## DETOX A LIEČBA RAKOVINY

Ak máte práve túto chorobu, ako prvé potrebujete REALITU. Tu ju máte, sledujte prosím veľmi pozorne: <http://vimeo.com/28617527>

Ďakujem, pokračujeme. Od použitia konvenčných metód (rádio a chemoterapia) nikoho neodrádzam, videom som vám len dodal informácie potrebné na správne rozhodnutie. Odporúčam vám, aby ste na toto video upozornili svojho onkológa a poprosili ho o stanovisko. Pozorne potom sledujte jeho tvár...

**Ako zvládnuť rakovinu**

Tak ako všetko, aj rakovina má svoju príčinu, alebo príčiny. A tak ako všetko, aj rakovina podlieha istým pravidlám. Sú veci ktoré nám škodia a rakovinu spôsobujú, a sú aj veci, ktoré nám prospievajú a rakovinu odstraňujú. Je to prirodzené. Naše telo disponuje až neuveriteľnými samouzdravovacími schopnosťami a všetko čo potrebuje k tomu aby sa vyliečilo je v tomto programe zohľadnené. Funkčnosť tohto programu bola dostatočne preverená, k zlyhaniu môže dôjsť len v dvoch prípadoch:

**1. Program sa nedodržuje tak ako je zostavený**.

Občas sa bohužiaľ stáva, že si človek prečíta o úžasných účinkoch marhuľových jadierok, alebo o tom, ako riasy vyliečili človeka z rakoviny, a povie si, že to ostatné nepotrebuje - vsadí len na jedného koňa. A sú aj ľudia, ktorý si povedia "Liečiť sa budem, ale ranný rituál - kávu s cigaretkou si neodpustím, to si radšej zvýšim dávkovanie produktov." Neurobte tieto chyby. S rakovinou sa nevyjednáva.

**2. Program je nasadený príliš neskoro.**

Väčšina ľudí začne hľadať nejakú alternatívnu formu liečenia rakoviny až po tom, ako im doktor oznámi, že sa už nedá nič robiť (ak je to aj váš prípad, nezúfajte. Ešte stále je tu pomerne vysoká šanca, že vás tento program vráti späť). Občas sa stane, že je už naozaj neskoro a ožarovaním a chemoterapiou zničené telo už nieje schopné rakovinu zvládnuť. U rakoviny zjavne existuje niečo ako "Point of no return", čo sa dá voľne preložiť ako "Bod z ktorého už niet návratu". Tento bod je u každého individuálny a myslím si, že ho ovplyvňuje nielen fyzický, ale aj (alebo hlavne!) psychický stav človeka. Niekedy sa totiž vylieči aj človek vo veľmi pokročilom štádiu, u ktorého je pravdepodobné príliš neskoré nasadenie programu, a bohužiaľ platí to aj opačne - niekedy odíde človek, u ktorého na základe telesného stavu je možné predpokladať uzdravenie.

Program je možné dodržiavať aj spolu s konvenčnými metódami (ožarovanie, chemoterapia), ak sa pre ne rozhodnete. V takom prípade dokáže nielen liečiť, ale aj minimalizovať škody ktoré tieto metódy spôsobujú.

Presným dodržaním tohto programu je možné zvládnuť rakovinu v ktoromkoľvek štádiu, ak človek ešte môže prijímať potravu a jeho orgány ešte neboli úplne zničené rádio a chemoterapiou. Dávky niektorých vitamínov v tomto programe výrazne prekračujú oficiálne odporúčané denné dávkovanie. Je to z jednoduchého dôvodu - ak jednou z príčin choroby je dlhoročná nedostatočná výživa, potom aj jednoduchý sedliacky rozum hovorí, že jedinou odpoveďou na tento stav bude dočasné zvýšenie príjmu chýbajúcich živín.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pozrime sa najskôr čo sprevádza rakovinu (rozumej čo musíme zmeniť, aby došlo k vyliečeniu):

1. Všetci onkologicky chorí ľudia vykazujú známky zatoxikovaného tela.

2. Všetci onkologicky chorí ľudia sú silne prekyslení...

3. ...v dôsledku čoho sa v ich črevách nachádza minimálne množstvo probiotických a veľké množstvo patogénnych baktérií, plesní a kvasiniek.

4. Všetci onkologicky chorí majú fatálny nedostatok vitamínov, minerálnych látok, enzýmov, antioxidantov a ďalších zdraviu prospešných fytochemikálií.

5. Všetci onkologicky chorí majú výrazne oslabený imunitný systém.

6. Väčšina onkologicky chorých prežívala pred prepuknutím stresové, a/alebo depresívne obdobie.

Body 1 až 5 riešime totálnou zmenou stravovania a životného štýlu. (podrobný program nižšie) Musíte si uvedomiť, že To ako ste žili doteraz vyústilo do rakoviny, a keď sa jej chcete zbaviť, musíte skrátka urobiť ZMENU !

Bod č.1 - detoxikácia: Je kľúčovým bodom celého programu, pretože nahromadené toxíny sú hlavným dôvodom vzniku nádorov. Operatívne odstránenie nádoru bez detoxikácie je len dočasným riešením, pretože nádor, ak si ho už telo vytvorí, má zmysel a svoju funkciu. A aj keď sa to ťažko chápe, dokonca pozitívnu. Ako som už písal na úvodnej stránke, nádor je skládka odpadu, a telo, keď už nedokáže problém s hromadiacimi sa toxínmi riešiť inak, tieto skládky potrebuje. Táto teória (aj keď sa vám možno nezdá, pretože rakovina (nádory, rakovinové bunky) vám bola doteraz predstavovaná ako votrelec ktorý vás napadol a chce vás zabiť) bola potvrdená všeobecnou lekárkou Dr. Catherine Kousmine, ktorá už pred niekoľkými rokmi dokázala, že nádor v tele funguje ako "druhá pečeň".

Zistila, že myši choré na rakovinu sú schopné prežiť podanie takého množstva toxickej látky, aké zdravé myši zabije so 100%-nou istotou. Kým rakovinou napadnutých myší prežilo po jednej toxickej dávke 50%, zdravé zvieratá uhynuli všetky. Choré myši zniesli dokonca 1,5-násobnú dávku, zatiaľ čo zo zdravých zvierat neprežilo ani jedno.

Výskumy Dr. Kousmine ukázali, že nádor (rakovinové bunky) je schopný pojať oveľa viac jedovatých látok ako zdravé bunky, ktoré sa väčšinou nezvratne poškodia. Z toho vyplýva, že nádor je vlastne schopný pôsobiť obdobne ako náš veľký detoxikačný orgán – pečeň, teda neutralizovať jedovaté látky. Keď sa teda nádor operáciou úplne odstráni, stratí naše telo dôležitú detoxikačnú možnosť. Preto by sa mala pred, alebo hneď po operačnom odstránení nádoru (ak už sa pre túto možnosť rozhodnete, alebo ak je to nevyhnutné) uskutočniť intenzívna detoxikácia organizmu. Ak sa toto nestane, s veľkou pravdepodobnosťou si telo začne tvoriť nové nádory, aby sa takto mohlo aj naďalej detoxikovať. Práve preto je recidíva (opätovné prepuknutie choroby) taká častá a práve preto je chemoterapia (čiže podávanie toxických látok do zatoxikovaného tela) úplne scestné riešenie. Zatoxikované telo sa skrátka snaží prežiť a vytvorené nádory mu v tom pomáhajú.

Akonáhle odznie hlavná detoxikácia (2 až 6 týždňov) a telo sa zbaví väčšiny toxických látok, nádory začnú byť zbytočné a telo ich bez problémov strávi.

K bodu 6: POZOR !



Naša myseľ je v uzdravovaní veľmi dôležitým faktorom. Už ste sa niekedy zamyseli nad tým, ako je možné, že rovnaký liek nezaberie na rovnakú chorobu rovnako ? Prečo jednému pomôže a druhému vôbec ? (prečítajte si prosím aj sekciu [PSYCHICKÉ PROBLÉMY](http://zakladzdravia.meu.zoznam.sk/psychicke-problemy/), odsek 1. Útlak a bolestné zážitky z minulosti) Musíme docieliť, aby ste sa čo najmenej zdržovali v týchto stavoch (ideme od tých najhorších k menej horším):

**Tajomstvo** - prestaňte tajiť svoje zlé činy ktoré vás ťažia. Všetci ich máme, nielen vy. Hovorte o tom a ospravedlňte sa všetkým ľuďom ktorým tieto činy uškodili. Podľa možností sa pokúste o nápravu.

**Skrývanie sa** - prestaňte sa skrývať pred ľuďmi. Ak niekomu niečo dlhujete, alebo s ním máte niečo nedokončené, dajte si s týmto človekom stretnutie a pokúste sa nájsť rozumné riešenie.

**Ľutovanie sa** - čo najskôr sa prestaňte ľutovať a začnite konať. Keď sa ľutujeme, nerobíme nič. Nemáme žiadnu snahu niečo riešiť, len sedíme, plačeme...a ničíme si tým celé telo, pretože naše telo sa s našou mysľou neustále ovplyvňujú.

**Obviňovanie iných** - neobviňujte iných za vašu chorobu, ani za čokoľvek čo sa vám v živote stalo. Samozrejme máte pravdu - všetko čo sa Vám v živote stalo má svoju príčinu (a vinníka), ale uvedomte si, že určite ste aj vy veľa krát urobili niečo čo nedopadlo tak ako ste pôvodne chceli, a namiesto pomoci ste niekomu nechtiac ublížili. Možno je to aj prípad tích ktorých obviňujete. Pokúste sa na vec pozrieť aj z pohľadu toho druhého. Ak Vám dotyčný človek predsa len ublížil vedome, odpustite mu. Keď už nie kvôli nemu, urobte to aspoň kvôli sebe.

**Sebaobviňovanie** - neobviňujte ani seba. Keby ste pred pár rokmi vedeli že vo vás začína rakovina, a keby ste poznali jej príčiny, určite by ste niečo urobili. Teraz to už viete a nikdy nieje neskoro na začatie iného, lepšieho a zdravšieho života.

**Hanba** - nehanbite sa. Vaša choroba nieje dôvod na hanbu, je to dôvod na zmenu. Ak ste vo svojom doterajšom živote narobili zlé veci (kto ich nenarobil nech prvý hodí kameňom) tak ich napravte - bez hanby. Pocit hanby prenechajte tím, ktorí svoje zlé činy nenaprávajú.

**Súcit** - snažte sa nevyvolávať v ľuďoch súcit a nevyvolávajte ho ani v sebe. Ono to neznamená, že máte byť bezcitný/á voči utrpeniu iných. Ide len o to, že keď sa dozviete o susedovom veľkom utrpení a začnete "trpieť s ním", jemu tým nepomôžete a sebe zbytočne uškodíte, pretože vaša myseľ začne vaše telo ovplyvňovať tým horším spôsobom. Snažte sa myslieť pozitívne. Ak si to situácia vyžaduje, susedovi samozrejme pomôžte, ale netrpte s ním.

**Pocit zlyhania** - prestaňte si myslieť, že ste v živote zlyhali. Ak máte pocit, že ste zlyhali pri výchove svojich detí, stretnite sa s nimi a porozprávajte sa o tom. Ak stretnutie z akéhokoľvek dôvodu nieje možné, napíšte svoje pocity do listu a pošlite im ho. A ak za zlyhania považujete svoje neetické činy, napravte ich. Uvidíte aký úžasný pocit vám to dá.

**Pocit zomierania** - nemyslí sa tým skutočné zomieranie, ale to ste asi pochopili. Nezaťažujte sa zomieraním, na to bude dosť času o pár desiatok rokov. Teraz presmerujte svoju pozornosť na dôležitejšie veci. Dajte si trebárs záväzok, že vždy keď sa prichytíte (alebo vás prichytia) pri "zomieraní", budete musieť...dosaďte si tam čo len chcete, napr. urobiť klystír, alebo vypiť pohár vody s rozrobenou lyžičkou chilli, alebo si dáte studenú sprchu... Veď ono vás to zomieranie čoskoro prejde :-)

**Pocit zbytočnosti** - pravdepodobne nemáte čo robiť, nemáte komu pomáhať. Poobzerajte sa okolo seba, je veľa ľudí ktorí potrebujú pomoc. Pre niekoho je pomocou už to, že sa s ním niekto porozpráva o jeho problémoch (pozor na zbytočný súcit). Pomáhajte, pomáhajte a pomáhajte čo vám sily stačia. Nebudete zbytočný/á, budete pre niekoho potrebný/á a ľudia vás budú mať radi. Ten pocit a to "ďakujem" stoja za to :-)

**Apatia** - je veľmi ťažké byť v apatii a uvedomovať si to. Ešte ťažšie je niečo s tým urobiť. Poproste svojich blízkych, aby vás upozornili na tento stav keď ho u vás zistia (príznaky: nečinnosť, odovzdanie sa osudu, "zloženie zbraní"). Keď vás na to upozornia, nečakajte kým tento stav sám prejde. Oblečte sa a choďte von buď na prechádzku, alebo ešte lepšie - zašportujte si (viem, v tomto stave je ťažké vyvinúť akúkoľvek činnosť, ale nikto netvdil, že uzdravenie sa z rakoviny bude ľahké. Boj s rakovinou je vlastne boj so sebou samým!). Počas prechádzky, alebo športovej činnosti dýchajte zhlboka a pozerajte sa do diaľky. Všimnite si, že keď je človek v zlých psychických stavoch, väčšinou má plytké dýchanie, je "zahľadený" do seba, pri chôdzi má hlavu dolu a hľadí len cca meter pred seba a len na blízke predmety. Hovorí sa tomu, že kontroluje príliš malý priestor. Tieto stavy môžeme ovplyvniť jednoduchým trikom - dýchajte vedome, plnými pľúcami a pozerajte sa do diaľky, na predmety v čo najväčšej vzdialenosti od vás. Snažte sa kontrolovať čo najväčší priestor. Robte to každý deň.

**Beznádejnosť** - tento pocit mávame vtedy, keď nevidíme žiadne riešenie nášho problému. Riešenie vášho problému máte práve pred sebou, takže tento pocit pokojne hoďte za hlavu. Ak vás tento pocit prepadne aj počas liečby, kliknite si na odkaz hore a ešte raz si pozrite video. Sú v ňom ľudia, ktorí si prešli podobnou skúsenosťou a prežili...

**Sebaponižovanie** - prestaňte si myslieť, že ste slabší/ia a menejcenný/á. Vašu "cenu" a silu určujú vaše skutky a sila vašej mysle. Robte veci tak, aby ste sám/sama pred sebou obstál/a, a aby si vás ľudia vážili (ale nevyžadujte to od nich).

**Nezaslúžim si** - aj k tomuto pocitu možno dôjde. Každý si zaslúži druhú šancu, aj vy. Je jedno čo ste doteraz robili. Dôležité je to, čo budete robiť odteraz.

**Zármutok, žiaľ, zúfalstvo** - pokojne sa vyplačte, ale hneď potom sa zodvihnite a choďte von. Platí to čo u apatie - štyri steny neliečia.

**Strach** - je prirodzené, že sa bojíte. Ale aj táto emócia je nežiadúca a neprospieva vám. Veľa študujte na internete o zdravých potravinách a o účinkoch týchto potravín na vaše zdravie. Utvrdzujte sa v tom, že robíte pre vaše uzdravenie maximum. Keď pri surfovaní narazíte na potravinu, alebo doplnok ktorý nieje v tomto programe a o ktorom sa tvrdí, že je protirakovinový, pokojne ho zaraďte do programu. Dosiahnete tým minimálne to, že zmenšíte svoj strach, a aj to je úspech. A ktovie, možno aj táto potravina, alebo doplnok skutočne dopomôžu k vášmu uzdraveniu.

**Nevyjadrená zlosť** - ak ste nahnevaný/á, nebojte sa to dať najavo. Nevyjadrená zlosť je horšia, pretože vo vás zostáva a otravuje váš organizmus dlhšie ako keď ju vyjadríte. Samozrejme nieje to idálna emócia a snažte sa čo najskôr upokojiť. Presne tak, choďte von. Ak máte vo vašom okolí les, choďte trochu hlbšie, tak aby vás nikto nevidel a nepočul (a nemal za blázna :-)), zoberte do ruky čokoľvek čím sa dá udierať, nájdite si starý, práchnivý, odumretý strom a mláťte, bite, kričte a nadávajte koľko sa vám ráči. Budete prekvapený/á čo z vás za tú chvíľu vyjde, a aký pokoj vo vás nastane...

**Nenávisť** - chvíľkovú nenávisť (napr. pri rodinnej hádke) riešte hneď ako ju pocítite. Uvedomte si, že ju práve zažívate a pokúste sa ihneď ukončiť hádku. Poproste druhú stranu, aby si s vami sadla a pokúsila sa nájsť rozumné riešenie, ktoré bude vyhovovať obom stranám. Nieje to jednoduché, ale je to potrebné. Dlhodobú nenávisť pociťujeme voči človeku s ktorým máme nedoriešené konflikty. Doriešte ich. Snažte sa ich urovnať kompromisom, ale keď to nepôjde, tak aj za cenu toho, že to budete vy kto ustúpi. Hlavne konflikt definitívne ukončite a prestaňte nenávidieť.

**Zlosť, hnev** - vždy keď sa prichytíte pri tejto emócii, porozmýšľajte nad tým prečo ste vlastne rozhnevaný a či je hnev nevyhnutný. Akonáhle začnete analyzovať svoju emóciu (situáciu), emócia zmizne (platí to aj pre ostatné vyššie popísané emócie). Je to jednoduché - buď necháte emóciu nech ovláda ona vás, alebo pomocou uvažovania preberiete vládu nad sebou vy. Začnite vládnuť.

**Fyzická bolesť** - odoberá životnú energiu, radosť zo života, a núti vás myslieť stále na chorobu. Pokojne použite "liek" na utlmenie bolesti. Nieje to práve ideálne riešenie, ale trpieť tiež nieje rozumné.

**Nepriateľstvo** - prestaňte mať nepriateľov a prestaňte byť nepriateľom. Urovnajte všetky svoje vzťahy a konflikty. Ak druhá strana nemá záujem urovnať konflikt, urovnajte ho aspoň sám/sama v sebe. Nehnevajte sa na človeka len preto, lebo on sa hnevá na vás...

**Nuda** - je to jedna z tých lepších emócií. Skrátka len začnite niečo robiť. Čokoľvek čo vás baví, alebo napadne.

**Emócie, ktoré na vaše uzdravenie vplývajú pozitívne.**

**Spokojnosť** Záujem (o život, o dianie okolo seba, o ľudí...) - Vyhýbajte sa negatívnym informáciám. Napr. teraz je v móde kríza a s ňou spojená neistota. Keď vo večerných správach začnú o kríze, prepnite na iný kanál. Nenechajte si kaziť náladu.

**Radosť** (smiech) - Mr.Bean, Fantocci, Louis de Funès, Vlasta Burian, a ďalší...toto sú najväčší liečitelia akých poznám :-)

Nadšenie

**Estetika** (tvorenie pekných vecí) - Ako dieťa vás bavilo kreslenie ? Kreslite. Sledovali ste ako dieťa vašu starkú ako robila trebárs kraslice a chceli ste to vyskúšať ? Urobte to. Máte radi drevo a prácu s ním ? Tak s ním pracujte, vytvorte niečo pekné, hodnotné. Vydarené "diela" môžete darovať tým ktorých máte radi. Budete mať radosť a budete so sebou spokojný/á a to sú veľmi dobré emócie, ktoré vás posúvajú k vyliečeniu)

**Akcia** (robiť niečo pre radosť) - Robte čokoľvek, len neseďte medzi štyrmi stenami. Urobte niečo, čo ste vždy chceli urobiť, ale doteraz ste na to nemali čas, alebo to bolo príliš pochabé na to, aby ste to urobili. Nestarajte sa o to čo povedia druhí. Vy ste dôležitý/á, nie oni.

**Hry** - kľudne si zavolajte priateľov a zahrajte si karty, človeče nezlob sa, futbal, alebo čokoľvek čo ste radi hrávali. Hrajte sa s malými deťmi, "nakazia" vás radosťou a bezstarostnosťou.

## 

## Inštrukcie ohľadom stravovania:

**Úplne a bezpodmienečne vylúčiť z jedálneho lístka:**

Alkohol, cigarety, káva, cukor a všetky produkty v ktorých sa cukor nachádza, mlieko, mliečne výrobky a všetky produkty v ktorých sa nachádza mlieko (výnimkou je bryndza a doma vyrobený jogurt. Uprednostňujte pravú bryndzu z ovčieho mlieka), mäso, všetky mäsové výrobky, vajíčka (ak to zdravotný stav dovoľuje, človek s rakovinou musí všetku živočíšnu stravu {okrem tučných rýb a bryndze} vylúčiť úplne!), sóju a sójové produkty, bielu múku a potraviny z bielej múky, margaríny, umelé sladidlá, syntetické multivitamíny, sýtené a sladené minerálne vody, potraviny obsahujúce niektoré nebezpečné E-čka ([www.emulgatory.cz/seznam-ecek](http://www.emulgatory.cz/seznam-ecek)), soľ (netreba vylúčiť úplne, stačí znížiť príjem), údeniny, grilovanie, vyprážanie, pečenie, voda z vodovodu a umelohmotných fliaš. Na prípravu jedál a ich ohrievanie nepoužívať mikrovlnku !

**Zaradiť do jedálneho lístka:**

V prvom rade čo najviac surových potravín! Riasy Chlorella, Spirulina, probiotiká (najlepšie viacdruhové a v sile aspoň 7 - 8 miliárd baktérií v jednej tbl.), silný prírodný multivitamín (s B-komplexom o sile 100 mg), niacín (vitamín B3), kyselina Pangamová (vitamín B15), kyselina Lipoová (vitamín B13), (B15 ani B13 nebývajú zastúpené v multivitamínoch, ani v B-komplexoch), vitamíny C, D3, E, silné proteolytické enzýmy, Koenzým Q10, zelený čaj sypaný, Cal-Mag, Praslička Roľná, surová zelenina, zeleninová šťava, kyslá kapusta, živé klíčky, sušené pšeničné klíčky ([psenicne-klicky.jpg](http://files.zakladzdravia.meu.zoznam.sk/200000108-24fd025f87/psenicne-klicky.jpg)), marhuľové jadrá (vitamín B17), aminokyseliny glutamín a lyzín, ľanové semená, zázvor, škorica, cesnak, otruby (ovsené, pšeničné, ryžové), celozrnné potraviny, strukoviny (všetky okrem sóje), kurkuma + čierne korenie, chilli, orechy, extra panenský olivový olej, ľanový olej, tekvicový olej, rybí olej, tučné morské ryby (max 1 - 2 x týždenne), kokosový tuk, UME ocot, ovocie, Stévia, koreniny (bazalka, oregáno, aníz, klinček,...), filtrovanú vodu.

**Konkrétne vhodné potraviny:**

**Obilniny**: pšeno, pohánka, ovos, ovsené vločky, ovsené otruby, ryža celozrnná, ryžové otruby, pšenica, pšeničné otruby, jačmeň, jačmenné krúpy, raž, celozrnný chlieb, celozrnné múky, naklíčené obilniny, atď...

**Zelenina**: všetka - uhorka, hlávkový šalát, kel, kapusta (všetka listová zelenina), kyslá kapusta surová, červená repa, mrkva, petržlen, zeler (v podstate všetka koreňová zelenina, aj jej vňať), kaleráb, karfiol, reďkovka, cibuľa, pór, cesnak, pažitka, paprika, chilli, chren, zázvor,...skrátka akákoľvek zelenina je lepšia ako žiadna zelenina. Prednosť má vždy surová zelenina.

**Strukoviny**: fazuľa (rôzne druhy), cícer, hrach, šošovica (rôzne druhy).

**Ovocie**: pomaranč, mandarinka, citrón, grapefruit, pomelo, jablko, hruška, slivky (rôzne druhy), marhuľa, broskyňa, čerešne, višne, jahody, ríbezle, maliny, ostružiny, egreše, čučoriedky... (ak máte na výber z viacerých druhov, uprednostňujte citrusy a drobné, kríkové, bobuľovité ovocie. Obsahuje menej fruktózy a veľa prospešných látok). S ostatným ovocím trochu opatrnejšie, užívať v malých dávkach. Aj fruktóza je cukor..

**Orechy a semená**: V prvom rade marhuľové jadrá, ďalej mandle, vlašské orechy (zdroj Koenzýmu Q10), lieskové oriešky, kokosový orech, para orechy, jedlé gaštany, slnečnica, sézam, ľan, mak, dyňové semená, olivy, atď... Orechy a semená užívajte denne a hojne, striedajte druhy. Nevyhadzujte ani semiačka z jablka, rozhryznite a zjedzte ich. Aj ony obsahujú vitamín B17 (amygdalin).

**Bylinky a iné**: bazalka, oregáno, tymián, kôpor, majoránka, kari korenie, kmín, paprika sladká, aj pálivá, chilli, kurkuma, čierne korenie, škorica, šalvia, rozmarín, bobkový list, bylinkové čaje (Praslička Roľná, Žihľava Dvojdomá, Mäta Pieporná), kvalitné, za studena lysované oleje (extra panenský olivový, ľanový, tekvicový, rybí), slady (pšeničný, ryžový, jačmenný, kukuričný. So sladmi opatrne, obsahujú glukózu), baza čierna, tučné morské ryby, UME ocot, bryndza, atď...

Potrebné produkty a látky, a ich denné dávky použité v programe:

Produkt, látka Denná dávka

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Spirulina cca 21g

Chlorella cca 9g

Multivitamín (1 tbl. so 100 mg B-komplexom) 1 - 2 tbl.

Vitamín B3 dočasne až do 2500 mg

Vitamín B13 600 mg

Vitamín B15 300 mg

Vitamín C 12 - 15 000 mg

Vitamín D3 cca 6000 IU

Vitamín E cca 800 IU

Probiotiká (veľmi silné, viacdruhové) cca 60 - 90 miliárd

Proteolytické enzýmy (Megazyme Forte) 3 - 6 tbl.

Koenzým Q10 200 mg

Zelený čaj cca 15g

Cal-Mag cca 3 lyžičky

Praslička Roľná cca 16g

Škorica (celá) cca 10g

Ľanový a rybí olej (zdroj Omega 3) cca 10g

Marhuľové jadrá horké 48 ks

Lyzín 5g

## PRESNÝ DENNÝ ROZPIS

Prvé tri dni držíme pôst. Nižšie uvedený program jednoducho prispôsobte tak, že na tri dni vynecháte raňajky, obed a večeru. Všetky ostatné produkty, čaje a doplnky užívame tak ako sú uvedené v programe. Keď sa vyskytne nejaké podráždenie žalúdka (vysoké dávky vitamínov užité na lačný žalúdok by ho mohli spôsobiť), užívajte vitamíny spolu s riasami, alebo so zeleninou.

Program nemusíte začať o 7:00. Ak zvyknete vstávať skôr, pokojne začnite hneď ako vstanete. Začať neskôr ako o 7:00 neodporúčam, chlorella môže spôsobiť, že sa vám večer nebude dať zaspať. Preto je posledná dávka o 17:30. V prípade, že je vaše telo už veľmi zoslabené postupujúcou chorobou, pôst samozrejme vynecháme.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- 7:00** - na lačno 1 tbl. Megazyme Forte (silnejšia verzia. V prípade, že užívate produkt Megazyme Forte plus, užívať vždy dve tbl.), zapiť s 3 dcl. vody o teplote tela.

**- 7:30** - Spirulina 7g + Chlorella 3g (spolu cca polievková lyžica), 1000 mg vitamínu C, 6 marhuľových jadier (jadierka vždy dôkladne rozžuť). Zapiť s 3 dcl. silného zeleného čaju teploty tela s trochou škorice (prvý týždeň čajovú lyžičku škorice).

**- 8:00** - 1 až 1,5 dcl. zeleninovej šťavy (každý dúšok poriadne premiešať so slinami). Zapiť s 2 dcl. čaju z Prasličky Roľnej, v ktorom je ešte rozpustený Cal-Mag s trochou citrónu.

**- 8:30** - raňajky (ako nátierku používajte potravinovú zmes od Dr. Ludwig\*) + veľká porcia šalátu zo surovej zeleniny so 4 - 5 strúčikmi cesnaku (cesnak nemusí byť priamo v šaláte. Ak chcete zminimalizovať vplyv cesnaku na váš dych, nakrájajte cesnak nadrobno, vložte do úst a rýchlo zapite vodou), bazalkou a oregánom, pokvapkať olivovým a rybím olejom. Ďalej 3 polievkové lyžice otrúb (môžu byť surové, alebo pridané do jedla tesne pred dokončením), lyžicu čerstvo rozomletých ľanových semiačok, trochu živých klíčkov, 6 marhuľových jadier (zjesť ako prvé, potom jedlo a všetko ostatné), 1 tbl. multivitamínu (užiť medzi jedlom), kyselina Pangamová (vitamín B15) - 100 mg, kyselina Lipoová (vitamín B13) - 300 mg, 1000 mg vitamínu C, 2 - 3 kapsule probiotika (20 - 30 miliárd baktérií - platí pre Biopron 9 prémium. Ak vaše probiotiká obsahujú menej ako 10 miliárd baktérií v jednej kapsule, je potrebné užiť zodpovedajúce množstvo kapsúľ).

**- 9:30** - 1000 mg vitamínu C, zapiť Prasličkovým čajom.

**- 10:30** - 1000 mg vitamínu C, zapiť Zeleným čajom a zajesť pár kúskami goji, alebo grapefruitom aj s jadierkami a 6 marhuľových jadier.

- Tu je vhodné zaradiť nejakú telesnú aktivitu. Tesne pred začatím telesnej aktivity užiť niacín (vitamín B3). Dávky niacínu zvyšovať postupne! (návod nájdete pod programom)

- **12:00** (minimálne 3 a pol hodiny po raňajkách na lačný žalúdok ! Ak by ste raňajky ešte nemali vytrávené, chvíľu počkajte a celý ďalší program posuňte) - 1 tbl. Megazyme Forte, zapiť s 2 - 3 dcl. vody teploty tela. Po užití nič nejesť najmenej 30 minút.

- **12:30** (hodinu pred obedom) - Spirulina 7g + Chlorella 3g, 1000 mg vitamínu C, 6 marhuľových jadier, 3 dcl. silného zeleného čaju s trochou škorice (prvý týždeň čajovú lyžičku).

**- 13:00** - 1 až 1,5 dcl. zeleninovej šťavy, zapiť s 2 dcl. čistej vody teploty tela, v ktorej je rozpustený Cal-Mag s trochou citrónu.

**- 13:30** - obed + veľa surovej zeleniny, 1000 mg vitamínu C, 4 - 5 strúčikov cesnaku, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička dyňového oleja, 3 polievkové lyžice otrúb (môžu byť surové, alebo pridané do jedla tesne pred dokončením), trochu živých klíčkov, 6 marhuľových jadier (zjesť ako prvé, potom jedlo a všetko ostatné), kyselina Pangamová (vitamín B15) - 100 mg, vitamín D3 - 5000 IU, vitamín E - 400 IU, Koenzým Q10 - 200 mg, 2 - 3 kapsule probiotika (platí pre Biopron 9 prémium).

**- 14:30** - 1000 mg vitamínu C, Prasličkový čaj.

**- 15:30** - 1000 mg vitamínu C, zapiť Zeleným čajom so škoricou a zajesť pár kúskami goji, alebo grapefruitom aj s jadierkami, 6 marhuľových jadier, 5g lyzínu. V prípade smädu piť veľa vody.

- Tu je vhodné zaradiť nejakú telesnú aktivitu. Tesne pred začatím telesnej aktivity užiť niacín (vitamín B3). Dávky niacínu zvyšovať postupne! (návod nájdete pod programom)

**- 17:00** (minimálne 3 a pol hodiny po obede na lačný žalúdok ! Ak by ste ešte nemali vytrávené, chvíľu počkajte a celý ďalší program posuňte) - 1 tbl. Megazyme Forte, zapiť s 2 - 3 dcl. vody teploty tela. Po užití nič nejesť najmenej 30 minút.

**- 17:30** - (hodinu pred večerou) Spirulina 7g + Chlorella 3g, 1000 mg vitamínu C, 6 marhuľových jadier. Zapiť s 3 dcl. silného zeleného čaju teploty tela s trochou škorice (prvý týždeň čajovú lyžičku).

- **18:00** - zeleninová šťava, 2 dcl. vody.

**- 18:30** - večera + veľká obloha zo surovej zeleniny, potravinová zmes od Dr. Ludwig\*, bazalka, oregáno, 1000 mg vitamínu C, 3 polievkové lyžice otrúb, trochu živých klíčkov, 4 -5 strúčikov cesnaku, 1 lyžička chilli (rozmiešať v troche vody a vypiť), 6 marhuľových jadier (zjesť ako prvé, potom jedlo a všetko ostatné), 2 - 3 kapsule probiotika (platí pre Biopron 9 Premium), 1 tbl. multivitamínu (užiť medzi jedlom), kyselina Pangamová (vitamín B15) - 100 mg, kyselina Lipoová (vitamín B13) - 300 mg.

- **Po večeri** 2 x 1000 mg vitamínu C (aspoň s hodinovým odstupom. Zapiť s 2 - 3 dcl. vody, alebo Prasličkového čaju), čaj z Prasličky Roľnej.

- **21:30** - ak môžete a máte už vytrávené, zjedzte trochu goji, alebo 1 grapefruit, alebo trochu drobného bobuľovitého ovocia (napr. čučoriedky, maliny, černice, červené a čierne ríbezle, atď...obsahujú veľké množstvo antioxidantov).

- cca hodinu pred spaním vypiť Cal-Mag s trochou kvalitného jablkového octu.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Počas programu dodržujte viac ako dostatočný **pitný režim** ! Akonáhle zistíte, že máte tvrdú stolicu, alebo ste neboli jeden deň "na veľkú", alebo že ste, ľudovo povedané, "zapečený", okamžite zvýšte príjem vody. Je to dôležité !

- Ak vám to zdravotný stav dovoľuje, raz denne absolvujte krátku studenú sprchu.

- Každý slnečný deň vystavte svoje telo cca na 30 minút slnečným lúčom. Telo si tým vytvorí potrebný vitamín D3 a vtedy nieje nutné užiť aj D3 v tobolke. V zimných mesiacoch a v zamračené dni treba vitamín D3 dopĺňať. Odporúčam užiť s obedom. (Nepoužívať solárium !)

- POZOR, NEPODCEŇOVAŤ: Nevyhnutný je nejaký druh športovej aktivity (rýchla chôdza, plávanie, bicyklovanie, beh), stačí pár minút denne, podľa toho ako vám zdravotný stav dovoľuje. Pohyb urýchľuje odchod toxínov z tela, okysličuje všetky bunky (rakovinovým bunkám kyslík neprospieva), stimuluje imunitný systém, a urýchľuje pohyb lymfy. Pohyb na čerstvom vzduchu dodáva obrovské množstvo energie a radosť zo života. Depresie posiľňujú rakovinu, radosť zo života posiľňuje Vás. Hýbte sa a tešte sa zo života.

- **Návod na užívanie niacínu:** Ak máte kapsulu s obsahom 1000 mg, odsypte si z nej prvý krát len cca 100 mg a len toto množstvo užite. Aj toto množstvo užité tesne pred športovou aktivitou bude na prvý krát pravdepodobne stačiť na to, aby sa začali uvoľňovať prvé toxíny. Niacín dajte do veľmi teplej, ale nie vriacej vody a miešajte kým sa nerozpustí. Čím teplejšia bude voda, tým skôr sa rozpustí. Hneď ako užijete niacín, začnite s telesným cvičením (ideálny je pomalý beh). Cieľom je poriadne rozohriať telo a rozprúdiť krv. Vhodné je trénovať oblečený, aby vám bolo teplo a aby ste sa začali potiť. Potením bude odchádzať značné množstvo toxínov, ktoré tým pádom nebude musieť riešiť pečeň. Po užití niacínu dôjde k svrbeniu a k sčervenaniu pokožky, tzv. flush. Je to normálna reakcia spôsobená niacínom, ktorý je vo vyšších dávkach schopný aktivovať rádioaktívne látky a toxíny uložené v tuku (čiže aj pod kožou). Tieto toxíny sú potom odvádzané von z tela. Svrbenie a zčervenanie prejde samo asi po 20 - 30 minútach, stačí vypiť cca 3 dcl. vody. Vodou nešetrite, aby ste sa nedostali do dehydratácie, keďže sa budete dosť potiť. Dávky pozvoľna (vždy o cca 100 - 300 mg) zvyšujte vždy tak, aby ste dosiahli flush. Zvyšujte až do 2 x 1000 - 1500 mg denne. Po niekoľkých dňoch už ani tieto dávky nespôsobia flush a to bude signál na zníženie dávok na cca 250 - 500 mg denne. Tohto druhu toxínov ste sa práve úspešne zbavili...

**Upozornenie:** V prípade, že Vaše pečeňové testy vykazujú väčší problém, zvyšujte dávky niacínu obzvlášť opatrne. Pravdepodobne nebude možné vyjsť až na 1000 - 1500 mg v jednej dávke. Sledujte svoje reakcie veľmi pozorne a ak je to možné, poproste svojho doktora o pomoc vo forme pravideľných rozborov krvi. Nebolo by dobré príliš zaťažiť pečeň, budete ju ešte potrebovať.

- Zriedkavo sa môže vyskytnúť neznášanlivosť voči marhuľovým jadierkam. Môže sa prejaviť ako nevoľnosť, alebo závrať. V takom prípade môže pomôcť keď zjete pomaranč, alebo grapefruit. Ak by príznaky ani potom neustupovali, na pár dní prerušte užívanie jadierok a pozvoľna ich opäť zaraďujte do programu. Sledujte svoje reakcie.

- Ak máte alergiu na niektorú potravinu, alebo doplnok v programe, jednoducho ju/ho do programu nezaraďujte, alebo ju/ho na pár dní vysaďte a pozvoľna opäť zaraďujte do programu. Ak by ste cítili, že dávkovanie ktoréhokoľvek produktu uvedeného v programe je pre vás priveľké, pokojne znížte dávkovanie.

- Ak nemáte problém so sudovou kyslou kapustou, alebo aj inou čerstvou kvasenou zeleninou, zaraďte ju do programu aspoň raz denne.

- Raz denne (je jedno kedy) si dajte do úst cca 0,3 dcl. olivového oleja a len ho prelievajte z jednej strany na druhú cca 5 minút. Potom vypľuť, neprehĺtať.

- Zbavte sa parazitov. Prečítajte si prosím: [www.darzdravia.sk/blahova.php?SessionID=1d3ce614e57e8fc3c702](http://www.darzdravia.sk/blahova.php?SessionID=1d3ce614e57e8fc3c702)

### Prečo vyradiť z jedálneho lístka:

**Mlieko** – blokuje vstrebávanie dôležitých vitálnych látok, podporuje vznik plesní, je jednou z príčin najzávažnejších chorôb. Najhlienotvornejšia potravina na svete.

**Cukor** – Vyplavuje z tela dôležité zásadotvorné minerály, slúži ako ideálny zdroj energie pre rakovinové bunky. Najprekysľujúcejšia potravina na svete.

**Mäso** – Podporuje hnilobné procesy v črevách, namáha pečeň, prekysľuje, na jeho trávenie sa spotrebováva zbytočne veľa proteolytických enzýmov.

**Sója** – už v malom množstve blokuje vstrebávanie jódu, štítna žľaza tak nemôže správne fungovať. U malých detí spôsobuje hormonálnu nerovnováhu.

**Biela múka** – Okrem energie nedodáva do tela takmer nič, práve naopak, odoberá z tela cenné minerály a namáha pankreas. Hlienotvorná potravina.

**Margaríny** – nebezpečná, umelo vytvorená potravina štruktúrou podobná umelej hmote. Jedna z príčin mnohých závažných civilizačných chorôb.

**Umelé sladidlá** – veľmi nebezpečné, niektoré až karcinogénne látky. Umelo vytvorené, preukázané nespočetné množstvo nežiadúcich vedľajších účinkov. Veľmi zlý vplyv na pečeň.

**Káva** – silne prekysľujúca, obsahuje dráždivé kyseliny a rakovinotvorný 3,4 – benpyrén.

**Grilovanie**, vyprážanie, pečenie, údenie - myslím, že netreba vysvetľovať.

### 

### 

### Prečo zaradiť do jedálneho lístka:

**Chlorella** – magnet na toxíny, dokáže na seba naviazať všetky nebezpečné látky a odvádza ich z tela von. Zároveň je zdrojom tisícok vitálnych látok. Zásadotvorná, protirakovinová, protiplesňová, vitalizujúca. Výrazne posilňuje imunitný systém. Preukázaný vplyv na regeneráciu pečene a celého organizmu. Prírodné antibiotikum.

**Spirulina** – Obsahuje viac ako 4000 vitálnych látok v neuveriteľnej koncentrácii – 1g spiruliny je svojou výživnou hodnotou prirovnávaný k 1kg zeleniny. Zásadotvorná, vitalizujúca. Výrazný vplyv na imunitný systém. Výrazne protirakovinová.

**Probiotiká** – zdravá črevná mikroflóra je nevyhnutná pre uzdravenie sa z akejkoľvek choroby. Upravenie trávenia, lepšie vstrebávanie dôležitých vitálnych látok, zvýšenie imunity, vplyv na všetky orgány a celé telo.

**Proteolytické enzýmy** - špeciálna zostava enzýmov na trávenie bielkovín. Keď sú užité nalačno, nespotrebované prechádzajú do tenkého čreva, odtiaľ do krvného obehu a k rakovinovým bunkám. Rakovinové bunky sú obalené silným bielkovinovým obalom. Proteolytické enzýmy narúšajú tento ochranný obal rakovinových buniek a vystavujú ich tak útoku nášho imunitného systému. Riasami a ďalšími látkami nabudený imunitný systém ich potom dokáže mimoriadne účinne likvidovať. Dopomáhajú vitamínu B17 dostať sa do rakovinových buniek. Pri liečbe rakoviny užívať zásadne na lačný žalúdok !

**Zelený čaj** – vedecky preukázaný silný protirakovinový a protizápalový účinok. Znemožňuje rakovinovým bunkám napádanie ďalšieho tkaniva a brzdí tvorbu nových ciev v nádore, čím vyhladováva rakovinové bunky.

**Vitamín C** – nevyhnutný na fungovanie každej bunky, zvyšuje imunitu. Vo vysokých dávkach detoxikačný a protirakovinový účinok.

**Vitamín B3** (niacín) - Výrazne zrýchľuje odchod toxínov (rozpustných v tuku, aj rádioaktívnych látok) z tela, silný detoxikačný efekt.

**Kyselina Pangamová (vit. B15)** - podporuje vylučovanie jedovatých látok z tela, chráni pečeň pred cirhózou. Aktivuje tkanivové dýchanie, čo neprospieva rakovinovým bunkám.

**Kyselina Lipoová (vit.B13)** - pôsobí detoxikačne, zrýchľuje vylučovanie toxických ťažkých kovov (hlavne ortuť a kadmium) a rádioaktívnych látok. Výrazne ochranný vplyv na pečeň, bráni vzniku cirhózy a hepatitídy. Pomáha odstrániť telesnú slabosť. Nebýva súčasťou multivitamínov.

**Vitamín D3** - aktivuje apoptózu (samozničenie) rakovinových buniek, redukuje angiogenézu (rast nových ciev) okolo nádorov a redukuje metastázy.

**Vitamín E** - silný antioxidant, chráni membrány buniek, znižuje negatívne účinky chemoterapie.

**Koenzým Q10** - ovplyvňuje výrobu energie v bunkách, posiľňuje imunitný systém, znižuje negatívne účinky ožarovania a chemoterapie,

**Zázvor** – silne protizápalový a antibakteriálny, podporuje trávenie a krvný obeh, posilňuje imunitu, zahrieva, vitalizuje, detoxikuje. Redukuje prudkosť a trvanie nevoľnosti (zvracania) vyvolaného chemoterapiou. Neužívať pri žlčníkových kameňoch.

**Škorica** – silne protizápalová, antibakteriálna a antiparazitná, vedecké testy zamerané na likvidáciu zdraviu škodlivých baktérií potvrdili vyššiu účinnosť škoricovej silice ako liekov na to určených. Znižuje hladinu cukru v krvi.

**Mäta Pieporná, bazalka, oregano, klinček, fenikel, aníz** – hojne užívať hlavne prvý týždeň, protiparazitný účinok.

**Celozrnné potraviny** – zdroj dôležitých vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny. Vláknina urýchľuje prechod potravy črevami,čím zamedzíme zahnívaniu a vzniku toxínov. Celozrnné potraviny majú oveľa nižší glykemický index ako potraviny z bielej múky, čím sa k rakovinovým bunkám dostáva menej energie.

**Otruby** – koncentrovaný zdroj vlákniny a ďalších dôležitých látok, medzi inými aj Beta-Glukánu, ktorý výrazne stimuluje imunitný systém. Správne trávenie, každodenná stolica, výdatný zdroj B-komplexu, vitamín D2.

**Zeleninová šťava** – zdroj množstva vitálnych látok, zásadotvorná, vitalizujúca.

**Cesnak** – odpradávna považovaný za veľmi liečivý, protirakovinové účinky, prírodné antibiotikum, odstraňuje z organizmu plesne, silný antioxidant.

**Cibuľa** - obsahuje kvecertín – bráni vzniku rakovinových buniek a aktivizuje protirakovinové enzýmy, protizápalová.

**Marhuľové jadrá** – najvýdatnejší prírodný zdroj vitamínu B17. Veľmi zjednodušene - tento málo sa vyskytujúci vitamín v sebe obsahuje kyanid. Rakovinové bunky rozštiepia B17, čím uvolnia aj kyanid, ktorý ich zabije. Normálne bunky nemajú enzým na rozštiepenie B17, takže nedochádza k zabíjaniu zdravých buniek. Dá sa povedať, že vitamín B17 je vlastne taká prírodná cielená chemoterapia.

**Oleje lisované za studena** (olivový, ľanový, tekvicový...) – zdroj potrebných mastných kyselín, antioxidačné, protirakovinové.

**Rybí olej** - najlepší zdroj omega 3 mastnej kyseliny, ktorá je silne protizápalová.

**Zelenina** všeobecne – obsahuje množstvo preukázateľne protirakovinových fytochemikálií.

**Ovocie** - (akékoľvek, najlepšie Goji, nejaký citrus, alebo drobné bobuľovité) obsahuje veľké množstvá rôznych protirakovinových fytochemikálií. Konzumovať v malých dávkach, aby sme predišli kvaseniu ovocného cukru v črevách. Vznikal by alkohol a zaťažoval by pečeň.

**Goji** (**Kustovnica Čínska**) - ovocie mimoriadne bohaté na vitálne látky. Vysoký obsah veľkého množstva vitamínov, minerálnych látok, aminokyselín, antioxidantov.

**Strukoviny** – dôležitý zdroj bielkovín v čase keď sa nekonzumujú živočíšne potraviny, veľmi dobrý zdroj vlákniny a minerálov. Dôležitý je postup pri varení. Zo strukovín potrebujeme odstrániť fytáty, ktoré blokujú vstrebávanie niektorých potrebných látok. To docielime tak, že po 5 - 10 minútach varenia strukovín vylejeme vodu (spolu s ňou aj fytáty) a pokračujeme vo varení v čistej vode.

**Stévia** - prírodná náhrada za umelé sladidlá, zlepšuje trávenie, upokojuje žalúdok, protizápalová.

**Chilli** – obsahuje alkaloid capsaicín – potvrdený protirakovinový účinok. Znemožňuje rakovinovým bunkám dýchanie.

**Kurkuma** **+** **čierne korenie** – protizápalová, protiinfekčná, protirakovinová kombinácia. Obsahuje kurkumín, ktorý v spojení s čiernym korením preukázateľne brzdí delenie rakovinových buniek, prírodné antidepresívum.

**Čerstvé živé klíčky** – zdroj veľkého množstva vitamínov, minerálov, enzýmov, antioxidantov a ďalších pre telo potrebných vitálnych látok.

**Sušené pšeničné klíčky** - zdroj veľkého množstva potrebných látok, medzi inými vitamínu E, vitamínov skupiny B, minerálnych látok a stopových prvkov.

**Praslička Roľná** – protizápalová, silne protirakovinová. Stimuluje obličky, urýchľuje vylučovanie toxínov. U rakoviny kože a ďalších kožných chorôb ešte natierajte postihnuté miesto vývarom z prasličky.

**Voda** - dostatočné množstvo kvalitnej čistej vody je počas liečby nevyhnutnosťou. Náprava trávenia, detoxikácia, vstrebávanie vo vode rozpustných vitamínov.

## Recepty a rady:

**Zloženie zeleninovej šťavy:**

3 diely cvikly, 1 diel mrkvy, 1 diel zeleru, 1 diel čiernej reďkovky, 1 surový zemiak veľkosti slepačieho vajca, 1 petržlen, zázvor, čierne korenie, kurkumín.

Hotovej šťavy by malo byť cca 3 - 4 deci, čo sa rozdelí do troch denných dávok (každý deň si pripravovať čerstvú. Pred vypitím zjesť lyžičku čerstvo nastrúhaného zázvoru a pol lyžičky kurkumy so štipkou rozomletého čierneho korenia). Piť po malých dúškoch a poriadne rozmiešavať so slinami.

**Príprava Zeleného čaju:**

S cca 3 dcl. zovretej vody zaliať 1 lyžičku Stévie (stévia nemusí byť), po cca dvoch minútach, keď teplota vody klesne na cca 80°C pridať 2 - 3 lyžičky čajových lístkov a trochu šťavy z citrónu, ktorá spôsobuje lepšie vylúhovanie dôležitých látok zo zeleného čaju. Nechať vylúhovať. Až po vychladnutí na cca teplotu tela pridať do pohára čajovú lyžičku škorice (po cca týždni pol lyžičky). Robte si vždy čerstvý čaj a hneď ho aj vypite.

**Príprava čaju z Prasličky Roľnej:**

Do cca 1 - 1,5 litra vody pridať hrsť Prasličky Roľnej a pod pokrievkou doviesť k varu. Keď začne voda vrieť, stíšime plyn a len dovárame cca 1 hodinu. Užívať podľa programu. Ak sa vám občas stane, že vám na konci dňa zostane viac prasličkového vývaru, môžete ho použiť do teplého kúpeľa. Počas kúpeľa a po kúpeli počítajte s niekoľkominútovým silným potením.

**Príprava sirupu z Prasličky Roľnej:**

Do cca 3 litrov vody pridať aspoň 100 kusov Prasličky Roľnej (ak je čerstvá, alebo ju máte nasušenú v celku. V prípade že je už rozdrobená, použite 5 - 6 hrstí) a pod pokrievkou variť na miernom ohni 3 hodiny. Vedľa na sporáku zatiaľ ohrievať 2 litre 100%-nej jablkovej šťavy tak, aby sa z nej odparovala voda. Keď zostane cca 2 deci jablkovej šťavy, odstaviť zo sporáka. (v obchodoch so zdravou výživou je možné kúpiť aj hotový koncentrát jablkovej šťavy. Nemusíte potom doma odparovať jablkovú šťavu) Po troch hodinách vybrať Prasličku a do prasličkového vývaru vliať jablkový koncentrát. Na slabom ohni odparujeme až kým nám nezostane cca 2 deci sirupu. Hotový sirup skladujeme v chladničke. Pijeme namiesto prasličkového čaju. Dávkovanie: cca 2 - 3 čajové lyžičky zmiešať s vodou a vypiť.

**Príprava nápoja Cal-Mag:**

Pol čajovej lyžičky prášku rozmiešať s lyžicou jablčného octu (aspoň 5%) a nechať odstáť jednu minútu. Potom doliať vodu a vypiť.

**\*Príprava potravinovej zmesy od Dr. Ludwig:**

Suroviny na jednu dávku: 60g pravej bryndze, dve polievkové lyžice ľanového oleja, jedna polievková lyžica čerstvo pomletých ľanových semiačok.

Príprava: Do bryndze pridáme ľanový olej a čerstvo rozomleté ľanové semiačka a dôkladne rozmixujeme (ručne cca 5 min., mixérom cca 2 min.), aby sa suroviny poriadne premiešali a pospájali. Do hotovej hmoty môžete pridať cesnak, cibuľu, bylinky, orechy, UME ocot...skrátka ochuťte si ju ako len chcete. Hneď skonzumovať, najlepšie na raňajky ako pomazánku s celozrnným chlebom. Konzumovať pokiaľ možno každý, až každý druhý deň.

( V originálnom recepte sa uvádza tvaroh. Zamenil som ho za bryndzu, pretože tvaroh by na jednej strane poslúžil, ale na druhej strane je to produkt z kravského mlieka, čo nám teraz nevyhovuje. Pravá bryndza je vyrábaná z nepasterizovaného ovčieho mlieka, ktoré je pre človeka oveľa prijateľnejšie ako kravské a obsahuje obrovské množstvo probiotických baktérií. Dá sa povedať, že u bryndze vysoko prevažujú pozitívne účinky nad negatívnymi)

**Čo čím nahradiť:**

**Cukor** - ovocie, slady (jačmenný, pšeničný, ryžový, kukuričný...), med (všetko s mierou, aj tieto potraviny obsahujú nejaké percentá glukózy. Glukóza teraz nieje dobrou voľbou)

**Biela múka** - celozrnná múka, najlepšie špaldová. (aj s obylninami opatrne. Radšej jeden krajec celozrnného chleba, ako dva)

**Umelé sladidlá** - rastlinka Stévia

**Komerčná vegeta** - Solčanka, bylinky

**Soľ, ocot** - UME ocot (má výraznú slano-kyslú chuť)

**Voda z vodovodu** - filtrovaná cez reverznú osmózu

#### **Aloe Vera**

Asi ste si všimli, že Aloe Vera nebolo do programu zaradené. Nezaradil som ho z jednoduchého dôvodu - vzhľadom k cene toho ponúka príliš málo. Koncentrácia účinných látok v 100%-nom géle je len cca 1%, ostatné je voda. Dávať cca 25 - 30 € za liter sa mi zdá veľa, hlavne keď si uvedomíme, že na to aby sme pri takejto koncentrácii účinných látok aspoň niečo dosiahli (a to nemám na mysli vyliečenie), museli by sme zvýšiť dávkovanie na cca 4 až 5 dcl. denne, čo by znamenalo mesačnú spotrebu 12 až 15 litrov (360 až 450 €). S takouto sumou už dokážeme zafinancovať kompletne celý program s neporovnateľne vyššou účinnosťou ako by mohlo mať samotné aloe vera.

## 

## Nezabudnite:

Trávenie začína v ústach. Keď jete, každé sústo žujte dovtedy, kým z neho nemáte jemnú kašičku a kým nieje poriadne premiešané so slinami. Je to veľmi dôležité!

Celý program si prečítajte ešte raz (ak bude treba tak aj niekoľko krát) a snažte sa venovať pozornosť všetkým radám, aj tým zdanlivo nepodstatným, ako napríklad to, že multivitamín má byť užitý počas jedla, alebo že každý slnečný deň je potrebné aspoň na chvíľu vystaviť svoje telo slnku. Všetko má svoje opodstatnenie a všetko so všetkým súvisí. Pracujte aj na svojej psychike. Podcenením čohokoľvek v programe znižujete svoje šance na uzdravenie.

**Na záver:**

Odpustite všetkým ktorí Vám kedy ublížili, a (aspoň v mysli) požiadajte o odpustenie všetkých ktorím ste ublížili Vy. Napravte všetko čo ste vo vzťahoch s ľuďmi pokazili. Vyčistite si “svoj dvor“, svoje svedomie. Je to liečivý proces a tá úľava a zmena vzťahov (a uzdravenie) stojí za to.

## Prajem vám skoré uzdravenie a život plný života :-)

Viac tu: [http://zakladzdravia.meu.zoznam.sk/rakovina/](http://zakladzdravia.meu.zoznam.sk/rakovina/?utm_source=copy&utm_medium=paste&utm_campaign=copypaste&utm_content=http%3A%2F%2Fzakladzdravia.meu.zoznam.sk%2Frakovina%2F)