

Požadavky organismu na živiny při stresech.

Co je stres.

Jakákoliv podmínka, která škodí tělu nebo poškozuje jeho buňky. Při přiměřené stravě dochází rychle k nápravě. Jestliže se však buňky rychleji ničí než obnovují, vzniká nemoc.

Nemoc vznikne z vícenásobných stresů, jako úzkosti, přepracování, bakteriových nebo virových ataků, nedostatečné stravy, spánku, tělocviku. Bohužel to obvykle vyvolává početné další stresy: nechť k jídlu, nevolnost, zvracení, špatné zažívání, horečku, bolest, ztrátu vody, vysoké ztráty živin močí. Stresem je i rentgenové vyšetřování a užívání léků.

K opravě poškozených buněk je zapotřebí více živin, než k údržbě zdravého těla. Například ozáření rentgenovými paprsky nebo požití některého z většiny běžně užívaných léků zvyšuje potřebu bílkovin, kyseliny linolové, některých minerálů, vitamínů A a C a všech vitamínů skupiny B.

Z výše uvedených důvodů není tedy běžná strava zdravého jedince vhodná pro osobu pod stresem nebo nemocnou.

Reakce těla na stres.

Je prokázáno, že tělo reaguje na nejrozličnější stresy vždy stejným způsobem.

Na počátku stresu hypofýza začne svou ochrannou činnost vylučováním hormonů ACTH a STH. Ty zanese krev do nadledvinek a jejich kůra začne vyrábět cortizon a další hormony. Tyto hormony rychle připraví tělo pro první reakci na nemoc:

bílkoviny (nejprve brané z thymusu a lymfatických žláz) se přeměňují na cukr, nutný pro okamžitou reakci energií, hladina cukru krevního stoupá a zbytek cukru se uskládá v játrech jako glykogén (může být okamžitě přeměněn na krevní cukr), krevní tlak stoupá, minerály se odčerpávají z kostí, tuk se vybírá ze skladišť, zadržuje se velké množství soli a nastává ještě řada dalších změn.

Tyto změny také umožňují opravovat důležité tkáně odebráním látek z tkání méně důležitých. Tento stupeň má různou intenzitu dle stupně stresu a nazývá se „varovnou reakcí“.

Trvá-li stres déle, nastává fáze „odporu“. Při ní se tělo samo opravuje použitím všech surovin, jež jsou po ruce. Je-li strava přiměřená, osoba může snášet i obrovský stres s nepatrnými zjevnými následky.

Nestačí-li suroviny splnit potřeby těla, dojde ke třetí fázi, k „fázi vyčerpání“. Rozvine se nemoc a může případně hrozit i smrt. Většina nemocí spadá do třetí fáze, již se dosáhne, když opravy v těle jsou nedostatečné. Intenzivní stres, například drastická operace, těžká autonehoda nebo těžká popálenina mohou způsobit, že během jednoho dne projde osoba všemi třemi stupni - poplachem, odporem a vyčerpáním.

Mnohem častěji zažijeme mnohé poplachy a stovky odporů, než naše životy ohrozí vyčerpání hypofýzy a nadledvinek. Při každé nemoci jsme však v jednom

z těchto tří stupňů stresu a znovuzískání zdraví musíme docílit správnou stravou.

Při dlouhotrvajícím stresu se nejprve ničí a spotřebovávají bílkoviny thymusu a lymfatických žláz, potom krevní plasmy jater, ledvin a jiných orgánů.

Odebíráním bílkovin ze žaludeční stěny mohou vzniknout žaludeční vředy. Odebíráním bílkovin ze střev vzniká ulcerativní colitis (vředový střevní katar).

Během jediného dne těžkého stresu se zničí v těle tolik bílkovin, kolik je obsaženo ve 4 litrech mléka. Tkáně se však nepoškodí, jestliže v dotyčném dni lze toto obrovské množství bílkovin sníst.

V těle se ničí nejenom bílkoviny, ale i vápník a další živiny.

Potřeby živin se zvyšují:

Když byly vyvolány umělé stresy u zvířat, zvýšily se potřeby všech živin. Byly-li tyto zvýšené potřeby živin splněny, poškození bylo malé; nebyly-li splněny, poškození bylo těžké až smrtelné.

Jak dobře se zvířata vyrovnala s požadavky stresu, záviselo v první řadě na jejich schopnosti vyrábět hormony hypofýzy a nadledvinek. V první řadě je nutno mít dostatek bílkovin, vitaminů E a B₂, kyseliny pantothenové a cholinu - bez těchto složek nemůže být vyrobeno dostatečné množství hormonů z hypofýzy.

Nadledvinková kůra ještě více závisí na živinách a již mírný nedostatek kyseliny pantothenové způsobuje, že cortizon a další hormony se nemohou dostatečně tvořit. Jestliže nebyl nedostatek kyseliny pantothenové těžký, nadledvinové hormony se opět mohou vyrábět do 24 hodin. Jestliže nedostatek trval dlouho, doba opravy a uzdravení pomalejší a nejistá.

Právě tak důležité jako kyselina pantothenová jsou kyselina linolová a vitaminy A, B₂ a E; jejich nedostatek může způsobit degeneraci nadledvinkové kůry. Ozdravení nadledvinkové kůry je však rychlé při dostatku těchto živin.

Nadledvinkové hormony nemohou být vyráběny v dostatečném množství při nedostatku vitaminu C. Jeho potřeba při stresu vždy podstatně stoupá a zvýšená dávka vitaminu C zvyšuje odolnost organismu vůči stresu. Když 144 přestárlym pacientům v nemocnici, jejichž nadledvinkové žlázy nefungovaly, začali podávat půl gramu vitaminu C denně, začaly okamžitě pracovat a mnozí pacienti se zlepšili bez jakékoliv jiné změny jejich léčebného režimu.

Příznaky nedostatku kyseliny pantothenové jsou popsány v knize Let's Eat Right To Keep Fit (Moderní léčení výživou I).

Jak úspěšně se každý z nás vyrovná s požadavky stresu závisí jak na průměrnosti stravy před stresem, tak i po dobu stresu. Špatná výživa se může projevit svými následky také až při stresu.

Antistresové vitaminy:

Nebyly dosud chemicky určeny a nelze je koupit na lékařský předpis, ale mají fantastický ochranný účinek vůči většině stresů, i když ne proti všem.

Například sulfonamidy, stabrin, cortizon, aspirin, X - paprsky a různé bakterie způsobují škody, jimž nedovedeme zabránit nebo je zmírnit žádnou jinou

živinou, vyjma těch jídel, která obsahují antistresové vitaminy.

Tyto antistresové vitaminy byly nalezeny v játrech (hlavně vepřových), v pšeničných klíčcích, v pivovarském droždí, v ledvinkách a v plnotučné (nikoli odtučněné) sojové mouce.

Jiné, stejně ochranné antistresové vitaminy, odlišné od jaterních, byly nalezeny v dřeni zelených listových zelenin. Výzkumy ukazují, že nemocní by měli zařadit do své denní stravy co nejvíce těchto potravin.

Reakce proti stresu a nemoci:

Příznak nemoci není často ničím jiným, než reakcí těla na stres. Například nadledvinkový hormon DOC brání rozšíření infekce vyvoláním místního zánětu kolem bakterií a toxinů a tím zabraňuje jejich šíření do sousedních tkání. Kromě toho přivádí krev a různé tekutiny a látky do ohrožené oblasti. Vedlejšími symptomy jsou otoky, bolest, horečka. Lékaři nazývají tyto místní záněty jménem postiženého orgánu s koncovkou -itis: artritida, bursitida, colitida, nefritida aj.; rovněž alergie patří mezi stresové nemoci.

Je-li k dispozici příliš málo cortizonu, nemůže tento udržet DOC v rovnováze a zánět se stane chronickým, jako například artritida a některé alergie. Je-li naopak příliš málo DOC, například předávkujeme-li při medikaci cortizonem, tělo se stává náchylné vůči infekcím, zánětům a poškozením z toxických látek - DOC a cortizon mají být v rovnováze.

Nadledvinkový hormon aldosteron udržuje v těle sodík a tudíž vodu. Je-li ho vyrobeno příliš mnoho během prvních dvou fází stresu, zadržuje se v těle příliš mnoho vody a vzniknou otoky rukou, kotníků, očí a může stoupnout krevní tlak. V tom případě omezujeme solení kuchyňskou solí a používáme draslík - chlorid draselný. Vyskytuje se to u určitých typů ledvinových a srdečních nemocí.

Jsou-li nadledvinky vyčerpány dlouhotrvajícím stresem, nedovedou vyrobit aldosteron a tělo ztrácí nutnou vodu a krevní tlak obvykle klesá pod normál. V tomto případě musíme užívat více sodíku (kuchyňské soli) než draslíku.

ACTH a cortizonová léčba:

Toxické účinky při dlouhotrvající léčbě ACTH nebo cortizonem mohou být tyto: žaludeční vředy, spontánní krvácení (z nosu i jinde), tloustnutí, zvýšený krevní tlak, nespavost, infekce, poruchy zažívacího traktu, deprese až sebevražedné myšlenky aj.

Podáváme-li ACTH bez současných velkých dávek kyseliny pantothenové, může dojít k těžkému poškození nadledvinek; dávalo se až 10 g kyseliny pantothenové denně.

K vedlejším účinkům cortizonové terapie náleží dále: zánět slinivky břišní, odmineralizování kostí (například spontánně se zlomí obratel) a příznaky podobné cukrovce, které se všechny podstatně omezí, užíváme-li hojně kyselinu

pantothenovou.

Při léčbě cortizonem je též nutno zvýšit příjem draslíku a sice z toho důvodu, že v důsledku zadržování sodíku cortizonem v těle, může stoupnout krevní tlak. Množství draslíku závisí na dávkování cortizonu a na jím zadržovaném množství vody.

Toxicita obou hormonů se kromě zde uvedeného podstatně omezí, trvání léčby se zkrátí a léčba se stane účinnější, je-li strava vyvážená a zvláště obsahuje-li velmi mnoho plnohodnotných bílkovin, vitaminů C, E a všech B vitaminů.

S ohledem k výše uvedeným účinkům je lépe pomoci pokud možno tělu tak, aby si vyrábělo své hormony samo.

Splnění požadavku obrany těla proti stresu:

Vyčerpání nadledvinek se tak rozšířilo, že jednak miliony pacientů dnes trpí tzv. nemocemi ze stresu, a jednak že mnoho lékařů léčí nemoci cortizonem.

Zdraví se nikdy nevrátí, dokud nedáme tělu živiny, které potřebuje k tvorbě hormonů hypofýzy a nadledvinek. Zejména jde o zvýšené množství bílkovin, vitaminu C, kyseliny pantothenové a vitaminu B2. S vitaminem B2 však vždy musíme podávat stejné množství B6, aby nevznikl jeho nedostatek.

Autorka udává v dalším receptu na množství těchto živin, který se jí za léta praxe velmi osvědčil. Domnívá se, že by se to mělo brát po dobu každé nemoci nebo těžkého stresu.

Protože se tyto vitaminy rozpouští ve vodě, snadno se ztrácejí močí; dochází proto k jejich větší účinnosti, berou-li se vícekrát denně menší dávky, než bere-li se větší dávka jednou denně.

Tuto osvědčenou kombinaci vitaminů nazývá protistresovou formulí. Na rozdíl od ACTH a cortizonu nemá žádné toxické účinky.

Antistresová formule:

Po dobu akutní nemoci bereme 6x denně s každým jídlem (jíme-li méně často, tedy každé 3 hodiny) a před spaním (jsme-li však v noci vzhůru, pak každou třetí hodinu bdění) p e p - u p kvůli dodání bílkovin, 500 mg vitaminu C, 100 mg kyseliny pantothenové a minimálně po 2 mg vitaminu B2 a B6.

Tyto vitaminy bereme tak dlouho, až nastane zlepšení. Jakmile přejde akutní stadium, snížíme dávkování. Pro lehčí potíže stačí brát polovinu uvedených dávek 6x denně, avšak v případě infekce nebo užívání léků, nutno dávky vitaminu C zvýšit.

Jeden pacient si vyléčil alergie bráním denně 250 mg vitaminu C, 10 mg kyseliny pantothenové, a 2x denně (tj. ráno a večer) po 5 mg vitaminu B2 a B6. Rozhodně tyto vitaminy nelze dávat v menších dávkách, neboť pak nezaberou.

Strava při stresových situacích (antistresový program):

Je-li to možné, jezte denně kromě pep-upu a výše uvedené antistresové formule:

čerstvá nebo sušená játra
vařenou zelenou listovou zeleninu
pšeničné klíčky
vitaminy: A, D a hlavně E

Spolehlivě si tak zajistíte, že všechny požadavky těla na živiny budou takto splněny.

Konečný cíl:

Je-li nakonec navraceno zdraví a rozpoznán případný další stres, stravu lze upravit vhodně ještě dříve, než by došlo k vážnému onemocnění.

Poznámka zpracovatelů: podrobnější soupis antistresových faktorů (vitaminů) lze nalézt pod názvem antistresové vitaminy. Autorka výslovně upozorňuje, že antistresové faktory v dřeních listových zelenin nelze obdržet z jejich šťáv, nýbrž musí se sníst celá dřeň jak u syrových (hlávkový salát), tak u vařených (špenát, kepusta, zelí apod.).

MEDIKAMENTY ZVYŠUJÍ POŽADAVKY NA ŽIVINY.

všechny medikamenty jsou do určité míry toxické. Toxicitě mnohých z nich však může být částečně nebo úplně zabráněno vhodnou stravou obsahující antistresové faktory. Doba léčení se tím podstatně zkrátí. Takto lze současně účinnost medikamentů zvýšit, někdy až dvacetkrát.

Například aspirin zvyšuje močové ztráty kalcia, draslíku, vitaminu C a všech vitaminů B. Vede k vyčerpání nadledvinek, kromě toho zpomaluje srážení krve, zvyšuje potřebu kyslíku, narušuje trávení aj., ledaže by se s ním podával vitamin C a kyselina pantothenová a že by strava byla vyjímečně správná.

Železité přípravky, jako např. železitý sulfát, ničí vitamin E, kyselinu pantothenovou, kyselinu linolovou, vitaminy A, C, B, až případně poškozují játra a znetvoří plod při těhotenství nebo způsobí potrat. Toxicitu lze zmírnit velkými dávkami bílkovin a vitaminů C, E a B. Za nejméně jedovatou železité soli jsou považovány železitý glukonát a železitý fumarát. Avšak železo přirozených potravin toxické účinky nemá žádné.

Některá léčiva jsou jedovatá teprve při delším užívání, např. tisíci prostředky, nebo pro snížení krevního cholesterolu byly podávány velké dávky niacinu; tito pacienti dostali po roce žaludeční vředy, cukrovku, žloutenku, colitis, měli poškozená játra a trpěli impotencí. Tucty takových přípravků by šlo ještě citovat. Léků by mělo být užíváno jen tak dlouho, jak je nezbytně nutné.

Velké dávky vitamínu C pomáhají při detoxikaci léků a jiných jedů (např. fluorinu, sacharinu, a jiných umělých sladidel, olova, benzenu, chloridu uhličitého, barbiturátů, adrenalinu, stilbestrolu, estrogenu, sulfonamidů, aspirinu, antihistaminu, thyrozinu, atropinu, anaestetik, benzedrinu, rtuťových diuretik, proosinu, dilatínu aj., předávkování vitamínu A a léků). Když se podává s každou jednotlivou dávkou léčiva 300 až 800 mg vitamínu C (někdy i více), dobu léčení je možné zkrátit a kromě toho lze v případě potřeby použít větších, účinnějších dávek léků. Vitamin C také pomáhá zabránit poškození jater mnoha léky.

Čím je lék jedovatější, tím větší dávku vitamínu C potřebujeme. Nejlépe je dávat pozor na všechny příznaky nedostatku vitamínu C (např. krvavý zubní kartáček) a podle toho zvýšit dávkování. Léky vyvolaný velký nedostatek určitých živin, zejména vitamínu C, zapříčiňuje tzv. purpur (může způsobit i smrtelné krvácení); jakmile se objeví purpura, je nutno podávat velké množství vitamínu C a E.

Toxicita mnohých léků je také snížena vitaminem E a v druhé řadě bílkovinami, především těmi, které obsahují methionin (aminokyselina obsahující síru a vyskytující se např. ve vaječném žloutku, tvarohu a mnohých sýrech. Podrobněji viz tabulku výživných hodnot potravin - oddíl aminokyselin).

Kdykoliv bereme léčiva, užívejme vitamin E, který je někdy pro ochranu mnohem účinnější než methionin, dále mléko jako zdroj bílkovin a vejce jako zdroj methioninu.

Atabrin nebo bromidy způsobují žloutenku, vyjma berou-li se vysoké dávky vitamínu E a methioninu.

Fenylbarbitol, thyroïd, arseniky, aspirin a dicumarol ničí vitamin A a nebereme-li jej přitom v pilulkách, vzniká nebezpečí poškození jater.

Streptomycin ničí mangan (může u dětí způsobit obrnu, křeče, slepotu, hluchotu aj., u dospělých závratě, zvuky v uších a ztrátu sluchu), čemuž se předejde, přidá-li se ke stravě mangan, obsažený v pšeničných klíčcích.

Sulfonamidy, aminopterin a podobné vitaminové antagonisty nahrazují určité vitaminy, aniž by vykonávaly jejich funkci; jakmile však již nejsou tato léčiva nutná, jejich toxické účinky lze odstranit podáváním potravin bohatých na B-vitaminy.

Orální antibiotika ničí silně střevní bakterie s důsledkem průjmů a nedostatku vitaminů B a K; často se pak rozmnoží jako houby v pochvě, v plicích, v ústech (moučnice), na prstech, pod nehty, někdy vznikají vředy v tlustém střevě nebo silné svědění kolem konečníku.

Prevence nebo vyléčení je možné bráním neobvykle velkých dávek vitamínu B. Střevo lze vyléčit často v několika dnech jogurtem nebo acidofilním mlékem či kulturou. Uvedené houby se mohou množit i bez antibiotik při nedostatku vitamínu B, ale vzácně ve střevě.

Diuretika mají tolik škodlivých účinků, že je prospěšnější vůbec je nebrat. Tyto škodlivé účinky nelze vyrovnat zvýšeným přívodem živin.

Progesteron, často předepisovaný těhotným, způsobuje, že narozená děvčata mají nadměrně vyvinuté mužské orgány; pravděpodobně stejně účinný, ale bezpečný je asi vitamin E, který určitě těchto škodlivých účinků nemá.

Všechny léky způsobují svojí toxicitou stres (nutno podat vitamin C, kyselinu pantothenovou, antistresové činitele) a většina z nich poškozuje játra (nutno zvýšit příjem bílkovin a vitaminu E). Pak se doba léčení zkrátí.

VÝŽIVA A RAKOVINA.

Vitamin A.

Podáváním 3,000.000 jednotek vitaminu A spolu s 1 g vitaminu C denně po dobu 3 až 6ti měsíců, ve 218 případech neoperovatelné rakoviny se tato zmenšila nebo přestala šířit.

Velké dávky vitaminu A nebo karotenu zastavily růst spontánních rakovin u myší a zpomalily růst transplantovaných rakovin.

Vitamin B2, B6, bílkoviny

Nedostatek vitaminu B2 zvyšuje náchylnost k onemocnění rakovinou i úmrtí na ni. Podávání vitaminu B2 zpomalí růst rakovinových nádorů. Dostatek vitaminu B2 zabraňuje onemocnění rakovinou.

Vitamin B2 ani B6 se však nesmí předávkovat jeden na úkor druhého. Náchylnost k rakovině prudce stoupá při nedostatku bílkovin, zejména plnohodnotných.

Kdo je náchylný k rakovině, má snad dědičně zvýšený požadavek B2 a bílkovin. Vitamin B2 musí být ve stejném množství jako B6, bereme-li je v pilulkách (platí i pro B-komplex), brány jsou současně, jinak přebytek buď B2 nebo B6 vyvolává nedostatek toho druhého a tím rakovinu, jak je prokázáno pokusy.

Vitamin B2 i bílkoviny jsou v mléce a je dobré pít jej litr denně, jako prevenci, pak není třeba užívat vitamin B2. Autorka se nesetkala ještě s ani jediným dospělým pacientem, který denně pil 1 litr mléka a měl by rakovinu.

Cholin

Mírný nedostatek cholinu u zvířat snižuje odolnost proti rakovině jater, zejména při nedostatku bílkovin. Těmto rakovinám lze zabránit zdvojnásobením mléčných bílkovin ve stravě. Dával-li se zvířatům s rakovinou jater cholin a strava obsahující 20% bílkovin, naprosto se uzdravila. Pathologický obraz rakoviny jater těchto zvířat byl naprosto shodný s rakovinou jater u lidí. Mnoho badatelů se domnívá, že poškozená játra a cirrhosa jsou předchůdci rakoviny jater u lidí.

Betain

Betain (je zejména v červené řepě a jejích listech, nejen v kořenech), může nahradit cholin.

Když 22 pacientům s neoperovatelnou rakovinou dávali velké množství červené řepy denně, několik měsíců, 21 vykázalo zlepšení a jejich rakoviny se zmenšily. Koncentrovaná šťáva z červené řepy se ukázala stejně účinná. Když ji ale pacient přestal brát, růst rakoviny se objevil do 3 až 4 měsíců.

Vitamin C

Mnohé rakoviny jsou pravděpodobně způsobeny virem. Když pacientům s neoperovatelnou rakovinou dávali 4 až 6 g vitamínu C denně, růst se zastavil a někdy i nádory se zmenšily. Pravděpodobné vysvětlení: ochrana před poškozením virem (většina pacientů s rakovinou má význačné příznaky nedostatku vitamínu C), zejména děti s leukémií.

Vitamin E

Mnohé druhy rakovin u myší přestaly růst a nebo se zmenšily při podávání vitamínu E (např. vyvolané používáním estrogenu). Mít dostatek vitamínu E má význam při předcházení rakoviny. Rakovinu se též podařilo vyvolat pouhým podáváním železitých preparátů nebo minerálních olejů (oboje ničí vitamin E). Přebytké oleje ve stravě bez současného podávání vitamínu E, zvyšují výskyt rakoviny u zvířat. Ještě nebezpečnější než oleje je však margarín.

Jako ochrana proti rakovině z ozáření X paprsky se nejlépe osvědčily vitaminy E a C. Bez tohoto opatření 90% pacientů, jež jsou ozařováni za účelem léčení acné dospívajících, dostane na to rakovinu kůže.

Jód a jiné živiny

Spontánní rakoviny byly také pozorovány při nedostatku jódu. (Země s malým konsumem jódu ve stravě, pokusy na zvířatech a statistika ukazují, že rakoviny štítné žlázy poklesly po zavedení jodisované soli. Taktéž po zvýšení mědi.)

Při špatném stavu střevních bakterií jíst jogurt a acidofilní mléko nebo pilulky těchto kultur. Interferon - látka, již lze izolovat ze zdravých buněk - přestože je málo o něm známo, než to, že chrání proti rakovině.

Přepálený tuk

Při používání přepáleného a znovu ohřívaného vzniká rakovina. Mnozí badatelé se domnívají, že požívání broilovaných mas (pečených na roštu nebo na ohni) může být nebezpečné.

Když podávali krysám přehřátý, běžný komerční olej, který se užívá při smažení brambůrků, polovina z nich dostala rakovinu. Při podávání čerstvého oleje se však rakovina neobjevila. v Obou případech podávali látky k vyvolání rakoviny.

Poškození jater

Jakákoliv forma poškození jater zvyšuje náchylnost k experimentálním rakovinám. Vyvolaly se u zvířat stravou a nedostatkem některých z těchto živin:

B1, B2, cholin, bílkoviny, methionin; také se vyvolala mnohými medikamenty, chemikáliemi a postřiky proti hmyzu.

Dostatek methioninu (aminokyselin, viz oddíl aminokyselin v Čsl. tabulkách výživových hodnot potravin) úplně zabránil vzniku experimentálně vyvolaných rakovin a současnému poškození jater, zatím co malá množství methioninu nebo cholinu byla méně účinná.

Jakékoliv látky, jež se přirozeně nevyskytují v těle, zároveň s vysokým příjmem rafinovaných potravin - způsobují většinu rakovin. I když některá aditiva do potravin a přídavky proti ničení hmyzu samy o sobě mohou být neškodné, sníme-li zároveň několik druhů, mohou vyvolat rakovinu svým kombinovaným účinkem.

Při požívání nerafinovaných potravin tělo samo detoxikuje většinu škodlivých látek. Jeden vědec to formuloval takto: „Předcházení poškození jater je identické s předcházením onemocnění rakovinou.“

Kalorie

všechny druhy rakovin rostou rychleji při přebytku kalorií (ať už z tuků či uhlohydrátů), pomaleji při menším množství kalorií (při menším obsahu tuků a uhlohydrátů ve stravě). Je-li strava rafinovaná, rakovina u lidí roste mnohem rychleji. Podávání nerafinované stravy krysám je chránilo před rakovinou. Rakovina roste rychleji při nedostatku bílkovin, než při jejich přebytku. Rychlost rakovinného růstu se zvětšila, i když bílkoviny tvořily 50% kalorií. Pivovarské droždí zřetelně prodloužilo život krys, jimž se dávaly látky, způsobující rakovinu. Pivovarské droždí obsahuje hodně bílkovin a B-vitaminů.

Různé vitaminy

Vitamin A omezuje růst rakoviny, kdežto vitaminy B1, B12, inositol, biotin růst nebrzdí ani nepodporují; B2, kyselina pantothenová chrání tělo, aniž by podporovaly růst nádorů. Snížení B6 zmírnilo růst některých druhů experimentálních rakovin, ale nadělalo tolik škody zdravým buňkám, že se život neprodloužil.

PABA zastavila růst některých rakovin u lidí. Kyselina listová způsobila, že některé druhy rakovin se šířily více a jiné se zase zmenšovaly.

Autorka sama vyléčila pacienta s rakovinou, jemuž lékaři předpověděli smrt (rakovina lymfatických žláz), antistresovou dietou, během několika měsíců. Jiného pacienta vyléčila (měl asi dva měsíce života před sebou, dle lékařů) 600 jdn. C denně, spolu se stravou proti arthritidě. Jiné své pacienty s rakovinou kůže vyléčila správnou stravou a potíráním nemocných míst obsahem kapslí vitamínu E a užíváním masti obsahující PABU jako ochranu proti slunci.

X paprsky

Ozáření X paprsky ničí vitaminy: A, C, E, K, některé B-vitaminy a nenasycené mastné kyseliny.

Zničení vitamínu C je skoro okamžité, zničení vitamínu A i nenasycených mastných kyselin lze z větší části zabránit velkými dávkami vitamínu E před ozářeními.. Také jím lze předcházet radioaktivnímu popálení.

Když několik dní před silným ozářením podávali pacientům hodně vitamínu C, E, a B-vitaminů, neobjevilo se u nich po ozáření zvracení, průjemy, bolesti hlavy, krvácení a těžká chudokrevnost, jež byly jinak běžné při léčení radioaktivním kobaltem, či X-paprsky, hořčičným plynem nebo jinými krevními jedy. Ve většině případů jen B6 zabránil zvracení. Když totéž těžké ozáření X-paprsky dali v nemocnici pacientům bez přípravy, dostali těžké zvracení a značnou chudokrevnost. Dali-li však před ozářením po dobu jednoho týdne 3 polévkové lžíce práškového pivovarského droždí denně, nedostali žádné příznaky.

Po každém ozáření bychom měli brát velké dávky vitamínu C, kyseliny pantothenové, bílkovin, antistresovou formuli a pep-up, obsahující hodně vaječných žloutků každé 3 hodiny.

Správná strava

Zdá se, že původní příčinou vzniku rakoviny je nesprávná strava. Autorka se domnívá, že při rakovině by měla být strava: 6 malých jídel denně, bohatých na bílkoviny, málo kalorických, průměrně tučných a dodávajících hojné množství antistresových činitelů a všech živin, jež brání růstu rakoviny.

Zvláště při Hodgkinově nemoci (rakovině lymfatických žláz) by se měla antistresová formule brát stále každé 2 až 3 hodiny.

Leukemie

Leukemii lze vyléčit stravou, začne-li se včas po výskytu nemoci. Je-li pozdě, lze jediné prodloužit život. Důležité je podávat vitamin E.

Kyselina listová v mnoha případech nemoc zhoršila, ale zlepšila zdraví celkově, podávaly-li se medikamenty, které ji v těle ničily, zlepšily se někdy příznaky leukemie, ale nastaly jiné a pacienti zemřeli na nedostatek kyseliny listové rychleji, než by byli zemřeli na leukemii. Nedostatek kyseliny listové znemožňuje využití cukrů a aminokyselin, zastavuje dělení a hojení buněk, způsobuje vypadávání vlasů, obočí, řas a ztrátu chuti k jídlu. Onen antagonist kyseliny listové sám je tak jedovatý, že obvykle způsobuje zvracení, průjemy a někdy až smrtelné krvácení - kdyby se použil, nutno dát všechny živiny proti toxicitě v maximálních dávkách.

Jakmile se objeví krvácení, zvýšme vitaminy C, E a tzv. bioflavonoidy.

Děti:

Strava jako v kapitole XXXIII a nezávisle na stáří dítěte antistresová formule spolu s pep-upem a 100 mg. vitamínu E 6x denně, dále vyvážené B-vitaminy, pivovarské droždí, pšeničné klíčky a vyjma vitamínu D, kyseliny listové a kalorií, raději dát jakékoliv živiny spíše více než méně.

Lékař sám musí rozhodnout, zda pacient smí játra (jsou nejbohatším zdrojem kyseliny listové).

Výživa předcházející rakovině

Výzkumy ukazují, že správně živené osoby nedostanou rakovinu, i když se jim (dobrovolníci) uměle voperovala. Důležité je jíst nerafinované potraviny. Je-li diagnostikována rakovina, nechť se pacient léčí svým lékařem, ale současně stravou dle výše uvedeného.

Máme-li podezření na rakovinu, obraťme se v každém případě o pomoc ihned k lékaři a kombinujme léčení lékařem spolu s výše uvedenou správnou stravou.

Poznámka:

Výskyt rakoviny v naší civilizaci a v naší době stává se stále častější. Zdá se, že pro předcházení rakoviny je důležité nejen se vyvarovat uzenin, kouření, spálených jídel, umělých sladidel, přemíry cukru atd., ale i vědomé a značné omezení jakýchkoliv tuků (živočišných i rostlinných). Běžná strava je jimi zaplavena. Naučte se jíst suchý chléb, řádně rozžvýkaný. Někdy se osvědčilo při podezření z nádorového onemocnění i při jeho léčení - tuky a tučné výrobky zcela vynechat.

Hledání jakosti

Nemocné osobě, nepochybně více než zdravé, škodí zbytky nitridů, pesticidů, aditiv a ztráty živin, způsobené zpracováním. Pokud je to možné, je výhodné jíst syrové (tj. nepřevařené a nepasterizované) a hygienicky nezávadné mléko a máslo, vejce od slepic buď oplodněných, anebo s možností výběhu. Za studena lisované, nerafinované oleje, čerstvou mouku, mletou kameny (nebo si zrní nameleme doma sami na mlýnku), ovoce a zelenina z půd bez chemických hnojiv a bez postřiku; chuť, vzhled a jakost takového ovoce a zeleniny daleko převyšují odrůda běžné na trhu. Požadují-li zákazníci tyto kvalitnější výrobky, obchodník je obstará.

Nehomogenizované mléko je hodnotnější než odstředěné a čerstvé hodnotnější než práškové.

Rozdíly v hodnotě těchto jednotlivých druhů jsou velmi nepatrné a mění se kromě toho podle krmení, které krávy dostávaly. Kozí mléko je velmi hodnotné na jogurt.

Zloději prostoru

Kdo si chce obnovit zdraví, nesmí jíst vysoce rafinované a zpracované potraviny, jež dají málo živin, ale zaplní žaludek, např. rafinované makarony, špagety, nudle „obohacené“, bílé chleby a výrobky z bílé „obohacené“ mouky, včetně pekárenských, hotové připravované směsi (polotovary), zabalené výrobky z obilovin, želatina a želatinové výrobky, vyjma že byly s mlékem a vejci, předvařené brambory, margariny, americké sádlo (hydrogenated lard), ztužené pokrmové tuky, tavené sýry, džemy, želé, cukroví a dezerty vyrobené z rafinovaných surovin, umělé ovocné šťávy, alkoholické nápoje, všechny prodávané nealkoholické nápoje soft-drinks (sodovky a limonády), neodkofeinovaná zrnková káva.

Z čerstvých celozrnných surovin a olejů lze připravit tak chutná jídla, že vzdání se rafinovaných není na újmu chuťového požitku. Protože rakovina u zvířat se vytvořila jejich krmením petrolejovými výrobky, nekupujme takové ovoce a zeleniny, které jsou šplíhány parafinovými vosky.

Syrový cukr má příliš málo výživných hodnot a mnohem hodnotnější je med. Nemůže-li se někdo naprosto vzdát sladkostí, nechť je jí jen občas.

Malá - častá jídla

Začátku nemoci často předchází dlouholetá nesprávná výživa, takže zažívání a vstřebávání je obvykle pod normálem a ve střevech bují putrefaktivní (hnilobné) bakterie. Nemoc může zažívání ještě zhoršit. Současně stoupá potřeba živin a živiny jsou často ztraceny zvracením, průjmem, přílišným pitím tekutin a nebo diuretiky.

Schází stránky 117 až 119 (snad bez zásadních informací)

zelené saláty můžeme podávat v rekonvalescenci, chceme-li mít stravu s nízkým obsahem kalorií. I při nejlepším výběru potravin je takřka nemožné splnit požadavky stresu na bílkoviny a vitaminy. Tedy pokud nepijeme často, během celého dne pep-up.

Pep-up (obohacené mléko): živiny působí nejlépe tehdy, dáváme-li všech 40 zároveň. Pep-up lze udělat z různých surovin a měl by se vždy individuálně chuťově přizpůsobit. Smíchej v mixéru nebo v elektrickém šlehači:

2 žloutky nebo celá vejce, vařené nebo syrové

lžíci lecithinu

lžíci směsi rostlinných olejů

1 ½ lžičky calcia lactate nebo 4 lžičky calcia gluconate

1 ½ lžičky magnesium oxide nebo jiné magnesiové soli, ne magnes. chloride

4 lžíce jogurtu nebo lžíci acidofilní kultury

lžičku chaluh - není nutné

Po důkladném promíchání přidat:

¼ až ½ litru mléka plnotučného nebo odstředěného

4 až 8 lžic práškového pivovarského droždí obohaceného vápníkem
(vločkového je nutno dát 5x až 9x více)

4 až 8 lžic práškového mléka - ne Sunar

4 lžíce sojové mouky

4 lžíce pšeničných klíčků - nejsou nutné

Ochutíme dle libosti lžičkou muškátového oříšku nebo čisté vanilky, skořicí nebo bezkofeinovou kávou.

1/8 litru zmrzlé neředěné pomerančové šťávy, pokud chcete více kalorií

Nalijeme do nádoby, přidáme zbytek z 1 litru mléka, přikryjeme a dáme do chladničky. Před použitím vždy zamícháme - spotřebujeme do 24 hodin.

Jakoukoliv surovinu lze zmenšit nebo vynechat za předpokladu, že ji sníme jiným způsobem. Např. autorce lépe chutná lecitin a chalupy v podmáslí.

Jestliže někdo špatně snáší mléko, lze použít jako základny ovocné šťávy, vynechat práškové mléko a jogurt, ale přidat 2 lžičky mléčného cukru a zdvojnásobit množství sojové mouky, acidofilní kultury a calcia.

Chceme-li více kalorií, můžeme použít plnotučného mléka nebo přidat více oleje a ovoce.

Bere-li se hodně medikamentů, musíme se bránit poškození jater dalším přidáním aspoň tří nebo čtyř vajec nebo žloutků.

Vynechá-li se calcium nebo práškové mléko, magnesium oxide se sníží na $\frac{1}{4}$ lžičky.

Připravuje-li se pep-up pro vícečlennou rodinu, každý člen rodiny musí dostat $\frac{1}{4}$ lžičky magnesiové soli. Měř nápoj tak, aby vyhověl individuálním požadavkům.

Nemocní a osoby se zažívacími potížemi by měli poprvé zkusit pouze 1/8 litru pep-upu 6x denně s kyselinou solnou a zažívacími enzymy. Neobjeví-li se plynatost, lze jísti větší množství. Objeví-li se, nutno zvýšit trávicí pomůcky a lecitin. Jakmile můžeme, s ohledem na zažívání vypít 1 litr pep-upu denně (tj. 6x denně 1/6 litru), obvykle to urychlí uzdravení.

Poznámka zpracovatelů:

potvrzujeme naprostou pravdivost. Vyzkoušela jsem to sama na sobě při různých nemocech. Vždy jsem po doporučené stravě zároveň s rychlým uzdravením i mohutně zesílila.

Je-li žádoucí málo jiného jídla, požadavky živin lze splnit pep-upem spolu s pilulkami živin.

Složení jídelníčku

Kde dovolí chuť k jídlu, váha a účinné trávení, nemocný může jíst takřka nekonečná množství různých chutných potravin. Ačkoliv porce musí být malá, je v seznamu hodně potravin jen proto, aby bylo z čeho vybírat pro sestavu jídelníčku.

Snídaně

Celý nebo nakrájený pomeranč nebo jiný citrusový plod nebo nefiltrovaná čistá šťáva, ať citrusová nebo z jiného ovoce, nebo jiné ovoce, přednostně čerstvé.

Omeleta nebo vejce vařená, sázená nebo míchaná, 10 dkg jater, ledvinek, hubené hovězí, kotleta, minutkový hubený řízek, šunka, ryby nebo pečeně, jakákoliv celozrnná obilovina, pokud možno obohacená práškovým mlékem, celozrnná topinka nebo celozrnné pečivo, upravené máslo (kap. XXXIII) nebo doma udě-

laná majonéza, 1/16 až 1/6 litru pep-upu, bezkofeinová káva pokud možno z horkého mléka místo vody, pilulky živin.

Přesnídávka

1/16 až 1/6 litru pep-upu nebo mléka plnotučného nebo odstředěného, podmásli, jogurt nebo:

citrusový plod, čerstvá šťáva nebo jiné ovoce, jestliže nebyly k snídani, ořechy, je-li chuť, bujon nebo slabý čaj po pep-upu, pilulky živin.

Oběd

vejce, játra, sýry, maso, ryby, drůbež, krémové polévky, nebo:

celozrnný chléb - sendvič ze sýra, masa, drůbeže nebo nehydrogenovaná oříšková pomazánka (peanut butter), vařená listová zelenina nebo jiná zelenina či salát, 1/16 až 1/6 litru pep-upu, mléko, podmásli nebo jogurt, celozrnný chléb s modifikovaným máslem nebo doma udělanou majonézou, ovoce, vaječný krém, mléčný koktail nebo mléčný pudink, pilulky živin.

Svačina

Pep-up a jakékoliv jídlo navržené pro přesnídávku, pilulky živin.

Večeře

má být nejmenším jídlem celého dne.

Ryby nebo ovocné koktaily, zelenino-masová nebo krémová polévka nebo vejce, sýr, maso, ryby nebo drůbež. Vařená zelená listová zelenina, nebyla-li na oběd, vařené brambory nebo luštěniny nebo salát, je-li na chuť, celozrnný chléb s modifikovaným máslem nebo majonézou, 1/16 až 1/6 litru pep-upu, plnotučné nebo odstředěné mléko, podmásli nebo jogurt, ovoce nebo vaječný krém, pilulky živin.

Při odchodu na lož

1/16 až 1/6 litru pep-upu nebo teplé mléko nebo nápoj z teplého mléka, pilulky živin.

Pilulky živin

Po dobu nemoci lze brát tyto pilulky živin:

po snídani:

kapsle 25 000 jedn. vitamínu A a 2 500 jedn. vitamínu D, je-li žádoucí další vitamin A nebo D, ber jej po večeři, vitaminy A, D, E se vstřebají jedině tehdy, jestliže požitá jídla obsahuje tuk.

6x denně:

lžíci sušených jater zamíchaných do vody nebo do šťávy. Vynechat, jsou-li čerstvá ten den.

3x denně:

alespoň 100 jedn. vitaminu E, pokud nejsou brána plná množství pivovarského droždí, jater nebo lecithinu, tedy pilulky vyvážených vitaminů B.

6x denně při akutní nemoci: maximální dávka antistresové formule, při mírných nebo chronických nemocech poloviční dávky až do doby, kdy je trávení normální, enzymy, případně se žlučí a kyselinou solnou.

3x denně při odchodu na lože: 1 až 2 tabletky stopových minerálů a 1 tabletky obsahující calcium a magnesium. Vynechat, jestliže byly přidány k pivovarskému droždí nebo pep-upu.

Podívej se do kapitoly, v níž je popsána tvoje nemoc a zdůrazni živiny, jež nejvíce potřebuješ k obnovení zdraví. Máš-li vysoký krevní cholesterol, zvyš lecithin, cholin, inositol. Především však 2x zkontroluj, že jsou kryty všechny požadavky těla a dávej pozor na to, abys nedal přebytek některých živin a jiné vynechal. Vynechat jedinou živinu je jako hrát Chopina na zamknutém pianu.

Neočekávej uzdravení v několika týdnech, po létech ničení. Očekávej příležitostné horší dny nezávisle na živinách. Důležitá je trpělivost a vytrvalost.

Po uzdravení

Jakmile je trávení normální, lze vynechat enzymy a kyselinu solnou. Požadavky organismu klesají, jakmile odchází stres nemoci, ale k udržení zdraví musí strava dodávat každým dnem života všech 40 nezbytných živin.

Ideálně bychom měli sníst alespoň:

1 nebo 2 vejce, pivovarské droždí, játra anebo pšeničné klíčky,
jogurtu nebo podmásli či mléka odpovídající 1 litru mléka,
2 porce sýra, masa, ryb, drůbeže nebo jiných plnohodnotných bílkovin,
1 až 2 lžíce rostlinných olejů,
1 až 2 porce čerstvé vařené zeleniny kromě brambor,
míchaný zeleninový salát,
pilulky živin obsahující magnesium, jód, stopové prvky (pokud se nejdostatek torula droždí),
25 000 jedn. vitaminu A, 250 mg vitaminu C, 1 000 až 2 000 jedn.
vitaminu D a aspoň 100 jedn. vitaminu E.

Rafinované potraviny a hydrogenované tuky jsou trvale zakázány.

Rozličné věkové skupiny

Protože požadavky na živiny jsou zvláště vysoké po dobu dětství, dospívání a těhotenství, nemoc může zaútočit prudce. Strava osob v těchto skupinách bývá nedostatečná zejména v kyselině pantothenové, hořčíku (magnesia), jódu a vitamínů B6 a E. Potřeba vitamínu A a D u dítěte se předpokládá jako $\frac{1}{4}$ dávky dospělého.

Dostatek jódu lze obdržet z $\frac{1}{2}$ lžičky chaluhy nebo několika kapkami Lugulova roztoku.

Ostatní živiny se dávají dočasně nemocným kojencům v dávkách pro dospělé bez toxických účinků.

Dospívající vyžadují po dobu nemoci stejné potraviny a pilulky živin jako dospělí a jejich „živinový dluh“ je obvykle obrovitý.

Totéž platí o těhotenství, zvláště následují-li brzo za sebou.

Osoby nad 65 let představují 40% nemocných v USA, ale tvoří je jen 8% obyvatelstva.

Osamocenost, nedostatek peněz, špatně padnoucí nebo scházející umělý chrup, nevědomost výživových hodnot a ztráta naděje, dělají jejich potíže právě tak společenskými a psychologickými jako výživovými.

Avšak obrovské zlepšení zdraví může nastat, jí-li se denně jogurt, pšeničné klíčky, pomeranče, vejce, pep-up a pilulky živin.

Vždy znovu vidím, jak tyto jednoduché změny proměňují přestárlé invalidy ve vitální individua, pro než je najednou život vzrušujícím zážitkem.

93 letá babička tak rychle omládla po zlepšení své stravy, že se stala výživovým poradcem pro své vrstevnice. Jiná 90ti letá babička mi právě napsala, že se jí vrátilo zdraví, když zlepšila svoji stravu v 84 letech.

Vaše zdraví je ve vašich rukách

Málo nemocí zůstává problémem, jestliže se strava zlepší v tu minutu, kdy byl zjištěn první příznak, a podivuhodný stupeň životnosti, energie a mladosti lze udržovat, jestliže se stále potom udržuje přiměřená strava.

Každý je odpovědný sám za své zdraví, jiní mohou dělat návrhy, ale nikdo vyjma nás samých, nemůže jíst potraviny, které jsou pro nás cenné.

Zdraví, jemuž se tak těšíme, anebo množství nemocí, jež musíme snášet, je tudíž z větší části naším vlastním dílem. Jestliže si někdo vážně přeje zdraví a je ochoten pracovat pro ně, odměna obvykle přijde.