterhelése az emésztőrendszernek. A máj felszabadul a terhelés alól, és a magnézium elernyeszti, ellazítja. Este tíz órára pedig a máj epevezetékei kitágulnak. Utolsó lépésként igyunk meg másfél deciliter olívaolajat, összekeverve másfél deciliter frissencsavart grépfrútlével. A gyümölcslet előtte teaszűrővel még le kell szűrni, hogy tiszta legyen. Nagyon fontos, hogy este tízre mindennemű dolgunkkal végezzünk, mert a koktél felhajtása után rögtön vízszintesbe kell helyeznünk magunkat, és legalább öt óra hosszat vízszintes helyzetben kell maradnunk. Az olajhidraulika másképp nem működik. Másnap reggel frissen ébredünk és amikor meglátogatjuk az illemhelyet, tapasztalhatjuk, hogy bőven lesz székletünk, holott előző nap már minden kijött belőlünk. Szemmel láthatóan kis zöld golyócskák fognak úszni a víz tetején. A tapasztalatok szerint közel 2000 darab epekő

kerül napvilágra operáció nélkül. A golyócskák mikroszkópos vizsgálata igazolja, hogy a felületük porózus, és a belsejükben pedig mini labirintusok találhatóak. Ideális fészkek, búvóhelyek parazitákknak.

Egyértelmű, hogy gyomorfertőzések, fekélyek, bélpanaszok nem tűnnek el teljesen májtisztítás nélkül. A fészkekben nem hat az immunrendszer és a gyógyszer sem. Ezekből a búvóhelyekből mindig kiújulhat a fertőzés. Ilyen fészkek a vesekövek is, amelyek csak sárgarépalé fogyasztásával tűnnek el. A májtisztítás során nemcsak az emésztés javul, hanem a kóros göcoktól és a felgyülemlett, fertőző epétől is megszabadulunk.

Másnap pihenjünk, csak könnyebben étkezzünk, és vegyünk be kiegészítőket (alga, C- és B-komplex, lecitin, Panangin).

***Általános egészség nincs tökéletes emésztés nélkül,
ami viszont nincs eltömődéstől megtisztított máj nélkül.***

A szív és erősítése

Az emberiség fele szív- és érrendszeri probléma miatt hal meg. Ezek fele pedig infarktusban. Sokféle statisztikai adat létezik, köztük olyanok is vannak, melyek szerint a szívinfarktusok száma az utolsó 80 évben az 500-szorosára emelkedett. Ez a szám az utolsó 20 évben a 10-szeresére emelkedett.

Egy biztos, a számok ijesztőek. A probléma már nemcsak rizikócsoportokat érint, hanem válogatás nélkül mindenkit.

A fő ok az érrelmeszesedés, az eltömődés, a vérrögös elzáródások (alvadt vér), gyulladás, mérgezés, egyszóval vérellátási zavarok. A másik ok a szívizom elgyengülése a sejtek degenerációja miatt, a rossz vérellátástól, energiaellátástól.

Gyanúba kerül a mosogatószerek poliglikolja (semleges zsírok), ami az alapos öblítés után is rajta marad a tányéron. A statisztika is akkor ugrott meg, amikor nyugaton elterjedtek a

mosogatógépek, melyek gőzölve szárítanak. Kelet-Európában csak jóval később ugrott meg a szívesek fekete statisztikája, mikor már ide is eljutottak a mosogatógépek. Itt elsősorban az üzemi étkezdék, börtönök, iskolák, kórházak, éttermek jönnek szóba. A tengeralttjárók legénységénél is hosszabb szolgálati időnél feltűnően magas a szívbetegségek aránya. Talán mert rendkívül kevés öblögető vízzel rendelkeznek. A mosogatószer triglicerid zsírai nem jönnek le a tányérról teljesen, és megesszük őket. Hasonló a helyzet a kozmetikummal is, amit a szánkáról lenyalogatunk. Arab országokban is akkor romlott hirtelen a statisztika, mikor a mosogatószer és a mosogatógépek megjelentek. Érdekes módon azoknál a nomád törzsek-nél, akik sátrakban laknak, és a homokkal mosogatnak, a statisztika semmit sem változott. Szappan, tenzid, citromos mosogatószer a mosogatás elfogadható alternatívái.

Az izmok szénhidrát (glukóz) elégetéséből nyerik az energiát. Kivéve a szívizom, mely 48 százalékban zsír égetésből fedezi energiáját

A szívizom zsírsavjának elégetését gátolhatják mérgek, gyógyszerek (fele zsírból van) és a semleges zsírok (trigliceridek). A trigliceridfélék rossz hatásfokkal égnek, így hiába a munka, elégtelen lesz az energiaellátás. Ha a vérkép trigliceridszintje magas, szívizomgyengülés gyanúja állhat fenn. A vérzsírszint emelkedik, ha a szívizom zsírelégetése zavart. De az „olajkályha” nem azért hideg, mert a tartálya üres, hanem mert rossz hatásfokkal működik az égetés, nem ad kellő energiát.

Ha a szívsejtek nincsenek energiával ellátva, degenerálódnak. Szívizomelhalás okozza az infarktust. Első fokon vérellátási zavartól (isémia) károsodik, illetve hal el a szövet, de ehhez nagyban hozzájárul az is, hogy rossz minőségű energiahordozót kap.

Zsírsavelégetés – Béta-oxidáció.

Szívinfarktus és nekrosis előtt mindig megugrik a szív-beli zsírsavszint a rosszul működő égetéstől, amire jó a karnitin.

A karnitin jó koleszterin- és triglicerid-csökkentő.

Az elégetést is segíti, javítja a karnitin. A karnitin nem alkotóeleme a fehérjéknek, hanem a máj termeli. A karnitin aktivált zsírsavakat szállít át a mitokondriumok (a sejtek erőművei) membránján. Mivel a szív 48 százalékban zsírsavak elégetéséből fedezi energiáját, ezért a karnitin nem más, mint a szívesek és élsportolók csodaszere. Hiánya szívizomgyengeséggel jár. Vese- és májbetegségeknel biztosra vehető a karnitinhoány. Isémiánál kimutatható a csökkent karnitinszint. Vörös húsookban, tejtermékekben megtalálható, csakhogy ezek tele vannak telített zsírokkal, amelyek ellensúlyozzák a jó hatást. Ezért célszerűbb kapszula formájában szedni. Az agy gazdag karnitinben, így biztos fontos szerepe van az agyi funkcióknál is.

A vörös bors (Cayenn) és a paprika egy helyről származnak, Dél-Amerikából. Csípős anyaguk, a kapszaicin serkenti a nyál és gyomornedv képződését, ami segíti az emésztést. Jó fájdalomcsillapító és csökkenti a trigliceridszintet. A csípős paprika fájdalomkeltésére endorfinok (örömhormonok, melyek a morfiumhoz hasonlóan fájdalmat is csillapítanak) felszabadításával válaszolunk. Túlzásba nem jó vinni a csípős ételek fogyasztását, mert irritálják a beleket. A paprikás ételek fogyasztása emeli a vérnyomást, ami jó alacsony vérnyomásos embereknek. Ha valaki rosszul van alacsony vérnyomás miatt, akkor kapjon be egy kis kanál őrölt paprika port (édes, félédes csemege) és öblitse le egy pohár vízzel! Öt percen belül stabilizálódik az állapota. Magas vérnyomásra a legjobb pedig a szobabicikli, a mozgás.

Epe hiányában éheznek a szív, szól a mondás. Míg a hasnyálmirigy végzi a zsírbontás nagyját, addig az epe (szódabikarbónaszerű) inkább a zsírsavfelszívódás elősegítésében kap nagyobb szerepet.

Amikor a szívkoszorú-artériák lerakódásoktól eltömődnek, vagy görcstől beszűkülnek, akkor a vékonyabb keresztmetszetű vezetékben nagyobb lesz a nyomás és a feszültség. Oxigénhiány, fulladás, szén-dioxid-mérgezés, szíverőltetés stb.



lesznek a következmények. Ezért kell a vérnyomást csökkenteni. Nitrátok, béta-receptor-blokkolók csökkentik az idegrendszer hatását az erekre, ami által csökken a vérnyomás. Vérnyomáscsökkentők még a kalcium-antagonisták (ide tartozik a Nifedipin is). Bár csökkentik a feszültséget a szívizomban, de gyengítik is azt.

Ha az angina megy, jön az izomgyengeség

A kalciumionok megkötése a cél, ezek kellenek az izomösszehúzódáshoz. A béta-blokkolók (Béta-adrenerg-blokkolók) inkább vízviesszatartást váltanak ki, de okozhatnak potenciázavart is, száraz szemet, rémálmokat, depressziót, szédülést, bágyadságot. Blokkolják a szimpatikus idegrendszer hatását a szívre és az erekre, de valójában az egész szervezetre. A szív lassabban dobog, a vérnyomás csökken. Kevesebb vér fog ugyanazon időegység alatt a májon keresztül menni, tisztulni, ami növeli a mérgezettséget. Nem a legjobb megoldás. Hogy a béta-blokkolók mégis miért nélkülözhetetlenek, a későbbiekben még szó lesz róla.

Csak a sószegevény étkezés jó vízajtó hatású. A vízajtók erős hidrogénion-, klórion- és káliumrablok. Általuk a szív csak jobban veszélyeztetve van, mert pont ezen anyagok hiánya növeli a szívinfarktus lehetőségét, az erek elmeredését (érrendszeri problémák).

Tízszázalékos sósavval lehet a hiányzó hidrogén- és klórionokat pótolni. Segít az emésztésben is. Vannak még értágítók is, mint például az ACE-gátlók, melyek csökkentik egyes hormonok hatását (Tensiomin, Pres). Másfajta a Sibelium, Trental, Agapurin, Stugeron.

Léteznek még szívérősítő szerek is: Digitoxin, Carditoxin, Acigtoxin. Ezeknek még a nevükben is benne van, hogy még. Véralvadásgátló a Syncumar, trombózis, infarktus, embólia megelőzésére.

A szívizom tejsavóját úgy lehet eltávolítani, hogy a nitro-vegyületek zavarják a szívizom oxigén-anyagcseréjét, és így a tejsavók kerülnek elégetésre. A fájdalom, igaz, eltűnik, de

nem véd meg egy infarktustól. Infarktusnál agresszív enzimek (lizoszomális) szabadulnak fel a szívizomban, amelyek tönkreteszik, megemésztik az izmot, erestől-mindenestől, marandó károsodást okozva. Főképp a dohányzástól gyülemlenek fel a lizoszómák a szívben, latens bombákként, melyek láncreakciósan beindulhatnak. Ezért veszélyeztetettek a dohányosok, anélkül, hogy valami gondjuk is lenne a szívükkel.

Egy másik aspektus, hogy az elsavasodott vér miatt a vörsvértestek megmerevednek, és elvesztik képlékenységüket, összeragadnak, eltömődéseket okozhatnak. Így nemcsak, hogy nem férnek át a hajszálereken (amiken normális körülmények közt át kellene férniük képlékenységük folytán), de el is zárják őket.

A kutatások igazolják, hogy a bromelain (ananászenzim) kitisztítja a szív-koszorúereket, és különböző infarktuskeltő anyagokat old: Tromboxan, Prostaglandin E2. Bizonyos fokú védelmet ad a szívizomsorvadás ellen. Oldja még az érfal lerakódásokat is, és csökkenti a fájdalmat. A bromelain huzamosabb idejű fogyasztása az egész szívet tisztítja. Ez az alternatívája a bypassnak. Ugyanígy érvényes a bromelainhatás lábartériákra és a trombózismaradványokra, valamint visszerekre. Jó alternatívája az amputációnak. Egy japán találmány: génmanipulált baktériumok, melyek a plasminogént plasminná változtatják, ami szintén jó trombózisgátló effektus.

Selye János 1958-ban mesterséges szívinfarktusokat idézett elő, foszfátsókkal (csapvízi adalékanyag) és klorokortizollal. A kísérleteit tovább folytatva magnézium-kloriddal és magnézium-szulfáttal kivédte az infarktusok bekövetkezését (92 százalékos arányban). Hasonlóan jó eredményeket lehet elérni még a magnézium-orotáttal (Magnerot) és a magnézium-asparagináttal (Panangin).

Általában infarktus után a betegnek Antikoagulantineket adnak, de leginkább Syncumárt trombózisoldónak, hogy kivédjék a további infarktust. Csakhogy a trombózisok általában infarktusok után keletkeznek, tehát nem függenek össze elsődlegesen. Ebből következik, hogy a Syncumar infarktusra nem jó.



Az én receptem infaktus ellen, valamint éjszakai agyvérzés ellen, ami a magas vérnyomás betegség fő rizikója egyszerű: lefekvés előtt igyunk meg egy lapos kiskanálnyi keserűsós pohár vizet. Ennyi.

Az utóbbi évtizedekben ijesztően romlottak a szíves statisztikák, melynek okait a civilizációs ártalmakban is lehet keresni.

***A bolygónkat behálózó mesterséges mikrohullámok
kerülnek elsősorban gyanúba***

Elégge elfogadott az a nézet, hogy az ember egy élő antenna, mely fogja az elektromágneses sugárzást az ultrarövid hullámsávban. Az, amit a helyi rádióadók vagy a rádiótelefonok kellemes zeneként, csevegésként sugároznak, az emberi testben zavaró, pusztító, diszharmonikus rezgéseket kelthet.

Az antennatechnika fizikája szerint kisebb testrészek rezonanciába léphetnek rövidhullámokkal. A radarhullámok 106–108 KHz tartományba tartoznak, egy centiméternél kisebb hullámhosszal. Rezonanciaerősítéssel pusztítani lehet. Ismert érdekesség, hogy az operaénekes hangjától eltörhetnek üvegpotharak. A rádiók, igaz, nem szoktak tönkremenni egy furcsább zenétől, de talán az élő sejtek érzékenyebbek egyes rezonanciákra, mint az élettelenek. A 100 Hz-es digitális tévéknél gyakori a tönkremenetel (kollapszus), amit a tévészerelők a csúcsteljesítmény csúcserzékenységevel magyaráznak.

A szakemberek azt javasolják, hogy a készüléket nem elég csak a távirányítóval kikapcsolni, hanem teljesen ki kell iktatni a hálózathoz, hogy tudjon regenerálódni.

A technikai eszközök zárt rendszerek, csak arra rezonálnak, amire be vannak állítva. Mi, emberek viszont nyílt rendszerek vagyunk, ami azt jelenti, hogy széles skálán vagyunk fogékonyak

A megengedett határértékek (dózisok) sosem azért vannak, hogy az embereket védjék, hanem hogy megnyugtassák.

***Valódi biológiai határértékek nem léteznek,
csak technikai eszközökkel mérhetőek***

Egészségünk a vér tisztaságától és a vérerek állapotától függ. A véráram nagyon erős, sebes folyású, ezért az érfalak védelmét egyfajta olajozás adja. Ez az anyag a koleszterin. Ha az érfal nem egészséges, gyorsabban bomlik le róla a koleszterin, mint ahogy beépül, és megnövekszik a vér koleszterintartalma. A sok zsír és olaj nem okoz érbetegségeket, ha természetes formában jutnak be a szervezetbe. A főlös egyszerűen elraktározódik. A probléma a nem természetes állapotú, átalakított, hevített zsírokkal van (hasáburgonya, fánk, töpörtyű, pirított szalonna, lángos, csipszek). A rossz zsírból képtelen a máj jó koleszterint előállítani, de sajnos jobb híján ezek is felhasználásra kerülnek. Az a baj, hogy rossz minőségük miatt hamar lebomlanak az érfalról, keringnek a vérrel, majd lerakódnak szemétként, ami érszűkületet, eltömődést fog okozni. Ha az érfalak (endotel-sejtek) ott maradnak csupaszon, védőréteg nélkül, idővel elvékonyodnak, elvesztik rugalmasságukat, károsodnak.

Ismert tény, hogy szerveink sejtjeinek csak egy része dolgozik, míg a többi pihen. A szív a szívverések közti szünetekben pihen, és csak vészhelyzetben dolgozik az összes szívsejt együttes erővel. A szív a teljesítőképességet egyrészt a szívverések számával, másrészt a szívverések erejével szabályozza. Adott esetben a szív a másfélszeresére képes tágulni, amit a szívkoszorúerek tesznek lehetővé. A szívbillentyűket borító membrán igen érzékeny a vérben lévő irritáló anyagokra. A szívrohamot leginkább a vérben lévő túlzott mennyiségű pajzsmirigyhormon okozza, a vér erős szintű mérgezettsége folytán. Ilyenkor a mellékvese működése elégtelen, és serkentéssel egyensúlyt teremthetünk. A másik lehetőség az inzulinos injekció, mely visszafogja a pajzsmirigy működését. A szív kitágulásának a rizikója, hogy a szívbillentyűk vagy az izmos fal, vagy a koszorúér megrepednek, és ez vérzést okoz. Az ezt követő alvadás okozza az igazi károsodást, az eltömődéseket.

Szívbetegknél, túlsúlyosaknál az étrend nem túlzottan koleszterines, mégis magas a vérkoleszterinjük, ami indirekt

gombás fertőzésre utal. A magas vérzsír a szervezet gombaelenes védelmi reakciója. A gombák nem kedvelik a zsíros táptalajt, mert az megköti mérgeiket, és nem tudnak hatásosan operálni. Maláriás fertőzötteknél is magas a vérzsírszint.

A magas vérnyomásnál az artériák falán nagy lesz a nyomás. Ha véradással csökken a vér mennyisége, sűrűsége, a nyomás is kisebb lesz. Jó tudni agyvérzés-gyanúsaknak. A sűrű vértől is nagyobb a vérnyomás, mivel tapadósabb. A falak mentén a súrlódástól fékeződik a sebesség, ezért a nyomás emelkedni fog, hasonlóan, mint az érszűkületnél.

A kálium hiánya is szerepet játszik a magas vérnyomásban, szív- vagy agyinfarktushoz vezethet. Fontos szerepe van a szív-működésben és az izommunkában. A nátriummal egyensúlyozva biztosítja a szervezet elektrolitfolyadék-egyensúlyát. Ha az egyensúly felborul, ideg- és izomzavar lép fel. Vesebetegek csak óvatosan adagolják. Nagy mértékben mérgező. Kálium a gyümölcsökben, zöldségekben, sovány tejben és banánban található leginkább. Hiányát okozza nagy valószínűséggel a kávé, hashajtó, vízhajtó, hipoglikémia (alacsony vércukorszint).

Olívaolaj, répa (lásd korábbi fejezetben) hígítják a vért, jobbak, mint a vérárvadásgátló szerek. Az olívaolaj egyszerűen telítetlen zsír. Jó az érrendszernek, így a szívnek is. Magas E-vitamin-tartalma révén erős antioxidáns (a vér lipid kevésbé oxidálódik). Rákellenes, és jó a cukrosoknak is.

Háromféle zsírt különböztetünk meg: telített, egyszerűen telítetlen és a többszörösen telítetlen. A telítettség fokát a molekulákban lévő hidrogénatomok száma adja meg. Pontosabban a hidrogénfelvételre képes kettős kötések száma adja a mértéket. Minél több van, annál telítettebb.

A sárgarépában sok olyan vegyület is van, amely szív- és rákellenes (lásd korábbi fejezetben). Az E-vitamin tulajdonképpen tokoferol. 1922-ben fedezték fel. Nyolc fajtája ismert. Zsírban oldódó, a májban raktározódik. Erős antioxidáns. Nagyon hatásos a lipid-peroxidáció ellen, védi a sejtmembránok zsírsavjait a szabad gyökök káros hatásaitól. Nővényi olajokban, magokban, zöldségekben, gyümölcsökben található. Tisztán tartja az érfalakat, hígán tartja a vért, akadá-

lyozza a vérrögök képződését. Ez jó az agyi és szívproblémák, trombozisos elkerüléséhez. Közömbösíti az ózon károsító hatását a tüdőszövetben. Gátolja a nitrozaminok keletkezését, amelyek erős rákkeltő vegyületek. Jó a cukorbeteg, fokozza az immunitást, ami a korral haladva egyre alábbhagy. Jó a tremorra és a pszichiátriai betegségekre. Bőrápolók hasznos hatóanyaga. Jó még a szürkehályogra, reumákra, őszülés ellen. Az E-vitamin segíti meggátolni a lipid-peroxidációt. Az F-vitamin (Linolsav) is megtalálható az olívaolajban. Hasznos a szívnek, jó az érlemeszesedés ellen és még fogyaszt is. Valamint jó még a vesének, a bőrnek, a hajnak és az emésztésnek.

A króm csökkenti a koleszterin- és trigliceridszintet. A króm a hasnyálmirigy béta-sejtjeire hat, ezzel közvetlenül serkenti az inzulintermelést. A króm segíti a zsírelégetést és a vércukorszint szabályzását. Megtalálható a fahéjban, szőlőben, almában, sörélesztőben, a brokkoliban. A cukor rabolja a krómot.

A szelén antioxidáns, hatástalanítja az arzént és a higanyt. Bőven van a fokhagymában, hagymában, halakban, brokkoliban, szőlőben, tojássárgájában. Nagy adagban viszont mérgező lehet. A rákosok vérében sokkalta kisebb a szelénkoncentráció, mint az egészségesekében. Állatkísérletek szerint jó rákellenes szer. Gátolja a vérsír oxidációját, így kevesebb lesz az éreltömődés, ami csökkenti a szívproblémákat. E-vitaminnal kombinálva gyulladásgátló és enyhíti a reumás fájdalmakat.

A ginkgo értágító, lazító, így javítja a vérkeringést, antioxidáns, mert sok flavonoidot tartalmaz. Gátolja a vérrögek képződését, hogy a vér sejtjes elemei ne ragadjanak össze (vérlémezkek aggregációja). Ez fontos a szív-, illetve agyinfarktus megelőzésében. Jó még az aranyérre, fejfájásra, asztmára. A neuronok neurotranszmitterek útján kommunikálnak egymással (Dopamin, Noradrenalin). Több okból is kevesebb lehet a Dopamin-szint. A ginkgo pedig ezt növeli, így javul az információtovábbító képesség. Egyik legősibb fa, akár 4000 évig is él. A fa levelének a kivonata több formában kapható, hatása pár óráig tart és semmilyen mellékhatása sincsen. Javítja a gondolkodást, az emlékezetet.

A férfiak kevesebbet foglalkoznak a betegségeikkel vagy egyes tünetekkel. Ezért gyakoribb náluk a szövődményes be-



tegség, és korábban halnak. Férfiaknál 50 felett kevesebb tesztoszteron termelődik, ez a viropauza. Főbb jellemzője a mérsékelt impotencia, ami vérkeringési zavarnak (szív, vese, vérnyomás, cukor) a jele. Ezt a hatást növelik a gyógyszerek, dohányzás, pszichés és fizikai terhelés, az idegkárosodás a cukortól és az alkoholtól.

A szívgyógyszerekhez automatikusan vízhajtót is adnak, mivel a szív és a vese együtt dolgozik. A szív- és a veseprobléma ennek megfelelően együtt fordul elő. Amire ügyelnünk kell, hogy minimum napi nyolc deciliter vizeletünk legyen. Az ennél kevesebb mennyiség nem elég a szervezet tisztításához. Több tiszta vizet kell innunk, hogy ne mérgeződjünk. Ha többnyire éjszaka jön a vizeleti inger, a vese minden bizonnyal beteg. Ilyenkor a méregtelenítés egyetlen lehetséges megoldása a tisztított víz ivása és gyümölcsévés. A gyors eredményt mindig örömmel tapasztalom újra és újra, a legkülönbözőbb esetekben. Ha már a legerősebb gyógyszerek se hatnak, ez akkor is működik.

Ahhoz, hogy a vese szitáján átnyomjuk a vért, nyomáserő kell. A pulzusfrekvencia lehet magas, gyenge erejű.

Nézzük meg, mitől lesz gyenge a szívverés! Ha a pulzus 60/perc alá esik, már gondot okozhat. Az állandó, változatlan 70/perc lenne az optimális. A szív egy négyfogatú szekérhez hasonlítható (két kamra, két előkamra). Fontos, hogy az összehúzó-dáskor egyenlő erővel húzzon mind a négy, különben egyenetlen, rángatózó lesz a járás, és előbb-utóbb szétesik a „berendezés”. Lassítással nyugalmat tudunk teremteni. Ha egy gyenge, időskori szív százat ver percenként, akkor a pulzus egyenetlenségéből adódóan kihagyhat minden negyedik verés. Ez olyan, mint ha a négyhengeres motornál egy henger kihagy. Ez esetben a következmény első-sorban egy erős oxigénhiány lesz. A béta-blokkolók ezért fontosak, függetlenül egyéb hatásaiktól, hogy a pulzus egyenletes legyen. Bár a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek nemcsak fáradtságot okoznak, hanem nehéz agyi szimptomákat is kiválthatnak.

Ha a szívünket kímélni szeretnénk, ne igyunk több kávé. Már egy hét után jobb lesz a pulzusunk. Persze, ha gyógyszert szedünk, bele kell kalkulálni az adagcsökkentést, különben túlzottan leeshet a pulzusunk!

Mindig, mindent beszéljünk meg az orvossal!

Ha a pulzusfrekvencia normalizálódik, a szívverés is erősebb lesz. Megerőltetett szívnél, szívnagyobbodáskor a billentyűk nem zárnak pontosan, így a szívnek még többet kell dolgoznia, és mind jobban megerőltetődik. A szív azért tágul, mert gyenge, viszont a tágulás egy erős megerőltetés – tovább gyengül a szív. Bezárul az ördögi kör.

Fontos tudni még a szívvel kapcsolatban, hogy a szívnek is vannak parazitái és fertőzései, ami ellen állandóan tenni kell valamit. A leggyakoribb baktérium sajnos egyben a legszörvösebb is: a *Staphylococcus aureus*. Többnyire a fogakból, fogkavernékből (üreg) és gyökértömésekből származnak. A *Nocardia* és a *Clamydia* is tipikus szívbaktériumok. Gyakori még a szívnek citomegalo-vírussal való fertőzöttsége is. A leggyakoribb szívférgek a *Dirofilaria* és a *Loa-loa* (szalagféreg). A *Dirofilaria* szinte minden kutyában megtalálható, és lárvastádiumban könnyen elkapható. Olyan parányiak, hogy a hajszálerekben is vígan elférnek. A *Loa-loa* eredetileg trópusi féreg, de már Európában is meghonosodott.

A gond, hogy a háziállatokat szinte hiába féregtelenítjük, nap mint nap újra fertőződnek

Ezek a paraziták nem okoznak különösebb gondokat, csak zavarják a szívritmust, ami szívtáguláshoz vezet, és olyan reális szívtáji fájásért lehetnek felelősek, amit az EKG nem mutat ki.

*A férgekkel általában az a gond, hogy magukkal hoznak
mindenféle baktériumot, vírust és gombát,
melyek bennük laknak.*

Az agy és megértése

A neurózisos problémák manapság széles körben elterjedtek. A pszichiátriák dugig vannak, és a tendencia növekvő. Szorongások, pánikosok, fóbiák, rögeszmék, kényszerserek, szélsőséges hangulatúak, depresszívek, energiátlanok, kimerültek, alvászavarosok, boldogtalanok, frusztráltak, alkalmazkodásképtelenek, viselkedés- és személyiségzavarosok, alkohol- (drog-), gyógyszerfüggők. Ide tartoznak még az idegőrlő tinnitusszal és az állandó fájdalommal élők. Ritka az olyan ember, akinek ne lennének az életében magányos, öngyöttrő, reménytelen szakaszok. Egészséges, pszichésen erős emberek is megváltoznak stresszes állapotban.

Az állandó stressz károsítja az idegeket, az egészséget és sérülékennyé tesz minket. Állandóan rettegünk előre a következő stresszdózistól. A stresszhormonok pusztítják az immunrendszert, így egészségkárosítók. A legtöbb beteg szorongós. Állandó jelleggel stresszben, feszültségben élnek. Bizonytalanok és nyugtalanok, folyton aggódnak és idegesek. Mindenre túlzottan reagálnak. Nem tudják magukat igazán kipihenni, ezért fáradtak, ingerlékenyek, fejük fáj (ami lehet a gyógyszerek mellékhatása is), szapora a szívverésük, nem tudnak semmire sem koncentrálni, nehezen hoznak döntést, és ha hoznak is, rágódnak rajta. Képtelennek érzik magukat problémáik megoldására, izzadnak. Pánikban vannak, ha elhagyják lakásukat. Képtelenek alkalmazkodni és kapcsolatot teremteni. Kisebbségi érzésük van, és elégedetlenek önmagukkal. Kilátástalannak találják helyzetüket, képtelennek érzik magukat problémáik megoldására.

Miért születik az ember, és miért hal meg, és miért tölt el az idejéből annyi időt azzal, hogy digitális óráját hordja?

Douglas Adams

A klinikai kísérletek bizonyítják, hogy a koffein, a nátrium-laktát, a nyugtatók, az antidepresszánsok és egyéb gyógy-

szerek huzamosabb fogyasztása (már 2–3 hét után) szorongást, fejfájást vált ki. Ezek csak erősítik a betegek tüneteit. Például: bizonyított, hogy a kolecisztokinin-vegyület rohamot vált ki pánikbetegeknél. Tehát a roham objektíven váltódik ki, és a beteg szubjektíven nem tehet róla. A gyógyszerezésről való leállás csak fokozatosan megy, mivel vannak, melyek rohamokat fékeznek, idegeket nyugtatnak meg (bénítanak), súlyos szimptomákat akadályoznak meg.

A beteget motiválni kell a gyógyulás lehetőségével. Fel kell világosítani, hogy tisztán lássa, megértse az összefüggéseket. Konkrét sémát kell a kezébe adni, egy pontról pontra kidolgozott programot, amelyben hinni tud. Mert, ha csak homályos elképzelései vannak, akkor hagyja magát tovább sodródni passzívan, és csak reméli a csodát, miközben az idő elene dolgozik. A gyógyulás első jeleit ki kell hangsúlyozni, hogy erőt, entuziazmust adjon a további javuláshoz. A beteget feladatokkal kell ellátni gyógyulása érdekében, aktív részese kell hogy legyen önnön gyógyulásának. Tudatosítani kell bennük, hogy az ő problémájuk nagy része a betegség (ami gyógyítható), és csak a kisebbik rész a környezeti, anyagi, társas tényezők.

Ha valaki fáradtságra panaszkodik és ideges, akkor az a stressztől van, mert zaklatottságában nem tudja magát kipihenni. Ilyenkor a bioelektro-terápia és a kiegészítők szedése mellett kell még a nyugalomról is gondoskodni. Egy kis relaxálás, hipnózis, vállmasszázs, két kéz a fejre stb. Ha valaki kénytelen stresszben élni, kikapcsolódásként valami autogén tréninget vagy más relaxációt kell beiktatnia, hogy megtanuljon a testével összhangban élni. Hogyan is várhatnánk el a szervezetünkötől, hogy tökéletesen működjön, amikor mást sem csinálunk, csak elveszünk tőle és nem adunk vissza semmit. Ha fáradtak vagyunk, pihenni kell, ha túl pihentek vagyunk, mozogni kell. A szükségleteinket minden vonatkozásban ki kell elégíteni. Megfigyelt tény, hogy stresszesek sok kávét isznak, ami lehet okozója és fenntartója állapotuknak, de felelős még a fejfájásért is.

***Nem a körülmények alakítják az embereket, hanem
az emberek a körülményeket***

Benjamin Disraeli

A benzodiazepinekkel (Várium, Librium) végzett kísérletek mutatják, hogy az agyban kiválasztódó kémiai anyagok aránya határozza meg, hogy valaki érzelmileg stabil vagy szorongó lesz-e. A vizsgálatok kimutatták, hogy a homloklebeny és a bazális ganglionok közötti összekötésnél az anyagcsereaktivitás különbözik az egészségesek és szorongások között. Ha itt gátoljuk a neurotranszmitterek felvételét, akkor ez enyhíti a rögeszmés kényszeres tüneteket. A noradrenalin és serotonin (biogén-aminok, hormonok) aránya például szabályozható a levegő pozitív, illetve negatív ionjai arányának változtatásával, mert ez hat a vér kálium-nátrium arányára. Ez a magyarázata annak, hogy esős időben többen depressziósak, mert több lesz a földfelszíni pozitív levegőion-koncentráció, ami megnöveli a serotonintermelést. Egyes kórházakban használnak légtisztító-ionizáló készülékeket a kórtermekben.

A különböző gyógyszerek is a hormonaktivitásra hatnak. Egyes vérnyomáscsökkentők mellékhatásként depressziót okoznak (hormonrablók), viszont az anfetaminok a hormonok felszabadulását fokozzák. Az antidepresszánsok gátolják a hormonok lebontó enzimét (a MAO-t), így növelik ezek hatásának idejét, csak az arányt nem találják el tökéletesen. Ami még gond, hogy csak két-három hét után hatnak igazából és addig csak a posztzinaptikus érzékenységet fokozzák. Ez egy bonyolult rendszer, és feltételezhetően más hormonok bonyolult rendszere is szerepet játszik, így az összjáték kiismerhetetlen.

***98 százalékig egyetértek azzal, amit mondasz, de
a maradék 2 százaléktól megőrülök!***

J. D. Salinger

Kutatásaim és tapasztalataim alapján a következőképpen közelíteném meg a témakört: Minden neurózisos beteg fejé-

ben kicsi férgek találhatók. Leginkább Ancylostomák, Ascaris, Trichinella, Strongyloides. Ilyen körülmények között egyértelmű, hogy az agy képtelen elegendő neurotranszmittert előállítani, de legalábbis az egyensúlyuk felborul.

A fertőzöttségnek higiéniés okai vannak. Háziállat, babapelenkázás, a gyermek vécézés utáni elégtelen tisztálkodása, plüssbabák, szőnyeg, köröm alatti kosz, ceruzarágás, WC-tisztítás stb. A paraziták többnyire a bélbe vándorolnak, és ott is maradnak, de a vérkeringésen keresztül bárhova eljuthatnak, ha már olyan nagy mértékű a fertőzés. Toxikus oldószerek, fémek, mérgek lerakódásai marasztalják a parazitákat, jó életkörülményeket biztosítva. A parazitákban élősködő baktériumok többnyire a Shigellák, a Bakteroides fragilis és a Nocardia. Az agyban leginkább megtalálható vírus pedig a Coxsacki vírus. A leggyakoribb fém, ami a fejben raktározódik: az alumínium. De vannak még halogének is, mint bróm, fluor és klór (a fehérített lisztből, fogkrémből, csapvízből, ruhafehéritőktől). Alzheimer-kórnál (öregkori gyengeelméjűség) mindig magas alumínium-koncentráció figyelhető meg. Minden tizedik ember szenved tőle 65 éves kor felett, de vannak, akik negyvenévesen is.

Légy okos, akkor is, ha hülyének néznek!

Lao Ce

Ez a betegség nem egyenlő a szenilitással, mert annak több oka is lehet. Például lehet gyógyszerek hatásától, rossz agyi vérellátástól, fertőzéstől az agyban. Viszont az agylágyulásra határozott agyi rendellenesség jellemző. Halmazban sérült vagy leépült agysejtek okozzák a viselkedési rendellenességeket és az emlékezet zavart.

Gyermekekben még képződnek új agysejtek, de később már csak leépülés van. A legújabb kutatások szerint szellemi frissesség megtartása mellett fejlődnek még idős korban is az agysejtek fonalszerű nyúlványai, a dendritok, amelyek a kommunikációhoz kellenek. Alumíniummal szennyezettek egyes gyógyszerek, mint az aszpirin, az antacidumok, de van a dezodorokban, spraykben, amit könnyű beszippantani, és az or-



ron keresztül hamar eljut az agyba. Alzheimer-betegeknél hiányzik a cink és a magnézium, amitől viszont intenzívebb lesz az alumíniumfelszívódás – például az étkezési sóból, fogkrémből. A fejbőr alatti letapadt hajszálereket masszírozással fel lehet éleszteni.

A szervezetnek 90 százalékban cukorra van szüksége és csak négy-öt százalékban a fehérjéből származó aminosavra. Ha belegondolunk, hogy csak maga az agyunk igényli a teljes energiaháztartásunk 25 százalékát, akkor hamar rájöhettünk arra, hogy a szellemi energiánk a gyümölcscukor-ellátástól függ és nem a húsevéstől.

Az elme egy külön világ. Képes a pokloból mennyet csinálni és a mennyből poklot.

John Milton

A mániás depresszió két főszereplője a klórallergia és a Strongyloides féreg. Ez a parazita képes a placentán keresztül a magzatot is megfertőzni. Így lesz a betegség örökölhető.

Amiért nehéz a fertőzéseméletet elfogadni az az, hogy nem minden fertőzött betegszik meg. De ezt a jelenséget ismerjük már az influenzajárványnál is. A Shigellák (tejtermékekből) agy- és idegtoxintokat termelnek, amelyek ingerlékenységet, levertséget és dühöt váltanak ki. A megbetegedéseknél, a fertőzöttségi mértéken kívül, a klórallergia mértéke a meghatározó. Sok gyógyszer, fájdalomcsillapító is klóros alapú. Ha csapvizet iszunk, akkor előre engedjük ki egy edénybe, és hagyjuk legalább fél órát állni, míg a klór elpárolog belőle. Tusoláskor is a klórgőztől lesznek rosszul idős emberek. Ezért is jobb a kádát teleengedni, és a fürdőt jól kiszellőztetni, az ajtót pedig nyitva hagyni. Ne hordjunk fehérített ruhát, és ne együnk fehérített lisztből készült kenyeret. A fehérítést nemcsak a fertőtlenítés miatt használják a silókban, hanem az egerek ellen is. Ugyanez a helyzet a fehérített ipari cukorral is, kerülendő.

Az agyban megtelepedett paraziták anyagcsere-folyamataiból ammóniás származékok terhelik meg az agyat, ami lehetetlenné teszi az alvást. A test más részén ezt ki tudjuk ve-



zetni, de az agyban nincs meg az ehhez szükséges enzim: az ornithin carbamil tranzferáz. Az ornithin vagy más ammónia-kötő aminosav a jó szer, mert szivacsként felszívja az ammóniát. Teljesen mellékhatásmentes.

A rejtelmek felismerése a megjelenítésükben van.

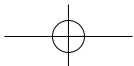
Anaxagoras

A másik faktor, amely még pszichés megbetegedéseknél egy komoly szerepet játszik: a penészméreg. Első fokon erősen májkárosítók, majd nem annyira, mint a pszichofarmakák. Minden pszichésnél található, de leginkább a skizofréneknél anyarozs, sterigmatocystin, cytochalin-B és aflatoxin. Már eléggé elfogadott tény, hogy a mykotoxin (gombaméreg) megterheléssel párhuzamosan változnak a pszichés megnyilvánulások. A világ nyugodtabb és erőszakmentesebb lenne, ha az ételek nem lennének ennyire penészesek.

Leginkább a közétkeztetés penészesített: iskolák menzája, börtönök, kórházak, munkahelyi étkezdék, gyorsbúfék, éttermek. Az anyarozs például LSD-t termel. Nem éppen ideális egy betegnek. Anyarozs még a mézben is van, a méhsav (méh-méreg) és a környezeti szennyeződések mellett. De leginkább megtalálható a tésztákban, müzlikben, csipszekben, kekszekben, nápolyikban. C-vitaminnal és niacinammal lehet az anyarozst közömbösíteni. Sajnos még a filteres tea filterjében is ott ül a színtelen, szagtalan penész. Mogyorónál, diónál viszont érezni az ízét (ha épp penészes).

Minden embernek más és más a mérgezettsége és a fertőzöttsége, ezért mások a szimptómák is.

Ha a máj nem tud kellőképpen méregteleníteni, a felhalmozódó mérgek nagy mennyiségben az agyba vezetődnek, ahol különböző klinikai szimptómákat váltanak ki, a depressziótól az elmebajig (enzephalopátia). Májkárosodottnál (gyulladásos mesenkimreakció, pusztuló májparenkim) a szokásos terápiát (vitaminok, férfi nemi hormonok, glukokortikoidok



és azathioprim, májhidrolizátok) szigorú ágynyugalommal kellene párosítani. Májregeneráláshoz Svájcban a Resomill nevű (RES-Mesenchym) preparátumot használják, kísérő terápiaként ásványi és nyomelem-tablettákkal, valamint B₁₅-össel, oxigéndúsító cseppekkel, Lépdialysat orálal és liponsavval. Ajánlják még a nátriumban gazdag zöldségétrendet (káposzta, cukkini, zöld olíva).

***Minden, ami az emberi energiát megerősíti,
ami az embernek megmutatja, hogy olyanra képes,
amit sose hitt volna: nagy érték.***

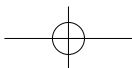
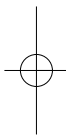
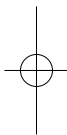
Ben Johnson rövidtávfutó





A szerves élet titka

Az élet felépülése
A halhatatlanság enzimje
Gyulladásos folyamatok
Ismét az enzimek



Az élet felépülése

A jövő tudományától elvárjuk az élet meghosszabbítását, a fiatalosság tartósabb megőrzésének képességét, a halálos betegségek leküzdését. Az emberiség álma: „örökké” fiatalnak és egészségesnek maradni nem is olyan lehetetlen elméletben, a legújabb ismeretek alapján. Az úgynevezett telomeráz-indukcióval az életóra átállítható, újra felhúzható. Az élet órája a telomerekben ketyeg, a kromoszómák végződésein. A telomeráz enzim segítségével a telomerek folytonosan meghosszabbíthatók, ami maga a fiatalság és örök élet forrása.

Most ne azt vizsgáljuk, mi lenne, ha ez igaz lenne, hanem azt, hogy a gyakorlatban mik az esélyek. Első fokon az életminőségben, a gyógyításban és az egészség megőrzésében vagyunk érdekeltek. Az élet, és nemcsak a sajátunké, hanem szeretteinké, hozzátartozóinké, akkor szép és örömteli, ha egészséges, lendületes, fiatalos. Függetlenül attól, hogy hány évig élünk. A halált nem kerülhetjük el, de addig is éljünk jól, minőségben. Legtöbbünk 60 évesen érzi magát igazán érettnek, tapasztaltnak, jó szakembernek, egy nagycsalád fontos tagjának. És mi a valóság? Nyugdíjazás, érdektelenség. Ehhez jön még a folyamatos fizikai leépülés.

Léteznek élet-órák szomasejtjeinkben, melyek lejárnak, de újra felhúzhatóak. Ahhoz, hogy ezek működését megértsük, bele kell merülnünk egy kicsit a biológiába. Mi történik a géneinkkel és sejtjeinkkel? Mi az, ami végül is öregít, elpusztít minket? Mit tehetünk ellene?

A gének az információegységek a sejtaktivitáshoz. A sejtaktivitás fő célja az életben maradás, azáltal hogy támogatja a szervezet egészének a fennmaradását, mely komplexumnak a része. A szervezet állandó harcban van biológiai erővel, melyek a sejtek jól kontrollált homeosztázisos környezetét igyekeznek felborítani. A homeosztázis egy biológiai szisztémának a tendenciája: mindent stabilan és állandóan tartani. Ha

vízhiányunk van: iszunk, ha fázunk vagy csökken a vércukorszintünk: eszünk. Ha egy sejtben hiányzik egy molekula: megtermeli. Ha egy sejtnek bizonyos molekulából több van: kiszórja vagy leéptíti azt. A sejt minden rendtelenségre érzékenyen reagál. Az öregedéskor a homeosztázis nem működik tökéletesen, és tönkremegyünk. Entrópia (káosz, instabilitás, rendellenesség) és homeosztázis nem az egyedüli biológiai-egyensúly-meghatározók.

A harmadik tényező a genetikai. Genom: a könyvtár. Kromoszóma: a könyv. Gén: a mondat. Bázisok pedig a betűk. A telomérek a kromoszómákat tartják össze a végződéseken. A genetikai károsodások, hibák kijavításához elhasználódnak, és ha elfognak, a kromoszóma szétesik, a sejt elhal. Kezdjük az élet biológiáját az elején, hogy a telomérek és építőik, a telomeráz enzimek szerepét jobban megértsük.

Bolygónk élővilága a szénre épül. A szén forrását a légkörben található szén-dioxid szolgáltatja. A szén kicsapolását a növények fotoszintézissel végzik. Ebben a folyamatban a nap energiájának, hasznosításának révén szén-dioxidból és vízből cukrok keletkeznek. A cukrokon nem csak az ismert édességek értendők, hanem mindazok a sokszor nem is édes ízű vegyületek, amelyek cukorra jellemző kémiai tulajdonságokkal rendelkeznek. Az oxigénfelesleg eltávozik a növényekből a fotoszintézis során. Cukorbontáskor energia szabadul fel. Az az energia, amely a napfény energiájából nyelődött el.

A cukrok lényegében energiacsomók, amiket szükségsszerűen ki lehet csomagolni. A raktározásra azért van szükség, mert a nap nem mindig süt. Mivel csak növények képesek a nap energiáját megkötni, az állatok, hogy energiához jussanak, meg kell hogy egyék a növényeket, vagy azokat az állatokat, melyek a növényeket megették. A cukrok kicsomagolása (emésztése, elbomlása, elégetése, oxidálása) során (oxigén-belégzéssel oxidálunk, elégetünk, ahol melléktermék a víz, amit leeresztünk és szén-dioxid, amit kilégzünk) felszabadult energiát az élő szervezetek hasznosítani tudják más kémiai szintézisekben, ami a cukrokat az élővilág elsődleges energia-

szállító vegyületévé teszi. Lényeges szerepet játszanak még a többi szerves vegyület keletkezésében is, mert az élőlények valamennyi szerves vegyülete a cukor (ribóz) szénére épül.
Erre a szénvázra épül az élet.

Az élet alapegysége a sejt. Legfontosabb vegyületei, építőanyagai a fehérjék, melyek szén-, hidrogén-, oxigén-, nitrogénatomokból állnak (cukor+nitrogén). Bonyolultabb fehérjék még tartalmaznak egyéb ásványi elemeket is. Kétféle aminosav ként is tartalmaz. A sejtek átlagéletkora két év. Minden osztódás egy kicsit más lesz, változást hoz, ezáltal fejlődünk vagy öregszünk. Már gyermekkorban megkezdődik az öregedés, de legkésőbb, mikor a szívizomsejtek, az idegsejtek és a csontozat sejtjei befejezik az osztódást.

A fehérje aminosavakból áll össze, peptidkötésekkel. A fehérjék óriásmolekulák. 150–50 000 aminosav-molekulának a rendezett sorozatából állnak. Az élettelen világból az élő világ felé vezető első strukturális szerveződési lépcső az óriásmolekulák képződése. A kalciumtartalmú fehérjék alkotják a csontot, a foszfortartalmúak az agyat és az idegeket, a vas- és réztartalmúak a vért, a káliumtartalmúak a hasnyálmirigyet, a nátriumtartalmúak a májat, a kéntartalmúak a kötőszöveteket.

A fehérjék csoportosítása:

- Összetételük alapján:
 - Egyszerű fehérjék (proteinek). Csak aminosavak.
 - Összetett fehérjék (proteidek). Egyéb vegyületek is.
- Oldhatóságuk alapján:
 - Vízben jól oldódók
 - Egyebekben is jól oldódók (szkleroproteinek)
 - Semmiben sem oldódók (vázfehérjék)
- Biológiai szerepük alapján:
 - Biokatalizátorok (enzimek, hormonok)
 - Vázfehérjék (csont, fog, szaru, membrán)
 - Szállítófehérjék (hemoglobin)
 - Egyéb

- Alakjuk alapján:
 - Fonalas szerkezetű
 - Gömb formájú

A fehérjék érzékenyek fizikai és kémiai hatásokra. Az oldódó fehérjék hőhatásra kicsapódnak. A növény fehérjét állít elő, amire az állat nem képes, ezért az állat táplálkozására szorul. A magához vett testidegen fehérjéket először aminosavakra bontja, majd ezekből építi fel fajspecifikus fehérjéit. Ezt a fehérjeszintézist a nukleinsavak (DNS, RNS) irányítják.

Húszféle aminosav van: 9 apoláris oldalláncú és 11 poláris oldalláncú. Az aminosavak legalább egy bázikus aminosav-csoportot (NH_2)+ és legalább egy savas karboxil-csoportot (COOH)- tartalmaznak. Köztük van még egy semleges vázát adó cukor (R-riboz). Egy aminosav-molekula savas vége összekapcsolódhat egy másik aminosav-molekula bázikus végével. Ez az összekapcsolódás egy vízkilépéssel járó peptidkötés. Rendkívül fontos vegyületcsoportot képviselnek az aminosavak, nagyon sok reakció játszódik le részvételükkel a szervezet anyagcseréjében.

Egyetlen emberi sejt DNS-einek együttes hossza egy méter. Ehhez hárommilliárd nukleotidnak kell egymásba kapcsolódnia. Csak egy DNS 100 ezer–10 millió közti atomszámmal rendelkezik. Ha egyetlen DNS információtartalmát betűkkel akarnánk tárolni, tízezer kötetes könyvtárra lenne szükségünk. Egy vírusé még egy könyvet sem tenne ki. A DNS rendkívül stabil molekula, és programjának (nukleotid párok sorrendje) másolása rendkívül precízen történik.

A stabilitást a kettős spirálon belül kémiai erők, ezen kívül pedig stabilizáló társult fehérjemolekulák biztosítják. A DNS-molekula mindössze négy bázisból épül fel: A, G, C, T. A lánc hosszában való elrendeződése irányítja, hogy a fehérjeszintézis során megfelelő aminosavak épüljenek be a megfelelő helyre. A négyféle bázis hármásával kombinálódik génekké. Így 64 lehetséges különböző triplettes kódot kapunk (pl.: AAA, AAG, AGA, GAA, AAC, CCA). Bizonyos aminosavakat több triplett irányít. Van, amelyik indít egy folyamatot vagy befejezi stb.

A fehérjemolekulák milyenségét aminosavsorrendjük szabja meg. Az élőlények tulajdonságai a bennük zajló kémiai átalakulásoktól függnének, a kémiai átalakulások viszont az enzimek működésétől. Az enzimek tulajdonságai strukturális felépítésüktől, térszerkezetüktől függnének, amit az aminosavak sorrendje határoz meg. Mindezen összefüggésekből nyilvánvalóan látszik, hogy a DNS csak úgy hordozhatja az öröklődő tulajdonságokra vonatkozó információkat, ha képes megszabni a fehérjeféleségek aminosavsorrendjét. A DNS-be írt utasítások először átíródnak egy másik nukleinsavféleségre, az RNS-re, de ez még mindig négybetűs ABC-vel írt szöveg. Ezt a négybetűs szöveget fordítja le a fehérjék húszbetűs ABC-jére egy igen összetett molekuláris gépezet.

Körülbelül 700 millió évvel ezelőtt fejlődtek ki Földünkön a többsejtű szervezetek. Felépítésük a téglás építkezésre hasonlít. A külvilághoz való viszonyuk megváltozott, mivel a sejtek többsége már nem közvetlenül érzékelte a külvilág ingereinek a változását, hanem csak a többi sejt közvetítésével. Ily módon kifejlődött a sejtek közti kommunikáció.

A sejt közepén foglal helyet a dupla falú membránnal határolt sejtmag, amelyben a DNS, RNS, fehérjék és enzimek találhatóak. A citoplazmát membránok hálózata, a labirintusok töltik ki, melyek dupla falú csőrendszerhez hasonlítanak (ER), ezáltal nagy felületet képviselnek. A durva felszínű membránokhoz (RER) RNS-tartalmú gömböcskék (riboszomák) tapadnak, amelyek felszínén történik a sejtre jellemző fehérjék előállítás. Az előállított fehérjemolekulák a SER-be mennek, mely belső csatornákon keresztüli áthaladás során alakul ki a fehérjék végleges szerkezete. Majd a rendeltetésüknek megfelelően a csomagolásra és címkézésre kerül sor a Golgi-készülékekben, amelyek szintén egyfajta membránzsákocskák, illetve gömböcskék. A SER-csatornákból a Golgiba jutó fehérjék egyrétegű membránba csomagolódnak, majd a plazmamembránnal összeolvadva a gömböcske tartalma kiürül, és a sejt felszínére jut. A mirigysejtek (emlő, nyálmirigy) szemléltetik a legjobban e folyamatot.

A fehérjeszintézishez és az anyagszállításhoz szükséges energiát a mitokondriumok szolgáltatják. A mitokondriumok



feltehetően bakteriális eredetűek, valamikor szimbiózis révén kívülről juthattak be az őssejtbe. Ezt látszik bizonyítani önálló szaporodási képességük, amit saját DNS-ük tesz lehetővé.

A sejtekben még találhatóak lizoszómák és vakuolumok, melyek fontos, nagyhatású enzimeket tárolnak. Ezek az enzimek szinte képesek mindent lebontani, ami pusztító hatású lehet a sejt egészére nézve, ha a tartályok membránfala sérül, vagy át-eresztővé válik. Ilyen balesetnél a sejt megemésztí önmagát.

Sokban függ ettől az igen vékony membrántól az élethossz.

A sejtmembránokat és velük együtt a lizoszómamembránokat károsítják a nemi hormonok, baktériummérgek, ultra-viola-sugárzás, röntgensugárzás (a TV-nek is van), radioaktív sugárzás és a lipid-peroxidáció. Az utóbbi a leggyakoribb ok.

A membrán részben lipidből (egyfajta zsírból) van. A lipid reakciója az oxigénnel a lipid-peroxidáció. A szabad radikális oxigénmolekulák tönkreteszik a membránt. Ez a sajnálatos folyamat bizonyítottan az öregedés egyik kritériuma. Az oxigénnel élő élőlények sajnos ennek a hátránynak ki vannak téve. A szabad, elektromosan töltött oxigénmolekulák az égési folyamatok káros melléktermékei, valamint keletkeznek rossz levegőtől (füstös, ózonos, szénmonoxidos stb.), napfénytől, dohányfüsttől, vegyszerektől, konzerválószerektől, hőkezelt ételektől, füstölt ételektől, de keletkeznek még erős fizikai munkánál is. A szabad radikálisok okozta károsodások kiterjednek a kötőszövet-fehéjék, érrendszer, kromoszómák elfajulására is.

Olyan öregek vagyunk, mint amilyen állapotban az artériáink vannak.

Virchow

A sejtekben termelődött szemét lerakódik, felhalmozódik, elfoglalva sok helyet, akadályozva a sejt munkáját. A sejtek állandóan újítgatják önmagukat, amire szükség is van, de az agy- és szívsejtek sajnos erre képtelenek. Ezért a szabad radikális probléma ezt a két területet érinti a leginkább.

A többsejtűek zavartalan életjelenségeinek a biztosítása megkívánja, hogy a szervezetet felépítő sejtek szaporodása irányítottan, a kialakított profilok és funkciók megtartásával történjék. Ezzel a többsejtűeknél az örök élet, a korlátlan szaporodás helyett a fejlődés vette át az egyed irányítását. A faj fejlődésére pedig az evolúció lett a meghatározó. Az örök élet génje továbbra is alkotórésze maradt a sejt génállományának, csak aktivitása represzálódott.

A kromoszóma a sejt örökítő anyagának, a DNS-nek a sejtosztódás során láthatóvá váló, struktúrába rendeződött formája. A sejtmagon belül nyugalmi állapotban ezt az egyenletesen elosztódó anyagot kromatinnak nevezzük. Egy kromoszóma körülbelül százszor nagyobb egy DNS-nél. Sok DNS-t (megcsavart létra), RNS-t (hosszában félbevágott csavart létra), különböző fehérjéket, valamint teloméreket tartalmaz.

A kromoszómák csak párban vannak, és osztódáskor szétválnak. A nőknek 23 pár azonos X kromoszómája van. Míg a férfiaknak 22 pár X és az utolsó pár XY. Ezért határozza meg a férfi ivarsejtje az utód nemét. Az utolsó pár férfi kromoszómát ivari kromoszómának hívjuk. Itt a gének nem párokba rendezettek, mint különben. A sejt csak akkor kész az osztódásra (normális esetben), ha a DNS-ek már replikálódtak. A sejtmag osztódáskor duplájára nő, és láthatóak lesznek a kromoszómák középen, egysoros vonalban felsorakozva. A kromoszómák a húzástól kettéválnak, a sejt közepén befűződnek, majd kettéválnak. Osztódás után a kromoszómák feloldódnak, elvesztik jellegzetes alakjukat, és a sejtmagállományt alkotják. Az osztódás befejeztével elkezdődik a citoplazma összetevőinek termelése, megindul a fehérjeszintézis, a felkészülés az újabb osztódásra.

A halhatatlanság enzime

A kromoszómákat a végeken lévő telomérek tartják össze. Mivel az emberi sejtben 23 pár kromoszóma van, ezért 92 lesz a telomérek száma. Egy átlagemberben körülbelül 10 biliárd-



nyi összesen. A telomér háromfajta egyszerű fehérjéből épül fel: timin, adenin, guanin. Egy egység telomér TTAGGG összetételű. A telomér egészében több mint ezer ilyen egységből áll. Minden élőlénynek egyforma a teloméje. Csak a hosszúság, az egységek száma különböző. Már a dinóknak is ilyen volt a teloméjük. Kivétel az SV40-es vírus és az *Escherichia coli* baktérium, melyeknek gyűrűs kromoszómájuk van.

A telomér nemcsak összefogja a kromoszómát, hanem védi is azt a replikációs sérülésektől. Miközben ő maga sérül, rövidül. A csíra-, ősz-, ivar- és ráksejteknel a telomér, teloméráz enzim segítségével, az örökélet-gén kódolásával pótolódik. Így lesz biztosított a sejt halhatatlansága. Normális sejteknel az örökélet-gént gátolja egy másik génnel, ezért a telomér egyre rövidebb lesz, a védelmet, javításokat már nem végzi megfelelően. Ezzel arányosan egyre nagyobb és súlyosabb lesz a károsodás. Ez az öregedés. Végül elfogy a telomér, elhalnak a végeken lévő gének, szétesik a kromoszóma, megszűnik az információ a fehérjeszintézishez, elhal a sejt, a szövet, és beáll a halál. Hogy egy testsejt (szomasejt) hányszor osztódhat, azt a telomérhossz fogja meghatározni.

Az öregedéssel csökken a szintézis mennyisége, minősége, sebessége. Hiányozni fognak például enzimek, hogy sakkban tartsák a szabad radikálisokat. Vékonyodnak a mitokondriumok membránjai, úgyszintén a sejtfa, amitől átengedőbbé válnak. A sejt állandóan ellenőrzi a 46 kromoszómáját, hogy az esetleges sérüléseket, károsodásokat, elváltozásokat észrevegye, és kijavítsa. A sejt igyekszik készen állni az osztódásra (replikációra). A sejtciklus nem más, mint a beindítás és fékezés váltakozása. A replikációs ritmust befolyásolhatják a szomszéd sejtek jelzései, a szervezet szükségleteinek megfelelően.

Ha a sejtnek nincs ideje a hibákat kijavítani, vagy képtelen rá valamilyen okból, és az osztódásgátló mechanizmus (jelzés) sem működik kellőképpen, hibásan fog replikálódni, tovább szaporodni. Ahogy idősödik az ember, egyre több a hibás kromoszóma, és egyre kevesebb a telomér. Egy öregedő sejt kétféle utasítást kell hogy egyszerre kövessen: az első, hogy ne osztódjon, mert hibás kódja van. A második, hogy osztódjon, mert új sejtekre van szüksége a szervezetnek, mivel magas a pusztu-



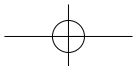
lási arány. Rövid telomerek is képesek még a teljes javulásra. Csak akkor van gond, ha elfogynak. A pete megtermékenyülésakor, az élet kezdetén körülbelül 15 000 telomér egységgel indulunk útnak. A születésig már mintegy a felét elveszítjük ezeknek. Különböző sejtek eltérő gyakorisággal osztódnak. Például az idegsejtek a születés után nyugalomba vonulnak és nem osztódnak többet. Halálukig megőrzik az összes 7500 telomérüket.

Mint már mondtuk, az öregedés a telomerek leépülése és ezzel a sejtfunkciók csökkenése. A szomasejtek nem képesek telomeráz enzimet termelni, így telomérvesztésüket sem képesek pótolni. A telomeráz enzim termelése fékezi az öregedést. A lassúbb öregedéssel arányosan nő az élethossz is. Ez így bízatóan hangzik, de van bökkenő is a dologban. A dilemma az, hogy a sejtpusztulás egy fontos része az életnek. Naponta veszítünk milliónyi bőr-, bél- és vérsejtet, mivel elhasználódnak, sérülnek. Állandóan újak kellene helyettük pótlásként. Az őssejtek (más országokban törzssejteknek mondják) a dzsókerek. Bárhová bedobhatóak és bármilyen speciális sejté tudnak fejlődni. A kontra-telomér-gén meghibásodásának a jeleit figyelhetjük meg olyan eseteknél, amikor a fül, az orr tovább nő, vagy az ujjak között úszóhártya jelenik meg.

***A csodák nem a természet ellenében történnek,
hanem az ellenében, amit mi tudunk a természetről***
Augustinus

Az élesztőgombák egyes fajai halhatatlanok. Feltételezhetően hárommilliárd évvel ezelőtt keletkeztek az első. Bőségesen termelik maguknak a telomeráz enzimet és telomérjeik maximális hosszúak. Egy gomba addig él, míg éhen nem hal, vagy míg baleset nem éri (környezeti tényezők). DDBP-fehérje -aktivitással képes minden génkárosodást azonnal kijavítani. Hozzá kell tenni, a gombák viszonylag egyszerű felépítésűek, és a hibalehetőségek is kisebbek.

A telomeráz enzim csak egyfajta enzim, de minden élőlényben megtalálható. Ez érdekes, mivel a ma élő fajok száma néhány millióra tehető, és ha minden egyes faj csak ezer fajspecifikus en-



zimmel rendelkezik, akkor az már többmilliárdnyi enzimféleséget jelent. Elképzelhető, hogy rövid távon belül a telomerázst ki tudják vonni például a sütőlesztőből, és tablettá formájában kapható lesz. Maga az élő pékélesztő evése nem tanácsos, mert hiába van tele vitaminokkal, attól még vitaminráló. A másik érv elene, hogy feltölti a fehérjedepókat és megemeli a húgysavszintet 400 fölé, már kisebb adag rendszeres evése is. Ezzel ellentétben jó ötletnek látszik ismételten a nyers gyümölcsök evése.

A legjobb ötlet talán a 80 százalékban csak gyümölccsel való táplálkozás. A különböző gyümölcsféleségek különböző enzimei minden tápanyagnál fontosabbak lehetnek számunkra. Ritkán fordul elő, hogy egy gyümölcsöt vagy enzimjét kerülni kelljen. Ilyen kivétel a papaja és enzimje, a papain, terhes anyák esetében. Sajnos a tapasztalatok azt mutatják, hogy a magzat számára mérgező és elhajtja a gyereket. Várandósok ezért kerüljék a herbáriás papajakészítményeket is. Az enzimek fontos szerepet játszanak a gyulladási folyamatok kezelésénél.

Gyulladási folyamatok

Gyulladási folyamatoknál három fontos életfenntartó mechanizmus indul be. A harc, a regenerálódás és a gyógyulás. Mind a három folyamatot testenzimjeink irányítják és táplálják.

Minden, ami szervezetünknek kárt okozhat, ellenségnek számít. Ha valahol egy ellenséges, káros anyag szervezetünkbe behatol és letelepszik, kárt fog okozni. A környező sejtek érzékelik a veszélyt, és amilyen gyorsan csak lehet, szeretnék semlegesíteni. Az őssejtek speciális közvetítőanyagokat (mediátorokat) termelnek, mint például a hisztamin, amivel a károsodott területet előntik. A gyulladási mediátorok hormonszerű anyagok, és az őssejteken kívül más sejtek is termelik őket, de a vérplazmából is származhatnak. A fő feladatuk, hogy az immunsejtek helyszínre érkezését megkönnyítsék. A leggyorsabb út mindig a vérrendszeré. Ezért fontos, hogy a gyulladt terület és

környékének érhálózata jól átjárható legyen. Erről gondoskodnak a gyulladásos mediátorok. A nagy jóakaratban sajnos némileg sérül az érhálózat, ami ismét gyulladásos mediátorok termelését ösztönzi. A mediátorok izgatják az idegszálakat is (értéssítik a központot), amire az agy fájdalomkeltéssel válaszol.

Az a probléma a mediátorokkal, hogy amikor „felrobbantják” az akadályokat az útból, kárt is okoznak a testnedvények falában. Baj akkor van igazán, ha sok robbanóanyag halmozódik fel, és nagy lesz a robbanás. Krónikus gyulladásoknál pedig ez a negatív jelenség még állandósul is. Ilyen körülmények között a gyógyulás elhúzódik, esetleg lehetetlenné válik. A gyulladásos terület megduzzad, és gyulladásos ödéma keletkezik. A szövet duzzadásos kitérülése nagyobb helyet jelent a javításhoz, az új sejtek szaporodásához. A több folyadék pedig hígítja a mérgek koncentrációját, beleértve az elpusztult sejtek bomlási anyagait is. A továbbiakban sorba beérkeznek a helyszínre a védelmi erők, és semlegesítik a kártevő anyagokat. A gyulladásos terület bekerítését, elszigetelését többnyire a trombociták végzik a vérragasztó anyag, a fibrin képzésével. Mint már volt róla szó, kalcium is beépül az elszigetelésbe.

Szükség esetén a láz is hasznosul mint fegyver a mérgetelenítéshez. A megemelkedett hőmérsékletnél az enzimek intenzívebben, aktívabban dolgoznak, tevékenykednek. Láznál emelkedik még az anyagcsere-forgalom is, fokozottabb lesz a vérellátás, és növekszik az ellenanyag, valamint a védősejtek termelése. Ahogy minden rendszer a maximumon fut, a test felmelegszik. A 40 °C feletti hőmérsékletnél az enzimek nagy része tönkremegy. És enzimjeink nélkül megáll az élet. Az enzimek az élet szikrái, mint a motornak a gyújtás.

Ismét az enzimek

Az enzimek bontják le a gyulladásos mediátorokat, aktiválják a védelem erőit, felbontják a sejttermékeket és mérgeket,

gyorsítják a gyógyulási folyamatot, a duzzanat leépítését, javítják a vérellátást. Nagy szerepet kapnak még a sérült szövet tisztításánál, regenerálásánál, újjáépítésénél. Minden biológiai folyamat időt igényel. Egy lázzal kísért megfázás kikúrálása még egy fiatal erős szervezetnek is jó egy hétig eltart.

Az erős fájdalomcsillapító, a morfium lényegében egy enzim (enkefalin) utánpótlása. Az enkefalint az agy termeli vészhelyzetekben (baleseteknél), erős stresszhatás, fájdalom elviselésére. Megakadályozza, hogy a megterhelést mint fájdalmat fogjuk fel. A morfium már évszázadok óta használt fájdalomcsillapító. A morfiumot a különböző igények szerint többféle változatban alakították ki a biokémikusok. A szupererős változata lett a heroin.

Enzimjeink kötődnek a morfiumhoz és a heroinhoz, mint ha enkefalinnak lennének, de már lebontani nem képesek őket. Így bennmaradnak a szervezetben és tovább hatnak. Bizonyos értéket meghaladva halálhoz vezetnek.

A legfontosabb enzimtermelőnk a hasnyálmirigy. Lipázokat (zsírbontók), proteázokat (fehérjebontók) és amilázokat (keményítőbontók) termel. A hasnyálmirigy termeli az inzulint is, amit közvetlenül a véráramba juttat. Gyümölcssevéssel nagyban tudjuk könnyíteni a fontos mirigy munkáját. Kevesebb enzim és inzulin termelésére lesz szükség, mert a gyümölcsök maguk is tele vannak enzimekkel és a gyümölcscukornak nincsen szüksége inzulinra ahhoz, hogy bejusson a szervezet sejtjeibe, mert közvetlenül felszívódik. A sok inzulin alacsony vércukorszintet okoz, ami az éhségérzetet is adja. A hasnyálmirigyünk csak 85 gramm. Ahhoz, hogy a civilizációs étkezési szokásokkal megbirkózzon, a háromszorosára kell, hogy növekedjen. Következésképpen a fontos szerv idővel elfárad és kimerül, amit a cukorbetegség állandóan emelkedő statisztikája is igazol. Az enzimhiány kihat a májra is és az agyalapi mirigyre is.

Ha valaki meg tud győzni, hogy nem helyesen gondolkodom vagy cselekszem, akkor változtatni fogok rajta, mert én is az igazságot keresem. De az, aki kitart a butaság mellett, árt.

Marcus Aurelius

Az agyalapi mirigy a legtöbb embernél 50 év felett már tönkrement, ami a baleseti áldozatok boncolásakor jól megfigyelhető. Enzimhiányos étkezésnél az anyagcsere, a legfontosabb emésztőanyagok hiányában, zavart lesz. Enzimtartalékaink kiürülnek, ami általánosan, minden vonalon hátrányokhoz vezet.

Amerikában dr. Jackson vezetésével a Washington Anatómia Intézetben folytak olyan irányú kísérletek, melyekben az állatok kimondottan csak enzimszegény és hőkezelt ételeket kaptak. Ennek hatására megnőtt a hasnyálmirigyük és degenerálódott az agyalapi mirigyük. Dr. Daniel Rudman endokrinológus Wisconsinban kísérleteket folytatott az agyalapi mirigy HGH növekedési hormonjával. Véleménye szerint csak ennek az egy hormonnak a szabályos termelődése húsz évvel meghosszabbítja az életet.

Utószó

A táplálkozástant alig tanítják az egyetemeken. Az ifjú orvosoknak csak szörványos ismereteik vannak a táplálkozás és a tápanyag minőségének biológiai fontosságáról. Nemigen tudják, hogy nem minden víz egyforma, vagy hús nem egyenlő a fehérjével. Lehetünk mi bárkik és bármik, és lehet bármilyen elképzelésünk az egészségről, mindig oda fogunk kilyukadni, hogy a betegségeknek az oka a szervezet megmérgeződése. És hogy csak egyféle gyógymód létezik: a szervezet méregtelenítése.

A betegségek zöme öngyógyuló. A szervezet maga gyógyítja meg önmagát, erre lehetőséget és időt kell adni a számára. Másképp nem működik. A mérgezés a savas, többnyire hőkezelt, manipulált, természetességét elvesztett, füstölt, vegyi anyagokkal ízesített ételekből, a tápanyag-előállítás műveleteknél alkalmazott vegyszerezésből, gyógyszerezésből származik. Ezenkívül még az élvezeti cikkekből, gyógyszeresekből, melyek nélkül egy idő után élni se tudunk, majd bezárul az ördögi kör. Összefoglalva: mérgező anyagot rejt, amit lenyelünk, beleértve az ivást is. A levegő is lehet mérgezett, amit, igaz, nem nyelünk le, csak letüdözzünk.

A fertőzés is egy mérgezési forma. Ha mindegyik mérgezési formával telítődünk már, nincs sok esélyünk. A szervezetnek az egészségért vívott küzdelemben ezeken a fő támadási pontokon tudunk a legtöbbet segíteni. Sajnos az egészség ma már nem egy normális állapot, ami automatikusan kijár minden ember számára, hanem kincs, egy ajándék, amit akkor kapunk meg a Teremtőtől, ha jók voltunk. Az egészségünk fenntartásáért, eléréséért mindenkinek külön-külön (együtt többre mennénk) meg kell vívnia a mindennapi harcot. Ebben a harcban még a legfejlettebb és legerősebb profik is kifulladásnak egy idő után. A számlát mindenkinek benyújtják előbb-utóbb. A konfrontációt jobb elkerülni, minek harcolni, ha nem muszáj. A harc mindig veszteségekkel jár, bárki győzzön is.

Az élet olyan, mint egy lőfegyver, csak egy irányba lehet vele célozni.

Paul C. Bragg

Ne provokáljuk a szervezetünket, ne bolygassuk meg felesleges megterheléssel, akkor, amikor van lehetőség az egészséges életmódra. Igaz, manapság csak falun élő embernek adatik meg, hogy biotáplálékot termeljen vagy szerezzen. Házilag termelt zöldségeket és gyümölcsöket, tiszta húst. A tiszta levegő és nyugalom külön jutalom mellé. Szerencsére a tisztított vízhez mindenki hozzáférhet, nem privilégium. Nézzük meg az állatokat. 700 ezernyi fajtát számlálhatunk meg. Esővizet isznak, nyersét esznek, friss levegőt szívnak, s megvannak élvezeti cikkek nélkül. Az ember is egy emlősállat. Genetikai felépítésünk 98,4 százalékban megegyezik a csimpánzéval. Ugyanazon természeti törvények szabályai érvényesek minden állatra. Az ember azóta korcsosodik, amióta felrúgta a természet rendjét. Csak a természet a tökéletes. Bárhog is formáljuk vagy alakítjuk igényeinkhez, az eredmény csak rosszabb lehet.

Az ember olyan, mint amiben hisz.

Csehov

Az ősemberi leletek is arról tesznek tanúbizonyságot, hogy a korai emberek a hányatott körülmények ellenére is szép kort éltek meg. Erősek voltak, kiváló volt a fogazatuk, nem szenvedtek csonttritkulásban, ami a ma emberének rejtély. Akkoriban nem ittak tehéntejet. Az elefánt ma sem iszik tejet, és mégis gigantikus agyart növeszt magának. Egészséges, tonnákat hordó csontozattal is büszkélkedhet.

A Biblia szerint Ádámnak és Évának a Paradicsomban Isten a gyümölcsöket, a magvakat, bogyókat és a leveles zöldségeket jelölte ki táplálékul. Szerinte ez elég az embernek.

Wilhelm Busch szerint: „Igazi humán kultúra csak akkor lesz, ha az ember nemcsak az emberevéssről szokik le végleg-



sen, hanem ha majd minden húsevés-élvezet kannibalizmusnak számít.”

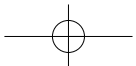
Az emberek alakítják ki a szokásokat, utána viszont a szokások uralják az embereket. Csakhogy ezt senki se látja be szívesen. Mindig csalogatóbb, könnyebb a jövőt, ami bizonytalan, feladni, feláldozni a jelen élvezetért.

Az élelmiszerek többsége halott, nincs bennük semmi élet. Az életre jellemző energiasugárzás, amit nyers, friss élelmiszereknél figyelhetünk sötétlátóteres mikroszkóppal, az a már halott anyagokból teljesen hiányzik. Élelmiszer-ipari termékek, finomított, fehérített, tartósított, sterilizált, homogenizált termékek mind élettelenre degradált anyagok. Ezek nem természetes ételek. Természetes tápanyagokra pedig szükségünk van, hogy testünk, ez a finom műszeres bio high-tech építkezni, zavartalanul működni tudjon.

Ha beszélünk egy élelmiszerboltba, hol találunk élő táplálékot? A gyümölcs-, zöldségrészlegnél. Csakhogy itt se lehetünk nyugodtak a termőföld mérgezettsége miatt. Először megmérgeződik a föld, ami megmérgezi a növényeket, erdőket, ami viszont megmérgezi minket és az állatokat. Génmanipulált növények áradata leselkedik ránk a jövőből. Nem az a kérdés, hogy akkor most mit lehet enni, hanem az, hogy az állampolgároknak alkotmányos joguk van az egészséges élethez és az egészséges ételekhez.

Egy biztos: nem jó úton haladunk. Átfogó változásokra lenne szükségünk, és a gondolkodásmódon is változtatni kell. Egy általunk nem ismert szükségszerűség ránk gyakorolt hatásait a véltlennek tulajdonítjuk, vagy a sors akaratának, de csak azért, mert a szükségszerűség megnyilvánulását megszabó természeti törvény előttünk rejtve van. Az emberek életminősége romlik, és sokan öreg napjaikban csak szenvednek, vegetálnak iszonyatos fájdalmak közepette. Elvesztik emberi mivoltukat. Nem nagyon foglalkozik ezzel senki, mert az általános felfogás szerint ez az élet rendje.

A magyar nép szeret panaszkodni. Panaszkodás helyett gondolkozunk előre, és érvelünk helyesen. A gazdaság alkalmas a változásokra. A „vissza a természethez” nem egy fé-



lelmet ébresztő újítás, hanem a tékozló fiú hazatérése. A gazdaság a kereslet-kínálat függvényében áll. Azt fogja termelni és olyat, amire kereslet van. Nekünk kell tudni eldönteni, hogy mit szeretnénk vásárolni, csak ki kell állni érte. A gazdaságnak kell a vásárlókhöz alkalmazkodni, nem pedig fordítva.

A sorsáról mindenki maga dönt. Legalábbis én már megtettem.

Vép, 2002 eleje

*Miután a vonal szétkapcsolt, felhangzott természetesen
a jól ismert bűgás. Franny a legnagyobb gyönyörűséggel
hallgatta, mintha ez a hang lenne az egyetlen
elképzelhető kárpótlás azért a valaha
minden dolgok kezdetén megszakadt csendért.*

J. D. Salinger

Irodalomjegyzék

- Abel, Ulrich, dr.: Die zytostatische Chemotherapie fortgeschrittener epithelialer Tumoren Hypokrates Verlag, Stuttgart 1990
- Akerberg, Katja: Die Akerberg Methode München 1992
- Alexandersson, Olof: Lebendes Wasser-Über V. Schauburger Ennsthaller Verlag, Graz 1994
- American Journal of Epidemiology
- American Journal of Clinical Nutrition
- Arnswald/Baerens: Die Müll-Connection. Verlag C. H. Beck, München 1993
- Bailar, John C.: Progress Against Cancer? New England Journal of Medicine 314 : 1231
- Bárányi, Ferenc, dr.: Mindenki háziorvosa. Mika Biblioteka Előre, Bucuresti 1974
- Barnothy, M. F.: Biological Effects of Magnetic Fields . New York 1969
- Barret, Stephan, dr.: The Vitamin Pushers Prometheus Books, New York 1994
- Begher, Friedrich: Einführung in die Elektroakupunktur nach Voll. ML-Verlag, Uelzen
- Bernd, Jürgens, dr.: Hausrezepte der Naturheilkunde. Hallwag Verlag, Bern 1994
- Beyersdorff, Dietrich: A rák komplex kezelése. Medicina 1998
- Bieler, Henry, dr.: Ételben az orvosság.
- Bild der Wissenschaft – Zeitschrift
- Blekner, Martin, dr.: Blutuntersuchung im Dunkelfeld. Semmelweis Verlag, Hoya
- Bragg, Paul, dr.: Wasser das grösste Gesundheitsgeheimnis. Golgmann, 1995
- British Medical Journal – Journal
- Brügemann, Hans: Biorezonanz und Multirezonanz-Therapie. Heidelberg 1990

- Burger, Guy Claude: Die Rohkosttherapie. Wilhelm Heine Verlag, München 1995
- Burk, Dean: Fluoridation and Cancer. Fluoride 10/1977
Cancer Research
- Carper, Jean: Wundermedizin Nahrung. ECON Verlag, Düsseldorf 1998
- Caymaz, Georg: Effect of increased atmospherric electricity on the blood electrolytes of airplaine crew. In: NATO-AGARD Conferenc Proceeding 18(1976),B7 1-5
- Clark, Hulda R.: The Cure For All Diseases. Warner Books, New York 1995
- Dawkins, Richard: Az önző gén. Gondolat, Budapest 1986
- Egely György–BodayÁrpád: Bevezetés a tértechnológiába. Perfector Kiadó, Budapest 1994
- Elmau, Hans: Bioelektronik nach Vincent. Haug Verlag
- Engler, Ivan: Wasser-Polaritätsphenomen,Info.träger. Erfahrungsheilkunde 7/1990
- Erickson, David: Mortality in Selected Cities with Fluoridated Water Supplies New England Journal of Medicine, 298. 1112-16
European Journal of Cancer
- Ferencsik, István: A légzés gyógyító hatása. Biográf, Budapest 1994
- Fischer, Jürgen: Orgon und Dor. S+L Verlag, Berlin 1995
- Flanagan, Patrick: Elixier der Jugendlichkeit. Waldthausen, Ritterhude 1992
- Fossel, Michael. dr.: Das Unsterblichkeits-Enzym Telomerase. Piper Verlag, Zürich 2000
- Friedlander, Mark: Für ein starkes Immunsystem. MVG Verlag, Bern 2000
- Gánti, Tibor, dr.: Az élet és születése. Tankönyvkiadó, Budapest 1980
- Greadon, Joe: Dental Dangers. San Francisco Chronicle, 11 1/1984
- Guillou, Mireille J.: Algen. ECON Verlag, Düsseldorf 2000
- Gurwitsch-Jeremejev V. F.: Die mitogenetischer Strahlung mit Photoelektronen. Moszkva 1965

- Haefeli, Bruno: Die Blutmykose. Medinca Verlag, Zug 1987
- Hässig, Alfred, dr.: Neuroendocrine causation of CD4/CD8 shift.
Studiengruppe für Ernährung und Immunität. Bern, Schweiz
- Hill, Scott: Die Zyklen des Himmels. Paul Zsolnay Verlag,
Wien 1979
- Höhn, Wolfgang: Heilfasten mit Früchten. Knaur Verlag,
München 1995
- Hume, Wolfgang: Biofeedback – Forschung und Therapie.
Huber Verlag
- International Archives of Allergy and Applied Immunology
Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology
Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics
Journal of the National Cancer Institute
Journal of the Royal Society of Medicine
- Katona Zoltán: Hőgyógyászat. Gondolat, Budapest 1983
- Kende, Péter, dr.: Celladam-kór. Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó,
Budapest 1987
- Király Györgyi: Celladam – Rákkutatás magánkézben. Lap-
kiadó vállalat, 1987
- Kocsis, Ferenc, dr.: Élet és halál. Kossuth Könyvkiadó, 1967
- Kokoschinegg, Peter: Wasserstruktur und biologische Systeme.–Institut für Biophysik, Strahlenforschung in Erfahrungsheilkunde
- Krauss, Herbert: Hydrotherapie. Stuttgart, New York 1990
- Lazarides, Linda: Táplálkozásterápia. Alexandra kiadó, 1996
- Lauritsen, John: Death Rush-Poppers & AIDS. Pagan Press,
New York 1986
- Lauritsen, John: The AIDS War. Asklepios, New York 1993
- Markus, Harold, dr.: Candida, a rejtőzködő betegség. Holistic
Kiadó, Budapest 1990
- Marschner, Josef: Dokumentation zur bioelektrischen Funktionsdiagnostik und Therapie. Haug Verlag, 1999
- Medical Hypotheses
- Mindell, Earl: A Vitalitás Bibliája. Magyar Világ Kiadó, 1997
- Mindell, Earl: Vitaminbiblia. Glória Kiadó, Budapest
- Morell, F.: Wasser–Ernährung–Bioelektronik nach der Methode Vincent. 1988

National Center for Health Statistics – National Health Survey
Nieper, Hans, dr.: Revolution in Medizin. Mit Verlag, Oldenburg 1985

Orgon Biophysical Research

Orth, Gerhard, dr.: Unheilbare Krankheiten. Waldthausen, Ritterhude 1996

Ottmar, Hofmann: Grenzwerte: Festlegung und Bewertung
gwf Wasser-Abwasser. 133 (1992)

Pár, Alajos, dr.: Kis máj- és epekönyv. B+V (medical & technical) Kiadó, 2001

Pecze, Károly, dr.: Vércsegenység, vérképzés. B+V (medical & technical) Kiadó, 1999

Peitgen, Heinz-Otto: CHAOS – Bausteine der Ordnung.
Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 1995

Pierce, dr.: Heart Healthy Magnesium. Avery Publ., New York 1992

Pierpaoli, Whitley: The Melatonin Miracle. Simon & Schuster, New York 1995

Pollmer, Udo: Prost Mahlzeit. Kiepenheuer & Witsch, Köln 1994

Pollmer, Udo: Iss und stirb – Chemie in unserer Nahrung. Kiepenheuer & Witsch 1992

Popp, Fritz A.: Die Botschaft der Nahrung. Fischer Verlag, Frankfurt 1994

Popp, Fritz A.: Biophotonen – Die DNS-Helix als biolaser.
Max Plank Institut, 1976

Raum & Zeit – Die neue Dimension der Wissenschaft (Zeitschrift)

Reich, Wilhelm, dr.: Die Entdeckung des Orgons. Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln 1987

Reich, Wilhelm, dr.: Der Krebs. Kiepenhauer & Witsch Verlag, Köln 1994

Reich, Wilhelm dr.: Die Bionenexperimente. 2001 Verlag, Frankfurt 1995

Reich, Wilhelm dr.: Die Bione. Zur Entstehung des vegetativen Lebens. Oslo 1938

Rohracher, Herbert: Die Mikrovibration: Ihre biologische Funktion. Bern 1969

- Roy a.K.-Chatterjee B.: Molecular Basis of Aging. Oxford University Press, New York 1984
- Sahelian, Ray: DHEA. Avery Publishing Group, New York 1997
- Schmedtmann, Norbert, dr.: Bioenergie Therapie. Dr. Werner Jopp Verlag, Wiesbaden
- Selby, John: Atem und Leben. rororo-Sachbuch, 1992
- Sergejev, G. A.: Biorythmen und die Biosphere. Moskva 1976
- Shell, Ellen R.: The New Flap Over Fluoride American Heals, 10/1983
- Shelton-Fry: Nie mehr Herpes. Waldthausen, Ritterhude 1990
- Shelton-Fry: Reines Wasser für Ihre Gesundheit. Waldthausen, Ritterhude 1988
- Sigma, Rho: Forschung in Fesseln. VAP-Verlag, Wiesbaden 1994
- Simon, Gyula, dr.: Gombás betegségek. Kornétás Kiadó, Budapest 1998
- Sipos, Andrea, dr.: Táplálék-kiegészítők a sportban. Ifjúsági és Sportminisztérium, 2000
- Somlyai Gábor: A deutérium megvonásának biológiai hatása. Alternatív Közgazdasági Gimnázium alapítvány Kiadója, 2000
- Soyka F. – Edmonds A.: The Ion Effect. New York 1977
- Taft, Charles: Injurious Effects of Amalgam Fillings. Medical Advance 6/1993
- Taylor, Alfred: Effect of Sodium Fluoride on Tumor Growth. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine, 1995
- Tilden, John H., dr.: Toxämie. Waldthausen, Ritterhude 1992
- Tompa, Anna, dr.: Lázadó sejtek. Gondolat, Budapest 1985
- Tompa, Anna, dr.: Tények és gondolatok a rákról. Rák betegek Országos Szövetsége, 1996
- Trefil, James: The Dark Side of the Universe. Macmillan p. C., New York 1988
- Ulene, Arthur, dr.: Vitamin Strategy. Ulysses Press, Berkeley, CA 1994
- Ullman, Dana: Homöopathie. Knaur Verlag, München 2000

- Walbott, George L.: Fluoridation: The Great Dilema. Lawrence, Kans.: Coronado Press, 1978
- Walker, Norman W., dr.: Strahlende Gesundheit. Wilhelm Goldmann Verlag, München 1995
- Wandmaker, Helmut: Rohkost statt Feuerkost. Wilhelm Goldmann Verlag, München 1996
- Wandmaker, Helmut: Willst Du gesund sein? Goldmann, München 1991
- Washington D. C. – U. S. Government Printing Office
- Wassiljev–Tsijejskij: Eine Hypothese über den Elektrizitätsaustausch zwischen Organismen.
- Weiner, Jonathan: Planet Erde. Knaur Verlag, München 1989
- Whitaker, Julian, dr.: Reversing Diabetes. Warner Books, New York 1987
- Will, Reinhold D.: Geheimnis Wasser. Knaur, München 1993
- Woll, Roger: Twenty Years of Electroacupuncture Diagnosis–American Journal of A.
- World Journal of Microbiology and Biotechnology
- Zeitschrift für klinische Medizin
- Ziff, Sam: Amalgam – Die toxische Zeitbombe. Glattbrugg, Oesch 1985

Tartalomjegyzék

Bevezetés	7
Táplálkozástan	13
Az anyagcsere	14
Cukrok	19
Zsírok	21
Keményítők	21
Gyümölcsök	24
Kövesedés	27
A sárgarépa mint univerzális csodaszer	29
Magnézium	29
Kalcium	30
A tej	30
Karotinok	32
Rostok	33
B ₁₃ -vitamin	35
Aminosavak	36
Enzimek	37
Gyulladásí mehanizmus	40
Szabad radikálisok	41
Általános hatású katalizátorok	43
Ásványi anyagok és nyomelemek	43
Spirulina	44
B ₁₂ -vitamin	45
Jód	46

Testnedvünk	46
Életvíz	49
D-víz	51
Légzés	52
Tápanyaghiány	53
C-vitamin, szelén, cink	54
Összefoglalás	57

A hús 63

Az ember legjobb barátja	64
A húgysav	66
Kalciumelvonás	67
A hús nemkívánatos elemei	68
A hústermelés vonzatai	68
A hús mint ipari termék	70

Az egészségre ártalmas anyagok 77

Oldószerek, mérgek	78
A só	82
Koffein	84
Dohányzás	85
Az alkohol	86
Gyógyszerek	87

Támadás és védekezés 89

Diagnosztika	90
A mindenható gombák	91
Fegyvereink, a gyógyszerek	101

Vírusok	107
Herpeszek	110
Szemölcsök	114
HIV/AIDS	115
Benzolbotrány	126
Fluorbotrány	127
 Gyakorta felmerülő problémák	133
Amalgám	134
Neuralgiás szájfájdalom	138
Petefészekciszták	143
Alhasi panaszok	146
Vashiány	150
Visszér és lábszárfekély	151
 Az alternatív rákgyógyászat	157
Bevezetés	158
A rákos ödéma	160
A testnedv	163
A hidrogén	165
A biológiai víz	167
Az orgon	169
A vér	171
Biofizika	174
Rákkutatás	181
Orgon és rák	186
Ráktérápia	190
Örökletesség	194

Paraziták és oldószerek	195
Parazitológia	198
A fibrin és az enzimek szerepe	202
Kiegészítők	203
Az egészséget meghatározó főbb szempontok	207
Statisztikai adatok áttekintése	208
Allergia és lehetőségek	210
A bőr és belülről történő ápolása	216
A máj és tisztítása	219
A szív és erősítése	226
Az agy és megértése	237
A szerves élet titka	245
Az élet felépülése	246
A halhatatlanság enzime	252
Gyulladásos folyamatok	255
Ismét az enzimek	256
Utószó	259
Irodalomjegyzék	263