

"Na jídle záleží: Jsi to, co jíš"

Film "Na jídle záleží: Jsi to, co jíš" (originální anglický název "Food Matters: You are What You Eat") se zabývá problematikou správné výživy. Choroby prakticky neléčitelné moderní medicinou lze úspěšně léčit odstraněním jejich pravých příčin. S nutričně ochuzenými potravinami, chemickými přísadami a naší tendencí spoléhat na farmaceutické léky se není co divit, že moderní společnost je nemocnější a nemocnější. Dokument tak pomalu odkrývá bilionový zdravotní průmysl a předkládá společnosti některá vědecky ověřitelná řešení k překonání nemocí přirozeným způsobem.

 Hippocrates

"Necht' je jídlo tvým lékem a tvůj lék necht' je tvým jídlem." - Hippocrates (460-370 n.l.)

Řecko, kolem roku 400 n.l.



Hippocrates položil základy moderního lékařství. Věřil, že lidské tělo má vnitřní schopnost sebeléčby. "Hlavně neuškodit. Jídlo necht' je lékem."

Hippokratova přísaha je dnešními doktory stále citována. Od Hippokratových dob se ale přístup k léčbě změnil. Dnes dostávají lékaři jen malé, pokud vůbec nějaké, lekce o výživě. Moderní lékařství je o hesle "prášek na každou nemoc". A tento přístup chce farmaceutický průmysl udržet.



Prof. Ian Brighthope: *"Jakmile si začnete klást otázky, nelze přestat."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Víte, dobré zdraví má velký význam, ale nekouká z toho moc peněz."*

📖 Statistika úmrtnosti

Srdeční problémy a rakovina jsou každoročně dva největší zabijáci v USA. Navíc každý rok... 39 000 lidí zemře kvůli ne-nezbytným zákrokům a jiným chybám v nemocnici. 80 000 lidí zemře z důvodu infekce v nemocnici. A děsivých 106 000 lidí zemře kvůli vedlejším účinkům léků.

- Srdeční choroby = **652 486** úmrtí
- Rakovina = **553 888** úmrtí
- Moderní medicína = **225 000** úmrtí

Andrew W. Saul, Ph.D.: *"...a tím, že jsme nebrali výživu vážně, jsme všem těmto lidem hodně ublížili."*

"Optimální výživa je lék zítřka." - Dr. Linus Pauling



David Wolfe: *"Každý člověk na světě, v každé kultuře, v každém jazyku, v každé zemi, každý člověk na Zemi to ví, že jsi to, co jíš. Na jídle záleží."*

NA JÍDLÉ ZÁLEŽÍ

📖 Podvýživa



Reklama z roku 1960: *"Supermarket - symbol dnešní vysoké životní úrovně v této zemi. Tyto produkty pocházejí z farem a rančů, navzdory vzdálenosti a ročnímu období. Jsou výsledkem zázračného zemědělství. Udržují si čerstvost jako z farmy po celou cestu, až na váš stůl."*



Dr. Victor Zeines: *"Jak staré je vaše jídlo? Když se nad tím zamyslíte, jídlo se v nejlepším případě přepravuje alespoň 1 500 - 2 000 km, než ho dostanete. A je alespoň týden staré. Položme si další otázku. Kolik nutričních hodnot dostanete z jídla, které je alespoň 5 dní staré? Máte-li štěstí, dostanete možná 40% z toho, co potřebujete."*



Prof. Ian Brighthope: *"Téměř každé jídlo, které najdete v obchodech ve velkém městě, bylo zpracováno. Bylo dodáno do obchodů s živinami často již znehodnocenými nebo úplně chybějícími, než se jídlo dostane na talíř."*



David Wolfe: *"Z nějakého důvodu jsme se rozhodli, že postříkáme všechno pesticidy, herbicidy, larvicidy, fungicidy. Rozhodli jsme se geneticky modifikovat věci, o kterých nic nevíme."*



Charlotte Gerson: *"A jeden z hlavních problémů je samozřejmě půda a to, co děláme půdě, vzduchu, vodě a všemu, z čeho bereme naši potravu."*



Prof. Ian Brighthope: *"Půda je používána a používána a používána, živiny jsou vytahovány z půdy a z půdy se tak stávají nové pouště. A to se děje po celém světě. Skutečně je nutné se podívat na náš systém zemědělství, co opravdu jíme a jak jídlo vyrábíme."*



Charlotte Gerson: "Takzvaná hnojiva jsou tvořena hlavně ze 3 minerálů: N, P, K. Dusík, fosfor, draslík. No, to je sice hezké, ale problémem je, že půda potřebuje asi 52 různých minerálů. Takže, kde máme vápník a hořčík a mangan a zinek a železo a všechny ty další věci, které ani nemohu vyjmenovat? Chybí! Ale když je půda deficitní, rostliny jsou také deficitní a oslabené. Ztrácejí svou obranyschopnost. Přijdou brouci a napadnou je. Pak přijdou nemoci a plísňe a napadnou je. No a teď lidi přicházejí s pláčem k chemickým společnostem a říkají: 'Naše rostliny umírají a nerostou, ale my máme pesticidy!' Samozřejmě chemické společnosti jsou velmi šťastné, že jim mohou prodat pesticidy, fungicidy a růstové stimulanty. A spoustu dalších věcí."



Reklama z roku 1969: "Díky svému intelektu si lidé vyvinuli nadřazenost nad každou jinou formou života. Díky moderní chemii, biologii a specializovanému výzkumu přišly tisíce efektivních chemických sloučenin, všechny na pomoc revoluci v produktivitě našeho zemědělství."



Charlotte Gerson: "Takže i když jíme pouze komerční vegetariánskou stravu, dostáváme nevýživné toxické jídlo, protože se všemi těmi pesticidy a chemikáliemi a spreji a se vším

tímhle, jídlo není zdravé. A je nevyživné. Takže si nepomůžeme, ale jsme podvyživení a toxikováni."

👉 *Vařená strava*



Dr. Victor Zeines: *"A potom... potom to uvaříme! A studie ukazují, že při i jen lehkém podušení jídla přijdete o enzymy v něm."*



Prof. Ian Brichthope: *"Jasná věc je, že v jídle jsou živé enzymy, živí dělníci, které pomáhají tělu s trávením a zpracováním živin, které jsou v jídle. Takže každý by měl jíst syrové jídlo."*



Phillip Day: *"Když uvaříte jídlo, imunitní systém na ně reaguje tak, jako kdyby to byl toxin. Většina lidí to neví. Když uvaříte jídlo, tělo prochází procesem zvaným trávicí leukocytóza, kdy se aktivují bílé krvinky proti vařenému jídlu, které jste snědli. Pravděpodobně proto, že proces vaření mění strukturu jídla, takže ho tělo nedokáže rozpoznat a tak se k němu chová jako k toxinu. To není dobré pro vaše tělo, aby tohle dělalo s jídlem, které doufáte že vás nasytí."*



David Wolfe: *"Švýcarský doktor Paul Kouchakoff ukázal v roce 1930, že pokud budete jíst jídlo, které se skládá z více než 51% z vařeného jídla, vaše tělo se k němu bude chovat, jako by bylo napadeno cizím organismem. Doktor Kouchakoff byl první, kdo ukázal, že pokud 51% vašich jídel bude syrových, tak nebudete mít žádnou leukocytózu. Nebudete mít žádnou reakci bílých krvinek, takže váš imunitní systém nebude aktivován falešným poplachem. Protože se dnes potýkáme s tolika problémy imunitního systému, musíme zajistit, aby alespoň 51% každého jídla, které máme, bylo syrového, abychom nepřetěžovali už tak přetížený imunitní systém."*



Dr. Dan Rogers: *"Jak můžete postavit budovu, která má vydržet sto let, když použijete špatný stavební materiál? Stejně je to i s vaším tělem. Jak můžete čekat, že vaše tělo vydrží dlouhý a skvělý život, pokud do něj nebudete vkládat správné stavební kameny? Každý ví, že jsme to, co jíme. Když budete jíst odpadky, dostanete odpadky."*



Dr. Victor Zeines: *"Uvažujte o tom, jako o chronické podvýživě. Protože to je to, o co tu jde. To je důvod, proč lidé vypadají unaveně. Neměli byste být odpoledne unavení. Měli byste vypadat živě a rozzářeně."*

Super-jídlo



David Wolfe: "To lidi přirozeně přimělo objevit super-jídla. A objevit, že některá jídla mají neobyčejné kombinace vitamínů a minerálů. Vše možných co-faktorů a enzymů. A speciálních chemikálií, které nám prodlouží život. Zjemní nám kůži a tak dále. Spirulina byla používána v Mexico City jako hlavní zdroj proteinů po 5 000 let. Spirulina má nejvyšší obsah proteinů na světě. Institut Maxe Plancka zjistil, že 50% bílkovin je zničeno, pokud jídlo uvaříte. Tím pádem rostlinné bílkoviny ze super-jídel se stávají klíčovými jídly budoucnosti. Protože můžeme získat všechny bílkoviny, které potřebujeme, z těchto zdrojů. Nebyly poškozeny teplem a jsou naprosto stravitelné. Mohou být snadno zkapalněny a tím snadno stráveny. Kolik energie myslíte že stojí přeměnit spirulinu na kapalinu a vpravit ji do těla? Jen ji hodíte do vody, tím se rozpustí, vypijete to a jde to přímo do buněk, zrovna takhle. Ale steak vyžaduje masivní množství energie aby byl zkapalněný a stal se vaším trávicím systémem vstřebatelný."



Prof. Ian Brichto: "Tato super-jídla mohou přinést neobyčejný prospěch vašemu zdraví a duševní pohodě."



David Wolfe: "Kakaové boby vyhrávají na celé čáře v množství obsažených minerálů, oproti čemukoli jinému na světě. Jsou nejbohatším přírodním zdrojem hořčíku. Jsou nejbohatším přírodním zdrojem chrómu. Jsou velmi pravděpodobně nejbohatším přírodním zdrojem železa. Jsou pravděpodobně nejbohatším přírodním zdrojem manganu. Mají jeden z nejvyšších obsahů zinku. Jeden z nejvyšších obsahů mědi. Všechny co-faktory, potřebné pro zdravý metabolismus, jsou v kakaových bobech. Jsou jedním z největších zdrojů vitamínu C na světě. Ale žádná zpracovaná čokoláda v sobě nemá vitamín C, protože teplo vitamín C ničí. Mají největší obsah antioxidantů. To znamená, že kdybychom se opravdu snažili využít toho, co víme o výživě, tj. že antioxidanty nás chrání proti poškození DNA, před virovým onemocněním, před rakovinou, chrání nás před poškozením kůže atd. atd... Bud' to bude takhle a sníme tohle nebo to bude takhle a sníme tamhleto. A tohle může být ta nejstrašnější chemická polévka všech dob. Nebo to může být nejneobyčejnější super-jídlo všech dob. A je to stejná práce dát si to do pusy. Naše kultura má pravděpodobně převrácené hodnoty. Raději utratíme peníze za nájem než za nejlepší možné jídlo. Raději utratíme peníze za auto nebo dům než abychom nakrmili děti těmi nejlepšími super-jídly, která kdy byla na světě objevena. Protože o nich nevíme! Je to jen převrácení hodnot, protože jsme zmatení. Viděli jsme program, který nám řekl, abychom si koupili auto a tak si ho koupíme. Ve skutečnosti bychom měli vzít tyto peníze a investovat je do zdraví našich rodin. Tím nejlepším možným jídlem, což je základ."



Prof. Ian Brighthope: "Když budu jíst obyčejný rohlík každý den, dám si čaj k snídani, k němu kousek toastu, slazený nápoj k svačině, koblihu k obědu, grilované kuře na večeř, budu velmi podvyživený v celé řadě živin a to jen za jeden den. Takže budu potřebovat něco ve formě doplňků. Tak další den budu jíst salát, až mi bude lézt ušima, abych se to snažil vynahradiť. Ale už nikdy nespravím tu podvýživu, kterou jsem měl den předtím. Navždy to bude schovaný problém v nějakém smyslu. Nemůžete se takhle trestat, protože za to dříve nebo později zaplatíte."

📖 Vitamíny



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Máme štěstí. Za posledních 100 let jsme přešli ze stavu absence jakýchkoli vitamínových doplňků do stavu, kdy je jich bezpočet a jsou snadno dostupné. A většina lidí stále neví, jak důležité vitamíny jsou. A pokud si vezmou dost velké dávky, mohou je využít k prevenci nemocí. A pokud si vezmou dost velké dávky, mohou je využít na léčbu nemocí. Takže znovu, jak to může být pravda? Neslyšel jsem to ve zprávách. Ve skutečnosti ve zprávách říkají: 'Neměli byste brát tolik vitamínů, nemusí to být dobrý nápad.' A nedávají k tomu žádný důkaz. Prostě to jenom řeknou. Doktoři říkají: 'Já ve vitamíny nevěřím.' Nepřišli jsme za šamanem, přišli jsme za vědcem. Není to o víře, je to o faktech. Za posledních 23 let, podle Americké Asociace - Kontroly Toxikologie, bylo 10, celkem 10 úmrtí spojených s vitamíny. To je jednička a nula, 10 za 23 let. To je méně než půl smrti za rok a i ty jsou ještě nedokázané a neověřené. Ale jsou připisovány spotřebě vitamínů. Žijeme v národě, kde ta věc, která pomáhá lidem, je prezentována jako ve skutečnosti nebezpečná. Byly uveřejněny studie, které ukazují, že když si vezmete každý den multivitamin, tak vám to ublíží. A to je prostě nesmysl. Jsou studie, které říkají, že vitamín C způsobuje ledvinové kameny. Prošel jsem si klinickou literaturu a požádal jsem o to samé své studenty. Také jsem požádal kolegy, aby v ní pátrali a jakmile najdou vědecký důkaz, že vitamín C způsobuje ledvinové kameny, ať mi to pošlou, ať pošlou odkaz. Je to 30 let a ještě jsem nedostal ani jeden. Takže buď jsme všichni natvrdlí, nebo je to mýtus. Je tu předpoklad, že vitamíny jsou v podstatě jako léky a mělo by s nimi být tak zacházeno. Je tu předpoklad, že pokud je to terapeuticky hodnotné, musí to být nebezpečné. Protože léky nebezpečné jsou. Takže celý život se nám říká, abychom byli spotřebitelé, hlavně spotřebitelé moderního lékařství. Což jsou farmaceutická léčiva."



Z roku 1958: "Co třeba léky, které dostanete předepsané. Dnes existuje hodně mocných léků, které není možné brát mimo dohled lékaře. Ale můžete se spolehnout na svého doktora a lékárníka. Oba jsou to profesionálně vyškolení muži. Lékárník musel vystudovat titul na vysoké škole."



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Doktor jde na medicínu, dostane medikální vzdělání, vykonává medicínu, předepisuje medikamenty. A má titul MUDr. Zahrňme do toho výživu, ať vidíme,

jak to zní. Můj doktor je expert na výživu, který absolvoval výživovou školu. Studoval výživu, má "výživový titul". A předepisuje živiny. Zní to dost zvláštně. Pokud řeknu, že jdu za doktorem, automaticky se předpokládá, že je to klinický doktor."



Prof. Ian Brichthope: *"Překvapilo mě za má medická léta, že nikdo se nezajímal, co pacient jí. Když jsem mluvil se svými profesory, také se o to nezajímal. Pacienti se o to také nezajímal, takže ani nemocnice. Takže jídlo šlo stranou a kdykoli jsem zmínil stravu, bylo to zavrženo."*

Méně než 6% absolventů lékařských škol v USA obdrží nějaké vzdělání o výživě.



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Jako student jsem byl na praxi v nemocnici Brigham v Bostonu, což je vedle Harvardské nemocnice. Dokonce i tehdy, v 1974, to byla nemocnice v krizi. Bylo tam víc doktorů než pacientů, bylo to opravdu ponuré místo. A měl jsem možnost pozorovat a vidět selhání lékařství. Měl jsem možnost vidět lidi, jako např. si vzpomínám na jednu ženu, která měla leukémii a oni ji dali chleba s marmeládou. Neříkám sice, že chleba s marmeládou způsobí rakovinu, ale určitě není lékem."*



Prof. Ian Brighthope: *"26% pacientů, kteří opouštějí nemocnice, jsou podvyživenější, než když tam šli. A důvod, proč tam jdou, je z 80% - 90% podvýživa."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Začal jsem číst články Williama J. McCormacka a Fredericka Roberta Klennera, zakladatelů používání vysokých dávek vitamínu C. A tito pánové léčili virové nemoci vysokými dávkami vitamínu C. Ve 40. letech (1949)! Pak jsem se zarazil - počkat chvíli! Toto jsou kliničtí lékaři a používají vitamíny. A používají vysoké dávky vitamínů a mají s tím úspěch. Ale nikdo mi o tom neřekl na vysoké škole. Lékařské povolání a lékařské vzdělání, ze stejného důvodu i lékařská praxe, běžné vzdělání z časopisů a z televize, všichni procházejí kolem nosorožce v obýváku. A já toho nosorožce v obýváku uviděl a řekl jsem: 'Hej, máme tu nosorožce v obýváku!' A najednou to tam bylo, ta hromada znalostí. Celá ta hromada znalostí. A čím více jsem se do toho nořil, tím více jsem objevoval."*



Prof. Ian Brighthope: *"Linus Pauling poprvé navrhl, že vitamín C může být dobrý proti nachlazení. To bylo na tu dobu podloženo spoustou vědy. Nebylo to nějaké hádání nebo domněnka. Pauling byl kolega Alberta Einsteina a dalších intelektuálů té doby. Získal dvě Nobelovy ceny, jednu za chemii, druhá byla cena míru. Takže to byl úžasný člověk a neměl by být brán na lehkou váhu. Problém byl, že se zabýval oblastí klinického lékařství, ale neměl v této oblasti vzdělání. Takže v té době trpěl množstvím kritiky. A jeho návrhy použít vitamín C na léčbu nachlazení byly zesměšněny lékařským světem. Musím říct, že lékaři nejsou vždy takoví vědci a tak jasně myslící."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Další problém, který máme při pohledu na živiny je, že jedna živina je dobrá na spoustu věcí. Vitamín E je dobrý pro boj s nemocemi srdce. Je také dobrý pro léčbu popálenin. Také pomáhá omezit záchvaty dětí a dospívajících epileptiků. To je celkem velký záběr. Vitamín C je anti-toxin, anti-alergen, anti-virový. Pomáhá kontrolovat hladinu krevního cukru, pozitivně ovlivňuje náladu a deprese. Je prostě dobrý na příliš mnoho věcí. Mám na to odpověď. Důvod, proč jeden vitamín může vyléčit tak mnoho nemocí je ten, že nedostatek toho vitamínu může způsobit tolik nemocí. Máme jen okolo 24 typů živin, přesto je ve vašem těle několik tisíc chemických reakcí. Pro všechny reakce, které jsou postaveny na vitamínech můžeme čekat, že jeden vitamín bude obsažen ve více reakcích. To je stejně tak pravda s minerály. Máme představu jednoho prášku na jednu nemoc. To je stará lékařská představa. Jeden prášek, jedna nemoc, lékařsky specifikováno. Ale to není pravda ve výživě."*



Charlotte Gerson: *"Nemůžete léčit jen něco. Pokud jste opravdu vyléčeni, všechno se vyléčí. Pokud pacient přijde nejen s rakovinou, ale i s vysokým krevním tlakem, s cukrovkou, hypertenzí a dalšími nemocemi, všechny problémy zmizí. Nemůžete vyléčit jednu nemoc a druhou si nechat. To není možné. Pokud se tělo vyléčí, všechno se vyléčí."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Vyživíte tělo a ono se samo spraví. Když lidé berou vitamíny, vitamíny nic přímo nedělají. Umožní tělu, aby to udělalo. Umožní tělu, aby se samo vyléčilo. To je naprosto odlišný způsob pohledu."*



Charlotte Gerson: *"Tělo má to, co můj otec nazýval vlastní léčivý mechanismus. Šel ještě dál a říkal, že úkolem lékaře je aktivovat a reaktivovat tělu vlastní léčivý mechanismus. Pak je pacient vyléčený. A nezáleží jak tu nemoc nazvete."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Ani jedna buňka v lidském těle není z prášků. Operace nedává nic dovnitř. Možná tam dají něco z plastu, můžou vyndat něco škodlivého. Ale nakonec řezání do těla moc neprospěje. Dávat tělu prášky opravdu neprospívá zdraví. Takže potřebujeme nové paradigma. Potřebujeme úplně nový pohled na věc. Posilování zdraví se ještě nezkoušelo. Je to opravdu jedna z věcí, které neděláme. Když se živiny testují v terapiích, dávají se malé dávky. To je důvod, proč veřejnost a lékaři vidí všechny ty články, které ukazují nijaké výsledky. Jedna studie říká: 'Vitamin trochu pomohl'. Další studie říká: 'Vitamin moc nepomohl'. A máte to tak pořád dokola. Problém je, že všechny tyto studie byly dělány s malými dávkami."*



Prof. Ian Brighthope: *"Doporučená denní dávka je množství živin, které je vyžadované většinou populace, aby se předešlo nemocem z nedostatku živiny. Takže kdybychom všem Australanům dávali předepsaných 60 mg vitamínu C denně, neexistovaly by v této zemi kurděje. Ale přesto zde vidáme kurděje."*



Phillip Day: *"Pokud máte stresující zaměstnání, nebo pokud máte stresující život - máte děti, udržujete domácnost a přitom pracujete - pak tělo rozkládá vitamín C jak syntetizujete adrenalin. Takže to je pojítka mezi stresem a infarkty. Když jste ve stresu, tělo vyrábí adrenalin a to snižuje hladinu vitamínu C v těle. To způsobí ztrátu odolnosti vašeho kardiovaskulárního systému, z důvodu nedostatku vitamínu C."*



Prof. Ian Brighthope: *"Lékaři jen léčí nemoci. Nepátrají po příčinách, protože to neumí. Nechápu, jaké chemikálie vznikají při cvičení. Neví, jaké chemikálie se uvolňují při meditaci. Neví, jaké látky můžete získat z jídla."*



Dr. Dan Rogers: *"To je důvod, proč má konvenční medicína problém s chronickými nemocemi. Důvod, proč mají problém s chronickými onemocněními je, že nedělají nic proti způsobu, jakým pacient k nemoci přišel. V podstatě léčí příznaky. Pokud léčíte symptomy,*

neléčíte nemoc. Musíte změnit původní příčinu. A trvalo mi to asi 2 roky, kdy jsem sledoval pacienty, kteří měli být mrtví, kdyby byli léčeni klasickou medicínou s takovou prognózou. Jejich schopnost přežít, alespoň těch, co jsem poznal. Jejich tradiční klinické posudky byly celkem jasné a většina lidí by s konvenčním lékařstvím zemřela. Poté, co jsem byl v tomto programu několik let a viděl jsem pacienty tak při životě, jak se jim daří lépe, nádory se zmenšovaly, roztroušená skleróza mizela, artróza mizela, lupus mizel, všechny tyto velmi vážné problémy. To mě 100% přesvědčilo, že jsem mezi správnými lidmi a že tato práce přináší nějaký užitek."



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Kardiovaskulární nemoci jsou civilizační choroby. Je to nemoc životosprávy, protože jíme příliš mnoho špatného a ne dost dobrého. A vaše babička to říkala a její babička a každý ví, že je to pravda. Ale místo toho je to fast-food, maso, špek, cukr a škrob. Zpracované jídlo, které má jen pár vitamínů. A hlavně si neberte vitamínové doplňky, protože ty vám mohou uškodit. Ale samozřejmě, kardiovaskulární nemoci, to není takový problém! :-)"*



Dr. Dan Rogers: *"Bylo mi alespoň 25 let tvrzeno, že kardiovaskulární nemoci jsou zvrátané. Konvenční lékařství velmi dlouho tvrdí, že léčitelné nejsou."*

👉 Léčebná strava



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Podívejme se na léčbu, která opravdu něco dělá. Doktor Ornish udělal velký kus práce s lidmi, kteří měli vážné kardiovaskulární choroby. Ukládal jim velmi přísné diety, které byly víceméně vegetariánské diety. Což znamená - pouze rostlinnou stravu s vysokým obsahem vlákniny. Nabítl vitamíny a živiny a dobrými věcmi, které rostou ze země. Nebo je to alespoň organická hmota. Ornish také pracoval na redukcích stresu. A tito lidé jsou schopni zastavit nebo zvrátit kardiovaskulární nemoci za rok nebo dva. Příčina kardiovaskulární nemoci je neschopnost přijímat vitamíny. A neschopnost jíst správně. Dobrá zpráva je, že i lidé s pokročilými kardiovaskulárními nemocemi, když začnou užívat živiny a změni svůj jídelníček, mohou nemoc zastavit nebo zvrátit bez operace."*



Phillip Day: *"Co mě zaráží je, že máme tak chytré lidi, máme ty nejchytřejší z nejchytřejších. Jak chodí po chodbách a vedou nemocnice s neomezeným rozpočtem. A nechtějí ukázat na jídlo a západní způsob života jako na příčinu."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Ve skutečnosti polovina úmrtí je z kardiovaskulárních nemocí. A v polovině těchto úmrtí, první příznak je - smrt. Takže lidé mohou žít celá desetiletí bez jakýchkoli příznaků. Pak se složí k zemi. Pak už je samozřejmě moc pozdě. Pozdě na prášek, pozdě na bypass, pozdě na záchranku, pozdě na resuscitaci."*



Phillip Day: *"Pokud jeden z dvou a půl lidí (pokud si dokážete představit dva a půl člověka) umírají z kardiovaskulárních nemocí, to znamená, že společnost dělá něco zásadně špatně."*




Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Jediná cesta ven je - neúčastnit se toho. A to vyžaduje, abychom změnili svůj život."*



Dr. Dan Rogers: *"A podívejte se, co děláme. Vyhazujeme miliardy dolarů za bypassové operace, které mohou být odvráceny jen tím, že změníte své jídlo, co pijete, jak žijete."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Řekl jsem už, že by to bylo bezpečnější? Řekl jsem už, že by to bylo levnější? A fungovalo by to velmi dobře? Tak proč všichni kardiologové nedoporučují tento přístup? Abych byl upřímný, ne všichni to studovali. A abych byl upřímný, farmaceutické společnosti k tomu mají co říct. Všimli jste si, že to vůbec není o lécích? Je to neprášková terapie. Je to jen meditace a vegetariánská strava. Z toho nekoukají peníze."

 Vedlejší účinky léků



Videoklip: "Prozac, chlape, zhltni ten prášek. Pak uvidíš, jak zatočí s chřípkou. Zvykl jsem si bejt pořád sjetej. Věř nebo ne, viděl jsem to v telce. Zvykl jsem si bejt pořád sjetej. Jíst všechny ty sračky, to je to pravý."



Jerome Burne: "Jeden z největších problémů v přístupu k lékům, je problém vedlejších účinků: odmítavé reakce na lék. Jen na úvod, v Británii, všeobecně známý počet lidí, kteří zemřou každoročně následkem odmítavé reakce na lék, je asi tak 10 000. Abych to k něčemu přirovnal. Počet lidí, kteří umírají při autonehodách, je asi 3 500. Jsme velmi znepokojeni autohaváriemi. Ale nějak nás nezneklidňuje odmítavá reakce na léky. Počet lidí, kteří zemřou v důsledku rakoviny prostaty, což je neuvěřitelný strašák - máme na to kampaně a tak - je asi tak 9 000 v této zemi."



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Časopis Americké Lékařské Asociace zveřejnil články, které naznačovaly, že asi tak 106 000 Američanů zemře každoročně kvůli lékům. Jedná se o léky, které jsou správně předepsané. Ne samostatně zakoupené. A jsou to vedlejší účinky, které jsou běžně očekávané. A to jsou lidé, kteří brali léky, jak jim bylo doporučeno. Nepočítají se mezi ně předávkování a sebevraždy. Takže pokud 106 000 lidí zemře na normální očekávané vedlejší účinky léků - a to jen v Americe, jen za jeden rok - za 23 let je to neuvěřitelné množství lidí. Mluvíme tu o milionech lidí mrtvých vinou léčiv. A za 23 let jich máme 10, kteří měli zemřít vinou vitamínů. Takže je jasné, že bychom se měli víc zajímat o předepisování živin. A jak řekl Roger William, vynálezce kyseliny pantothenové (vitamín B5): 'Proč nezačít jako první se stravou?'"

📖 *Farmaceutický průmysl*



Phillip Day: "Farmaceutický průmysl nemá za cíl dělat léky. Má za cíl vydělávat peníze."



Jerome Burne: "Což je podle mě naprosto v pořádku. Jsou to velké mezinárodní organizace. A mají povinnost vůči svým akcionářům, a to by měly společnosti dělat, vydělávat."



Phillip Day: *"Žijeme v kapitalistické společnosti a rozhodně si nemyslím, že je to špatně. Myslím, že kapitalismus má velké výhody. Ale může být snadno zneužitý a my vidíme obě strany této mince."*



Jerome Burne: *"Problém je ve způsobu regulace."*



Prof. Ian Brighthope: *"Myslím, že máme velmi dobré regulátory. Ale také máme i nějaké velmi neschopné regulátory."*



Jerome Burne: *"Lidé, kteří by měli udílet licence na léky a sledovat výsledky, jsou placeni farmaceutickými společnostmi. Pokud zjistíte, že všichni hygienici pro restaurace jsou placeni vlastníky restaurací, budete tím asi znepokojeni. To je trochu situace, kterou máme v případě léků. A to se musí změnit. Platí regulátory, kteří by měli dohlížet nad léky. Platí vědcům, kteří by měli zkoumat léky. A velmi často soudy zaměstnávají lidi, kteří jsou také ve farmaceutických firmách. Také dávají inzeráty do lékařských časopisů. Většina lékařských časopisů žije z prodeje inzerátů."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Pokud si projdeme lékařskou literaturu za posledních 65 - 75 let, najdeme tisíce prací, které říkají, že vysoké dávky živin léčí nemoci. Některé z těchto prací se vám do ruky nedostanou, protože byly zveřejněny v časopisech, které Národní Lékařská knihovna odmítá zařadit. Není tohle zajímavé? Takže tu máme lékařské časopisy. Ale jsou v podstatě na černé listině. Cokoli je zveřejněno v některých lékařských časopisech - jako je časopis Orthomolekulárního lékařství, kde jsem jako editor - cokoli je zveřejněné v našem časopise za posledních 41 let, a jsou to stovky článků, nic z toho není zařazené v Národní Lékařské knihovně, která o sobě tvrdí, že je to největší lékařská knihovna na světě."*



Jerome Burne: *"Takže to, co vypadá jako čistý vědecký výzkum, časopisy, články a hromada vědy, je ve skutečnosti změněné lékařskými společnostmi v prodlouženou ruku jejich marketingu."*



Z roku 1958: "- Rád bych se dozvěděl něco o informacích o zdraví, které se dozvídáme z reklam." "- Tomu my říkáme komerční informace o zdraví. Je to velký business. Miliony dolarů se utrácí za propagaci zdravotních produktů. Všechny typy prášků a jiných léků na všechny nemoci a bolesti. Víte, občas může být reklama zavádějící."



Dr. Victor Zeines: "Máme v této zemi 25% reklam jenom na léky. První otázka, proč? Není to proto, že by rádi utráceli spousty peněz. Je to proto, že když chtějí utrácet stamiliony dolarů za čas na obrazovce, získávají miliardy na tom, že si lidé ty věci kupují. Protože lidem je zle, necítí se dobře."



Phillip Day: "Potřebujeme léky, o tom není pochyb. Léky proti bolesti jsou skvělé, léky jsou nezbytné. Ale pak přichází bod, že žijeme ve společnosti, kde pokud málo je dobře, více musí být ještě lepší. Takže jsme skončili s farmaceutickým průmyslem, který se snaží najít lék na všechno. Máš špatnou náladu? Vem si prášek. Jsi trochu v depresi? Vem si prášek. A veřejnost na to spoléhá. Společnost přijala myšlenku, vzít si prášek na každou nemoc."



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Co by se stalo, kdyby každý jedl hromady zdravého organického jídla, které by bylo minimálně zpracované? Myslím, že bychom měli epidemii zdraví. Myslím, že burza by se otřásla v základech. Farmaceutický průmysl je každoročně celosvětově půlbilionovým konglomerátem. Téměř za 300 miliard dolarů jen v severní Americe. To je opravdu velký business. Co by se stalo, kdyby bylo všem dobře? Ve zdraví nejsou žádné peníze. Víte, pevné zdraví dává smysl, ale nekoukají z toho žádné peníze."*



Phillip Day: *"Myslím, že můžeme mít etický farmaceutický průmysl. Ale musíme nejdřív důrazně oddělit regulátory a ty, kteří vyrábějí léky. Zatímco dnes je to naprosto nepřehledné."*

📖 *Testování léků*



Jerome Burne: *"Představa, že všechny léky jsou založeny na důkazech a všechny nefarmaceutické přípravky jsou jen směs nadějí, iluzí, placebo a šarlatánů - taková představa neobstojí při přezkoumání. Například, abyste dostali licenci na lék, musí se ukázat, že je efektivnější než placebo. Ve dvou pokusných skupinách. To neznamená, že farmaceutická společnost nemůže udělat spoustu dalších pokusných skupin, ve kterých se neprokáže, že je efektivnější. Ty nemusí zveřejňovat. Co musí udělat je to, že přijde za regulátorem. A řekne,*

máme tyto dvě pokusné skupiny, které ukazují, že lék je efektivnější než placebo. Můžeme prosím dostat licenci?"



Z roku 1958: "Toto jsou vzorky odebrané z léků od výrobců, inzulin a antibiotika. Testujeme je na čistotu a účinnost, než mohou být prodány. Samozřejmě, přichází řada nových léků. Musíme se ujistit, že byly testovány a je bezpečné je používat, než jsou uvedeny na trh."



Jerome Burne: *"Doktor vám řekne, že lék byl zkoušený na pokusných skupinách a testován. Ale musíte si uvědomit, že když si koupíte nový lék, účastníte se nekontrolovaného experimentu. Léky byly testovány jen v míře pro získání licence. Na pár stovkách, maximálně na tisících lidí. A následně jsou dány doslova milionům. Mezi těmito miliony lidí je celá škála chování jejich organismů. Způsobů, jak zareagují na daný lék. Takže lidé pak mají vedlejší účinky. Také je tu skutečnost, že většina lidí západního světa nemá jen jednoduché problémy, na které jsou léky velmi dobré. Ale mají chronická onemocnění, jako deprese, cukrovku, onemocnění srdce - která vás nezabijou, ale velmi zneprůjemní život. Navíc trvají po dlouhou dobu. A toto jsou všechno věci, na které jsou léky zaměřené. Ale jsou to nemoci, které léky moc dobře neléčí."*



Dr. Dan Rogers: *"Na krátkou dobu jsou léky velmi životospásné. Měli byste je mít. Kortikoidy a steroidy, kterým všichni říkají ne, ne, ne. Na krátkou dobu a životospásné? Proč ne. Antibiotika, na krátkou dobu životospásné, není problém. Ale nemám rád, když pacient užívá nějaké léky dlouhou dobu. Neexistuje na světě lék, který byste po čase mohli pacientovi sebrat."*



Jerome Burne: *"Dokonalý lék z pohledu farmaceutické firmy je takový, který lidi nevyléčí. Protože lidé by měli tento lék brát po dlouhou dobu, aby to bylo výnosné. Zadruhé, je nejlepší vyřešit všechno hned zkraje? Odpověď je samozřejmě - ne. Takže pro spoustu chronických onemocnění dává smysl začít nelékařským přístupem. Především proto, že nemají takovou škálu vedlejších účinků. A pak i proto, že ve spoustě příkladů mají lepší šanci vyřešit původní problém, namísto pouhého léčení projevu."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Doktor Abram Hoffer pracoval s Billem Williamsem, zakladatelem Anonymních alkoholiků. Bill Williams a Abram se stali dobří přátelé. Bill W trpěl vážnými depresemi. Abram mu řekl: 'Měl bys brát Niacin' (komplex vitamínu B). Doporučil mu 3 000 mg denně. A to byl konec Billových depresí. Bill W pak doporučoval alkoholikům, aby zkusili brát Niacin: 'Uvidíme, jestli to pomůže vašim depresím. Uvidíme, jestli to pomůže vašemu alkoholismu.' A většina lidí, která zkusila Niacin, měla výrazné zlepšení. Takže Bill W, zakladatel Anonymních alkoholiků, chtěl, aby AA používali Niacin jako vitamínovou terapii. Ale AA, která už byla infiltrovaná lékaři, to odmítla. Takže do dneška se Anonymní alkoholici zaměřují na různé způsoby, co by alkoholik měl dělat, aby přestal pít. Ale nedoporučují vitamínovou terapii."*

📖 Sebevražedný Prozac



Jerome Burne: *"V té době, kdy byla vzrůstající obava, jestli antidepresiva SSRI způsobují sebevraždy - byly na to nějaké kampaně kolem roku 2000, které ukazovaly, že jsou s těmito léky problémy. A regulační orgány a farmaceutické firmy to popíraly."*



Phillip Day: *"Dělali jsme studii ohledně střelby na školách v Americe. Zkoumali jsme několik těchto incidentů. Ve většině případů buď střelec byl zrovna pod vlivem, nebo byl v tu dobu odstavován od jednoho z tohoto typu léků v době, kdy spáchal tyto činy. Nic z toho se pak nevytáhlo u soudů."*



Jerome Burne: *"Američtí vědci přišli s faktem, že Prozacu, což byl leader v této oblasti té doby, dochází patent, takže se zajímali, zda přijde s nějakým novým lékem. Udělali nějaký průzkum a zjistili, že opravdu přichází Prozac R. A byly tam nějaké úpravy v jeho molekulární struktuře. Abyste mohli uvést nový lék, musíte říct, jaká budou vylepšení. V žádosti o patent pro Prozac R bylo řečeno, že nebude vyvolávat takové sebevražedné myšlenky a pocity, které jsou spojené s tímto stávajícím Prozacem. Přesně ta věc, kterou farmaceutická společnost popírá, že by se děla, za posledních 10 let."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Jednou jsem pracoval s paní, která měla sebevražedné deprese. Opustila domov se svou rodinou, bylo jí asi 50, a strávila celý den sezením v koutě. Čelem do rohu. S nikým nemluvila, s nikým nejedla. Byla naprosto nekomunikativní. Byla samozřejmě pod dohledem psychiatra. To je samozřejmě správně. Psychiatr jí předepisoval různé léky, které se běžně předepisují. Rodina se zajímala o výživu. Tak jsem se jim zmínil o Hofferově práci s Niacinem. Tak je zajímalo, kolik by měla brát. Tato žena byla velmi vážně nemocná. Tak jsem řekl, že doktor Hoffer si bral okolo 3 000 mg Niacinu denně. Ale někdo potřebuje o hodně víc, zejména velmi nemocní lidé. A měli by jí dát tolik, kolik bude potřeba, aby se jí ulevilo. Tak si řekli, že do toho půjdou. Takže při 11 500 mg denně seděla u stolu a mluvila s nimi. Jako by se vůbec nic nestalo. Tak přišli za psychiatrem, ukázali mu tuto uzdravenou ženu. A psychiatr na to: 'Nemyslím, že by měla brát tolik toho Niacinu, to by mohlo být škodlivé.' Takže jí přestali dávat Niacin a byla zpátky v rohu. Je Niacin bezpečný? Není známá žádná smrt z Niacinu v průměru za rok. Byly tomu připisovány 1-2 smrti za poslední 15 nebo 20 let. Ale to není ani jedna smrt z Niacinu ročně. A kolik lidí se sebevražednými depresemi si nakonec vezme život."

Andrew W. Saul, Ph.D.: "Dvě hrsti kešu oříšků vám dají terapeutický ekvivalent toho, co je v Prozacu. Ale pak si každý řekne, sakra, dvě hrsti kešu, nebudu z toho tlustý? A já na to říkám - tohle vás trápí? Chcete se dostat z depresí? Máme problém s přijetím jednoduchých terapií. Takhle byste se měli chovat. Pokud má někdo deprese, nejprve by si měl uvědomit, že je v pořádku mít deprese. Pokud jste podvyživení, měli byste mít deprese. Takže už to nedělejte, jezte správně."




Prof. Ian Brighthope: "Co se děje v mysli, ať už je mysl cokoli, může být ovlivněno živinami a chemikáliemi, které vchází do těla. A stejně tak to, co člověk dělá. Ted' neříkám, že psychologové nejsou důležití, jsou. Ale nedá se nic dělat jenom s psychologickou nebo psychiatrickou metodikou, pokud je pacientův mozek hladový, pokud je vyhladovělý, nebo otrávený. Je to otázka života a lékařství. Pokud vám vezmu vzorek kosti, bude obsahovat 5 000x víc olova než u egyptských faraónů. Pokud vezmu nějaké vzorky tuku, stále budou

obsahovat DDT, DDE a DDD ve vašich tukových buňkách i přesto, že DDT bylo zakázáno už před dlouhou dobou. Stejně, jako spousta dalších chemikálií. Ale, chce o tom snad někdo slyšet? Ne!"



Charlotte Gerson: *"A to se ještě nikde neobjevilo, nebo pokud ano, lékaři to odmítají dělat. Protože všechno, co oni dělají, je toxické. Každý používaný lék. Předepisované léky, normální léky, všechny léky jsou toxická zátěž pro játra."*

 **Amalgam**



Dr. Victor Zeines: *"Zhruba tak 7-9 milionů Američanů si bere do úst sloučeniny rtuti. Právně nesmím říct, že jsou toxické, takže to nikdy neříkám pacientům. Ale do filmu to říct můžu: to si pište že jsou!"*



Prof. Ian Brighthope: *"Pokud se podívám na váš mozek, najdu tam velké množství rtuti, ve vašem systému. Když se amalgam dává do pusy, co dělá z amalgamové rtuti něco bezpečnějšího, když jí vyplníte zub, v porovnání s tím, když leží u zubaře na stole? Je to*

naprosto toxické a zubař s tím musí zacházet jako s jednou z nejtoxičtějších látek, které člověk zná. Ale má být bezpečná, když si ji dáte do zubu. Což je nesmysl."



Dr. Victor Zeines: *"Je správné říct, že když to máte v puse, jste tím otráveni. To je celé."*

Detoxikace



Charlotte Gerson: *"Tyto toxiny, pokud je přestanete dávat do těla, začnou samy vycházet. A dokonce pokud změňte svou stravu, abyste jedli jenom organické věci, vylučujete tyto látky, které jdou do krve, do jater. A pokud játrům nepomůžete se jich zbavit, můžete si přivodit nové problémy. To je chyba, to je jen půlka léčby. Druhá polovina terapie je detoxikace."*



David Wolfe: *"Výplach střeva, klystýr, metody, které pomohou dostat věci ven. Bylinky, které pomáhají dostat věci ven. Voda, která pomáhá dostat věci ven. Toto jsou klíčové faktory v čistící metodě, protože hlavní čistící metoda našeho těla a detoxikace, je skrze střevo."*



Charlotte Gerson: *"Musíte vytěsnit toxiny, aby se živiny dostaly do buněk. Nemůžete je dostat dovnitř, pokud jsou plné jedů. Nemůžete dostat dvě věci na jedno místo."*



David Wolfe: *"Základní myšlenka je dělat tu nejjednodušší věc, která se nabízí - pít hodně vody. Tak moc jednoduché, že mě až zaráží, jak málo lidí to doopravdy dělá. Vypijte litr nebo dva předtím, než budete jíst. Než si dáte kávu, čaj, cokoli, čím začínáte den, prostě pijte vodu. Pak teprve začněte den. Co zaregistrujeme hned je, že věci jsou odplaveny ven. Můj bratranec ztratil 75 kilo asi za 18 měsíců. Díky programu syrových přírodních jídel, to o čem jsme mluvili. A všechny tyto toxiny ze sebe skutečně dostal skrz střevo - 12 klystýrů denně. Jen za jeden den ztratil 7,5 kilo. Je to zajímavé, ale je o tom těžké mluvit s širokou veřejností. Protože když přemýšlíme nad ztrátou hmotnosti, přemýšlíme, jak půjdeme do fitka a všechno ze sebe vypotíme. Ale v dnešní době, se vší tou toxicitou, která je v průměrné tukové buňce průměrného člověka, se nechcete těch všech věcí zbavit skrz kůži. Chcete se jich zbavit skrz střevo tak rychle, jak to jen jde."*

 **Rakovina**



Phillip Day: *"Velký problém s výzkumem rakoviny je, že veřejnost si myslí, že léčba rakoviny už je za rohem. Podívejte se na jakékoli noviny, každý týden, a bude tam článek o nové léčbě rakoviny. A když se podíváte, co se doopravdy děje - vaši příbuzní stále umírají, moji příbuzní stále umírají. Průlomový lék se ukáže jako další lék, který způsobuje rakovinu. Protože většina těchto chemoterapií sama vyvolává rakovinu. To je ta myšlenka, jsou to buněčné jedy, které otráví rakovinové buňky, aby se dál nemnožily. Takže chyba, která se tu děje, je v tom, že rakovinový průmysl vidí nádor jako rakovinu. My víme, že nádor není rakovina, protože kdyby nádor byla rakovina, tak bychom ho mohli vyříznout a on by znovu nevyrostl. A všichni víme, že to není pravda, víme že nádory mohou znovu narůst a dělají to. Důvod, proč znovu rostou je ten, že jste nespravili ten původní metabolický proces."*



Z roku 1950: *"Rakovina je nejsmrtelnější a nejzákladnější nepřítel člověka. Když se objeví rakovinové buňky, záhy začnou tvořit tkáň, která žije na úkor celého těla. Tato tkáň se zvětšuje a bere živiny ostatním buňkám, tkáním nebo orgánům."*



Dr. Dan Rogers: *"Je tu hodně lidí, kteří si začínají uvědomovat, že konvenční lékařství prostě nefunguje. DMA sama řekla, že zejména u rakoviny nezáleží na stupni rozvinutí, kdy pacient přijde za doktorem - ať je to fáze 1 nebo 4. Většina rakovin je totiž rozdělena do 4 fází. Nezávisle na tom, ve které fázi pacient dorazí. Méně než 30% přežije 5 let, ať už se léčí chemoterapií, operací nebo radioterapií. Což znamená, že víc než 70% lidí zemře. To je prostě nepřijatelné."*



Z roku 1950: "- Jaké mám ve skutečnosti šance, pane doktore?" "- Ve skutečnosti, nechtěl bych vás klamat. Asi sám víte, že vyléčení není jisté. Pokud můžeme přistoupit k operaci tak rychle jak to jde, myslím, že máte dobré šance na vyléčení."



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Máme tu precedens od doktora Maxe Gersona ze 30. nebo 40. let, který ukázal, že vitamíny, a zejména džusy z čerstvé zeleniny, a organická jídla pomůžou zvrátit průběh rakoviny. A Gerson měl asi 50% vyléčitelnost se smrtelně nemocnými pacienty. To je extrémně vysoké. V léčbě zhoubných melanomů je Gersonova terapie zázračná. To samo o sobě by měl být důvod, aby se každý dozvěděl o Gersonově terapii. Ale nedělají to. Lékařské školy nemluví o těchto alternativách."

Následující obrázky ukazují nádory před a po léčbě Gersonovou a výživovou terapií.



těžký melanom (rakovina kůže)



...po 18 měsících



nehodgkinský lymfom (nádorové onemocnění lymfocytů)



...po 3 měsících



Charlotte Gerson: *"Normálně má lidské tělo velkou obranyschopnost. Takže dostat rakovinu je nemožné. Lidské tělo má tak mocnou ochranu, že zdravé lidské tělo nemůže a nedostane*

rakovinu nebo jakoukoli jinou chronickou nemoc ze stejného důvodu. Nejenom to. S normální zdravou a bohatou stravou můžete tyto nemoci zvrátit. A to je to, co děláme."



Phillip Day: *"Takže pokud chcete zvrátit rakovinu, musíte zničit prostředí, ve kterém se jí dobře žije. A to je přesně způsob, co tyto kliniky dělají. To, co nedělají, je napumpovat spoustu chemoterapie a radioterapie do těla. Což vytvoří ještě víc problémů imunitního systému, který je už tak oslabený a náchylný k nemocem. To je také důvod, proč člověk dostal rakovinu. A jak řekl G. E. Griffin, pokud někomu chceš dát rakovinu, dej mu chemoterapii. Protože tyto chemoterapie jsou samy o sobě rakovinotvorní činitelé. Každý rok dostávám tisíce telefonátů a spousta z nich jsou lidé, kteří prošli tím nejlepším, co můžou nemocnice nabídnout. A nádory jim rostly zpátky. A když se ptali: 'Proč dostávám tu rakovinu zpátky?', doktor řekl: 'My nevíme. My ani nevíme co způsobuje rakovinu.' Myslím, že tohle víme už 60 let. Vlastně to víme už od dob Johna Bearda z Edinburgh University, který napsal ve své práci z roku 1904, že rakovina je samoléčebný proces, který se nevypnul. Ale není to o tom, že by farmaceutický průmysl lidem lhal. Jen prostě o tom nemluví tak, jak by měl. Typickým příkladem je způsob, jakým manipulují s daty přeživších. Slovo přeživší, víte - koukáte na reklamu, kde se říká, že 80% žen přežije rakovinu prsu. Ve skutečnosti ji nepřežijí, jen se redefinuje slovo přežít ve významu jenom 5 let po zahájení léčby. Vezměme si moji tetu. Má teta dostala rakovinu. Je In memoriam přeživší rakovinu, protože přežila 5 let Ale zemřela o 6 měsíců později. Takže je vyléčená a mrtvá."*



Charlotte Gerson: *"V roce 1972 prezident Nixon řekl, že pokud vrazíme dost peněz na výzkum rakoviny, vyřešíme ho. Jsme schopni poslat člověka na Měsíc a proto taky vyřešíme tenhle problém."*



Prezident Nixon: *"Společně se nám to podaří, protože na Zemi není síla, která by mohla vzdorovat vůli a duchu lidu Ameriky."*



Charlotte Gerson: *"A v roce 1972 se rozhodl dát k dispozici velké množství peněz. Ten rok 220 000 lidí zemřelo na rakovinu. Přesně o 25 let později - bylo to v USA Today, významné noviny, taky to bylo myslím i v Newsweeku - uveřejnily, co se doopravdy stalo. Stalo se to, že vláda USA a my, daňoví poplatníci, vydali přes 39 miliard dolarů na výzkum rakoviny. Výsledek byl o 25 let později, v roce 1996. 560 000 lidí zemřelo, více než dvojnásobek!"*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"5letá nebo jiná doba přežití, pro téměř všechny typy rakoviny, se nezměnila za posledních 40 let. To je docela smutné."*



Z roku 1950: "Rakovina zůstává lidský zabiják číslo 2. Druhá hned za selháním srdce. Není divu, že oběti rakoviny, jako pan Marshal, jsou v depresi."



Phillip Day: "Je to něco jako válka. A toto je válka s rakovinou. Války vynáší jen když pokračují. Podívejme se pravdě do očí. Pokud by zítra zmizela rakovina, milion lidí by přišlo o práci. Mluvím o tom, že je to 250 miliardový průmysl, který musíte rozpustit, pokud vyjde najevo pravda, co máme dělat."

👉 Výživová terapie

Ve většině zemí je nezákonné léčit rakovinu pomocí výživové terapie. Jediné možné léčby jsou operace, ozařování a chemoterapie."



Dr. Dan Rogers: "Hodně lidí se ptá, proč žiji v Mexiku. To je přesně ten důvod. Jsem americký občan, žiji v San Diegu, děti tam chodí do školy. Rád bych dělal to, co věřím, že je správné, v mé rodné zemi. Hodně mých pacientů přichází z USA. Rádi by měli možnost podstoupit ve svých rodných zemích to, čemu se říká skupinový program léčby nemocí, ať už

to je Austrálie, Nový Zéland, Kanada, Anglie, USA, na tom nezáleží. Bohužel nemůžeme ve zdravotnictví dělat změny."



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Válka s rakovinou je bojovaná s jednou rukou za zády. A já bych nikdy nešel do ringu s šampiónem v těžké váze, abych bojoval jednou rukou. A přesto tím, že se omezuje výzkum rakoviny a její léčba. V zásadě na léky, operaci, ozařování. A tím, že se vážně neuvažuje o výživě. Děláme těmto lidem strašné služby."*



Phillip Day: *"Není to o tom, že by lidé lhali. Není to o tom, že každý, kdo pracuje v rakovinovém průmyslu, je nějakým způsobem zlý a špatný člověk. Vidíme tu hodně lidí, kteří dělají to, o čem si myslí, že je nejlepší. Můžete si být jistí. A můžete se jistě plést."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Dobrá zpráva je, že to můžeme dnes změnit. Jedna z mála svobodných voleb, kterou člověk má, je to, co bude nebo nebude jíst."*



Phillip Day: *"Takže se musíme ujistit, že děláme vše pro to, abychom tělo posílili. Ne abychom ho rozbili. To snad dává smysl, ne?"*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Můžete dělat cokoli co můžete a obrátit to ve vlastní prospěch, a to znamená postavit imunitní systém na výživě a užívání vitamínů k boji s nemocí. Protože podvyživenost vám nikdy nepomůže porazit rakovinu."*



Z roku 1950: *"U mužů je zažívací ústrojí nejčastějším zdrojem rakoviny."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Rakovina tlustého střeva je dobré místo, kde začít. Protože rakovinu tlustého střeva není snadné vyléčit, je to vážná nemoc. A já bych řekl, že jí lze 100% předcházet. Tím, že budete jíst hodně vlákniny a vyhýbat se věcem o kterých víme, že podporují rakovinu. Jako jsou některá aditiva a konzervanty, chemikálie životního prostředí, mohou být zdrojem bezpočtu rakovin."*



Prof. Ian Brighthope: *"Japonci, kteří žijí v Japonsku a jedí klasická japonská jídla, žijí klasický japonský život, mají nejnižší výskyt rakoviny na světě. A věří se, že nízký výskyt je způsoben velkým zastoupením "věcí z moře" - ryb a řas. S takový jídelníčkem máme velké zastoupení stopových prvků, jako je selen, zinek, germanium a řada dalších protirakovinných prvků. Je tam také velký příjem omega-3 rybích olejů, které také chrání nejen před rakovinou, ale i před nemocemi srdce a Alzheimerem. Navíc také pijí zelený čaj. Zelený čaj obsahuje celou řadu chemikálií, které nás také chrání před rakovinou. Chrání naši DNA a tak dále."*



Z roku 1950: *"U žen se nejčastěji vyskytuje rakovina prsou a dělohy."*



Prof. Ian Brighthope: *"Pokud vezmete japonskou ženu, která má výskyt rakoviny prsu velmi nízký, přestěhujete ji do Ameriky, kde změní svůj způsob života, pravděpodobnost výskytu"*

vyskočí na úroveň amerických žen, která je nyní na 13%. Takže 13% žen v Americe dostane rakovinu prsu. V Japonsku je to méně než 1%."



Z roku 1950: "My doktoři vylepšujeme naše techniky. Nikdo není v boji proti rakovině sám. Vědci nachází stále víc a víc skutečností. My rakovinu přemůžeme!"



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Když se podíváme na vysoké dávky vitamínu C, které se vpíchnou do žíly podobně jako chemoterapie - máme skvělé a povzbudivé zprávy pro každého člověka na světě s rakovinou. Je to snadné a bezpečné. Už jsem řekl, že je to levné? Mít doktora, který dává lék do žíly, musíte jenom asistovat. Věřím, že v dalších 10 letech se toto stane víc přijímané. Ale lidé s rakovinou si nemůžou dovolit čekat a ti co jsou mrtví, byli léčeni špatně systémem lékařů a vládou, která se tváří, že podporuje nezávislý výzkum a vývoj všech možností. Takže, když přijdete a řeknete, místo chemoterapie můžete dát do žíly vitamín C - 30, 60, 100 tisíc mg za den. Přímou do krve. A tohle zabije rakovinové buňky. Vitamín C při tak vysokých dávkách selektivně zabíjí rakovinové buňky. A to je přesně to, co je chemoterapie. Ale s vitamínem C není žádné poškození zdravých buněk. A lidem pak není špatně. Nepřijdou o vlasy. Všechno co se děje je, že se jim vede lépe."



Prof. Ian Brighthope: "Zvyšovali jsme dávky na 40 000 mg, 50 000 mg, 60 000 mg, zvýšili jsme je až na 100 000 mg, pak jsme šli na 200 000 mg. Dostali jsme se skoro na čtvrt kila. Přímo do krve za 24 hodin. Žádná odmitavá reakce. Žádné vedlejší účinky. Velká žížen a trochu hučení v hlavě. A to se děje při obrovských dávkách vitamínu C. Té samé látky, která má způsobit ledvinové kameny když budete brát 100 mg."



Andrew W. Saul, Ph.D.: "Tak se podivujeme, proč se tohle děje? Protože další předpoklad je, pokud tohle bylo tak dobré, můj doktor by už o tom věděl. Pokud by to bylo tak dobré, už by to bylo v televizi. Pokud je to tak dobré, učilo by se o tom na lékařských fakultách. A to je další takový předpoklad. Proč byste měli učit o vitamínech na lékařské fakultě? Proč by lékaři, kteří studovali lékařství, dělali lékaře. A jsou hodně podporováni farmaceutickým průmyslem. Proč by šli a hledali ve vitamínech? Farmaceutické společnosti nebudou propagovat vitamíny, to nebude fungovat. Vláda neví o ničem, co jí neřeknou farmaceutické společnosti nebo jiná lobby. Zejména lékařská lobby. Lidé o tom neví, protože nemají vzdělání, kde by se vyskytlo slovo orthomolekulární. Doktor Hugh Wierden řekl, orthomolekulární, což je výživová terapie. Orthomolekulární lékařství není odpovědí na žádnou otázku, která se pokládá na lékařské škole. Takže tím ukazujeme na dva odlišné směry v péči o zdraví a kdykoli tohle nastane, máme to, co dnes zažíváme. Sřet názorových proudů. Když mluvíte s lidmi o používání vysokých dávek vitamínu C na rakovinu a pak jim řeknete, že to bylo masivně testováno. Dokonce i Národní ústav zdraví ukazuje že to funguje. Tým Doktora Wierden to dělá asi tak 25 let nebo víc. Já jsem po 30 let viděl, jak vysoké dávky vitamínu výrazně zlepšovaly kvalitu života lidí s rakovinou. A výrazně zlepšovaly délku života pacienta s rakovinou A máme tu mnoho a mnoho ukázek v literatuře, kde můžete najít důkazy o terapiích s vysokými dávkami živin, které zastaví nebo i zvrátí průběh rakoviny. Je to nepochopitelná otázka, proč se tohle neděje? Odpověď samozřejmě je, dokud si nebude hodně lidí stěžovat, tak se to nestane. Ale kdyby každý vyžadoval výživovou terapii, tak se to změní. V současné době, pokud chcete výživovou terapii, jdete za svým doktorem a požádáte o ni - je to jako žádat Chio-Mei ve francouzské restauraci. Není to v menu a nevědí, jak se to vaří. Takže to nedostanete."

 Samoléčba



Prof. Ian Brighthope: *"Pokud máme přejít ke stavu starání se o sebe a o svoje zdraví, musíme to vysvětlit regulátorům, politikům a doktorům a dostat to na university. A lidem, kteří dělají ve zdravotnictví, aby pochopili, že tu jsou rostliny s protirakovinnými vlastnostmi. Jsou tu rostliny s účinky proti nevolnosti a proti zvracení. Jsou tu rostliny, které jsou proti záchvatům. Jsou tu rostliny, které fungují proti bolení hlavy a padání vlasů. Což jsou projevy chemoterapie."*



Z roku 1958: *"- Mami, poslouchej..." "- Jsem si jistá, že ti lidé z vlády jsou v těchto věcech odborníci. Ale od té doby, co užívám čaj pana Kahumany, se cítím prostě skvěle. Netušila jsem, že léčba může být tak efektivní. Proč už nemám žádné projevy, z čeho jiného by to bylo než z čaje pana Kahumany?"*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Co kdyby dali všem Američanům zdravotní služby zdarma a nikdo by je nepotřeboval? Je tu hodně debat o tom, jak bychom měli financovat a změnit zdravotnictví, aby bylo dostupné pro všechny v USA. Většina civilizovaných zemí má národní program ochrany zdraví, který garantuje zdravotní péči v podstatě každému. USA tam podezřele chybí. Máme 30 nebo 40 milionů lidí, kteří jsou nepojištěni v USA. To přitahuje pozornost a taky by ji to přitahovat mělo. Ale je to řešení, dát jim přístup k systému, který moc"*

dobře nefunguje? Nebo by byl dobrý nápad naučit je, jak být zdravý? Myslím si, že potřebují vzdělání, ne prášky."



Prof. Ian Brighthope: *"Lidé by si měli být vědomi velkých přínosů, když budou zlepšovat své zdraví, když by dostali rakovinu nebo jinou nemoc, kterou mají."*



Jerome Burne: *"Jsme nyní ve fázi, kdy se pohled na lékařství mění. Lékařství už nemůže bránit všem informacím - internet to změnil."*



Dr. Victor Zeines: *"A jak čím dál tím víc populace začíná brát zdraví do vlastních rukou, přijde ještě větší změna. Nemůže to takhle pokračovat, současný systém se rozpadá."*



Phillip Day: *"Musíme udělat z výživy hlavní preventivní strategii pro lidi. A musíme být horliví do výživy, když jsme tak horliví do globálního oteplování. Musíme přesvědčit veřejnost, že jsou to, co jedí. Jídlo může měnit vaši náladu. Jsi to, co všechno jsi sám sobě provedl a tvá rozhodnutí přímo ovlivňují tvůj život. A může být snadné na to zapomenout, když je vám 21 let, jste zdraví a jíte nezdravě. Ale vypadá to o hodně jinak, když je vám 40, 50 nebo 60. Když se začnou projevovat všechny tyto choroby."*



Prof. Ian Brighthope: *"Máme zdravotní systém, který je o ochraně nemocí. Dominují mu doktoři v nemocnicích, patologové a farmaceuti, a takový systém se stará sám o sebe. Chce pořád víc práce a opravdu nejde po redukci nemocných a nemocí. Čím víc je práce, tím víc je zisku. To je část lékařského průmyslu. A tak to být nemusí, to je důležité."*



Phillip Day: *"Lékařské odvětví dělá spoustu věcí správně. Procento přežití narozených dětí - super. Traumatologie - super. Rozflákáš se na dálnici a je potřeba tě dát dohromady. V tom jsou velmi dobří. Nemoci - otřesné."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Lékařská profese to dělá špatně. Ani lékařské školy, které nabízí studium výživy, nenabízí léčbu výživy v megadávkách. Ani školy, které nabízí lekce alternativní medicíny, se na to doopravdy nesoustředí. Jenom se o to otřou. Odpověď spočívá v tom, aby si každý člověk uvědomil - pokud chcete něco pořádně, musíte si to udělat sami. Musíte číst a musíte hledat. Musíte chtít takové informace. A také bych měl dodat, že byste si měli vitamíny opravdu brát. A opravdu si dělat zeleninové džusy. Musíte si tím projít."*



David Wolfe: *"Každý, kdo tohle zrovna teď sleduje, udělal na nějaké úrovni rozhodnutí - že musí udělat něco pro zlepšení svého života, pro zlepšení života vlastní rodiny, vlastních dětí. A také pro život samotné planety. Také pro život rostlin a všeho. Pokud jsme si vybrali tohle, tak náš výběr tomu musí odpovídat. Protože, pokud jste někdy letěli letadlem a podívali se z okýnka, podívali jste se dolů, viděli jste, že to jsou všechno farmy. Hlavní způsob, jak komunikujeme s planetou, je skrz zemědělství. A pokud změním výběr našeho jídla, změním také zemědělství. Takže se z ničeho nic přesuneme od kukuřice, pšenice a sóji směrem k jídelníčku ze super-jídel, organickým jídlům a syrovým jídlům a změním celý způsob, jak komunikujeme s planetou. Největší věc, kterou na této planetě děláme je, že něco pěstujeme. Navzdory všem obřím zemědělským společnostem. Jenom pěstujeme věci. Můžeme pěstovat geneticky modifikovanou kukuřici. Nebo můžeme pěstovat nejúžasnější rostliny na světě."*



Dr. Victor Zeines: *"Je tu pořád více směřování k alternativám. Protože to, co se dělalo doted', nefungovalo. Prostě to nefungovalo."*



Phillip Day: *"Když sleduji rakovinu jak je na vzestupu, infarkty jsou na vzestupu, mrtvice, Alzheimer, demence i všechno ostatní je na vzestupu. Změna je neodvratná, evidentně staré způsoby nefungují. A potřebujeme nový pohled na věc. A musíme se dostat zpátky k základům. A základem je studovat kultury, které neměly tyto problémy. Ze stejného pohledu - pokud chcete být milionář, promluvte si s milionářem. Nemluvte s člověkem v hospodě, který se pořád dostává z promarněné příležitosti. Promluvte si s lidmi, kteří žijí běžně sto let bez rakoviny a nemoci srdce. A schválně jestli přijdete na to, jak to dělají. A my jsme to zkoumali, dělalo to spousta lidí posledních sto let. A naprosto se to ignoruje."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"První kurz, který jsem kdy vedl, byl v roce 1976. Jmenoval se 'Zapomenuté výzkumy v lékařství'. A dodnes dělám tu samou věc."*



David Wolfe: *"Velmi jasně cítím, že nejlepší doktoři na světě, nejlepší experti na výživu na světě, jste vy sami. Máte všechno v sobě, všechno potřebné vybavení, abyste cítili, jestli je něco pro vás dobré, nebo ne."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Dobrá zpráva je, že lidé nejsou parta hlupáků. Abraham Lincoln to řekl: 'Někoho můžeš oblnout napořád. Můžeš všechny oblnout na nějakou dobu. Ale nemůžeš všechny oblnout napořád.' A to je důvod, proč víc než polovina populace bere vitamíny. I přesto, že většina doktorů řekne, že to není nezbytné. Máme tu veřejnost, která to chápe rychleji, než sami lékaři. V určitém smyslu je to smutné. Ale v určitém smyslu je to skvělé. Lidé by měli přestat být pacienti a měli by začít být lidmi. Proč nebýt zdravý a šťastný? Proč by ne? Změníte svůj život, budete trochu cvičit. Budete správně jíst - to je dobré. Vypadáte lépe - to je dobré. Žijete déle - to je dobré. Ušetříte peníze - to je dobré. A máte obrovské uspokojení, že jste to udělali sami. Lidé si říkají: 'Nemám lékařské vzdělání, tohle nemůžu vědět.' Ale prosím vás, jak složité je jíst správně, pít zeleninové džusy a cvičit? Abyste tohle věděli, nepotřebujete titul. Je to až příliš snadné, levné, snadné, bezpečné, efektivní. Největší důvod, proč to lidé ještě nedělají je, že to vyžaduje zodpovědnost. A to je jediná cesta ven."*



David Wolfe: *"Když si vybereme syrové organické rostlinné jídlo, vezmeme si zpátky moc a rozhodneme se, že chceme zpátky kvalitu a nebudeme trpět nějakými 50 ingrediencemi, o kterých jsme ani neslyšeli. Nejsem nějaký posel vegetariánství, nenutím nikomu veganství, nebo dokonce jíst jenom syrovou stravu. Ale s jistotou víme, že jídelníček z 80% syrových věcí, který pokrývá všechno ovoce, zeleninu, ořechy, semínka, řasy, klíčky, trávy, super-jídla a bylinky, je neuvěřitelně důležitá součást zdravého a blahobytného života."*



Andrew W. Saul, Ph.D.: *"Není žádná kouzelná pilulka, není žádná jediná terapie, která léčí rakovinu nebo srdeční choroby. Ale je tu změna životního stylu, která předchází a zastavuje a může zvrátit vážné chronické choroby."*



David Wolfe: *"Řešení je tady. Vždycky tady bylo. Jediná věc, která zbývá, je vzdělání. Protože jsem přesvědčený, že až se lidi dozví o řešení, chopí se toho. Rozhodnou se - 'Jo, jdu do toho!'"*