

JAK VYLÉČIT PROSTATU

Ron Gellatley



Rady pro zdravé i nemocné
Prevence a léčba

FONTÁNA

*Tuto knihu věnuji své milé ženě Peg,
bez jejíž pomoci bych to nejspíš už nestihl*

RON GELLATLEY

JAK VYLÉČIT
P R O S T A T U

Rady
pro zdravé i nemocné

FONTÁNA

RON GELLATLEY

JAK VYLÉČIT PROSTATU

Poznejte přednosti nákupu přes Internet: www.fontana.ws

Sazba: Elia

Obálka: Juráš & Janda

Náklad: 1 800 ks

Vydalo nakladatelství FONTÁNA

v Olomouci

Vydání první

Distribuce:

Čechy-tel.: 233 901 159

Morava - tel.: 596 617 371, 596 623 695

Translation: Michal Subrt

© Cargel Press International

© FONTÁNA, 2004

ISBN 80-7336-194-9

P ř e d m l u v a

Dostala se vám do rukou mocná zbraň pro boj s rakovinou prostaty. Tato kniha vám poskytne neocenitelné informace o problémech se zvětšenou prostatou a seznámí vás se způsoby, jak jí vrátit původní velikost.

Tato kniha je nanejvýš důležitá pro muže, kteří si uvědomují, co jim hrozí. Zrovna teď sice žádné potíže nemají, ale... Zvážíte-li, že problémy s prostatou se týkají dobrých 80% veškeré mužské populace, není to „čtení k zahození“.

Věděli jste třeba, že na rakovinu prostaty zemře stejně tolik mužů, kolik žen podlehne rakovině prsu? Mužům se v tomhle případě jen nedostává stejné publicity či pozornosti ... To by ovšem mělo.

Rakovina prostaty je největší rakovinnou metlou mužské populace. Je vlastně nepřítelem veřejného zájmu číslo jedna, alespoň co se nás mužů týká.

Všechno, co nevíte o své prostatě, vás může zabít.

Ano, ZABÍT. Doslova. Nedělám si legraci.

Myšlenka na tuto knihu mě napadla poté, co jsem se sám z rakoviny uzdravil. Přitom odborný lékařský posudek zněl, že jsem postižen rakovinou, která se již nedá vyléčit.

Tenhle rozsudek smrti jsem odmítnul přijmout. Rozhodl jsem se, že strhnu tu černou čapku soudcům s hlavy. Chtěl jsem verdikt změnit na doživotí. Úžasné, radostné, dlouhé doživotí...

Sám sobě, nejbližším z rodiny a nejlepšímu příteli jsem tehdy řekl, že se z toho do půl roku dostanu. Bez ohledu na všechny ty žvásty o pár zbývajících měsících.

Řekl jsem si, že pro to udělám všechno.

Tahle knížka vypráví o tom, co všechno jsem přitom objevil.

Nej důležitějším objevem pro vás, kteří už rakovinou prostaty nebo jejím zvětšením trpíte, je toto:

Máte MNOHEM víc možností, než jsou léky, chemoterapie, ozarování a operace. Je jenom smůla, že o nich ani váš ošetřující lékař, ani specialista v nemocnici nevědí.

Tyhle objevy mi změnily život. Co víc: život mi zachránily. Je mým nejrůcnějším přáním, aby totéž udělaly i pro ten váš!

Tato knížka není napsána jako odborný text o předstojné žláze; berte ji jako nenucenou konverzaci mezi mnou a vámi.

Vždyť nás spolu pojí jedna dost podstatná věc. U každého z nás je v sázce samotná naše existence... Zjistil jsem, jak je možné ji zachránit. A moc bych si přál, abyste to dokázali také.

Moje PSA - antigen, podle kterého se měří zhoubnost tohoto typu rakoviny - mělo hodnotu 126. Za šest měsíců klesla na 0,08. Neuvěřitelné? Ano, ale jenom tehdy, když příliš nevíte o alternativách ke standardním lékařským přístupům.

P á r s l o v o t o m , j a k v z n i k l a t a t o k n i h a . . .

Můj přítel z dětství je jmenuje Chris Robinson a žije v Melbourne v Austrálii. V Anglii jsme spolu začali chodit do školy, když nám bylo čtyři a půl, a od té doby jsme nejlepšími kamarády.

Společně jsme čelili už mnoha životním problémům i výzvam. Společně jsme si užívali, čím nás život odměňoval. Jsme skoro jako rodní bratři.

Když se Chris dozvěděl, že mám rakovinu a jaké mám vyhlídky, byl z toho zničený. A stejně tak i jeho báječná žena Marlene. Chtěli za mnou přijet, aby mi dodali útěchy. Jenže to úplně poslední, co jsem v té době potřeboval, byly projevy soucitu. Jen bych se sám ještě víc oplakával sebelítostí...

Když jsem pak Chrisovi telefonem oznámil tu velkou novinu, že mé PSA je zpátky v normálu, okamžitě zareagoval: „Poslyš, musíš o tom napsat knihu, aby taky ostatní chlapi i jejich blízcí věděli, že se dá něco dělat.“ I jiní lidé si uvědomují, že existují další možnosti, než standardní lékařská péče; Chris byl přesvědčen, že mám přímo povinnost „vyzradit všechna tajemství“, kterých jsem se dopátral na své cestě k vlastnímu přežití.

A tak se zrodila myšlenka k napsání téhle knížky.

Jak jsem už řekl, není to žádná suchopárná učebnice. Mnohem spíš je volně sprádanou rozmluvou o jistém problému. Jistě, sem tam se budu opakovat, stejně jako v normální řeči s někým, o koho vám jde...

Informace v téhle knize možná poněkud otřesou vašimi zavedenými názory a představami, což je významná věc. Zarputile hájené názory mohou fungovat jako ocelová past, která nás drží ve smrtelném sevření. Fungují jako těžký zámek v naší mysli - nevpustí dovnitř žádnou novou, a dost možná taky ŽIVOTNĚ důležitou informaci. Jsou jako okna zavřená na petlici, přes něž se do našeho myšlení nedostane jediný paprsek hojivého slunečního světla.

Jiné možnosti existují. Máme i další volby. Tahle kniha o nich vypráví.

Takže - všechno nejlepší!

Ron Gellatley

O b s a h

1. Jak mi smrt položila ruku na rameno.....	9
2. Je to horší, než jsem si myslel.....	19
3. Rakovina je myšlenková hra... a hrát si ji může každý.....	35
4. Jak vyžrát nad záporným vnitřním hlasem.....	49
5. Nehled'te na léky – co vy?.....	60
6. Pár věcí, o nichž váš lékař nemá tušení.....	75
7. Na cestě k uzdravení.....	87
8. Bůh stojí na straně silných pluků.....	100
9. Je na čase si s rakovinou vyměnit karty.....	117
10. „Atomová bomba“ v léčbě rakoviny.....	132
11. Další z netušených zázraků.....	146
12. Co dokáže skoro neznámá lékařská věda.....	153
13. Jaké pomocníky váš doktor nejspíš vůbec nezná.....	164
14. Proč „dobří lidé“ onemocní.....	178
15. Jak se vyhnout operaci prostaty.....	186
16. Jak se stát nezdolnou silou, která nezná překážek.....	196
17. Od impotence k potenci – tajemství mužské sexuální svěžesti.....	207
18. Vážně je všechno jen v hlavě?.....	218
19. Tajemství byliny a další užiteční pomocníci.....	227
Přehled léčebných prostředků uvedených v knize.....	235
Prostředky proti impotenci.....	238
Poznámka českého vydavatele.....	239

1

Jak mi smrt položila ruku na rameno

Byl nádherný červnový den. Nebe bylo jasné, ani mráčku. Jenže tenhle nádherný červnový den se najednou změnil v ten nejčernější den mého života.

Dozvěděl jsem se, že jsem onemocněl tím nej agresivnějším typem rakoviny prostaty, která už napadla 60 % zdravé tkáně.

Specialista mému obvodnímu lékaři ve zprávě sdělil, že rakovina je nevléčitelná. Čas už nestál na mé straně.

Myslel jsem, že se jedná o běžnou prohlídku

Vždycky jsem se těšil skvělému zdraví. Aktivně jsem sportoval: v mládí jsem byl zapáleným hráčem ragby, dokonce jsem měl černý pásek v džudu a dlouhá léta jsem byl aktivním závodníkem.

Celý život jsem cvičil: s činkami, strečink, hrával jsem golf a pořád jsem byl fyzicky aktivní.

Ve stravě jsem si dával pozor na tuky a dával si záležet, abych přijímal dostatek vlákniny. Prostě obrázek dokonalého zdraví. Všichni mi říkali, že vypadám o kolik let mladší.

Jenže v červnu se to všechno změnilo.

Jak jsem zjistil, že mám rakovinu

Můj celoživotní přítel Chris Robinson mi v květnu zavolal, že si nechal vyšetřit prostatu. Všechno v pořádku. Rozhodoval se k tomu celé měsíce. Teprve po dlouhém přemlouvání od manželky zašel konečně k lékaři. Žádný problém.

To mě přimělo k zamyšlení. Neměl jsem žádné příznaky. Jenom občas jsem si všiml, že když jsem vypil víc vína, měl jsem potíže s vyprázdněním měchýře.

Vždycky jsem si našel nějakou výmluvu a návštěvu u lékaře vytrvale odkládal. Nebyl jsem u doktora celých 30 let ... a tenkrát to bylo jenom kvůli ruce, kterou jsem si zlomil na závodech!

Nebyl jsem registrován u žádného lékaře. Nedokázal jsem si představit situaci, která by mě do ordinace zavedla. Z lékařského pohledu jsem byl naprosté nevinátko.

Naštěstí jsem znal jednoho místního praktického lékaře, s nímž jsem se párkrát setkal na společenských akcích, a tak jsem se rozhodl, že mu zavolám do ordinace. Ke svému překvapení jsem se však dozvěděl, že už žádné nové pacienty nepřijímá. Nedokázal jsem si představit, že by mě prohlížel někdo, koho vůbec neznám, a tak jsem to zkusil znovu. Napodruhé jsem byl úspěšnější a podařilo se mi s doktorem smluvit schůzku.

Testy mám hotové a vypadá to zatím skvěle...

Pro mnoho mužů není vyšetření prostaty nic příjemného. Vlastně je to záležitost zatraceně nepřijemná. Představa, že se vám někdo vrtá prstem v zadnici...

Mám za to, že drtivá většina mužů tohle kritické vyšetření odkládá, protože je znervózňuje právě ono narušení „soukromé zóny“. Už ta představa sama je trapná. A spousta lidí si také pohotově najde důvody, proč je na podobné věci ještě čas.

Muži v téhle oblasti hřeší nejvíc. Zeny jsou vystaveny všemožnému sondování, zkoumání, nahlížení do jejich nej soukromějších partií... a dokáží se s tím vyrovnat. Neváhají také zajít k lékaři hned, jakmile cítí jen možnost nějakých problémů.

Ne tak „chlapáci“ - my to přece vydržíme.

V tomhle okamžiku se sami sobě stáváme největším nepřítelem.

Kvůli chvilkovým rozpakům tedy odkládáme návštěvu u lékaře. A dosť často se stává, že když k ní konečně svolíme, je už příliš pozdě. Kdybychom přišli dřív, dala by se rakovina ještě vyléčit. Kdyby se při nejhorším již léčit nedala, přece jen by existovala možnost dožít se solidního věku. Bylo by možné žít ještě o mnoho let déle.

Člověk tak dá přednost předčasnému odchodu ze světa, protože

odkládá jednu nepříjemnou prohlídku. Ruku na srdce: tohle je přece až zbytečně vysoká cena za nepatřičný ostych.

Jeden můj přítel má velkou chiropraktickou kliniku. Před vstupem do čekárny visí nepřehlédnutelný nápis: „Nejčastější poslední slova zní: To přejde!“

Nepřejde, nezmizí. Tiše vás to hlodá, požívá zdravé buňky, rozlézá se po tkáních a nenápadně vám chystá předčasnou smrt...

Koncem května jsem se měl spolu se svým obchodním partnerem a zároveň dobrým přítelem Frankem Car usem zúčastnit jednoho významného kongresu. Pár dní před odletem jsem tedy navštívil lékaře.

Zevrubně mne prohlédl a výsledek nebyl zdaleka tak špatný, jak jsem původně očekával. Naše představy prostě někdy nesplní naše očekávání.

Současně mi udělali testy na cholesterol, funkci jater, proměřili krevní tlak, reflexy a spoustu dalších věcí, které lékaři provádějí v soukromí svých ordinací.

A teď poslouchejte: krevní tlak - jako u osmnáctiletého. Výborný. Srdce - naprosto v pořádku. Reflexy? - Když mi něco upadne, často to zachytím dřív, než to stačí dopadnout na zem. Plíce - ve špičkovém stavu.

Doktor prohlásil, že na svůj věk jsem v neuvěřitelně dobré kondici a že vypadám mnohem mladší.

Jediné drobné negativum, co prohlídka odhalila, bylo mírné zvětšení předstojné žlázy. Prostě „žádná hrůza.“

Měl jsem čisté svědomí a vyrazil na pracovní cestu s pocitem maximálního uvolnění a pohody.

Po návratu bylo najednou všechno jinak,..

Když jsem se vrátil domů, čekal na mne na záznamníku vzkaz, abych svému lékaři co nejdřív zavolal.

Naprosto bezelstně jsem zvedl sluchátko...

Nejdřív ale musím něco vysvětlit těm z vás, kteří jste si ještě nenechali dělat test na rakovinu prostaty. Lékař vám odebere krevní vzorek, který pošle do laboratoře. Tam krev prověří na přítomnost PSA - prostatických antigenů, které odhalují přítomnost rakoviny.

Hodnota PSA ukazuje, jak dobře či špatně na tom jste. Čím vyšší číslo, tím, závažnější problém. Rád bych připomněl, že jeden můj známý měl hodnotu PSA 60 a byl svým lékařem prohlášen za „smrtelně nemocného“. Vyřčené proroctví naplnil: skutečně zemřel.

Takže když už si necháte test na PSA udělat, napjatě doufáte, že vám v krvi žádné takové potvory neplavou, a když - tak jen v nepatrném množství!

Zavolaal jsem tedy svému lékaři.

Jak jsem se již zmínil, byl jsem v téhle oblasti dosti naivní, a tak když mi lékař oznámil, že výsledek testu budí znepokojení, vůbec mi nepřišlo, že jsem v pěkné bryndě.

Nechal mi u sebe v ordinaci obálku. Byla adresovaná jednomu urologovi, který se specializuje na rakovinu prostaty. Ani náhodou jsem si neuvědomoval, že se můj život ocitl ve vážném nebezpečí.

Když urolog spatřil mé PSA, spadla mu brada

Specialista se usmál a vyzval mě, abych se posadil. Usmíval se, ještě když trhal obálku od mého obvodního lékaře. Vylovil proužek papíru, a když si jej přečetl, úsměv mu z tváře okamžitě zmizel. Spadla mu brada a utrousil: „A sakra!“

V ten okamžik mi došlo, že mám vážný problém. Má prostata už nebudila pouhé „znepokojení“.

Urolog mi sdělil, že mé PSA má hodnotu 126. Až hrozivě vysokou. Nemohl jsem tomu uvěřit. 126! Copak může být až tak vysoká? Že i otrlý specialista se nad ní pozastaví s údivem?

Vysvětlil mi, že budu muset prodělat další testy. Budu docházet na kliniku celých čtrnáct dní, aby můj stav podrobně prozkoumali.

Asi si dokážete představit těch následujících čtrnáct dní. Snažil jsem sám sebe přesvědčit, že je to nejspíš omyl. Ve skutečnosti se nic neděje a další testy prokážou, že jsem úplně v pořádku. Ten tichý, ohavný hlas však bez ustání opakoval: „Jsi v pořádném průšvihů. Nejspíš umřeš!“ Vytrvale jsem tuto myšlenku zapuzoval ze své mysli.

Další testy, samé špatné zprávy

Dostavil jsem se ve smlouvenou hodinu. Čekárna byla plná postarších mužů s manželkami. Z tváří se jim dalo číst trápení a obavy. Všichni vyčkávali, až na ně přijde řada a vyslechnou si špatnou zprávu. Výraz v obličeji svědčil o tom, že čekali to nejhorší...

Pak přišla řada na mě.

Místnost byla úplně prázdná, jen uprostřed si pro sebe tiše vrněl velký bílý přístroj. Bylo mi řečeno, abych si sundal kalhoty a spustil trenýrky. „Položte se na bok tady na to lůžko.“

Nato mi specialista jemně zavedl do konečnicku studenou trubici. Klik, klik. Docela v pohodě, není proč se znepokojovat. Žádná bolest, nic nepříjemného.

Vysvětlil mi, že pořídil několik snímků mé prostaty.

Teď odebere vzorek tkáně pro laboratoř, aby mohli provést biopsii. Tkáň odborně prozkoumají, provedou několik testů a dají nám vědět, do jaké míry je rakovina přítomná a jak je nebezpečná. Může mě zabít anebo je neškodná?

Vzorky se odebírají stejnou trubicí, kterou se pořizují snímky. S jediným zásadním rozdílem, protože trubice teď funguje jako střelná zbraň. Vystřeluje do prostaty ostrou čepel a vyřízne z ní drobný kousek tkáně.

Ležel jsem a vyčkával, co se bude dít. Nezůstal jsem v nejistotě dlouho.

Ozvala se rána a já ucítil ostré bodnutí. Další rána a další, ještě silnější bodnutí. A do třetice ještě jedna. Bylo to stále více nepříjemné pokaždé, když se čepel zařízla do žlázy.

Prásk! Prásk! Prásk! Tentokrát jsem už toho měl akorát dost. Zeptal jsem se lékaře, jestli už to nestačí, protože už jsem to nemohl déle snášet.

Teď mu jich stačilo šest... alespoň prozatím!

Dozvídám se neúprosnou pravdu

Když jsem se oblékl, vrátil jsem se zpět do ordinace. Specialista mi ukázali fotografie, které před chvílí pořídil.

Upozornil mě na tmavé skvrny, které znamenaly napadení rakovinou. A že jich tam bylo! Jako by na mě chtěly vyskočit. Zlá, hrozivá

temnota... V ústech mi vyschlo a udělal jsem moc dobře, že jsem si k tomu sedl.

Snažil jsem se svůj bezútěšný pocit překryt rouškou veselí. Vždycky když jsem nervózní nebo mám něčeho dost, povídám víc, než je nutné. Tahle chvíle nebyla žádnou výjimkou. Bla, bla - všechno možné, jen abych se nemusel dívat na to, co jsem měl před očima.

Mysl se snažila zapřít důkaz.

Slyšel jsem, jak ke mně doktor promlouvá o obrovské závažnosti fotografií. Začal něco kreslit do bloku. Udělal kruh - to byla má prostata.

Pak načrtnul spoustu teček z vnější strany kruhu - a to už opravdu nahánělo hrůzu.

Vysvětloval mi, že prostata je taková malá kapsle velikosti vlašského ořechu, která sedí přímo pod vypustí z močového měchýře. Vývod z měchýře prochází přímo středem žlázy, která pak vypadá trochu jako děravá koblíha.

Důvod, proč se tolik mužů v noci budí, je v tom, že se jim prostata zvětšuje a zaškrcuje vývod z močového měchýře. Proud moči se ztenčí na drobný čůrek a měchýř se řádně nevyprázdní, i když se o to na oné místnosti snažíte „celou věčnost“. A protože se úplně nevyprázdní, brzy se zase naplní a vyšle signál, že je třeba „jít na malou“. A prostata se může stále zvětšovat, dokud trubici neucpe úplně a měchýř se nemůže vyprázdnit.

Když k tomu dojde a postižený se nedostane včas do nemocnice, může zemřít. Vážně, to je fakt. Moč se dostane zpátky do ledvin a tělo se otráví močovou kyselinou. Takže pokud cítíte, že máte potíže s vyprázdněním měchýře, neotálejte a rychle do nemocnice, protože jinak to s vámi může dopadnout hodně zle.

V nemocnici vám zasunou penisem do močového měchýře katetr, úzkou cévku, aby mohla moč vytéct ven. Nejspíš vám pak provizorně rozšíří močovou trubici, než budete moci podstoupit nutnou operaci.

Jak vidíte, nesmíte si zahrávat, ani když máte jen podezření na možný problém se svou prostatou. Stejně jako u jiných druhů rakoviny je vaším největším nepřítelem zbytečné otálení.

Lékař mi vše na malých diagramech dopodrobna vysvětlil. Uvědomil jsem si, že i když jsem nepočítával žádné příznaky, dostávalo se mi jasných varovných znamení, která jsem ignoroval. Všiml jsem si sice, že se mi proudění moči ztenčuje a že močení trvá déle, mávl jsem však nad tím rukou jako nad příznakem stárnutí. Se stárnutím to však má jen málo společného. Když zjistíte, že z veřejného záchodku odcházíte poslední, přitom jste tam však dorazili první, nejspíš máte nějaký problém. Zajděte k lékaři a nechte se vyšetřit. Nesnažte se hrát si na hrdinu. Hrdinové často umírají.

Jak jsem připomněl již dříve, zmenšoval se průtok moči zvláště po pár skleničkách vína. Připisoval jsem to alergii na konzervační látky... jak hloupí budete vy?

Dovednost, s jakou dokážeme sami sebe klamat, je přímo fenomenální. Já, školený odborník na přírodní léčbu a klinický specialista na výživu, magistr a homeopat... odmítnu zjevné symptomy.

„Já a příznaky nemocné prostaty? Blbost!“

Jenže zůstaly pořád, i když jsem jim dál nevěnoval pozornost.

Kdyby nebylo mého přítele, který se nechal vyšetřit a zjistil, že je zcela v pořádku, opravdu nevím, jak bych skončil.

A když jsem se k tomu konečně odhodlal, dostalo se mi potvrzení mé vlastní slepoty.

„Žádná hrůza. Jenom drobné zvětšení.“ Skvělé - říkal jsem si. Takže žádný problém. Jak se ovšem člověk může mýlit...

A tak jsem vyrazil na služební cestu lehký jako ptáče. Vůbec nic se přece neděje.

Ted tu sedím v pusté ordinaci s člověkem, jež mi na kus papíru kreslí diagramy a dává mi na srozuměnou, že jsem na tom hodně, ale hodně zle.

Podíval se na mě pronikavýma modrýma očima a vysvětlil mi význam těch černých teček roztroušených za obvodem kruhu, který představoval mou prostatu.

Znamenaly rakovinné buňky, které se dostaly do okolní tkáně.

Zíral jsem na ně, jako by mě hypnotizovaly. Co to má znamenat? Jak se mohly dostat až tam?

Věděl jsem už, že buňky rakoviny střev metastázuji do dalších orgánů, obvykle do jater. Nedocházelo mi, že mohou uniknout i z prostaty a uhnízdit se někde jinde.

Nechtěl jsem to vědět. Přinutil jsem se, abych se znovu podíval na kresbu. V tomhle okamžiku už vypadala děsivě. Je-li to se mnou skutečně tak, co můžu dělat?

Uvažoval jsem už o posledních věcech. Přesně tohle s vámi rakovina udělá: nasměruje vaši mysl špatným směrem. Přitom venku pořád svítí slunce. Slyšíte, jak na ulici projíždějí auta. Život jde dál. Všechno je stejné, normální. Kromě vás. Váš život už není „normální“. Právě vám přečetli rozsudek smrti. Zbytek svého vyměřeného času strávíte na lavičce pro odsouzené na smrt.

Všechno díky špatnému způsobu uvažování... V pozdější kapitole vám prozradím, jak jsem se ujal vlády nad svými vlastními myšlenkami na cestě k uzdravení.

Ale zpět ke specialistovi. Vysvětloval mi, že rakovinné buňky mohou proniknout mimo prostatu a obvykle se dostanou do kostí. A tohle už je opravdu špatná zpráva. Hotový průšvih!

Bude potřeba, abych prodělal ještě několik testů, které zjistí, jestli už mám rakovinu i v kostech.

Nejdřív však musí odeslat tkáňové vzorky patologovi. Ten posoudí, jak je má rakovina zhoubná a jak daleko se dostala. Potvrdí se fotografie? Jak agresivní ta rakovina asi je? Dá se ještě vůbec něco dělat?

Specialista mi nabídl možnosti. Chemoterapie, ozařování, několik operativních variant, léky. Nic veselého ani povzbudivého.

Ale přece hovoříme o mém životě. Ne o počasí, ne o něčem abstraktním. Tohle přece není žádné divadelní představení, ale skutečnost. Mluvíme o mně! O mé prostatě! O možnosti, že jsou moje kosti napadeny ještě děsivější formou rakoviny. Mě se přece týká chemoterapie, ozařování, brutální operace.

Tohle už je opravdový děs. Svět venku je úplně normální. Moje auto stojí stále zaparkované u chodníku. Kolem procházejí lidé zahalení do svých vlastních myšlenek. Všechno jde svou obvyklou cestou: děti do

školy, dospělí po nákupech, do práce. Stromy jsou nádherně oděné do svěžího jarního hávu.

Život už ale není normální.

Měl jsem rakovinu. Rakovinu prostaty. Ted už ji můžu mít i v kostech. Ničí mě, zatímco já tu sedím a poslouchám urologa, který mi trpělivě vysvětluje ty svoje idiotské tečky, které mě odsuzují k záhubě.

„Samozřejmě, že to ještě nevíme úplně jistě. Musíme udělat ještě několik testů a uvidíme, kam až se rakovina dostala.“

Víc testů... víc testů. Život se mi ted točí jen kolem samých testů. Mou mysl zcela ovládla skutečnost, že mám rakovinu. Všechny moje myšlenky byly upnuty na rakovinu... RAKOVINU. Nebyl jsem vůbec sklíčený. Byl jsem úplně zděšený.

Budoucnost se přitom zdála tak jasná. Budoucnost, která přede mnou ležela rozprostřená do nedohledné dálky, se najednou neuvěřitelně smrštila. Slunce pohaslo. Kolem hlavy se mi nakupila černá mračna. Mozek mi prostoupila vlhká, bezútěšná mlha. Nedokázal jsem jasně přemýšlet. Chtěl jsem slyšet, že to není pravda.

Bůh ví, že jsem nechtěl umřít. Začal jsem závidět lidem, kteří náhle zemřeli na infarkt. Aspoň se ušetřili pocitu, že odsud odcházejí kousek po kousku. V jednom okamžiku je prudce zabořeno a bylo po všem.

Já ale budu umírat tisíckrát. A v bolestech. Nacpán prášky, abych měl existenci alespoň trochu snesitelnější. Z fyzicky zdatného člověka se proměním na bezmocného tvora vydaného napospas chemii, zcela odkázaného na péči druhých.

Děsila mě představa, jaké břemeno uvalím na svou ženu. Bude bezmocně přihlížet, jak se můj stav stále zhoršuje. Jak jí hubnu před očima, až ze mě zůstane jenom stín.

Viděl jsem umírat lidi na rakovinu a není to nic pěkného. Můj otec zemřel na rakovinu plic. Doslova jej sežrala za necelých šest měsíců. Z devadesátikilového svalnatého chlapa zůstala čtyřicetikilová hromádka kostí. Měl neustále strašné bolesti, i když byl napumpován morfiem. Nakonec nedůstojně zemřel.

A teď jsem na řadě já! Při tom pomyšlení mě poléval studený pot.

Nyní musím za ženou a všechno jí to říct.

Nikdy jsem nepovažoval za správné „chránit“ svého životního partnera před pravdou. Má právo vědět, jak se věci doopravdy mají. Budu si s ní muset sednout a celou situaci jí vysvětlit.

Je nepředstavitelně složité zbavit se v takové chvíli citového rozrušení a nemožné hovořit o svém blízkém odchodu věcně a bez emocí. Snažil jsem se o statečnou tvář. Chtěl jsem, aby riziko vyznívalo co nejmírněji.

Společně jsme se dohodli, že by bylo vhodné, abych si vyslechl druhý odborný názor. Kdo ví, možná se ten urolog mýlil. Je zvláštní, jak se rozum kroutí a převrací ve snaze zapírat, co se právě děje.

Peg mě objala a zašeptala: „Budeme s tím bojovat spolu, jako jsme společně bojovali se vším celý život.“

Se ženou se známe už od našeho dospívání. Měli jsme spolu úžasný život plný lásky. Máme tři fantastické děti, které k zbláznění milujeme. Všechny žijí ve šťastném manželství s úžasnými partnery, které máme také rádi. A k tomu sedm nádherných vnoučat, za které bychom položili život. Jsme ohromně šťastná rodina.

A teď to má všechno pro mě skončit.

Nedočkám se 21. narozenin své nejstarší vnučky. Neuvidím, jak nejmenší vnoučkové rostou. Budoucnost, o kterou jsem usiloval se svým přítelem a obchodním partnerem Frankem, se nikdy nenaplní.

Už nikdy si nezahraju golf se svým nejdražším přítelem Chrisem Robinsonem. Už nikdy jej s jeho kouzelnou ženou Marlene neuvidím.

Všechno je v troskách. Všechno kvůli té zatracené rakovině prostaty a skutečnosti, že ji nejspíš mám i v kostech.

Pokračoval jsem však normálně dál, jak nejlíp to šlo. Nepřestal jsem pracovat. Když se mě lidé ptali, jak je, vždycky jsem odpovídal: „Báječně!¹¹ Doufal jsem, že moje strádání není vidět.

Stále jsme však doufali, že vyjádření druhého odborníka přinese úlevu. Věřili jsme, že jeho vyšetření mě vyvede z „cely smrti“.

Zkontaktovali jsme se tedy se špičkovým urologem až v Sydney, jež byl zároveň specialistou na rakovinu prostaty, a domluvili u něj nové vyšetření.

Další dva týdny čekání, protože je to velmi zaneprázdněný muž, a pak...

2

Je to horší, než jsem myslel...

Když jsem nasedl do auta a vydal se na 130kilometrovou cestu do Sydney, přemítal jsem, co bude dál.

Možná přijdeme na to, že to všechno byl strašný omyl. Ze vlastně žádnou rakovinu nemám. Život mi neskončí předčasně a splním si své sny. Dotáhnu do konce všechny svoje plány.

Jak jsem se však blížil k Sydney, moje uvažování se změnilo. Je to pravda. Skutečně mám nevléčitelnou rakovinu. Sedím za volantem a rozlézá se mi po těle. Žádné sny ani plány. Kolik mi ještě zbývá? Stihnu dát všechny své záležitosti do pořádku? Budu mít dost času na to, abych zajistil svou nejmilejší ženu?

Snesl se na mě černý mrak. Mé myslí už také vládla rakovina. Myšlenky na smrt. Naprosto záporné. I když jsem se na veřejnosti snažil nosit hrdou masku a mechanicky se usmíval, má mysl bloudila úplně někde jinde.

Bylo pro mě těžké smířit se se svou situací. Mysl se stále snažila zamítat představu, že mám rakovinu nevléčitelného stupně. Odmítala přijmout, že má budoucnost je bez budoucnosti. „Já ne! Já přece ne!“ opakovala neustále dokola, jako by tím chtěla zvrátit nevyhnutelné.

Jak jsem se dostal do Sydney, nevím. Musel jsem řídit zcela automaticky. Nechtěl jsem, aby jel někdo se mnou. Cítil jsem, že je nutné, abych to dotáhl až do konce sám. Docela stačilo, že jsem se o tuhle nepříjemnou zvěst s několika lidmi поделиl.

Jako vždy, když jsem byl v Sydney, objel jsem obří nemocnici a hledal někde místo k zaparkování. To mi na chvíli zaneprázdnilo mysl něčím jiným. Všechna parkoviště však byla plná. Nikdy jsem si neuvědomil, kolik lidí je vlastně v nemocnici, protože jsem nebyl žádný nemocniční fanoušek. Nikdy mi nedošlo, jaká bolest a utrpení se odehrávají za zdmi

toho obrovského baráku. Mohlo mi to být útěchou. Jak se říká: „Můj bolavý zub je pro mě důležitější než něčí amputace.“ My lidé býváme sobečtí a naše vlastní problémy obvykle přehlušují problémy všech ostatních. Se mnou to bylo stejné.

Konečně se mi podařilo na hodinu zaparkovat. To by mohlo stačit, říkal jsem si. Pak jsem si uvědomil, že na místo, kde mám být, je to dobrá půlhodina pěšky. Přidal jsem do kroku. Nerad chodím pozdě.

Nemusel jsem si dělat starosti. Když jsem po několika pokusech našel tu správnou budovu a urologickou ordinaci, byla nacpaná k prasknutí. Když jsem se zeptal příjemné recepční, sdělila mi, že se na řadu dostanu nejdřív za hodinu. Celou hodinu! Sešel jsem dolů do bufetu dát si něco k pití. Pustil jsem se do čtení novin, které ležely na stole. Vlastně jsem se do nich díval, aniž jsem přečetl řádku.

Už se vám to někdy stalo? Seděli jste a četli knihu nebo časopis a najednou si uvědomili, že si z toho nepamatujete jediné slovo? V tomto okamžiku jsem se nedokázal soustředit na jiné věci.

Nastoupil jsem do výtahu a vrátil se zpět do čekárny. Posadil jsem se, rozhlédl se po všech těch lidech a uvažoval: Proč jsou tady? Kolik z nich má rakovinu? Čím se živí? — a tak dál. Recepční nakonec zavolala mé jméno a já vykročil ke svatyni.

Dovídám se pravdu, holou pravdu a nic než...

Urolog byl příjemný muž. Ordinance byla prozářena sluncem a působila povzbudivým dojmem, i když pořád nemocničním. Vyzval mne, abych se posadil a sám si sedl do koženého křesla naproti mně.

Požádal mě, abych mu dopodrobna vylíčil svůj problém. Zevrubně jsem mu tedy popsal vše, co se přihodilo, a sdělil mu, že mám PSA 126.

Neřekl víc než „hmmm“. Pak se mě zeptal, jestli mám s sebou výsledky biopsie. Ty měl ovšem u sebe ten první urolog.

Zvedl sluchátko a s tichou autoritou se domlouval s patologickou laboratoří, která testy prováděla. Je zvláštní naslouchat pouze jedné straně při oboustranné konverzaci. Zaslechl jsem útržky jako: „A šestku jste zkoušeli? Jaké byly výsledky? Mhmm... Vážně?“

Nakonec zavěsil a otočil se ke mně.

Vytáhl diagram s jasně barevnými políčky a položil jej přede mě na stůl, abych na něj dobře viděl. Ukázal na pestrobarevné proužky a vysvětlil, že znamenají typy rakoviny. Rakovina, kterou jsem onemocněl, byla zvláště agresivní. Na stupnici od 1 do 10 byla minimálně sedmá. Dost špatná zpráva.

Pak mě jako obvykle vyzval, abych si svlékl kalhoty, spustil spodky a vyskočil na stůl. Znovu jsem si nechal provést intimní vyšetření. „Můžete se obléct.“ Poslušně jsem se vrátil zpátky ke stolu.

Doktor byl velice milý a snažil se mi vysvětlit, že není vyloučeno, aby se rakovina dostala mimo prostatu a usídlila se v kostech. „Co pak?“ zeptal jsem se. Odpověděl mi, že se k tomu brzy dostaneme.

Prošli jsme také všechny možnosti. Drastickou operaci, chemoterapii, ozařování. A řekl mi pravdu.

Možná vás to překvapí, ale je jenom malý procentuální rozdíl mezi těmi, kteří přežijí chemoterapii, chirurgický zákrok, ozařování, a těmi, kteří nepodstoupí vůbec nic. Většina jich v poměrně krátké době umírá na něco jiného než rakovinu - na infarkt nebo jinou nemoc.

Moje vyhlídka, která představovala ještě nějakých pět let života, mě vůbec neuspokojovala. Přímo jsem lačnil po mnohem delším životě, než mi nabízeli doktoři... V tuhle chvíli se však i těch pět let zdálo jako zvláštní prémie.

Problém ovšem byl, že oni jiní pacienti neměli rakovinu tak agresivního stupně jako já. Budou potřeba ještě další a další testy.

Doktor mě informoval, že se budu muset podrobit snímkování. Znamená to, že mi zrentgenují všechny kosti. Páteř, ramena, ruce, nohy, pánev. Tohle musí udělat jiné, specializované oddělení.

Takže jsem se poklusem přemístil, kam mě urolog odkázal. A pak zase další otázky, další čekání. Už jsem měl po krk vyplňování všech těch formulářů a podepisování všemožných lejšter, prokládané nekončícím vyčkáváním — vůbec jsem nebyl na ten moderní svět medicíny uvyklý.

Když jsem to měl všechno za sebou, sestra mi nakonec sdělila, že dnes se již na řadu nedostanu, abych tedy přišel zítra ráno v 9. Jenže já bydlím

pěkný kus odtud, což znamená, že si musím pořádně přivstat, protože je to sem autem dobré dvě a půl hodiny.

Recepční se podívala do mých papírů, všimla si adresy a sdělila mi, že mají u nás ve městě pobočku. Zavolá tam a pokusí se mě objednat na zítřejší den. Zvedla sluchátko a vytočila číslo, zatímco jsem znepokojeně vyčkával. Když domluvila, obrátila se ke mně s milým úsměvem: „Zítra v 11.00 dopoledne. Vyhovuje vám to?“

To bylo jistě lepší. Rozloučil jsem se a šel na oběd s dcerou a jejím mužem, kteří oba pracují v nemocnici. Uznávám, že jsem nebyl nejlepší společník.

Náhle jsem si uvědomil, že parkuji na hodinovém místě a už jsem tady dobré čtyři hodiny. „To by tak sedělo, abych ještě dostal pořádnou puku-tu.*1 Naštěstí jsem si s úlevou vydechl, když jsem za předním sklem ne-našel žádnou hnědou obálku... Vděčně jsem nastoupil do vozu a vydal se na cestu domů.

Nemohlo to být horší!

Nazítří jsem se dostavil na kliniku, kde mi měli provést snímkování. Vyplnil jsem formuláře, čekal a čekal a pak mě zavolali.

Vstoupil jsem do sálu, kde již na mě čekalo pět obřích přístrojů. Usměvavý energický mladík mi vysvětlil, co všechno mám udělat, samé jednoduché věci. Jednoduše si lehnu nehybně na stůl, zatímco si mě jakási studená kamera postupně zvěčňuje.

Není zvláštní, že vždycky, když vám někdo řekne, abyste zůstali na-prosto bez hnutí, začnou vás určité patrie jako na povel svědit? V mém případě je to vždycky nos. Říkal jsem si, jak dlouho to asi vydržím, než všechno pokazím neovladatelným reflexem sáhnout si na nos. Je to asi legrační, ale jediné, co mě v téhle příšerné situaci zaměstnávalo, bylo, abych se nepoškrábal. Naštěstí jsem uslyšel hlas technika, který mašinku právě přestavoval, tak jsem toho rychle využil, než přemístil kameru nad jinou část těla.

Jednou z nepříjemných věcí, na kterou jsem u rakoviny narazil, je skutečnost, že s vámi neustále něco dělá spousta lidí. Dlouhají, šmátrají,

sondují. Oni mluví, vy posloucháte. Vytahují na vás mocné zbraně techniky a vy jen ležíte a musíte si to všechno nechat líbit.

Postupně se přestáváte ovládat. Nemáte již v moci svou budoucnost, svůj vlastní osud. Stáváte se loutkou, za jejíž provázky po celou dobu tahá někdo jiný. A není nic horšího než pocit, že jste náhle ztratili nad svým životem kontrolu. Je to děsivé. Cítíte se bezmocně a osaměle. Je úplně jedno, jak opravdově druzí vůči vám projevují svou účast a lásku, pořád se cítíte beznadějně unášeni jakýmsi neosobním proudem.

Nabyl jsem přesvědčení, že v těchto případech se vás celý zdravotnický systém snaží dostat do izolace. Chce, abyste měli pocit, že vaše budoucnost závisí na jiných. Není to nějaký vykalkulovaný záměr; znám spoustu lékařů, kteří jsou nesmírně starostliví lidé. Obětují se pro záchranu života druhých, i když jej léky lidem dost často předčasně berou. Nejsou to lékaři, kvůli nimž máte pocit bezmocnosti, je to samotný systém.

Vyplňuji formuláře. Čekám. Schůzka s odborníkem nemá žádný význam. Nikoho nezajímá, že jste objednáni na 9.00, přitom v10.30 ještě stále vyčkáváte před zavřenými dveřmi. Přišli jste o svou individualitu. Jste číslem, které čeká na zavolání. Lékaři nemají příliš na výběr. I pro ně je to těžké. Nemohou si dovolit žádnou citovou účast s pacienty, s nimiž se denně setkávají. Musí se chovat rezervovaně, jinak z těch mučivých nemocí zešílí.

Proto máte pocit, že ztrácíte kontrolu. Jste zcela odkázáni na doktory. Získáváte dojem, že se bez nich neobejdete. Snadno tak vznikne závislost. Teď je to lékař, kdo má váš osud ve svých rukou. Vám z rukou vyklouzl. Dovolím si říct, že je to nebezpečné.

Jsem přesvědčen, že svěřovat vládu nad svým životem někomu jinému je skutečně nebezpečné, ať je to člověk jakkoli povoláný. Proč? Protože vám to zavírá vaše další možnosti. Na řešení svého problému hledíte pouze očima svého lékaře nebo specialisty. A přitom i oni se mohou mýlit!

Jestli jsou čestní a upřímní, sami vám řeknou, že se čas od času dopustí omylu. Systém si ovšem žádá, abychom věřili, že oni a pouze oni

mají veškerou moc. Každý, kdo se nachází mimo oficiální lékařské kruhy, je označen za šarlatána. Slyšel jsem, že někteří „skuteční“ lékaři odmítli pokračovat v léčbě, pokud se člověk rozhodl poradit s někým bez doktorského diplomu. Pro mnoho lidí je to děsivá hrozba.

Je proto důležité vědět, že nad svým osudem opravdu můžete mít kontrolu i v tomto případě. Vaše zdraví je vaše záležitost. Záležitost lékařů jsou choroby. Na tohle pamatujte.

Musím však přiznat, že ve chvíli, kdy probíhalo mé snímkování, jsem se cítil bezmocně jako každý druhý. Systém ve mně záludně vyvolával pocit závislosti. Věřil jsem, že lékaři mají moc nad mým životem a smrtí. Všechna má očekávání a naděje se upínaly k výsledkům testů. K lékařským posudkům.

Ležel jsem tedy poslušně na stole a nehnul ani brvou. Otočil jsem se, kdy mi řekli. Posadil se, znovu položil. Nakonec mi řekli hotovo.

A znovu do čekárny trpělivě sedět, až bude mít doktor čas a seznámí vás s výsledky.

Znovu jsem tedy seděl a čekal. V hlavě jsem měl naprostý zmatek. Co z výsledků vyplyne? Mám už rakovinu i v kostech? Hrozí mi něco? Jsem ve smrtelném nebezpečí? Snažil jsem se zhluboka dýchat, abych svou mysl odpoutal od nejistoty. Říkal jsem si, že svými starostmi stejně nic nezměním. Mé obavy se tím však o nic nezmenšily. Cítil jsem se ještě víc osamocený. Ještě více izolovaný. Znepokojenější. Vyděšený k smrti.

Když si doktor prohlédl mé snímky, jeho postoj se změnil...

Když jsem vstoupil do ordinace, doktor mě přátelsky pozdravil. Když jsme si potřásl rukama, pokynul mi, abych se usadil do křesla, odkud jsem viděl na rentgenové negativy na podsvětleném panelu.

Byl to zvláštní pocit, dívat se na ty obrázky. Díváte se na kostru, na lebku posazenou na zakroucené páteři. Najednou si uvědomíte, že se díváte sami na sebe... bez oblečení, bez masa. Jenom holé kosti. Velmi nezvyklé.

Doktor mi ukázal, že mám artritidu v kolenou, ramenou a že se začíná rozvíjet i na krku. Proboha, co ještě?

Prozradil mi, že bude potřeba udělat ještě další snímky pánve. Takže zpátky do čekárny a sedět, dokud nebude volný přístroj.

Musel jsem si nechat udělat ještě další snímky vkleče, vstoje, v záklonu.

Byl jsem vyděšený. Na co potřebuji tolik dalších snímků? Co tam ten doktor viděl?

V nejistotě jsem nezůstal dlouho. Urolog si mne znovu předvolal do ordinace a jeho postoj se zcela změnil. Možná, že se mi to jen zdálo, každopádně jsem však čekal to nejhorší. A taky jsem to dostal.

Ukázal mi snímky pánve. Přímo uprostřed byl velký černý shluk. Takže to mám i v kostech.

Zadrmolil něco v tom smyslu, že tyto snímky nejsou nikdy definitivní. Já však cítil, že se jen snaží utěšit člověka odsouzeného k záhubě. Říkal slova naděje, aby zklidnil mé obavy.

Nezabralo to. Odfaxoval výsledky mému specialistovi do Sydney, kterému jsem měl zavolat a dohodnout si schůzku.

Vrátil jsem se zpátky do své kanceláře a ženě, která netrpělivě čekala, jsem všechno pověděl. A v téhle chvíli jsem zcela ztratil nervy. Zhroutil jsem se.

Bylo toho na mě příliš. Všechno jsem to do tohoto okamžiku dusil v sobě. Všechny ty chmurné zvěsti. Strach. Hrůzu. Pocity, že se mi všechno vymklo kontrole.

Moje milá žena mě držela v náručí a hrdě prohlásila: „Budeme s tím bojovat společně. Vždycky jsme se s životem potýkali spolu a vždycky jsme vyhráli. Teď vyhrájeme taky.“ Přikývl jsem, neměl síly jí však uvěřit.

Zpátky za specialistou pro výsledky

Zavolaal jsem do ordinace, abych si se specialistou dohodl termín návštěvy. Ke své hrůze jsem zjistil, že odjel na desetidenní dovolenou. To znamenalo, že dřív než za čtrnáct dní se k němu nedostanu.

Dva týdny. Dva zatracené týdny! Myšlenky se mi honily v hlavě jako myši uvězněné v kleci. Dva týdny se nebude dít vůbec nic. A rakovina

si zatím bují dál. Neustále ze sebe chrlí vražedné buňky do mého těla. Každou chvíli zabírá větší a větší část. Zabíjí mě a ten chlap si odjede na dovolenou.

Jak si můžete všimnout, všechny moje myšlenky se zabývaly mnou. Na nikom jiném nezáleželo. Měli úplnou pravdu, já jsem měl problém. Můj problém nebyl menší než smrt. Ne život nebo smrt. Rovnou smrt!

Neuvědomoval jsem si, že rakovina prostaty se rozvíjí velmi pomalu. Začala jako jedna jediná buňka, která odmítla instrukce své DNA. Tahle jediná buňka napadla další buňku. A tahle buňka také zešilela. Pomalu, v průběhu celých let, tak přicházely o rozum další a další buňky.

V tuhle chvíli už měly dobrých 60 % mé prostaty. Takže deset nebo dvanáct dní vůbec nic neřeší. Doktor si přece objednal dovolenou už před měsíci. A při tom zatížení ji přece potřebuje.

Mám rakovinu kostí?

Nejvíc mě znepokojovalo, jestli již rakovina přeskočila z prostaty do kostí. Jestli ta hustá černá změť v mé pánvi je skutečně rakovina, jak se nejspíš odborník na snímkování domníval, pak jsem už mrtev. To jsem si alespoň tehdy myslel.

Od okamžiku, když jsem viděl snímky a z výrazu lékaře vyčetl lítost, byl jsem úplně na dně.

A právě tohle je problém rakoviny. Když máte rakovinu, vypadá to, že se soustředíte pouze na ty nejhorší výsledky. Vidíte se umírat. Stokrát se účastníte vlastního pohřbu. Vlastně umíráte nejmíň tisíckrát. A každá z těch smrtí je zničující. Hrouť se vám city. Zmocňuje se vás temná beznaděj. Je nesmírně těžké racionálně uvažovat. Dokonce se cítíte provinile, když se zasmějete nebo nad něčím pocítíte radost.

V tomhle stavu jsem se nalézal, zatímco jsem vyčkával, až urolog začne znovu ordinovat.

Konečně jsem se vydal do Sydney na dohodnutý termín. Potkaly mě stejné peripetie se zaparkováním, stejný výtah mne vyvezl do čtvrtého patra, v němž se nalézala soukromá ordinace. Čekárna byla opět plná. Místa k stání na příšerné představení.

Znovu jsem se vypravil do bufetu v přízemí a koupil si šálek kapučína. Slyšel jsem, že káva není pro lidi nemocné rakovinou prostaty vhodná, ale říkal jsem si: „No co, stejně jsem mrtvý, tak co bych si neužil aspoň těch pár chvil, co mi zbývají.“

Měl jsem spoustu času, a tak jsem usrkával po malých doušcích, aby mi káva vydržela. Vzal jsem si noviny a zkoušel číst. Lidé dělají pořád ty stejné věci. Rozvody. Vraždy. Přepadení. Změní se to vůbec někdy?

Můj svět se jistojistě změnil. Dříve sebejistý chlapík, dnes váhavá troska. Dřív jsem hleděl do daleké, jasné budoucnosti, dnes jsem se jejích hranic mohl skoro dotknout. Bylo to šílené: já, překypující zdravím. Kdekdo se uznale vyjadřoval o mé skvělé energii. Kdekdo mi připomínal, jak skvěle vypadám. Nikdo mi nevěřil můj věk, vypadal jsem o mnoho let mladší. A přesto... sedím tu teď bezmocně s rakovinou. Všechno mám ve výtečném stavu, až na prostatu. Žlázu o velikosti vlašského ořechu, která se mě chystá zabít.

Všechno mi to připadalo nefér. Jeden drobný orgán má moc převážit všechno ostatní, co se těší výtečnému zdraví. Hladinu cholesterolu jsem měl pod 4- Krevní tlak 120 na 80. Játra bezvadná. Přesto všechno jsem byl přesvědčen, že jsem odsouzen k smrti žlázou, která není větší než ořech. Kruté!

Pomalu jsem dopil kávu a ještě pomaleji se vydal k výtahu. Cestou přes čtyři poschodí jsem uvažoval, jak se asi budu cítit, až budu od urologa odcházet.

Vrátil jsem se do čekárny, posadil se a čekal s ostatními lidmi. Konečně zavolali mé jméno; vešel jsem dovnitř a posadil se.

Doktor měl před sebou výsledky a vypadal vážně. Obával jsem se nejhoršího.

Hrozné na tom všem bylo, že všechno okolo vypadalo zcela normálně. Slunce svítilo, venku na ulici bylo vidět auta, jak rozvážejí své pány za jejich všednodenními starostmi. V tom tkví ta hrůza. Každodenní scéna a vám, stojícímu uprostřed, sdělí, že máte zemřít. Tak jsem to alespoň tehdy cítil.

V ruce držel snímky pánve. Zlatou tužkou ukazoval na černé skrny.

Něco říkal, moje mysl však nedávala pozor. Musel jsem jej požádat, aby mi to zopakoval.

„Vidíte tady ten černý shluk? promluvil. „Podobné jsem viděl i na jiných snímcích. Ze zkušenosti bych tvrdil, že je to artritida, ne rakovina.“

Podlomila se mi kolena. Úleva mě zaplavila jako mohutný příval. „Že ne rakovina? Díky, díky," mumlal jsem si pro sebe. „S artritidou se dokážu vypořádat.“ Moje máma má těžkou artritidu a zvládá to docela dobře. Můj táta ale onemocněl rakovinou ve dvaapadesáti. Byla to rakovina střev a žil ještě dalších dvacet let. Bohužel však zemřel na těžkou rakovinu plic, protože si neodepřel nějakých 50 cigaret denně. Rakovinu i artritidu jsme tedy měli v rodině.

Smůla, obě nemoci mám v genech. Je skvělé, jestli ta černá skvrna v páni je artritida. Uvnitř se však ozval temný, šeptavý hlásek: „Co když se mýlí? Co když je to skutečně rakovina?“

„Jste si jistý? zeptal jsem se. „Jste si opravdu jistý?“

Urolog se usmál a řekl: „Myslím, že ano. Už jsem pár podobných snímků viděl a pokaždé to byla artritida. Nevidím důvod, proč by to ve vašem případě mělo být jinak.“

Vzkázal jsem tedy temnému hlásku, aby sklapnul, a rozloučil se.

Je čas probrat si možnosti

Nejbližší možností se jevil chirurgický zákrok. Vyříznout rakovinu přímo z prostaty a doufat, že je všechna pryč. Jenže v mém případě už bylo rakovinou napadeno 60 % tkáně, a to už bylo hodně riskantní. Proti byl i můj věk. Bylo mi řečeno, že prostatektomie neboli operativní odstranění prostaty se obvykle provádí u mužů kolem čtyřicítky. V mém případě bylo veliké riziko, že se při operaci rakovina dostane do krve, což by přivedilo katastrofální následky.

Operace byla tedy vyloučena.

Poté jsme probírali chemoterapii a ozařování. Ani jedna z těchto metod pro mě nebyla vhodná. Naznačil, že jediné schůdné řešení jsou léky.

Přítom všem se vám zdá, jako by byla řeč o někom úplně jiném. Cítil jsem se od všeho nějak odpoután. Mám za to, že je to nějaký vnitřní obranný manévr. Jako když chlapec strčí hlavu do peřiny, aby jej strašidlo nevidělo. Když je nevidím já, pak neexistuje...

Specialista mi vysvětlil, že problémem je testosteron. Mužské hormony. V prostatě se nachází látka označovaná jako 5-hydroxytestosteron, který je potravou pro rakovinu.

Šancí, jak ji zarazit, je zastavit produkci testosteronu v těle. Dá se to provést chirurgicky, znamená to ale v podstatě pacienta vykastrovat. A to je, bohužel, věc nevratná. Jakmile se k tomu jednou rozhodnete, zůstane vám to napořád.

Z mého pohledu to není žádná alternativa.

„Půjdeme na to s léky,“ rozhodl urolog. „Budeme vám každý měsíc píchat ženské hormony a tak snížíme hladinu vašeho testosteronu na přijatelnou úroveň. Samozřejmě to má své vedlejší účinky.“

Vedlejšími účinky se nakonec ukázala být „snížená sexuální potřeba“. Ve skutečnosti naprosto žádná sexuální potřeba. K tomu návaly horka jako u žen v menopauze. Mohou se také vyskytnout alergie, které bývají u každého člověka jiné.

Navíc bude třeba zrušit funkci nadledvin, které taktéž produkují určité množství testosteronu.

V tomto případě se však objeví celá řada vedlejších účinků. Nadledviny jsou zdrojem adrenalinu. Hormonu, který „staví na nohy“, který vám pumpuje krev do žil, abyste mohli utíkat o život nebo se pustit do boje. Tahle žláza rozhoduje o vaší životní energii.

Je znám klinický stav zvaný hypoadrénie, snížená funkce nadledvin. Průvodními jevy této poruchy je nedostatek energie, ztráta motivace, vyhasínání „vnitřního ohně“.

Můj život se neobejde bez pořádné porce energie. Pro všechno, co dělám, potřebuji být zapálený. Bez toho nemůžu působit na veřejnosti, nemůžu psát, motivovat lidi. A bez toho nemůžu být fit a cítit se šťastný.

Co se stane, když mi léky oslabí nadledviny? Stane se ze mě zakřiklá, nenápadná osůbka? Ztratím svou dnešní povahu? Touhu potýkat se

s problémy a schopnost vidět v nich nové příležitosti? Stane se ze mě úplně jiný člověk? Někdo, koho má žena ani rodina nepoznají?

Ztratím energii i na tu nejbanálnější činnost. Žádný golf, žádné činky. I má práce pro mě bude neúnosná. Mám tohle všechno očekávat, když začnu brát ty léky?

Specialista mě vrátil zpátky na zem; objasnil mi, že snížená funkce nadledvin si žádá pravidelné jaterní testy, protože v játrech vytváří nebezpečné bílkoviny. Když k tomu dojde, je nutné nasadit léky, které to všechno budou zase dávat do pořádku.

Bylo pro mě stále těžší a těžší tuhle alternativu přijmout.

Žít s ženskými hormony je už tak dost zlé, ale koledovat si ještě o vážné problémy s játry...

Perspektiva se jevila dost chmurně. Začal jsem přemítat, jestli není léčba ještě horší než sama nemoc!

O ženských hormonech jsem již něco věděl, a tak jsem to probral se svou ženou. Po celou dobu našeho manželství jsme spolu měli krásný milostný vztah. Její názor zněl, že mě raději bude vidět živého po svém boku s vyhaslou „chutí“, než umírat jako samce.

Stále bychom se mohli milovat a chovat se k sobě něžně. Stále bychom spolu mohli mít nádherný vztah, i když už k němu nebude patřit sex. Co jsem na to mohl říct?

Léky nejdřív musí schválit zdravotnická komise

Specialista mi vystavil recepty na léky. Jednu část tvořily ženské hormony, bylo jich dost na půl roku. Totéž s léky na snížení funkce nadledvin - taky na celý půlrok.

Lékařské předpisy se však nejdřív musí poslat zdravotnické komisi a ta je následně pošle mě, abych si je mohl nechat připravit.

To znamená další čekání. A další čas k přemýšlení.

Cestou domů jsem byl v radostné náladě, že ony černé skvrny na pánevi jsou s největší pravděpodobností jen artritida. To je mnohem lepší, než stejně velký díl rakoviny. Mnohem lepší!

Začal jsem však přemýšlet o těch lécích.

Celý život jsem byl proti umělým léčivům. A teď bych je měl začít brát v takové podobě, která mě očividně změní. Léky, které na mé tělo budou mít nežádoucí vedlejší účinek.

Chce to hodně odvahy, když se někdo v dnešní společnosti rozhodne postavit proti oficiálnímu lékařskému názoru. Zvláště když se nalézáte v situaci mezi životem a smrtí. Léky, jež mají za úkol zastavit produkci testosteronu podporujícího rakovinné bujení, se zdály vhodné a správné. Myslel jsem si tenkrát, že by bylo pošetilé stavět své přesvědčení proti záchraně vlastního života.

To proto, že jsem měl opravdu nahnáno. Báł jsem se o svůj život. A v tomhle stavu je přežití za každou cenu vůdčím instinktem. Byl jsem v té chvíli připraven udělat cokoli, jen abych si zachránil holý život.

Recepty přišly asi o deset dní později. Poté jsem si musel domluvit návštěvu u svého praktického lékaře, aby mi léky podal. Specialista mu dá potřebné instrukce a od nynějška mě bude mít na starosti on.

Zvedl jsem tedy telefon a domluvil si termín.

Další nepříjemné zprávy

Když jsem přišel do ordinace, měl můj lékař u sebe dopis od urologa. Nahlas mi jej přečetl a pak mi jej podal, abych si jej přečetl pro sebe.

Jedna věta na mě z papíru doslova vyskočila. Přímo surově se mě zmocnila. Oznamovalo se v ní, že má rakovina je neléčitelná. Podle specialistova odborného názoru se rakovina mé prostaty nedala vyléčit. Budou se maximálně snažit, ALE...

Můj praktický lékař, který mě dobře znal, se snažil věc zmírnit, jak jen to šlo. „Asi se teď budeme častěji vídat,“ řekl. - Ne, když s tím něco udělám, říkal jsem si v duchu.

Položil jsem se a on mi dal injekci ženských hormonů nalevo od pupku. Další lék jsem si měl vyzvednout v lékárně a brát tři tabletky denně. Tři denně až do prvních výsledků z pravidelných jaterních testů.

Rozhodl jsem se, že léky na nadledviny brát nebudu, a tak jsem s receptem do lékárny ani nechodil. Říkal jsem si, že injekce už tak mé tělo dost narušuje.

Hormonální léčba u mě vyvolala strašlivou vyrážku po celých zádech a na rukou. Má záda vypadala jako ještěrcí kůže. Děsivě. Co bylo však horší, šíleně svědila.

Zašel jsem tedy k doktorovi. Nejdřív si myslel, že u mě injekce vyvolala přecitlivělost na světlo. Z toho koukalo docela slušné riziko melanomu - zhoubného kožního nádoru. V té chvíli mi připadalo, že jestli mě neskolí rakovina, bude to určitě právě tohle.

Pak jsme se ale shodli na tom, že to bude zpětná reakce na dávku léku.

Rád bych vám vysvětlil, co takhle konkrétní reakce znamenala pro mě, odborníka na přírodní léčbu. Můj organizmus se docela jednoduše pokoušel zbavit nepříjemného svinstva. Tělo se zoufale snažilo dostat lék ze sebe ven. Mělo mnohem víc rozumu než já. Nechtělo s tím mít vůbec nic společného. A proto jsem také dostal tu příšernou vyrážku.

Doktor mi předepsal kortizonovou mast, kterou jsem při nejbližší příležitosti vyhodil do koše. Podle mého mínění jsou tyto masti jen k malému užitku. Poskytují dočasnou úlevu, po které se problém vrací zpátky ještě horší. Roztírání masti po vyrážkách ji nakonec zažene zpátky do těla. A to pro mě znamená jenom další potíže. Tělo se přece snaží léku zbavit. Na co mi tedy bude nějaká mastí¹ Moje tělo lék odmítá; jenom by mu bránila v jeho práci. Rozhodl jsem se tedy, že si vystačím se škrábáním.

Občas jsem míval mírné návaly horka. Nic, čím bych se musel příliš znepokojovat. Moje chuť na sex zcela vyprchala. Se ženou jsme však sdíleli lásku, jakou snad ještě nikdy. Byli jsme vděční, že ještě spolu můžeme být. Díky této dramatické situaci jsme si uvědomili, jak moc jeden pro druhého znamenáme.

Všechno znamenalo víc. Chci tím říct, že každý projev něžnosti, každé objetí získávalo nebyvalou důležitost. Mohlo být poslední. Specialista přece prohlásil, že má nemoc je nevléčitelná. Žiju na vypůjčený čas. Taky mi prozradil, že jediným důvodem pro nějaký ten měsíc či rok navíc je má skvělá kondice. Stejně je to však jen vypůjčený čas.

Doteky mých dětí a objetí jejich partnerů se mi stávaly mnohem vzácnějšími. Držet svá vnoučata v náručí a cítit jejich teplá tělíčka, jejich

ruce kolem krku, mi připadalo jako požehnání. Každá rozmluva s přáteli získávala zvláštní smysl.

Můj nejlepší přítel Chris, s nímž se znám celý život, byl velmi znepokojen, když se dozvěděl o mém problému. Jeho skvělá žena Marlene mi dala úžasnou radu, kterou vám tímto předávám:

„Vybuduj si kapitál ze šťastných vzpomínek.“

Jedinečné ponaučení pro každého. Nemusí vám jít zrovna o život, a přesto je to jedinečná rada. Vztahuje se na všechny. Založte si konto plné šťastných vzpomínek. Každý den si ukládejte na účet šťastné okamžiky.

Jako vstupní vklad pro nás čtyři Chris s Marlene zařídili dovolenou v Queenslandu. Tenkrát si mysleli, že to bude naše poslední společná dovolená. Chtěli plně zužitkovat čas, který mi ještě zbýval.

Začínal jsem už mít sám sebe plné zuby. Stál jsem na vrcholu stádia sebelítosti. „Proč zrovna já? Běda mi!“ Nastal čas, abych začal bojovat. Vždycky jsem byl bojovník.

Jako kluk jsem byl blázen do ragby. Měl jsem rád pranice a uličnictví. Vrhát se po míči. Přetahovat se. Hrubý tělesný kontakt. Byla to prostě moje přirozenost.

S džudem jsem začal ve třiadvaceti. Vlastně jsem se krátce nato oženil. Časem jsem to dotáhl až k černému pásku. Dokonce jsem získal i nějaký ten mistrovský titul. Měl jsem ten sport rád a díky němu jsem získal i několik celoživotních přátel. Vzpomínám si, jak jeden z hochů s vyšší třídou o mě prohlásil: „I když se podaří dostat Rona na lopatky, vyčerpá mě to tak, že sotva zvládnou další zápas.“ To proto, že jsem do soutěže dal všechno. Soustředil jsem se jenom na porážku soupeře.

Ted se mým soupeřem stala rakovina.

Začal jsem se na to všechno dívat jako na zápas v džudu o tu vůbec nejvyšší sázku: vlastní život. Soupeřem byla zhoubná nemoc, rozhodčím sama paní Zubatá.

A já chtěl vyhrát. Zlobil jsem se na sebe, že jsem tak silně podlehl negativním myšlenkám. Já, mistr v motivaci. Ikona pozitivního myšlení. Prošel jsem svým údolím smutku a teď jsem měl v plánu vystoupat znovu ke slunci.

Slíbil jsem si, že rakovinu porazím do šesti měsíců. Do šesti měsíců se zbavím všech příznaků té nemoci. Bude to vánoční dárek pro mě, mou ženu, rodinu i přátele.

Rozhodl jsem se dokázat, že i odborník se může mýlit. Nevyléčitelná? Uvidíme.

Pustil jsem se tedy s odhodláním do boje. Začal jsem si zjišťovat vše o alternativních přístupech k léčení rakoviny a zejména o prostatě. Je to zvláštní, ale už dřív jsem lidem pomáhal v boji s rakovinou; nikdy mě však nenapadlo, že bych někdy mohl prověřit své znalosti sám na sobě. Jsem přece znalec přírodní léčby, odborník na klinickou výživu, byliny i homeopat. Jestli nedokážu pomoci sám sobě, kdo jiný?

V tomto novém duchu jsem přijal výzvu a rozhodl se do šesti měsíců zhoubnou rakovinu porazit.

V dalších kapitolách vás seznámím s tím, co všechno jsem zjistil a co všechno jsem pro své vítězství udělal. Přál bych si, abyste v tomto zápase zvítězili i vy. Budu rád, když mě vezmete za trenéra. Rád vám budu dělat kouče v rohu. A budu rád, když se i vy budete moci znovu těšit na budoucnost.

Kamil Jurkovič

REVOLUCE V LÉČENÍ RAKOVINY

Touto knihou vám představujeme revoluční metodu léčby řady onkologických nemocí, která se zakládá na řízené blokádě látkové výměny nádorů. Je známo, že zhoubný nádor vyžaduje extrémní množství živin a aby mohly být jeho narůstající nároky uspokojeny, musí se pasovat na nejdůležitější orgán v těle. Proto navazuje spojení se štítnou žlázou, která je regulátorem metabolismu. Jestliže se však odezva tohoto řídicího orgánu utlumí, ztrácejí půdu pod nohama i ty nejagresivnější formy zhoubného bujení.

objednávky:

F O N T Á N A

Horní nám. 5
772 00 Olomouc
tel: 585 221 400

www.fontana.ws
www.fontana-esotera.cz
www.fontana-esotera.com

3

Rakovina je myšlenková hra... a hrát ji může každý!

Nemám pochybnost o tom, že rakovina je do značné míry hra mysli. Problémem je, že každý, kdo o vaší nemoci ví, vám jenom ztěžuje situaci.

Samozřejmě, že to nikdo nedělá úmyslně. Jejich pohnutky jsou jen ty nejlepší. Mají vás rádi. Mají o vás starost. Nechtějí vás ztratit. Všechny jejich myšlenky se točí kolem představy, že o vás brzo přijdou.

Jistě, říkají vám samé správné věci: - Netrap se. - To bude v pořádku. - Uvidíš, že to nakonec dobře dopadne. - Hlavu vzhůru. - Nevzdávej to a bojuj.

Jenže je neříkají s obzvláštním přesvědčením. Někde v hloubi si ve skutečnosti vůbec nejsou jisti, že to s vámi dopadne dobře. Právě naopak. Máte rakovinu, ne? Tak jak to může dobře dopadnout! Každý přece ví, že rakovina je zabiják.

Nechte si svou rakovinu pro sebe

První instinkt, který se projeví, jakmile se dozvíte tu špatnou zprávu, vás donutí to každému povědět. Jenže právě tohle nedělejte.

A teď proč: každý při tom vyšle ze sebe do prostoru „špatné vibrace“. Okamžitě tím v druhých lidech vzbudí myšlenky na smrt a zmar. Ztrátu a zármutek. Bolest a utrpení. Nemůžou tomu zabránit. Tak to u člověka prostě funguje.

A řeknou to dalším lidem.

„Už slyšels tu hroznou novinu o chudáku Ronovi? Jo, rakovina prostaty. Kdo by si to pomyslel. Můžeme akorát doufat...“ A nevěřící pokývání hlavou.

Do éteru se tak dostane úplně špatná informace. A protože silně působí, dozvídají se o vašem problému stále další lidé.

Takže za chvíli máte dvacet, třicet, buňví kolik ještě dalších lidí, kterým je vás líto. Všichni doufají v to nejlepší, jenže očekávají to nejhorší.

A to je pro vás dost špatný příspěvek.

Protože ať si to uvědomujete, nebo ne, tuto zpětnou informaci zachytíte a necháte si jí ovlivňovat své myšlenky.

Všechny tyhle myšlenky jsou ale špatné.

Komu to tedy máte říct?

V mém případě jsem samozřejmě zpravil především svou milovanou ženu a děti. Ti všichni to mají právo vědět.

Také jsem to prozradil svému nejbližšímu příteli Chrisovi a jeho ženě. Chris je pro mě skoro jako pokrevní bratr, a tak si myslím, že má také právo o tom vědět. Dál jsem to však neřekl už nikomu.

Proto jsem se zhrozil, když jsem zjistil, že Chris tu špatnou zvěst sdělil i svým třem dcerám. S jeho dětmi se důvěrně známe, poslaly mi tedy povzbudivý vzkaz: „Modlíme se za vás.“ Také se zmínil v rodině své ženy. Takže teď už o tom hovoří docela hodně lidí.

Z toho vyplývá, jak snadno se zprávy šíří.

Není to ovšem pro vaše dobro, neskýtá to pro vás žádnou výhodu.

Svému příteli a obchodnímu partnerovi Frankovi jsem o tom řekl až mnohem později. A to jsme si velmi blízcí.

Vážně, dejte na mou radu a nechte si tu věc pro sebe.

Později vám vysvětlím, jak tento univerzální myšlenkový zákon funguje.

Nenechte se zabít svým doktorem!

Jsem přesvědčen, že mnoho lidí s rakovinou umírá, protože je zabijí jejich vlastní lékaři.

Pozor: lékaři to vždycky myslí dobře. Nechtějí, abyste v sobě chovali „klamnou naději“, jak tomu z nějakého důvodu říkají. Proto vám citlivě sdělují „fakta“. A mezi fakta patří, že zemřete. Že vaše nemoc je smrtelná.

Dovolte mi pár skutečných příběhů, abych vám to dokumentoval.

Brian měl rakovinu jater. Bylo mu teprve čtyřicet. Jeho lékař mu sdělil, že má před sebou rok života. A také mu prozradil, jak pozná, že se blíží konec.

„Zežloutne vám bělmo očí. Pak budete vědět, že konec je za dveřmi.“

Asi si dokážete představit, co dělal Brian každé ráno v koupelně. Správně: zkoumal v zrcadle svoje oči. Aby zjistil, jestli mu už žloutne bělmo.

A za dvanáct měsíců mu zežloutlo a zemřel.

Podívejme se na tenhle případ blíž.

Když jsem se tu špatnou zprávu dozvěděl, zkusil jsem mu zavolat. Nechtěl se mnou mluvit, tak jsem promluvil s jeho ženou Barbarou. Sdílel jsem jí, že existuje pár věcí, které by mohly Brianovi pomoci.

Nabídl jsem, že mu pošlu recepty na speciální dietu, byliny a homeopatické léky na játra.

A víte, co Brian řekl?

„Vím, Ron to myslí dobře, ale je to zbytečné, doktor mi dává dvanáct měsíců. Nemá smysl se o něco snažit.“

Tohle jsou přesně jeho slova. Z doktorova výroku se stalo naplněné proroctví. Brian jej uposlechl a posvětil tak doměnku na fakt.

Pravdou však je, že lékař mohl pouze hádat. Nevěděl najisto, jak dlouho bude Brian žít. Je přece tolik činitelů, na něž je třeba brát ohled. Nejde jen o rakovinu.

Brian tedy neudělal nic pro to, aby se uzdravil. Vzal si k srdci pouze lékařova slova, která mu dala rok života. Zemřel tedy v předčasných jedenačtyřiceti letech a nechal po sobě ženu se čtyřmi dětmi.

Říkám si, jak dlouho by asi žil, kdyby mu lékař nesdělil svůj názor, který bylo mnohem rozumnější nechat si pro sebe.

Lékař říká, že nechce dávat falešnou naději

Kdybyste se na věc zeptali Brianova lékaře, nejspíš by vám odpověděl, že mu pouze předložil fakta. Přece nebude Brianovi dávat falešnou naději!

Zkusme se u tohoto pojmu na chvíli zastavit.

Co to je „falešná naděje“? Tentýž lékař předepíše chemoterapii, ozařování, silná léčiva nebo chirurgický zákrok, přitom dobře ví, že úspěšnost těchto metod není nijak vysoká.

Pacient musí snášet nejrůznější vedlejší účinky, ztrátu vlasů, silnou nevolnost nebo úbytek energie v přesvědčení, že léčba dá problém do pořádku. Tomu říkám falešná naděje.

Takže lékař vlastně poskytuje falešnou naději. Jenže co to vůbec je? Falešná je pouze tehdy, když pacient zemře. Falešná je, když na ni pacient nezareaguje!

Je taková naděje ale „falešná“?

Statistiky informují, že pacienti, kteří mají naději, si na žebříčku přeživších stojí daleko lépe, než ti, kteří nemají žádnou. Neměli by se tedy všichni zdravotničtí profesionálové pořádně snažit, aby se každému z jejich pacientů dostalo maximální naděje?

V tomhle silně zranitelném období každý postižený zcela jistě potřebuje pozitivní sdělení, které jeho naděje povzbudí. Toto sdělení jim musí poskytnout hlavně jejich lékař. Nehleďte na takzvanou realitu. Nehleďte na „fakta“. Taková „fakta“ většinou bývají pouze něčím názorem.

Neberte si tato „proroctví“ příliš k srdci.

Tady je další případ. Albert má rakovinu prostaty. Má PSA 60, které se zvýšilo na 69. To i přesto, že bere léky, aby se snížila produkce testosteronu. Albertovi i jeho ženě je čtyřicet.

„Pořádně si užijte své narozeniny, protože ty příští si už moc neužijete.“

Jaký účinek asi má tenhle výrok na Alberta a jeho ženu? Správně. Pořádně jimi zatřese. Sebere jim veškerou naději.

Jednou ranou se rozptýlí všechny myšlenky na spokojené společné stáří.

Co je ovšem horší: Albert si lékařův výrok vzal k srdci. Věří mu - ani ne za rok zemře. Už teď se chová jako mrtvý muž. Přátelé kolem se chovají skoro jako na smutečním shromáždění. Soucítí. Snaží se být optimističtí. (Což je opravdu těžké v přítomnosti člověka, o němž „víte“, že brzy zemře.)

Jeho žena mi prozradila, že když přijdou přátelé, snaží se předstírat dobrou náladu. Když je však sám, zvláště když se probudí uprostřed noci, je k smrti zoufalý. Asi byste byli taky.

Podívejme se na případ ještě blíže. Zaprvé: urolog neměl nejmenší právo říkat nahlas takovou prognózu. Existuje celá řada faktorů, o nichž nemá tušení. Existuje také celá řada léčebných postupů, o nichž nemá ani to nejmenší ponětí.

Zadruhé: moc dobře ví, že jeho pacient - v tomto případě Albert - mu bude věřit. Copak není „odborník“? Alberta pozře mocná a ničivá myšlenka, že mu zbývá jen dvanáct měsíců života.

Jenže já jsem měl PSA 126. To podle mého urologa znamenalo neléčitelnou rakovinu. Taky to napsal mému praktickému lékaři.

Mě se však podařilo - vlastním úsilím - snížit PSA na 0,08 za čtyři měsíce. Takže i odborník se může pořádně mýlit.

Albert - stejně jako předním Brian - se však bohužel rozhodl dokázat, že odborník měl pravdu. Také nevyzkouší žádné bylinné ani homeopatické přípravky. Už teď sedí v cele pro odsouzené. Na lavičce smrti, dokud nezavolají jeho jméno.

Já jsem však přesvědčen, že Albertovi bylo možné pomoci. Třeba tahle kniha mu mohla pomoci. Jsou v ní věci, které by mu s vysokou pravděpodobností zachránily život.

Albert si však bohužel tuhle knížku nikdy nepřečte. Proč taky. Vždyť ví, že zemře. Řekl mu to lékař. Bylo by to jenom plýtvání časem.

Lékař mi sdělil, že mám nevléčitelnou rakovinu

Když jsem se vrátil k lékaři (je to laskavý a starostlivý člověk), ukázal mi dopis od urologa, v němž sděloval svůj názor na nevléčitelnost choroby.

Zareagoval jsem bezprostředně:

„Tohle na mně nezkoušejte. Dokážu vám, že se mýlí!“

Doktor se usmál. Řekl mi, že plně chápe moje rozhořčení, když na mě doktor „ukáže kosti“. Tenhle výraz pochází od australských domorodců, kteří tak vyjadřují smrtelnou kletbu.

Také mi řekl, že obvykle k lidem promluví o pozitivním postoji, v mém případě to však považoval za zbytečné, protože prý patřím k největším optimistům, které v životě potkal.

Jenže dodal: „Asi se teď budeme vídat častěji.“

Pro sebe jsem si řekl: „Ne, když s tím něco udělám.“

Ať tedy uděláte cokoli, nenechte si od druhých zpochybňovat vyhlídky na vlastní budoucnost. Nehledíte na to, co o vás smýšlejí „odborníci“. Ať jsou sebevýznamnější.

*Nejdůležitější názor je ten, který na svou budoucnost máte
VY SAMI.*

Přečtěte si knížku Deepaka Chopry *Kvantové léčení*

Už jste někdy slyšeli výraz „selektivní vnímání“?

Vysvětlím. Představte si, že jezdíte Fiatem. Máte ho už celé roky. Z nějakého důvodu jej však musíte vyměnit za Toyotu.

Stane se, že si najednou na silnici začnete všimnout víc Toyot. Doposud jste koukali spíš po Fiatech.

To proto, že se změnil způsob vašeho vnímání. Vaše mysl pro vás vybírá Toyoty. Takhle mysl funguje.

Když onemocníte rakovinou, vaše mysl okamžitě uvede do chodu selektivní vnímání. Funguje to dvěma způsoby.

Zjistíte, že se na vás odevšad začínají valit špatné zprávy o rakovině. Otevřete noviny a najdete o ní článek. Ve výkladní skříni knihkupectví bude první knihou, které si všimnete. Když zapnete televizi, je tam program o rakovině.

Ne že by vás prozřetelnost najednou zaplavovala zlými znameními; vaše mysl je jen právě na tyto věci mimořádně citlivá.

Pokud je vaše selektivní vnímání negativní, budete přijímat a spoléhat se pouze na špatné zprávy. Je-li však pozitivní, budou to zprávy dobré.

Tenhle trik vaší vlastní mysli si musíte dobře uvědomit.

Teď záleží na tom, abyste byli nakloněni pozitivnímu vnímání.

Naplňujte svou mysl vším pozitivním; musí převážit myšlenka, že „já to dokážu“. Plňte svou mysl nadějí. Mějte se rádi. Dejte svému životu

hlubší smysl. Uvědomte si svou cenu. Povzbuzujte se. A nepřipouštějte si žádné „deprimující“ myšlenky - myslete jinak.

Rozhodl jsem se pro veskrze pozitivní selektivní vnímání.

V knihkupectví jsem narazil na knihu Dr. Deepaka Chopry s názvem *Kvantové léčení: hranice tělesně-duševní medicíny*. Tahle kniha měla mimořádný vliv na mé pochopení, jak správně hrát tu duševní hru na rakovinu.

Z pultu na mě tato kniha doslova „vyskočila“, i když nikde v názvu není ani zmínka o rakovině. Má podvědomá mysl však věděla.

Podvědomá mysl se selektivního vnímání účastní významným způsobem. Protože jsem pozitivní a optimistický člověk, vede mě k samým dobrým věcem. Kdybych pěstoval hlavně negativní myšlenky a byl pesimista, vedla by mě přirozeně k věcem záporným. Tak to funguje. A u každého.

Hlubším smyslem této knihy je dovést vás k pozitivnímu vnímání.

Upřímně si přeji, abyste svůj zápas vyhráli.

Přeji si, abyste se těšili skvělému zdraví.

Přeji si, abyste rakovinu porazili.

Přeji vám, aby se vám vrátila šťastná a naplněná budoucnost.

A upřímně věřím, že se vám to podaří.

Neuvěřitelná síla mysli

Vůbec není přehnané tvrzení, že co si mysl představí, to si tělo postaví. Všechno, co vidíte kolem sebe, bylo kdysi jenom myšlenkou.

Nechci se pouštět do metafyziky, ale v mnoha starých kulturách vládne přesvědčení, že všechno - i stromy nebo květiny - bylo kdysi myšlenkou.

Když se nad tím zamyslíte, není to tak nesmyslné, jak se na první pohled může zdát. Dnes jsou i rostliny produktem myšlenek. Jen se podívejte na nové odrůdy květin, keřů a plodin, které můžete spatřit na zahrádce. Všechno to jsou výtvoři lidské myšlenky.

Podívejte se na silnice, jimiž je protkána celá zeměkoule. Letadla, která letí tisíce metrů nad zemí. Podívejte se na mrakodrapy čnící nad

moderními městy, na města samotná. Všechno vytvořila lidská myšlenka.

Zamyslete se nad počítačovým zázrakem. Dnes máme počítače téměř ve všem: v automobilech, letadlech, vlacích, kuchyňských myčkách, kalkulačkách. Je toho dnes opravdu málo, co není nějakým způsobem řízeno křemíkovým čipem.

A všechno to začalo jako představa v myslí.

Relativně snadno dokážeme pochopit zázraky materiální techniky. Mnohem hůře však vnímáme duševní zázraky. Přitom je naše mysl daleko mocnější než každý počítač.

Říká se, že člověk využívá sotva desetiny své mozkové kapacity. Představte si, co by to znamenalo, kdybyste mohli používat i těch zbývajících devadesáti procent, které leží ladem. Stal by se z vás supergénius, jakého tahle Země ještě nepoznala! A těch devadesát procent čeká, až přijdete na to, jak se k nim dostat. Jsou úplně neutrální. Sedí a čekají.

Váš mozek je jako silný vůz, který vám stojí v garáži. Z nějakého důvodu si neuvědomujete, že tam je. A když k němu přijdete, zjistíte, že nemáte klíčky, abyste nastartovali motor. Tak tam stojí nečinně dál. Všechna jeho síla, všechna jeho energie. Čeká, až ji někdo probudí k životu.

Stejně tak je tomu i s podvědomou myslí. Také čeká, až její sílu spoutáte. Jak ale získáte klíče, kterými tuto skrytou sílu odpoutáte?

„*Myšlenka se stává skutečností*“ říká Dr. Chopra. Ve své fantastické knize vysvětluje, jakým způsobem se myšlenka stává skutečnou věcí. Každá myšlenka se přeměňuje na neuropeptidy. A neuropeptidy jsou hmatatelné věci.

Nepředstavitelná moc DNA

DNA má v buňkách lidského těla zvláštní moc. Obsahuje detailní schéma každé buňky. Současně si s sebou nese i historii každé buňky, která se vyskytla ve vaší rodové linii.

To znamená, že si pamatuje genetické informace o vašich nejvzdálenějších předcích. A nese si je do nekonečné budoucnosti. Tohle je pozoruhodná myšlenka.

To, čím jsme dnes, je vlastně souborem našich myšlenek, zkušeností a prožitků, které jsme nashromáždili za celý svůj dosavadní život. Jsme živým ztělesněním vlastních myšlenek. To, co jsme, vzešlo z toho, co jsme mysleli a prožívali do dnešního okamžiku.

Když někdo nemocný rakovinou plic tvrdí, že jeho choroba není výsledkem myšlenky, do jaké míry se mýlí nebo má pravdu? Rozhodnutí kouřit je zcela na něm samotném. Výsledkem této myšlenky, tohoto osobního rozhodnutí, může být právě rakovina plic.

DNA se nějakým přičiněním změnila. Už nevydává příkazy k produkci zdravých buněk. Nechává vznikat rakovinné buňky.

Musíme nějak přijít na to, jak to změnit. Dr. Chopra je přesvědčen, že existuje určitá vesmírná síla, která tiše řídí všechno dění. Já tomu věřím taky.

Zkuste se nad tím zamyslet. Když vás počali, byli jste jednou jedinou buňkou. Tato buňka se znásobila mnohamiliardkrát. A přitom jsou všechny buňky jiné. Některým bylo řečeno, aby utvořily kosti, jiné nos, kůži, orgány...

Vzniká otázka, jak tyto nové buňky „věděly“, čím se mají stát? Proč se nerozrostly do jedolité masy stejných buněk? Proč třeba nevyrostly v jeden velký nos? Jak poznaly, jaké je jejich poslání?

Dr. Chopra tvrdí, že tak rozhoduje mysl prostřednictvím DNA. DNA je jakýsi kmenový programátor. A právě tato DNA se najednou zblázní, přestane fungovat a „řekne“ vašim buňkám, aby se změnily.

Buňky se začnou zvětšovat. Vyžadují stále větší tělesný prostor. Chtějí stále víc krve. Pronikají do jiných buněk a jejich DNA také „přijde o rozum“. Máte rakovinu.

Může se to stát v jakékoli části vašeho těla. Ted musíte do své DNA dostat vzkaz, aby se vzpamatovala a chovala se opět normálně. Potřebuje trochu přeprogramovat.

Jediný způsob, jak to dokázat, je prostřednictvím podvědomé mysli.

Pokusím se vám tuto pozoruhodnou myšlenku vysvětlit. Dr. Chopra líčí myšlenkový proces následovně: mezi jednotlivými myšlenkami, které se nám rodí v mysli, je vždycky určitá nepatrná mezera. Tichá

prodleva bez jakékoli činnosti. Myšlenka — pauza - myšlenka — pauza. Tak to funguje denně v každém mozku.

Do své podvědomé mysli se můžete dostat právě skrz onu kratičkou pauzu.

Nabízí se okamžitá otázka, jak je možné dostat se do skuliny, která je sotva nanosekundu dlouhá. Je tak krátká, že máme pocit, že bez přestání přemýšlíme. Žádné pauzy, pomlky či přestávky si neuvědomujeme. Jak se vůbec můžeme k takovému jevu dostat?

Dr. Chopra se zmiňuje o schopnostech starých indickým mistrů, kteří dokázali své myšlenky dokonale ovládat. Trvalo jim to roky praxe. Roky se věnovali meditaci.

A právě meditaci doporučuje. Jako neúčinnější popisuje metodu meditace s mantrou. Na Západě je tato metoda známá jako transcendentální meditace. Princip je v tom, že bez ustání v duchu opakujete jediné slovo.

Při čtení této knihy - kterou vám vřele doporučuji - jsem si lámal hlavu nad tím, jak je možné do té miniaturní mezírky proniknout.

Byla to naléhavá výzva. Potřeboval jsem své DNA sdělit, že jsem zdravý. Ze má prostata není ze 60 % napadena rakovinnými buňkami. Chtěl jsem po ní, aby buňky přeprogramovala. Nutně jsem od ní potřeboval, aby využila své moci a dala věci zase do pořádku.

Vím, zní to všechno poněkud šíleně. Jenomže když zjistíte, že máte rakovinu, chápete se všeho, co vám může pomoci.

Proč nezkusit autosugesci?

Najednou mě napadlo, proč se ke svému podvědomí nedostat prostřednictvím autosugescie? Když si budu dost často připomínat, že jsem zdravý, musí to přece nějak zabrat.

Je spousta lidí, kterým výuka sugestivních technik vynáší pohodlné živobytí. První, kdo se tím formálně zabýval, byl francouzský vědec Emile Coué. Žil v 19. století a proslul svými sugestivními technikami, které dokázali měnit lidem život. Slavnou se stala jeho jednoduchá sugescie: „Každý den je mi stále lépe a lépe.“

Jednoduché a účinné. Do jisté míry.

Lidé si na tom dokázali vybudovat kariéru. O síle pozitivního myšlení se napsaly stovky knih. Lidé jsou stále ochotni platit trenérům pozitivního myšlení tučné částky.

Odcházejí s neurčitými, ale příjemnými pocity. Zářící štěstím. Obvykle jim to však dlouho nevydrží.

Je to trochu jako droga. Potřebujete stále větší a větší dávku, abyste mohli prožívat tentýž báječný pocit.

Lidé neváhají neustále utrácet za všemožné kurzy. Říkám si, kolika z nich se podaří uskutečnit smysluplnou životní změnu?

Znám několik jedinců, kteří už za podobné kurzy vynaložili třicet až čtyřicet tisíc dolarů. Všichni se vracejí domů nadšeni, že „spatřili světlo“, že konečně mají v ruce klíč k úspěchu. Ten se ale většinou nijak nezaplní - stále zůstávají těmi, co dřív. A protože se sami nezmění, nezmění se ani jejich život.

Jsou to upřímní lidé toužící po osvětlení. Slušní lidé se správnou myšlenkou.

Na některé z nich to působí jako zázrak, jejich život se opravdu změnil k lepšímu a směřují k velkému úspěchu. Ale jistě stejně jako já znáte hodně těch, kteří jsou spíše „seminárními narkomany“. Neustále pátrají po magické metodě, která navždy změní jejich život.

Svůj život i peníze promarní hledáním. Jen zřídka však něco opravdu najdou.

Proč autosugesce nefunguje, jak by měla?

Není pochyb o tom, že je daleko lepší pěstovat kladné, zdravé myšlenky, ať máte rakovinu, nebo ne. Podle mého názoru je každý člověk úspěšný. Každý využívá schopností své mysli k dosažení úspěchu.

Slyším, jak říkáte: „Ten Ron se musel zbláznit. Copak kolem sebe ve světě nevidí tu chudobu, neustálé zápasy a utrpení? Jak může tvrdit, že jsou lidé úspěšní, tváří v tvář svědectví, které má všude kolem sebe? Jen ať se podívá na lidi. Jsem zvědav, jestli pak bude každý vypadat úspěšně.“

Ono všechno závisí na tom, co si představujeme pod pojmem

„úspěšný“. Můj pohled na úspěch je tenhle: „Úspěch je, když dostanete, na co stále myslíte.“

Zkuste si uvědomit moc této myšlenky. Úspěch je, když dostanete to, na co stále MYSLÍTE. Úspěch jako odměna za to, že nepřetržitě chováte určité myšlenky. Zhmotnění myšlenek a představ, které dominují vašemu myšlení, do vašeho skutečného života.

Ne věci, o nichž říkáte, ale o nichž je vaše skutečné vnitřní já přesvědčeno, že jsou pravdivé.

Co lidé většinou v hojné míře mají, jsou problémy. Málo peněz. Málo příležitostí. Spatné vztahy. Neposlušné děti. Nemoci. Deprese. A proč? Protože tyto myšlenky neustále promítají navenek a vesmír si myslí, že právě to chcete.

Tak vám to splní.

Zkuste nad tím chvíli popřemýšlet. Je v tom vážně ohromné poselství.

Vždycky dostanete to, na co nejvíc myslíte. Je to velmi mocná síla. A je to skutečný úspěch.

Je to také klíč k vaší budoucnosti. Co ze sebe vydáte, to se vám vrátí. A pokaždé. Bez výjimek. Toto pravidlo platí pro každého stejně.

Jestliže dokážete změnit svoje myšlení, dokážete změnit svůj svět. To mi věřte. Takový je vesmírný zákon. Jen se podívejte kolem sebe.

Všichni ti lidé, kterým chybí peníze. Všichni ti nešťastní, zklamaní. Všichni, co věří, že jim sázka do loterie poskytne finanční nezávislost. Všichni ti lidé, co žijí ze státních dávek. Všichni ti lidé bez práce.

Proč je tomu tak? Protože tomu věří.

Zaměřují se na nedostatek, na chudobu, na to, že si nedokážou najít práci.

A co víc: všechno, co se v jejich životě přihodí, jejich uvažování jenom potvrzuje.

A proč by nemělo? Vždyť díky způsobu jejich uvažování se to také stalo.

Jak pravil Jób ve Starém zákoně: „Čeho jsem se obával, to jsi na mne seslal.“ Už před víc jak dvěma tisíci lety bylo tedy známo, že myšlení ovlivňuje dění.

Proto jsem potřeboval najít způsob, jak změnit své myšlení.

Musel jsem objevit cestu, jak se zaměřit na své zdraví, nikoli upínat se k faktu, že jsem takzvaně nevyléčitelně nemocný.

A obecně platí, že jakmile onemocníte rakovinou, vašemu myšlení vládne jedna jediná, děsivá myšlenka. Pak je těžké vůbec normálně fungovat.

Účastní se toho všechny vaše pocity. Všechny silné emoce. Proto říkám, že autosugesce je dobrá věc, až na to, že...

...v sobě nejdřív musíte umlčet svůj záporný hlas.

Často si v duchu sugeruji: „Koukej - já jsem oukej“ nebo „Rakovina? - Volovina!“

Musíte však v sobě zadusit ten tichý záporný hlas.

Dám vám příklad.

Jste chudí, sotva vyžijete. Nutně potřebujete nějaké peníze. Váš život se s trochou peněz radikálně změní.

Zkusíte to s autosugescí. Začnete si opakovat věty jako: „Jsem bohatý“ - „Jsem úspěšný“ - „Dokážu to.“

Tichý hlásek ve vás vám jako ozvěnou odpovídá: „Kecy!“

Hluboko v sobě jste totiž přesvědčeni, že je to nesmysl. Snažíte se, ale vůbec nevěříte tomu, že by se vám život změnil jenom proto, že si to budete pořád dokola opakovat.

Navzdory svému sugestivnímu přesvědčování, že jste bohatý, si přesto koupíte los. Hluboko uvnitř jste přesvědčeni, že jenom tak se můžete dostat k penězům.

Musíte tedy změnit své hluboko zakořeněné představy a přesvědčení. Věřte, že dost jich je mylných.

Položte si otázku, kolik vašich představ o bohatství či nedostatku pramení přímo z vašeho myšlení. Kolik z nich jste do důsledku probrali ve vlastní hlavě?

Nedostala se do vás většina z nich takříkajíc už „s mateřským mlékem?“

Teď se podívejme na představu o bohatství. Většina lidí je odmalička naprogramována na nedostatek peněz.

„Peníze nerostou na stromech.“

„Všichni boháči jsou zlodějská pakáž.“

Nenápadně jsme vedeni k přesvědčení, že kdo je bohatý, musel si nakrást. Je pro nás těžké uvěřit, že k penězům lze přijít poctivou cestou.

Běžně přijímaný obrázek úspěšného obchodníka je, že je bohatý, protože šidí lidi. I když to je o některých stoprocentní pravda, určitě to neplatí pro všechny.

Lidé, kteří zbohatli, vědí, že bohatství pramení z toho, že lidem poskytují, co chtějí. Člověk, který poskytuje služby, které druzí žádají, člověk, který shání zboží, které druhým chybí, zbohatne.

Jinými slovy: zbohatnou proto, že konají určitou službu. Dáš - dostaneš.

Možná znáte biblické rčení: „Vrhni svůj chléb na vodu a desetkrát se ti vrátí.“ Je to jen jinak vyjádřená skutečnost, že chcete-li získat, musíte nejdřív DÁT.

Většina lidí se zaměřuje na získávání.

Jak ale změnit toto zaměření? Jak to zařídit, aby autosugesce fungovala? Jak zahlšíte ten nesouhlasný vnitřní hlas, který vám našeptává samé špatné věci?

Hodně jsem o tom přemýšlel. Potřeboval jsem najít cestu, jak se dostat do mezery mezi dvěma myšlenkami.

A neměl jsem moc času, protože jsem měl nevléčitelnou rakovinu. Podle lékařských odborníků mi čas neúprosně utíkal.

LÉČITELSKÁ PORADNA *bylináře Jos. A. Zentricha*

informace, objednávky

FONTÁNA

Horní nám. 5
772 00 Olomouc
tel: 585 221 400

Korunní 12, PRAHA 2
stan. metra nám. Míru
tel: 224 252 447

Jak vyžrát nad záporným vnitřním hlasem

Když máte rakovinu, nejhorší jsou noci.

Nad ránem ležíte v posteli a promítáte si svůj děsivý horor.

Mysl se vám plní obrazy. Žádný z nich není příjemný.

Vidíte se, jak umíráte. Cítíte obrovský zármutek. Úzkost.

A zmocňuje se vás pocit strašné bezmoci. Celého vás úplně pohltí.

Váš partner leží vedle a vaši bolest a trápení nevnímá. Což je dobré; úplně stačí, že trpíte vy, proč do toho zatahovat ještě vaše blízké.

Ten film můžete změnit!

Je nezbytné, abyste si uvědomili, že jste jak divákem, tak také producentem a hlavním hercem. Navíc jste to vy, kdo to celé promítá. A ať vám to dochází, či ne, patří vám i tohle kino.

Co z toho všeho tedy vyplývá? Že to máte všechno na starosti vy. Máte moc změnit film. Máte moc změnit zápletku. Máte moc završit svůj osobní film happyendem.

Věřte mi, k tomu všemu opravdu máte moc.

Snad bychom se shodli na tom, že jste si sami napsali onen hororový scénář. Koneckonců by nebylo námitek ani proti funkci promítače. Vybrali jste film, který se promítá. Byli jste to vy, kdo si vybral krvák s názvem „Zemře na rakovinu“¹¹.

Proto máte také moc změnit film. Můžete si k tomu napsat nový scénář, můžete se dívat na něco úplně jiného.

Váš nový film se může jmenovat „Jak jsem zatočil s rakovinou navzdory všem odborníkům“.

Můžete se podívat na své vítězství. Na své štěstí, na tělo bez rakoviny. Je to váš film, tak si s ním udělejte, co sami chcete.

Jak jsem změnil scénář svého hororu

Když píšu tyhle řádky, znovu prožívám všechno to zoufalství, bolest a beznaděj, které mě v té chvíli přemáhaly.

V jedné chvíli jsem však už měl plné zuby těch ponurých nálad a trápení a rozhodl jsem se, že to změním. Rozhodl jsem se, že budu se svou rakovinou bojovat. Předsevzal jsem si, že „expertům“ dokážu, že se mýlí. Předsevzal jsem si, že to zvládnu do šesti měsíců.

Věci se najednou začaly měnit.

Otevřely se mi oči a já si uvědomil, že *možu změnit scénář*.

Otevřely se mi oči a já si uvědomil, že jsem to já, kdo má nad tím vším moc. Byl jsem to já, kdo dělal a promítal mé noční hororové představení. Byl jsem jako voyeur okukující vlastní smrt. A to je opravdu hloupé.

Došlo mi, že když mám schopnost psát pro sebe mizerné hrůzostrašné scénáře, můžu toho taky stejně dobře nechat. A svůj promítací sál svěřit jinému vedení. Takovému, které dává jenom optimistické snímky se šťastným koncem.

Přestaňte si hrát na oběť

Během rušení toho hororového bijáku jsem o sobě zjistil jednu důležitou věc.

Díval jsem se na sebe jako na *oběť*.

Děly se mi věci a všechny byly špatné.

Koukali se do mě, štárali do mě, dopovali všemožným svinstvem. Krmili mě destruktivními myšlenkami. Chtěli mě nacpat léky, a kdyby nezabraly, nechali by mě ozařovat či trápit chemoterapií. Dokonce se zmínili o tom, že by mi uřízli varlata.

A, ještě mi řekli, že jsem nevléčitelně nemocen!

Jinými slovy, udělali ze mě oběť.

Oběť nikdy není pánem situace. Oběť je jen tím, čím je - obětí. Rozhodl jsem se, že převezmu velení do svých rukou.

Jednou z prvních věcí, kterou jsem musel udělat, bylo v klidu si sednout a vědomě přepsat svůj scénář k filmu, na který jsem se do té chvíle bez přestání díval.

Provedl jsem to následovně.

Abyste mohli vysílat zprávy do svého podvědomí, musíte se nejdřív řádně uvolnit. Prvním krokem je tedy uvedení mysli do stavu alfa.

Stav alfa vychází z úrovně mozkových vln, které vyzařují těsně před usnutím. Jste-li důkladně uvolněni, jste mnohem přístupnější každé sugesci.

K tomu vede tento postup:

Napínejte a uvolňujte každý sval těla. Začněte chodidly: napněte a následně uvolněte.

Pokračujte u lýtek - napnout, uvolnit. Pak stehna, boky atd., až k hlavě. Obzvláštní pozornost věnujte obličeji. Nejspíš budete překvapeni, jak jsou vaše svaly na tváři napjaté!

Potom odpočítávejte od desíti do jedné. Deset, devět, osm... S každým číslem si říkejte: „Dostávám se hlouběji a hlouběji.“ Sedm, šest, pět... „Hlouběji a hlouběji.“ Čtyři, tři, dva, jedna... „Jsem dokonale uvolněný.“

Pak jsem si představil (a dnes to dělám před spaním vždycky), že ležím v takové očistné místnosti - kde mohu vyplavit všechny jedy z těla ven.

Představuji si velkou vanu s odtokovou drážkou. Ležím ve vaně a ze mě vychází všechno špatné. Špatné myšlenky odcházejí jako narudlé mazlavé bláto. Toxiny vycházejí ve formě odporně zelené slizovité hmoty. Vyplavené rakovinné buňky mají modravě rudou barvu.

Všechno se to vyplavuje ven a splachuje do stoky.

Vidím, že moje tělo je teď prázdné. Jako prázdná láhev, která čeká, až ji někdo naplní.

Zvedám se a odcházím do další místnosti.

Co teď řeknu, bude nejspíš znít podivně, ale mějte strpení.

V další, příjemné místnosti mám pomocníka. Jmenuje se Michael.

Je vysoký, má vousy a je hezky opálený. Má na sobě hrubé hnědé roucho v pase převázané šňůrou. Na nohách má těžké kožené sandály.

Má milý úsměv, který mu rozsvěcuje celý obličej. Není nijak krásný. Má výraznou tvář, ze které vyzařuje charakter. To jej činí sympatickým.

Jestli si myslíte, že je to hloupost, tak není.

Před několika lety jsem se zúčastnil programu známé Silvovy metody a úplně na to zapomněl. V pravý okamžik jsem si to všechno připomněl. Selektivní vjem opět zapracoval.

Siivova metoda vás uvádí do duševního střehu. Umožní vám sestoupit do vašeho nitra. A v tomto hlubokém, zklidněném stavu k vám přichází pomocník.

Můžete tomu přikládat význam, jaký chcete. Faktem ovšem je, že tenhle proces zabírá u miliónů lidí na celém světě.

A u mě funguje taky. Stejně tak může fungovat i u vás. Jenom mu to musíte umožnit.

Teď dál...

Michael mě propojí s nádherným modrobílým světlem, které se snáší shora. Přivede mi je do hlavy a zaplaví jím celé mé tělo, celé mé bytí. Sleduji, jak toto světlo postupně plní mé tělo, které jsem vyprázdnil ve vedlejší místnosti.

Víte, jak to světlo vidím? Jak je cítím? To modrobílé světlo je léčivou energií vesmíru. Je úžasnou tvůrčí silou vesmírné mysli. Teď je jím prostoupeno celé moje tělo.

Všechno se tím mění...

Nabývám nádherného, euforického pocitu. Cítím se povzneseně. Moje vědomí se rozpíná a naplňuje prostor. Stávám se jedno s onou vesmírnou myslí.

Můžete dokázat totéž. Chce to jenom praxi.

Pár slov o mé představě vesmírné mysli

Jsem zcela přesvědčen, že má představa Michaela, vyplavování jedů a naplňování léčivou silou mi velmi významně pomohly v tom, abych dokázal omyl odborníků.

Nemám v úmyslu pouštět se do nějaké náboženské debaty se čtenáři. Každý máte svou vlastní představu boha, univerzálního ducha nebo jiné vyšší síly. Každá je velmi osobní a je to dobře.

Ať už máte tuto představu jakoukoli, zužitkujte ji, aby vám pomohla

zvítězit. Tato univerzální přítomnost má moc vám pomoci. Jen se na ni napojte. Opravdu mi věřte, dá se na ni napojit a čerpat její sílu.

Deepak Chopra ve své skvělé knize o kvantovém léčení upozorňuje na skutečnost, že určitá síla musí řídit buňky v tom, aby jedny tvořily kosti, jiné krev, tkáň, mozek, atd. Říká tomu Mysl. Každý ať si to nazve, jak chce. Něco to ale prostě je.

Z lékařského pohledu jsme jako stroje. Když se něco pokazí, poškozenou část spravíme.

Jenomže my NEJSME stroje. Nejsme počítače.

Vy, já, my všichni jsme něco zvláštního. Velmi zvláštního.

Dr. Chopra zdůrazňuje ještě jednu věc. Stejná síla, která usměřňovala náš růst od oplodněného vajíčka až do plně rozvinuté lidské bytosti, která působí, že se naše rány hojí, když se řízeme, která v nás tráví potravu, která propojuje mozek s naším tělem, která umožňuje bilionům buněk našeho těla „přemýšlet“...

...Tatáž síla nás také MUŽE VYLÉČIT

Je to nesmírně mocná, fantastická myšlenka.

Vezměte si ji k srdci. Umožněte jí, ať prostoupí vaše vědomí.

Tatáž síla vás může vyléčit.

Vy se s ní však musíte spojit.

Tajemství, jak se s ní spojují já

Jakmile vezmete situaci do svých rukou a začnete něco DĚLAT, váš život se změní. Rád bych tuhle informaci zdůraznil. Už nejste obětí. Teď můžete cítit, že se ujímáte KONTROLY.

Není pro člověka horší pocit, než když má dojem, že se mu kontrola vymyká z rukou. Dobře to znají dozorcí válečných zajatců. Vězni jsou vyslečeni donaha. Není jim dovoleno spát. Jsou týráni a ponižováni. Je jim brána naděje, pak vracena a opět brána.

Pod takovým tlakem se zlomili i ti nejsilnější. Když máte rakovinu, cítíte se stejně. Žádná budoucnost.

Jakmile však získáte pocit, že máte věc ve svých rukou, věci se začnou dramaticky měnit.

Budu rád, když si tohle sdělení uložíte hluboko do paměti. Je úplně jedno, jak se věci jeví, vždycky MŮŽETE něco udělat.

Fakt, že teď čtete tuhle knihu, je projevem vašeho pozitivního selektivního vnímání.

Můj přítel Frank Caruso říká, že všechno má svůj důvod.

Byli jste přivedeni k tomu, abyste si tuto knížku koupili. Přišla včas, aby vám pomohla. Takže vpřed, milý příteli... Vpřed!

Pořád jsem si lámal hlavu nad tím, jak se dostat do těch „tichých mezer“ mezi myšlenkami, o kterých hovoří Dr. Chopra ve své knize.

Cítil jsem, že když se mi jimi podaří „prostrčit“ myšlenky na zdraví, mám vyhráno.

Potřeboval jsem najít způsob, jak prostřednictvím podvědomé mysli přeprogramovat DNA v rakovinných buňkách.

Dr. Chopra navrhoval transcendentální meditaci. Kdysi dávno jsem to zkoušel, tak jsem se rozhodl zkusit to znovu.

Posadil jsem se a uvolnil. Začal jsem si v duchu opakovat mantru. Jednoduché slovo. Jenže pak jsem při tom usnul. Chrrr...

Meditovat byla jistě dobrá myšlenka, neměl jsem ovšem dojem, že se tak dostanu do podvědomí.

Jak dál? Zase mě zachránil správný selektivní vjem.

Už dlouho jsem rád využíval podprahových kazetových nahrávek. Co kdybych si tedy pořídil nahrávku s cílenými myšlenkami, která mi zároveň bude vysílat podprahové signály zdraví a uzdravení?

Potřeboval jsem pásek, na němž bude hlas, který bude mou mysl plnit pozitivními myšlenkami. Potřeboval jsem také, aby mezi slyšitelnými slovy vysílal také podprahové sdělení. To je takové, které vědomě neslyšíte, ale vaše podvědomí je zachytí.

Takže kombinace obou bude přesně to, co hledám.

A také jsem našel! Jsem zcela přesvědčen že k návratu ke zdraví u mě sehrál nenahraditelnou roli.

Jak jsem pásku používal

Teď vám prozradím, jak jsem pásku používal, abych změnil své mínění o sobě.

I při té nejlepší vůli je změnit své niterné přesvědčení o svém stavu nesmírně těžké. Snažíte se chovat příjemně a vesele už jen kvůli svým blízkým, hluboko uvnitř však stále číhá strach, který vrhá temný stín na celý váš život.

Jak jsem s tím bojoval? Každé ráno jsem se nejdřív uvolnil odpočíváním od 10 do 1.

Potom jsem zapnul pásek a poslouchal. Opakoval jsem si každou větu. Kde se na něm říká: „Toužíte po zdraví. Zasloužíte si zdraví“ - tak jsem si opakoval: „Chci zdraví. Zasloužím si zdraví.“

Tak jsem postupoval u všech vět na pásce. Tímto způsobem jsem posiloval kladné myšlenky a zároveň zůstal v uvolněném stavu, aniž bych upadl do spánku.

Totéž jsem prováděl také každý večer, když jsem se vrátil domů. Posadil jsem se do svého oblíbeného křesla a nasadil si sluchátka.

Je dobré, když se usadíte pokaždé na stejné místo. Velice rychle to pak u vás vyvolá očekávané uvolnění.

Také je důležité, abyste se během poslouchání nenechali vyrušovat. Vytáhněte ze šňůry telefon, aby vás nerušily náhlé hovory. Ať za vámi nikdo nechodí s dotazem, kam se poděl televizní program. Ať vás nikdo s ničím neruší. Ujistěte se, že neslyšíte hrát rádio ani televizi. Vysvětlete lidem kolem vás, že si nehrajete žádnou hru. Mluvíme o VAŠEM ŽIVOTE.

Udělejte si z toho pravidelný každodenní návyk.

Jestli chcete získat ještě výraznější výsledky, dejte si pod polštář malý reproduktor, který nebude slyšet nikdo jiný než vy. Zapněte si na přehrávači autorevers, takže bude hrát celou noc.

Usnete při poslechu pozitivních myšlenek. Budou samy pokračovat celou noc. Všechny ty správné informace se dostanou přímo do vašeho podvědomí.

Tak se mohou dostat až k vaší DNA a přeprogramovat ty podivné rakovinné buňky. Zní to asi divně, ale věřte mi, přátelé, FUNGUJE to.

Mám walkmana a pásek si přehrávám, když umývám auto. Přehrávám si ho, když seču trávu nebo hrabu listí. Prostě ho nenápadně poslouchám, kdy můžu.

A teď něco, co považuji za docela důležité.

Jednou v noci jsem měl sen. V tom snu jsem někomu říkal, že mám rakovinu. A najednou se všude kolem mě rozlehl mohutný hlas, který zahřměl: „Ty nemáš rakovinu... z té se už dávno uzdravuješ!“

Od toho okamžiku jsem věděl, že mé nejnitražnější bytí je na cestě k vyléčení.

Co se povedlo mně, může se vám povést taky. Co se přihodilo mě, může se přihodit i vám... vážně!

Jenom to musíte zkusit.

V jedné zajímavé knížce s názvem *Negativní myšlenky jsou luxus, který si nemůžete dovolit* jsem se dočetl tuto důležitou informaci:

„Jestliže máte nemoc, o které se tvrdí, že na ni ročně zemře kolem 23 000 lidí, pomyslete raději na oněch 100 000, kteří nezemřou.“

Zaměřujte se na kladné stránky. Ty negativní prostě přehlížejte. Buďte s těmi, kteří to zvládli, a můžete to dokázat taky.

Chovejte ve své mysli samé pozitivní myšlenky. Vzpomeňte si na Churchilla, který v nejkritičtější hodině pronesl k národu větu: „Nikdy, NIKDY se nevzdáme!“

To jsou nesmírně inspirující slova.

Pár dalších důvodů, proč myslet pozitivně

Jeden zajímavý příběh... Poslouchejte.

Studenti medicíny vyšetřovali na semináři tlusté střevo svého spolužáka. Zavedli mu do konečníku trubici s žárovkou a miniaturní kamerou. A jako všichni studenti z toho měli legraci. Byla to zábava.

Všichni si dělali vtípky na adresu svého kolegy a neustále komentovali obrázky, které se objevovaly na monitoru. Asi si to dokážete představit.

Najednou se stalo něco divného.

Do místnosti vstoupila pěkná sestřička a podívala se na skupinku roz dováděných studentů i obnaženého studenta na vyšetřovacím stole.

Ten najednou celý zrudl - a jeho střevo na obrazovce také!

Všichni studenti civěli do monitoru a viděli, jak střevní stěny potemněly a „zardělý“ se spolu s jeho tváří.

Tento pozoruhodný jev vám dokládá jednu důležitou věc.

Ve vašem těle, vašich tkáních a buňkách se odráží vaše pocity. Vaše emoce mají vliv na vaše buňky.

Zkuste se na chvíli zamyslet na tímto zásadním sdělením. Vaše emoce ovlivňují vaše buňky.

Známý americký spisovatel Norman Cousins na to přišel také. Diagnostikovali u něj nevyлéčitelnou chorobu. Podle všech odborníků se pro něj nedalo nic víc dělat.

Doporučili mu, aby svůj zbývající čas na zemi co nejlépe využil. Sdělili mu, aby si dal do pořádku své osobní záležitosti a s každým se rozloučil.

Norman jim ale neuvěřil. Rozhodl se, že svým buňkám domluví. Rozhodl se, že bude mít „šťastné buňky“. Věřil tomu, že emoce se promítají i do buněčné struktury.

Víte, jak to udělal?

Zavřel se do místnosti s hromadou komediálních video nahrávek. Měl všechno: Chaplina, Laurela a Hardyho, bratry Marxovy. Koupil si každou grotesku, každý legrační snímek, na který narazil.

Seděl a smál se a smál.

Smál se, až ho břicho bolelo.

Hádejte, co se dělo. Jeho buňky se smály s ním.

A vyléčil se... Dokázal, že se „odborníci“ zase jednou mýlili. A žil ještě mnoho, mnoho šťastných let.

Spatné emoce, zlost, žárlivost, zoufalství - všechny tyto pocity mají bezprostřední vliv na vaše buňky... a tak se také podílejí na konečném výsledku.

Proto je důležité, abyste si z poslouchání nahrávky vytvořili zvyk. Ne-ní to něco, co můžete dělat, „až budete mít zrovna čas“. Čas je drahý. Musíte ve svůj prospěch obrátit každou vteřinu.

Proto pásku poslouchejte alespoň dvakrát denně. A jestli můžete, i častěji.

Když zjistíte, že začínáte pocítovat zlost nebo jste popudliví - což jsou vůbec ty nejhorší emoce pro lidi nemocné rakovinou — zkuste následující jednoduché metody:

Usmívejte se očima.

Schválně, zkuste to. Prostě se usmívejte svými očima. Je naprosto nemožné pocítovat zlost, jestliže se vaše oči usmívají.

Přimhuřte oči. Ať se jiskří humorem.

I když si to třeba neuvědomujete, vaše tvář se tím úplně promění. Začne vypadat přívětivě. Uvolní se. Bude přitažlivější.

Ano, vážně.

Podívejte se do zrcadla. Dívejte se, co se stane, když se začnete usmívat očima. Budete vypadat mnohem líp.

A když už jste v tom, podívejte se i na své emoce. Cítíte se šťastnější, zlost se prostě rozptýlí. Zmizí.

Pokud o to ovšem vůbec stojíte. Jestli chcete být zlí, pak se těžko budete moci smát očima.

Tohle je skvělé cvičení. Nezapomínejte: vaše emoce mají vliv na vaše buňky. Zvláště na rakovinné buňky. Ty nesnášejí radostné a pozitivní emoce.

Rakovina je do značné míry myšlenková hra - o tom není pochyb.

Některé léčebné metody dokonce tvrdí, že většina nemocí je důsledkem špatného způsobu myšlení, které vysílá buňkám negativní emocionální informace.

Nezapomínejte na to, že se sami každý den programujete. Dostane se vám toho, co očekáváte. Dostane se vám toho, na co neustále myslíte.

Uvědomujte si své myšlenky.

Dobře si přečtěte tuto a předchozí kapitolu. Snažte se uvědomit smysl každé věty, až se stane vaší součástí. Součástí vašeho myšlení a pocítování.

Zkoušejte si uvedená cvičení každý den. Dva až třikrát, bez výmluvy. Může na tom záležet váš život.

Začínáte se postupně ujímat kontroly nad svým životem. Už nejste obětí. Svou budoucnost teď máte celé ve svých rukách. Děláte něco pozitivního, abyste všechny mizerné vyhlídky obrátili ve svůj prospěch.

Už vás přece nebaví, aby z vás někdo stále dělal oběť. Už vás přece nebaví poslouchat, jak vážné je vaše PSA. Už máte přece dost řečí o smrti a konci. O ozařování, radikální operaci, chemoterapii, silných lécích — teď se můžete svého vlastního života ujmout sami.

Musím vám ale říct, že to chce odvahu.

Nebude snadné překonat očekávání, že se budete řídit konvenčním přístupem k rakovině.

Udělejte mi však malou laskavost: promlouvejte s jinými lidmi nemocnými rakovinou.

Co z nich vyzařuje? Naděje a radost? Štěstí a smích nebo rezignace?

Je dobré, když se lidé chtějí stát v určité oblasti úspěšnými, aby se pozorně dívali, co dělají ostatní.

A nedělejte to, protože většina lidí - především v boji s rakovinou - úspěšná není.

Většina lidí jsou oběti. Jejich životy řídí jiní lidé a jiné okolnosti.

Pamatujte, že stále mluvíme o VAŠÍ BUDOUCNOSTI. Ne o budoucnosti někoho jiného.

Podívejme se ještě na další tajemství, která vám pomohou zvítězit.

Jos. A. Zentrich - I. Zlámal
PREVENCE PROTI RAKOVINĚ

Autor shrnuje své dosavadní poznatky s nádorovými nemocemi a možnostmi, které nabízí tradiční i moderní bylinářské léčitelství.

V další části se autoři věnují také jiným neinvazivním metodám léčby, které vycházejí ze starobylých tradic indické, tibetské a čínské medicíny, reflexní terapie a dalších rozšířených léčebných systémů, jako je makrobiotika či urinoterapie. Důraz je kladen také na životosprávné a očistné techniky, vlivy vnějšího prostředí, ale i na psychické a duchovní příčiny zhoubných chorob.



Nehleďte na léky - co vy?

Jakmile vám diagnostikují rakovinu, ať už prostaty nebo čehokoli jiného, dojde k okamžité reakci.

Co uděláme - začneme brát léčiva, podstoupíme chemoterapii, ozarování, chirurgický zákrok, nebo máme prostě vyčkat, co se stane?

Je to přirozená a předpokládaná reakce. Tak se to lékaři učí a tak také uvažují. Mají to těžké, pokud chtějí uvažovat jinak.

Je zajímavé, když uvážíme, že většina pokroku v medicíně se setkala s ostrým odmítnutím hlavního proudu lékařských kruhů.

Když Pasteur namítl, že vysoká úmrtnost rodiček je působena tím, že lékaři používají nesterilizované chirurgické nástroje a před zásahem se nemyjí, setkal se jen s posměchem.

Nesmysl! Směšné! Absurdní! Pavědecké! Zněly reakce a jejich ozvěna se rozléhá stále.

Když přišel Harvey s tím, že krev v lidském těle koluje, sklídl také jen kritiku a chudáka vláčeli od čerta k ďáblu.

Je důležité si uvědomit, že normální lékaři nemají prakticky žádné vzdělání ve výživě. Vlastně teprve nedávno byl odbornými lékaři přijat názor, že stravování má hodně co do činění s nemocí.

Když se nejdříve zuby nehty vzpouzeli Pasteurově mikrobiální teorii, o něco později ji vřele přijali za svou. Začali být přesvědčeni, že mikrobi jsou jedinou příčinou nemocí. Zahub mikroba a zahubíš nemoc.

Tak to ale bohužel nefunguje vždy.

Dnes však už lékařská věda připouští, že v určitých případech se na vzniku nemoci podílí právě strava.

Podle odhadů je šest úmrtí z deseti způsobeno „nemocí v důsledku špatného stravování“. Jinými slovy: špatné stravovací návyky mají za následek poruchy, které s sebou přinášejí smrtelné nemoci.

Věděli jste ale, že váš lékař nemá ve věci výživy a stravování téměř

žádnou kvalifikaci? Normálně nebývá vůbec součástí lékařského studia.

A přitom většina doktorů klidně bagatelizuje používání vitamínů, minerálních a doplňkových látek. A to navzdory skutečnosti, že o věci vědí až žalostně málo.

Samozřejmě existují čestné výjimky, většina lékařů však o výživě ví podezřele málo.

A totéž platí o homeopatii, klinické výživě, bylinné léčbě a celé radě dalších terapeutických postupů, kterých se denně po celém světě využívá ku prospěchu pacientů.

Neříkám to proto, abych očerňoval lékaře. Nechci snižovat jejich autoritu.

Říkám to proto, abych ozřejmil, proč budu říkat věci, které vám váš lékař nikdy neřekne. Prostě proto, že neví.

A v mnoha případech ani vědět nechce.

Je pro něj těžké uvěřit, že něco skutečně funguje i bez chemických léčiv. Je to ostuda.

Věřili byste, že ani jeden z lékařů, s nimiž jsem se setkal během léčby své rakoviny, se mě nezeptal, jak mi kleslo PSA z extrémních 126 na bezpečných 0,08 za pouhých pět měsíců?

Myslí si, že to bylo díky lékům.

Jenže nebylo. Teď vám to všechno vysvětlím.

Vaše tělo se dokáže vypořádat s rakovinou samo... pokud mu pomůžete

Jak jsem se již zmínil, jsem odborníkem na výživu, a tak pokaždé, když se u mne někdo objeví s rakovinou, nejdříve uvažuji, jak je možné postiženého proti ní posílit. Poznámkou musím říct, že provozovatelé přírodních léčebných postupů MAJI ZAKÁZÁNO léčit rakovinu. To je monopolem profesionální lékařské péče.

Bez ohledu na výsledky!

Proto některým svým pacientům musím sdělit, že mi není dovoleno je léčit a že jim mohu nabídnout pouze podpůrnou léčbu. Ze mohu poskytnout pouze něco navíc k tomu, co udělají jejich profesionální lékaři.

Důvody oficiální medicíny, proč nemají jiní odborníci dovoleno léčit rakovinu, vycházejí s přesvědčením, že by se tím mohlo zpozdit „řádné“ léčení. Tím by se ztížily možnosti, jak později lidem s rakovinou pomoci.

Podívejme se na věc ještě jinak.

Jsem přesvědčen, že mým úkolem při léčbě pacienta je v první řadě posílit jeho organizmus. V případě rakoviny je hostitelem, kterého nemoc zevnitř požírá. Je to krutá představa, ale bohužel zcela pravdivá.

Musíme tedy společně udělat všechno pro to, abychom tělu dodali potřebné zbraně, jimiž si s vetřelcem dokáže poradit.

Nemluvíme tady o shazování kil. Nemluvíme tu o tom, co se vám líbí nebo nelíbí. O omezení sladkostí nebo konzumace alkoholu.

Vůbec ne. Mluvíme o vašem ŽIVOTĚ. O vašem PŘEŽITÍ.

Proto si v první řadě musíte uvědomit, že musíte být připraveni udělat cokoli, abyste si zachránili život.

Tohle už je vážná věc.

Ale teď zpátky k otázce stravy.

Musíte být připraveni změnit svoje stravovací návyky. Ne na pár dní či týdnů, ale napořád!

Svým pacientům jsem kdysi říkával: „Když všechno ostatní selže - jezte!“ Správná a zdravá strava je součástí disciplíny, která v lepším případě vede k úplnému vyléčení, v horším vám zajistí ještě několik let kvalitního života.

Teď se schválně podívejme na běžný denní příjem.

Ke snídani většinou nějaké lupínky, kukuřičné či ovesné, bílý touš-tový chléb a káva, pro některé jen káva a cigareta! K tomu snídaně obvykle bývá pořádána „za pochodu“. Není to už rodinná záležitost, při níž se všichni posadí a popovídají. Uvolní.

Není divu, že tak dáme dni nepřilíš vhodný start.

Během dopoledne do sebe hodíme šálek kávy, čaje nebo nějaké pečivo.

Oběd většinou představuje spíš svačinu. Mezi oběma je ovšem pořádný rozdíl.

Někteří lidé si dají salát, jiní různé druhy masa, další zase hamburgery.

Na večeři obvykle bývá nějaké masité jídlo s bramborem a zeleninovou přílohou. Jestli něco po večeři na talíři zůstává, pak je to obyčejně zelenina. Masičko zmizí, na zeleninu se už nedostane.

Jestliže si poctivě přeberete toto každodenní stravování, nepřekvapí, že je žalostně chudé na vitamíny, minerály a stopové prvky.

Obiloviny jsou často napěchovány cukry nejrůznějšího druhu. Jednou jsem se například podíval na obal „Přírodních mšlí“ a nevycházel jsem z údivu, jaký uváděl obsah cukru.

Byla tam glukóza, sacharóza, maltóza a med. Čtyři různé cukry, s nimiž se výrobek prodává jako „přírodní“. Možná je to přírodní podle představy výrobce, já ale podotýkám, že to rozhodně není zdravé.

Naučte se lépe číst etikety. Jednotlivé složky bývají uváděny podle poměrného množství zastoupeného ve výrobku. Prvního je tedy ze seznamu obvykle nejvíc.

Když se podíváte třeba na ovocné šťávy, uvidíte, že na prvním místě se uvádí voda. Voda tedy představuje objemově největší složku. Pak je cukr. Hned po vodě spousta cukru. Pak jsou na řadě barviva, konzervační látky a umělá dochucovadla.

Rozhodně žádný zdravý nápoj!

Tímto způsobem mají být označovány všechny balené výrobky.

Jenže vy si nemůžete dovolit konzumovat umělá barviva, konzervanty a podobné látky. Všechny představují zátěž pro vaše tělo.

Příliš mnoho dnešních potravin nepřináší víc než kalorie.

Bílý chléb neobsahuje žádné vitamíny, které by jej pomáhaly strávit. Vaše tělo si je proto musí vytáhnout odjinud. A to je jenom zatěžuje. Je to ta poslední věc, kterou vaše tělo právě potřebuje.

Váš organizmus bojuje o přežití. Aby mohl porazit svého vnitřního protivníka, potřebuje k tomu veškerou svou energii.

Potřebuje potravu, která jej posílí, ne která jej vyčerpává.

Nepotřebuje cukr. Nepotřebuje chemikálie. Nepotřebuje ani alkohol, ani tabák. To jsou všechno produkty, které přispívají k selhání organismu.

Vaše tělo potřebuje potravu bohatou na vitamíny a minerály. Potře-

buje méně masa a brambor a více ovoce a zeleniny. Potřebuje ořechy, semena a luštěniny. Potřebuje potravu, která je svou povahou co nejbliže přírodě.

Nevařte zeleninu. Vaření z ní odnímá potřebné vitamíny a minerály, které pak vylejete do dřezu. A ty potřebujete vy, ne odpadní trubky.

Proto se snažte konzumovat zeleninu v co nejsyrovějším stavu. Můžete ji připravovat na páře, v pánvi wok, ale nevařte ji.

Omezte příjem masitých a mléčných výrobků. Jedno ani druhé pro vás není ve větším množství vhodné.

Výrazně omezte konzumaci koláčů, bílého pečiva a čokolády. Pokud používáte sůl, nepoužívejte bělenou, chemicky vyráběnou sůl ze supermarketu. Obstarejte si přírodní sůl. Ta je šedá, ne bílá. A je zdravá. To je pro většinu lidí překvapivé sdělení, protože je nám ze všech stran opakováno, že sůl je pro organismus škodlivá.

Přírodní sůl však není vůbec škodlivá. Kupujte „Keltskou sůl“ nebo sůl ze severní Francie, sůl, která je ručně sbírána.

Také je nám neustále vštěpováno, že je pro lidský organismus nezbytné mléko. Lidé jsou jediný živočišný druh, který pije mléko i poté, co je „mládě“ odstaveno. A jako jediní pijeme mléko jiného živočišného druhu, který nám navíc není v ničem podobný.

U mnoha lidí mléko vyvolává alergické reakce. Zvyšuje hlenotvorbu a lidé si stěžují na záněty dutin a sliznic, které často projevují příznaky jasné alergie na mléčné produkty.

Poohlédněte se po kuchařkách, které propagují polovegetariánskou stravu. Naučte se grilovat ryby a nesmažte je na oleji. Učte se vyhýbat mastné stravě. Čtěte etikety na lahvích nápojů, které vytahujete v obchodě z chladničky. Možná vás překvapí, co se na nich dočtete, než je koupíte. Seznamte se s číselnými kódy konzervantů a nakupujte pozorně.

Vášim prvořadým cílem je posílit tělo.

A to je právě problém, který vidím u medikální léčby. Každý lék má vedlejší účinky. Tělo se ve skutečnosti snaží s lékem bojovat. Vedlejší účinky obvykle představují reakci na pokus vašeho těla léku se zbavit.

Velké množství léčiv vytváří v těle vitamínový deficit. Jestliže se nacpáváte prášky, vaše tělo musí bojovat na dvou frontách. Na jedné straně se musí potýkat s nemocí, na druhé s umělými léky.

Jen velmi málo lékařů věnuje pozornost celkovému posílení pacienta, aby se tělo mohlo účastnit léčebného procesu.

Posílení organismu tedy v téhle chvíli představuje náš nej důležitější úkol.

Mohou vitamíny pomoci? A které?

„Puristé“ mezi nutričními odborníky věří, že svůj denní příjem vitamínů a minerálů můžeme přijímat přirozenou stravou. Poukazují na pestrost dostupných potravin, které si v moderním světě můžeme dopřávat. Tvrdí, že všechny potřebné látky můžeme přijímat prostřednictvím běžné stravy.

Já stejný názor nesdílím. A nejsem sám. Stále roste počet odborných zdravotníků, kteří zpochybňují přesvědčení, že naše strava je tak úžasně bohatá.

Podívejme se na několik příkladů, abyste si mohli udělat svůj závěr.

Například nejznámější vitamín C. Podle „odborníků“ můžete potřebnou dávku čerpat čistě ze své stravy.

To by platilo, pokud byste konzumovali vydatné dávky ovoce a zeleniny. To ale většina lidí nedělá.

Platilo by to za předpokladu, kdyby ve vši zelenině a ovoci byl vitamín C hojně zastoupen. Je to ale pravda? Dr. Michael Colgan provedl průzkum amerických pomerančů. Bral pomeranče přímo ze stromů a zkoumal vzorky ze supermarketů.

Tušíte, co objevil? Obsah vitamínu C se pohyboval od 0 až 375 mg v jednom pomeranči. Bylo zcela lhostejné, odkud plody pocházely. Můžete tedy opravdu zaručit, že když budete jíst vydatné množství ovoce a zeleniny, budete mít automaticky dostatečný příjem vitamínu C?

Všimli jste si někdy, jak rychle se ovoce zakoupené v supermarketu zkazí? Je to proto, že pochází z chladírenského skladu. Není čerstvě se sbíráno.

Ovoce ztrácí obsah vitamínu C velmi rychle. Stejně tak hlávkový salát a další zelenina.

Šance posílit tělo pouze prostřednictvím běžného stravování proto není nejjistější. Budete muset zajistit doplňkový příjem.

O vitamínu C ještě několik informací. Jste-li kuřák, potřebujete podle odhadu k metabolickému zpracování jedné cigarety asi 30 miligramů vitamínu C. Pokud vykouříte krabičku denně, potřebujete denně také 600 mg vitamínu C jenom proto, abyste se zbavili účinků tabáku. Kolik kuřáků je však stejně vášnivými konzumenty syrového ovoce a zeleniny?

Nezapomínejte, že 600 mg platí pouze pro tabák. Pro další úkoly organismu potřebujete daleko víc.

Poděsilo vás to? Pokud máte rakovinu, děsí vás toho denně daleko víc. Za těchto okolností vaše potřeba vitamínu C závratně stoupá. Potřebujete ho pořádné množství.

Je tu ještě další věc. Vaše buňky potřebují vitamín C jako nezbytnou součást obranného mechanismu. Představte si buňky svého těla jako masivní armádu, která vás má bránit. Je vybavena tou nevyspělejší technikou, která dokáže zlikvidovat každého vetřelce. Jenže pozor: nemá municí!

Za takového stavu dlouho nevydrží.

Pokud jste nemocní a přitom stále ve stresu, potřebujete obrovské dávky vitamínu C. Poskytněte svým jednotkám municí, bez které se neobejdou.

Ještě něco. Jestliže za normálních okolností zkonsumujete větší množství vitamínu C, dostanete průjem. Je zajímavé, že když jsem zjistil, že mám rakovinu, bral jsem denně 20 gramů vitamínu C a žádný průjem jsem nedostal. Bez ohledu na množství mé tkáně nebyly vitamínem nikdy docela syté, aby se to projevilo průjemovou reakcí. Moje tělo všechno Vitamín C prostě spotřebovalo!

Na boj s rakovinou potřebuje tělo značné množství vitamínu C. Potřebuje ho také na to, aby se dokázalo vypořádat se stresem. Dalším důvodem je silná antioxidační schopnost.

Dodnes beru lžičku dva až třikrát denně. Vám doporučuji totéž.

Pokud se podrobujete chemoterapii nebo ozařování, pomůže vitamín C vašemu tělu, aby se vypořádalo s těžkou stresovou zátěží. Podle odhadů při těchto léčebných postupech člověk spotřebuje denně až 25 gramů.

Slyšel jsem o případech, kdy lidé beroucí toto množství vitamínu C nepřišli o vlasy a necítili nevolnost.

Stejně důležitá jako vitamín C je však i antioxidační schopnost.

Na co potřebujeme antioxidanty... a každý den?

Určitě si uvědomujete, že tělo je vystaveno útokům dnes a denně.

Každý den se potýká se silami, které je mohou udolat. Tyto síly se nazývají volné radikály. Do těla se jich denně dostávají miliardy.

Volné radikály mají údajně na svědomí téměř všechna degenerativní onemocnění. Patří sem artritida, předčasné stárnutí, vrásky a - rakovina.

Pokud se nechají volné radikály bez náležitého dozoru, napadají buňky. Účinky působení volných radikálů můžete pozorovat všude. Díky nim koroduje železo. Karosérie vašeho auta rezaví díky působení volných radikálů.

Když necháte nakousnuté jablko, za chvíli zhnědne. Stejně procesy za účasti volných radikálů probíhají i ve vašem těle, pouze je nevidíte a necítíte. Přesto se dějí.

Má se za to, že i nemoci, jako je rakovina, mají na svědomí volné radikály, které napadají DNA v buňkách.

Zbavování se volných radikálů tedy představuje důležitou součást každé protirakovinné terapie. Vyčistit naše tkáně od volných radikálů si však žádá vydatnou porci vitamínu C.

Zmínil jsem se, že sám beru kolem dvaceti gramů vitamínu C denně. Pokud by se u vás projevila „běhavka“, začněte s nižší dávkou. Berte 10 g a postupně zvyšujte na 20. Většina lidí může brát 20 g bez jakýchkoli potíží.

Vitamín C tedy představuje první významnou složku výživy ve vašem boji proti rakovině.

Potřeba jsou ještě další antioxidanty...

Je zajímavé, že oficiální medicína nakonec důležitou roli antioxidantů uznala. V jedné nedávné televizní debatě hovořil moderátor o jistém odborníkovi, který učinil strhující objev - že antioxidanty skutečně fungují.

Říkal věci, které praktici přírodní léčby tvrdí už hezká léta. Nejdřív se nám za to posmívali, dnes si tyto látky zasluhují jejich uznání.

Podle mého názoru je lépe pozdě, než nikdy. S posvěcením moderní medicíny budou lidé, kteří si hodnotu antioxidantů doposud neuvědomovali, jejich úlohu lépe přijímat. To se může rovnat záchraně života.

Mezi hlavní antioxidanty patří vitamíny C, A a E. Dalším velmi účinným antioxidantem jsou hroznové pecky. Sám užívám originální Pycnogenol, který objevil francouzský profesor Masquelier.

O tom si řekneme později, teď si povíme něco o vitamínech A a E.

Potíž s nedostatkem vitamínu A

Množství jasných důkazů hovoří o tom, že pacienti s rakovinou mívají nízké hodnoty vitamínu A.

Osobně dávám přednost příjmu vitamínu A z beta-karotenu, protože tak můžu přijímat větší množství. V těle se beta-karoten přeměňuje na vitamín A bez vedlejších účinků.

Beta-karoten pacientům s rakovinou výrazně pomáhá

Výzkumy potvrdily silnou vazbu mezi příjmem vitamínu A a karotenu a různými druhy rakoviny. A co je přesvědčivější, vědci zároveň zjistili, že beta-karoten má výrazné protirakovinné působení.

Dočetl jsem se, že kuřáci se mohou proti rakovině plic chránit vyšší konzumací beta-karotenu. A zaujalo mě, když jsem se také dozvěděl, že lidé nemocní rakovinou mívají nízkou úroveň vitamínu A.

Když jsem sám rakovinou onemocněl, rozhodl jsem se, že nebude od věci, když příjem beta-karotenu zvýším. Dělán to dodnes, a vám srdečně doporučuji totéž.

Bylo prokázáno, že beta-karoten významně podporuje produkci interferonu. Možná jste o této látce bílkovinné povahy, produkovanou

buňkami imunitního systému, slyšeli; nemálo se podílí na boji s rakovinou. Tělo si však tuto látku dokáže vytvářet samo, pokud přijímá dostatek beta-karotenu.

Tohle je pro vás důležitá informace.

Beta-karoten oživuje imunitní soustavu, což je pro přežití „životně“ důležité! Udělejte to stejně jako já - udělejte všechno pro to, abyste posílili svoje imunitní reakce. Je to velevýznamný činitel v posilování organismu (hostitele), aby se dokázal sám vypořádat s rakovinou.

O vitamínu A je známo, že stimuluje celou řadu imunitních procesů v těle. Působí také protinádorově a posiluje činnost „buněk-zabijáků“: to jsou ty, které dokážou ničit rakovinné buňky. Čím budou agresivnější, tím líp pro vás.

Těmto buňkám se také říká T-buňky. Dokážou v těle vyhledat a zneškodnit vetřelce. Vznikají v brzlíku (thymu), odtud také jejich název.

Jak lidé stárnou, funkce brzlíku postupně zakrňuje. Nejdříve se mělo za to, že je to způsobeno věkem. Dnes však máme dostatek důkazů o tom, že na vině je špatná výživa. Růst brzlíku výrazně podporuje právě vitamín A. Tedy další důvod, abyste jej užívali.

Beta-karoten - z něhož si tělo vyrábí vitamín A — byl nenahraditelnou složkou, jež mi pomohla zbavit se zhoubné rakoviny, která mě postupně zabíjela. Znovu připomínám, že je životně důležité jakýmikoli prostředky posílit imunitní reakce. **Beta-karoten je v tomto boji o život zcela mimořádným spojencem!**

Jako zajímavou odbočku mohu uvést, že rakovina má spoustu společných znaků se stárnutím, včetně výrazného poškození volnými radikály. Dobrá zpráva zní, že všechno, co vás přirozeně chrání proti rakovině, zároveň zpomaluje proces stárnutí. Když jsem si to tehdy přečetl, pomyslel jsem si: „Nejsou všechny zprávy špatné!“

Výzkumy potvrdily vzájemnou souvislost mezi obsahem karotenoidů v tkáních a dlouhověkostí. Bylo například zjištěno, že lidé dožívající se 90 let věku mívají obsah těchto látek v rozmezí 50-300 mikrogramů/dl, zatímco makakové, opice dožívající se okolo 34 let mají hladinu pouze 6 - 12 mikrogramů.

Proto beta-karoten nezanedbávejte!

Vitamín E, další silný antioxidant

Vitamín E představuje velmi důležitý vitamín.

Velmi účinně působí proti volným radikálům v tukových tkáních. Vyrovňuje také kolísavou buněčnou a tělesnou imunitu. Jeho nedostatek má za následek oslabení lymfatického systému. Pro zdraví je aktivní, zdravý lymfatický oběh nezbytnou podmínkou.

Vitamín E dále brzdí útoky volných radikálů na brzlík a posiluje činnost T-buněk.

Z toho všeho vyplývá, že pro stimulaci obranných schopností našeho těla je vitamín E opravdu potřebný. A není ho potřeba víc než právě v okamžiku, kdy je tělo ve smrtelném nebezpečí rakoviny.

Sám беру denně alespoň 3 mg vitamínu E.

Proč jsou obyčejné hroznové pecky tak důležité pro vaše zdraví

Jak jsem se již přiznal, jsem přesvědčen o existenci vesmírné mysli. Věřím, že existuje ještě jiná, vyšší inteligence, než jakou je obdařen člověk. Lidé ji nazývají různými jmény, ale ať už se jí říká jakkoli, existuje.

Věřím také v existenci vesmírných zákonů. Navzdory domýšlivosti lidského druhu však o nich bohužel příliš nevíme. Možná si myslíme, že ano, ale není to pravda.

Tyhle vesmírné zákony jsou zcela nestranné.

Když je porušíte - a je jedno, kdo jste - musíte zaplatit.

Úplně stejně jako u překročené rychlosti. Nemá smysl policistovi vysvětlovat, že jste si nevšiml dopravní značky. Neznalost není omluva. Policistu vaše důvody nezajímají. Když budete zdůrazňovat fakt, že jste si značku nevšiml, napaří vám k pokutě ještě „nepozornou jízdu“.

Stejně je to i s vesmírnými zákony.

Nevázané pití alkoholu, kouření, konzumace tučných jídel, tzv. „potravin“ s mizivou výživnou hodnotou, které jsou určeny pouze pro uspokojení chuti, a nevyvážený životní styl jednoznačně porušují vesmírný zákon o zdraví.

Když jej přestoupíte, musíte za to nějak zaplatit.

Pravidlo „laciný, dvakrát placený“ platilo mnohem dřív, než se objevily první obchody se zlevněným zbožím.

Uvědomte si, že jestliže přestoupíte vesmírná pravidla, dostanete dříve či později účet v podobě rakoviny, artritidy, astmatu a dalších degenerativních onemocnění. Můžete být dokonce vyzváni i k tomu, abyste zaplatili neuhrazené dluhy vašich předků - řekněme v podobě dědičné choroby.

Je však skvělé, že vesmírná mysl je také shovívavá.

Změňte kurz, změňte přístup. Znovu se narovnejte a vydejte správným směrem. Svou situaci můžete změnit.

Snažit se vyléčit z rakoviny a přitom pokračovat ve svém dosavadním životním stylu je stejné, jako vypouštět vanu, do které stále z kohoutku proudem přitéká voda.

Ještě úžasnější skutečností je, že nám vesmír poskytl přirozené prostředky v podobě rostlin, které nám mohou pomoci. Přitom je my lidé neváháme ničit nezadržitelným tempem.

Kdo vůbec dokáže odhadnout, jaké poklady jsou z povrchu zemského denně smetávány s mýcením deštných pralesů? Jak jsem se již zmínil, vesmírná mysl je nestranná.

Poskytla nám nesmírně užitečné rostliny, jež jsme se kvůli své nevědomosti rozhodli ničit. To je prohřešek, za který musíme chtě nechtě zaplatit.

V obyčejné hroznové pecce je přitom ukryta přímo výbušná síla anti-oxidační aktivity.

Obsahuje velké množství tzv. flavonoidů, o nichž v budoucnu určitě ještě hodně uslyšíte. V současnosti probíhá ohledně těchto látek intenzivní výzkum.

Zmíněný francouzský profesor Masquelier flavonoidy a jejich účinky na lidské zdraví podrobně zkoumal a mimo jiné zjistil, že bohatým zdrojem je kůra některých druhů borovic. Má to ovšem jeden háček: strhávání kůry stromy ničí.

Bylo tedy třeba najít jiný zdroj. Ten byl nalezen právě v hroznových peckách.

Profesor svůj objev pokřtil názvem Pycnogenol. Byl prvním svého druhu na trhu. Poprvé jsem se o něm dozvěděl ve Spojených státech a nechal si jej pro svou potřebu posílat, dokud z nějakého důvodu nebyl jeho dovoz do Austrálie zakázán.

Bylo to dlouho předtím, než se u mě projevila rakovina. Objevil jsem však nový zdroj a dodneška jej denně užívám.

Flavonoidy jsou pravděpodobně nejúčinnější antioxidanty, které zatím známe. Mnohem silnější než vitamín C nebo E. Uvedené vitamíny jsou však potřebné i pro jiné funkce. Nicméně jak říkám: čím víc zapojím do boje „armádních jednotek“, tím lip.

Z tohoto důvodu zajišťuji tělu bohatý přísun vitamínu C, beta-karotenu a flavonoidů.

Flavonoidy se dnes dají sehnat pod celou řadou značek. Prodávají se také jako hroznové pecky o různé koncentraci. Rozhodně se přimlouvám, abyste zvážili jejich pravidelné užívání. Výrazně vám pomohou posílit imunitu; jak už víte, silný imunitní systém je základem pro úspěšný boj s rakovinou.

Vzpruhou svého imunitního aparátu jsem byl přímo posedlý. Četl jsem všechno, co se mi dostalo do rukou. Ptal jsem se mnoha odborníků, znovu si pročítal svoje staré poznámky.

Střevní flóra a imunitní systém

Věděli jste, že střevní bakterie představují důležitou součást imunitního systému? O střevech obvykle uvažujeme jako o zařízení na likvidaci odpadů. Ale jako o součásti imunity?

Ve střevech se to hemží nejrůznějšími bakteriemi. A to dobrými i špatnými.

Velká většina lidí má v sobě bakterie právě toho škodlivého druhu. Důvodem je špatné trávení. Špatná potrava. Jedním z problémů je to, že jíme stejně jako dospívající, i když máme trávení důchodců. Důsledkem je přemnožení škodlivých bakterií.

Chcete důkaz? Dobrá. Všimli jste si, kolik lidí ve stáří trpí plynatostí? Také si hodně stěžují na bolesti v žaludku a pálení žáhy.

Přípravky proti překyselení žaludku prodávají farmaceutické firmy po tunách. V lékárnách je to jedno ze základních prodávaných léčiv. Jako brambory v krámě. Lidé na celém světě chroupají tabletky, cucají pastilky, pijí ve vodě rozpuštěné prášky.

Všechno ze stejného důvodu. Aby uklidnili žaludek, který začal vyvádět. A vypadá to, že se problém nikdy docela nevyřeší, nikdy nezmizí. Konzumace potravy, která byla kdysi potěšením, se dnes stává utrpením.

Zaražené větry, které se hlásí div ne jako infarkt. Zpětný tok žaludečních šťáv, že si člověk nemůže ani lehnout. Pálení žáhy, které rozleptává jícen agresivními kyselinami.

Všechny tyto příznaky poukazují na velmi nešťastný stav střev. Současně také vypovídají o tom, že se něco děje s imunitním systémem. Měli k tomu někdo rakovinu - je zcela jedno, jakého typu - potřebuje co nejlépejší imunitní reakce.

Potřebujete ještě další důkaz, proč jsou střeva podstatnou součástí tělesného obranného mechanismu?

Jistě jste si všimli, že když vám onemocní děti a vy s nimi zajdete k lékaři, obvykle jim předepíše antibiotika.

Pak jste si nejspíš všimli ještě něčeho jiného. Když má dítě za sebou léčbu antibiotiky, kolikrát se zdá, že pak trpí všemožnými dalšími nemocemi. Bývají pak mnohem více závislé na lékařské pomoci.

Setkal jsem se dokonce s případy, kdy byly děti na „slabších“ antibiotikách víc jak rok. Musím říct, že ani teď nejsou nijak zdravé.

Kladu si otázku: Jsou nemocné kvůli nemoci nebo v tom má prsty trvalé užívání antibiotických přípravků?

Možná víte, že antibiotika fungují jako masoví zabijáci. Hubí to špatné zároveň s tím dobrým. Prášky nijak nepřemýšlejí. Jedou jako kulomet a likvidují všechno, co se jim dostane pod ruku. Všude za sebou nechávají hromady mrtvol.

Samozřejmě, že často se vypořádají s nezvanými vetřelci. Zároveň však skolí spousty užitečných pomocníků.

Mělo by tedy být jasné, že střeva tvoří významnou součást imunitního systému.

Nejsou to však jenom antibiotika, která narušují střevní rovnováhu. Další roli hraje stres, znečištění životního prostředí, špatná životospráva, vysoká konzumace cukru, atd.

Z toho vyplývá, že je potřeba povzbuzovat činnost a množství užitečných bakterií ve střevní flóře. Většina ví o acidofilních bakteriích, ve střevech jich však žije mnohem víc. A všechny potřebují posílit.

Proto první krok pro ty, kteří užívají antibiotika, je postarat se o užitečné střevní bakterie, které se ve střevech musí opět rozmnožit.

Je dobré jednou nebo i dvakrát do roka dodat postupnou kúrou střevní flóře potřebné výživové doplňky. Byla to jedna z prvních věcí, které jsem udělal poté, co jsem se dozvěděl o své vysoce agresivní formě rakoviny.

Zachoval jsem se podle námořního rozkazu „všichni muži na palubu“. Loď mého života se najednou začala potápět, a proto bylo jednoznačně třeba podniknout všechno možné, abych ji zachránil.

Začal jsem hojně užívat střevních bakteriálních kapslí.

Jak jsem zdůraznil již několikrát, hlavním úkolem je všemi možnými způsoby posílit tělo, aby se mohlo bránit samo. Léky tělo oslabují. Nemálo zatěžují játra. Tělo se musí vypořádávat nejen s rakovinou, ale také s vedlejšími účinky léků.

V mém případě to byl pravý opak toho, oč jsem usiloval.

Testosteronová past

Jsem muž, stejně jako vy. Oba vylučujeme mužský hormon testosteron... díky němu jsme tím, čím jsme!

Teď se však stal testosteron mým velkým nepřítelem.

Podívejte se na další kapitolu, ve které zjistíte, jak si můžeme poradit s milým přítelem, který se znenadání stane nežádoucím.

Pár věcí, o nichž váš lékař nemá tušení

I když se spousta lékařů snaží, aby poskytli dojem, že o vaší nemoci vědí všechno, není to pravda.

Docela chápu, proč se snaží hájit svou „vševědnou“ pozici.

Je důležité, aby lidé, kteří se přicházejí uzdravit, důvěřovali svým lékařům. Mnohokrát bylo dokázáno, že lidé, kteří svým ošetřujícím lékařům důvěřují, se uzdravují rychleji.

V dřívějších dobách byla přítomnost lékaře u pacientova lůžka jedním z jeho podstatných kladů. V dnešní době se oficiální medicína často spoléhá na tzv. placebo efekt, který vlastně simuluje povzbudivou přítomnost lékaře u stonajícího pacienta.

Před lety to však bývala jedna z nej silnějších lékařových zbraní.

Jak možná víte, placebo efekt znamená, že pacient dostane v podstatě neúčinný preparát, který objektivně nemůže léčbě nijak pomoci. A třebaže pilulka představuje obyčejný mléčný cukr, pacientovi se uleví.

Myslím si, že je víceméně jedno, co lidi uzdraví z nemoci, pokud je to skutečně uzdraví. Nemá smysl kritizovat placebo efekt, pokud udělá stejnou službu jako silný lék, jenom bez vedlejších účinků.

Když slyším učené profesory lékařských věd vysmívat se tomuto zvláštnímu jevu, připomíná mi to něco ze školy. Někteří spolužáci dokázali odpovědi na matematické úkoly nacházet čistě intuitivně. Správné řešení se jim prostě objevilo před očima.

Učitel však takové řešení nikdy nepřijal. Musel mít důkaz. Jak žák dospěl k odpovědi? Žák, který matematiku chápal intuitivně, nedokázal učiteli vysvětlit, jak k tomu došlo. Prostě tak. A tak dostal špatnou známku, i když měl správný výsledek.

Říkám si, u kolika dětí zadusili jejich matematické nadání učitelé, kteří nedokázali pochopit, co se odehrává přímo před jejich očima.

Proč tedy zpochybňovat placebo efekt? Proč jej nevyužít, když funguje,?

Dám vám ještě jeden příklad fungujícího placebo efektu. Před pár lety nás s Peg navštívil můj nejlepší přítel. Byli jsme rádi, že jej můžeme uvítat i s celou jeho rodinou: s manželkou, třemi dcerkami i jeho tchýní.

Ta starší dáma byla úžasná. Žádný příznak z chlapeckých vtipů. Můj přítel měl svou tchýni velmi rád. Jenže když přišel čas ke spánku... katastrofa.

Nemohla usnout bez prášků, jenže si je zapomněla vzít s sebou. A nebylo zrovna kde je sehnat. Na podobné léky je potřeba předpis, který jí tak daleko od domova nikdo nedá.

Odešel jsem tedy do ordinace a přinesl malou bílou pilulku. Řekl jsem oné dámě, že je to vůbec nejsilnější prášek na spaní, který se vyrábí, a že jej dávám pacientům pouze v těch nejnnutnějších případech. Když už nic jiného nezabírá.

Upozornil jsem ji, aby jej spolkla až v posteli, jinak že by mohla usnout cestou přímo na schodech.

Druhý den ráno přímo zářila. Prý se tak dobře nevyspala celé roky. Poprosila mě, jestli bych ji tyhle divotvorné tabletky nedal. Čekala, že jí prozradím zázračné bylinné složení.

Musel jsem s pravdou ven - byl to jen sugestivně podaný aspirin. Placebo !

Domnívám se, že není vhodné odsuzovat věci, kterým ještě plně nerozumíme. Podstatné je, že pacientům pomáhají.

I když je tedy pochopitelné, že se lékaři mnohdy snaží působit neomylně, a proto kritizují a odsuzují věci, kterým nerozumějí, neznamená to, že mají pravdu.

Jak jsem řekl již dřív, lékaři jsou starostliví a svědomití lidé, kteří pro vás dělají to nejlepší, co se naučili, je toho však stále spousta, co nevědí.

Když jsem specialistovi sdělil, co chci udělat, usmál se

Urolog, s nímž jsem se setkal při druhé konzultaci, byl velmi příjemný muž. Pro svou práci mimořádně kompetentní.

Každému svému pacientovi věnoval maximální péči. Nijak nešetřil časem, aby mi vysvětlil spoustu základních věcí ohledně rakoviny prostaty a o mém případě zvlášť. Při jeho konzultacích jsem se dozvěděl mnoho důležitého.

Když jsem mu však oznámil, že hodlám proti rakovině využít všech svých dosavadních znalostí v alternativních přístupech, jen se usmál. Nezapomínejte, že jsem měl v té době PSA 126 - kriticky vysoké. Jeho skepse byla zcela odůvodněná.

„Určitě vám to v ničem neuškodí,“ poznamenal.

Tuto větu lze stejně dobře vyložit jako: „Ani vám to v ničem nepomůže!“

Já jsem mu však dokázal, že se mýlil.

Pomohly mi - a zásadně. Proto věřím, že moje poznatky a objevy zásadně pomohou také vám.

Zjistil jsem si o testosteronu vše... tedy téměř vše

Přítel urolog mi pečlivě vysvětlil, že problémem je testosteron. Látka, která ze mě dřív dělala muže, nyní výrazně přispívala k mé záhubě.

Vysvětlil mi, že má prostata přeměňuje jinak neškodný testosteron na smrtelně nebezpečný dihydrotestosteron, zkráceně DHT. Právě tento DHT se mění na rakovinu.

Prý mám příliš mnoho testosteronu.

Bylo mi to nepochopitelné, protože když muži stárnou, hladina testosteronu se automaticky snižuje.

Je už pro nás prostě těžší se sexuálně vzrušit. Dříve nám k tomu stačila střízlivá fotografie krásy z časopisu, dnes by kolikrát nestačila ani ta skutečná.

Mnoho mužů má tak nízkou hladinu testosteronu, že nedokážou ani udržet erekci. Mnozí si nechávají píchat hormonální injekce, aby vzkřísili pokulhávající libido.

Právě se dozvídám, že muži s potížemi prostaty mají příliš vysokou hladinu testosteronu. Nedávalo mi to příliš smysl. Nechtělo se mi věřit, že bych v sedmdesáti letech mohl mít zvýšené množství mužských hormonů.

Když se ohlédnu zpátky, v mládí jsem měl testosteronu opravdu nadbytek. Naparoval jsem se, vyváděl, pořádně to se mnou cloumalo. V hlavě jsem nosil tisíce nádherných děvčat - sotva mi zbýval prostor na něco jiného.

Míval jsem pořádné hormonální návaly — důsledek nadbytku testosteronu.

Postupně se však věci zklidnily. Jak se hladina hormonu postupně snižovala, mé chování se upravilo. Přestal jsem být „samcem“ a načerpal víc rozumu.

A teď mi tenhle člověk vykládá, že mám testosteronu nadbytek.

Jestli jej mám opravdu tolik, tak bych si zatraceně nepřál být v kůži chlapíka, který jej má málo! Vůbec mi to nedávalo smysl.

Pozorně jsem však poslouchal dál. Potřeboval jsem o své nemoci - která měla na desetistupňové rakovinné Richterově škále číslo 8 - vědět všechno. Vypadalo to, že můj testosteron se vymkl kontrole.

Léčba vypadala skoro stejně děsivě jako nemoc

Dostáváme se k jádru věci. Rukavičky dolů, teď půjde o tvrdá fakta.

Vůbec se mi nelíbilo, co jsem slyšel.

Na snížení produkce testosteronu existuje několik postupů. Některé měly za cíl kohoutek zastavit úplně.

Takže se posaďte, protože se vám chystám povědět o možnostech, z nichž jsem si měl onoho děsného dne vybrat.

První byl „radikální operativní zákrok“. Jednou jsem se potkal s člověkem, který tuhle věc podstoupil. Byl to můj starý přítel. Když jsme si potřásli rukama, nedokázal se mi dívat do tváře. Když mi podal ruku, odvrátil obličej.

Nedokázal jsem pochopit, proč mi tehdy jeho žena pošeptala, že musel kvůli rakovině prostaty na operaci.

Teď jsem se dozvěděl, že operativní zákrok znamená, že vám uříznou varlata.

Není divu, že se mi přítel ani nedokázal podívat do tváře. Cítil, že přišel o svou mužskou důstojnost. A jsou muži, kteří by raději byli mrtví!

Jedna z možností, jak definitivně utáhnout testosteronu kohoutek: udělat z muže eunucha. Děsivá myšlenka.

„Panebože, přece musí být ještě jiná možnost,“ dožadoval jsem se. Samozřejmě.

Další je operace samotné prostaty. Rakovinu vyříznout a nechat na místě jenom zdravé buňky. Věděl jsem však, že hodně mužů, kteří tuto možnost podstoupili, měli po celý zbytek života potíže s močením.

Nedokážou zadržet moč jako malé děti. Na můj vkus až příliš moc - nosit jako dítě neustále plínku.

Věc je však ještě mnohem horší. Velmi často operativní vyjmutí rakovinu v těle jakoby popudí. Co z ní v těle zůstane, začne být nesmírně agresivní. Začne útočit na jiná místa v těle a člověk zjistí, že se mu rakovina objevila v jiném orgánu, v jiné části těla. Mnohem děsivější noční můra...

Proto se mi poněkud ulevilo, když mi urolog oznámil, že u lidí nad 60 let věku provádí operaci jen zřídka. V mých letech to již není vhodná léčba, takže jsem se tou představou již nemusel trápit.

Díkybohu za drobné milosti, jak se říká.

Další variantou byly silné léky.

Oblíbencem mezi lékaři je v tomto směru ženský hormon estrogen.

Napumpují jej do vás v takových dávkách, že prakticky ztratíte svoje mužské vlastnosti. Mohou vám začít růst prsa. Panebože...

Opustí vás vaše mužské potřeby. Mám pocit, že když je vám sedmdesát, doktoři v tom nevidí žádný problém.

Kromě estrogenu musíte brát ještě jeden lék. Ten má zastavit funkci nadledvin.

Již jsem se dříve zmínil o tom, že nadledviny jsou důležitým orgánem. Nejzjevnějším projevem je tvorba adrenalinu, který umožňuje člověku normálně fungovat.

Lidé, kteří jsou neustále unavení, obvykle trpí tzv. hypoadrénii. V lidské řeči to znamená, že mají sníženou produkci adrenalinu.

Adrenalin významně pomáhá zvládat stres. Umožní vám nasadit ďábelské tempo, když se vám grázl z ulice snaží sebrat peněženku.

Když slyšíte o tom, jak nenápadný chlapík udělá nějaký pozoruhodný herkulovský kousek, například když vyrve dveře od auta, aby dostal ven zraněnou manželku, je to díky adrenalinu, který mu do žil přímo napumpuje neuvěřitelnou sílu.

Teď jsem se měl spokojit s tím, že budu žít dál bez funkčních nadledvin. Představoval jsem si, jak se ze mě stane bezvládná loutka, se kterou si bude moci každý hrát, jak se mu zlíbí. Místo plnokrevného chlapa ze mě zůstane zženštilý tvor bez šťávy a energie.

Věc má však své další komplikace. Při používání léku na nadledviny je třeba každý měsíc podstupovat jaterní testy, protože se mohou objevit potíže. Pokud se zjistí, je potřeba nasadit další léky.

Vypadalo to, že od této chvíle půjde všechno z kopce...

Další alternativou bylo nedělat nic. Sedět a vyčkávat, jestli se rakovina nerozleze dál.

Dokázal jsem si představit, že tomuhle asi dává většina mužů přednost.

Sedět, čekat, nedělat nic. Pravděpodobně až do chvíle, kdy už bude na všechno pozdě. Tak jsem to alespoň cítil.

Bylo mi sděleno, že když si muži zvolí tuto možnost, obvykle neumírají na rakovinu prostaty.

Opravdu. Zemřou na něco jiného.

Dokázal jsem to pochopit, pokud byl pacient už předtím s něčím nemocný. Znam spoustu lidí, kteří berou prášky na tlak, na úpravu krve, na spoustu dalších neduhů. Podle mě jsou na tom stejně, jako člověk napojený na přístroje.

Vytáhněte zásuvku ze zdi, přiškrťte jedinou trubičku a pacient zemře.

Vysaďte prášky a pacient zemře taky.

Za těchto okolností dává smysl, že někdo zemře „na něco jiného“. Na něco, čím trpěl, než jej dostala rakovina.

Jenže to nebyl můj případ.

Já jsem byl zdravý jako příslovečná rybička. Cvičil jsem s činkami – ještě dnes zvednu třikrát za týden nad hlavu vlak. Cholesterol pod 4, krevní tlak jako dvacetiletý, reflexy jako kočka, plíce dráhového atleta.

Kromě rakoviny prostaty jsem byl ve skvělé kondici. Takže já můžu zemřít jedině na rakovinu prostaty, protože žádný jiný problém nemám. Sedět a čekat pro mě tedy nebylo žádné řešení.

Urolog mi napsal dva recepty. Jeden na hormonální injekce a další na nadledviny. Nemůžete si je ale vyzvednout v lékárně, protože je nejdříve musí schválit lékařská komise.

Přijdou vám za několik týdnů poštou. Pak s nimi zajdete ke svému obvodnímu lékaři, který vám je bude ordinovat.

Také se od vás očekává, že každého půl roku zajdete ke svému urologovi na kontrolu.

Po důkladném zvážení jsem se rozhodl, že budu brát hormonální injekce, ale že léky na utlumení nadledvin vynechám. Říkal jsem si, že jedno zlo stačí.

Jdou medicínské výzkumy po špatné stopě?

Veškerá lékařská snaha, která mi měla umožnit přežít, se zaměřovala na zastavení produkce testosteronu, aby se nemohl dál přeměňovat na smrtelně nebezpečný DHT.

Proč by ale nemohlo jít zabránit testosteronu, aby se přetvářel na karcinogenní látku?

Případlo mi, že se lékařský výzkum zaměřil na špatnou věc. Testosteron není vetřelec; problém je to, co z něj dělá DHT. To je pravý nepřítel. Tímto směrem by se měla všechna snaha zaměřovat.

Možná že takový výzkum dnes skutečně probíhá. Já jsem však o něm nikdy neslyšel. Víím jen, že se vymýšlejí stále silnější léky.

Další možné varianty léčby byly ozařování a chemoterapie.

Od okamžiku, kdy jsem zjistil, že mám rakovinu, začal jsem se setkávat s nezvyklým množstvím jiných mužů, kteří na tom byli stejně. Vyslechl jsem od nich mnoho hrůzostrašných historek. Ozařování a chemoterapie nenabízejí žádné přívětivé povídání.

Vyděsily mě hlavně výsledky léčby.

Potkal jsem se s jedním opravdu příjemným chlapíkem, který podstoupil ozařování a odejmutí varlat. Pod dlouhou jizvou, která se mu

táhla přes břicho, měl hluboký prolaps. Říkali mu, že se s tím nedá nic dělat.

I když se jeho PSA snížilo na bezpečnou úroveň, byl to nemocný muž. Vinu všech svých problémů dává operaci a ozařování. Prozradil mi, že než zjistil, že má rakovinu prostaty, cítil se docela dobře.

Teď, když je rakovina pod kontrolou, stal se jeho život utrpením.

To jen posiluje moje přesvědčení, že se medicína musí zaměřit hlavně na to, aby se testosteron nepřetvářel na DHT.

Mým cílem se tedy stalo zjistit, jestli existuje nějaký způsob, jak téhle destruktivní přeměně zabránit. Nějaká cesta přece být musí - tím jsem si byl jistý.

Jenže jsem na to musel přijít.

Ptal jsem se všech odborníků na byliny, které znám. Prohrabal jsem se stohy odborných článků, monografií a všemi materiály, co jsem za léta praxe nashromáždil.

Postupně jsem se dovídal víc a víc o rakovině a o prostatě samotné.

Začal jsem sám sobě dělat pokusného králíka. Ověřoval jsem na sobě účinky všemožných bylin a přírodních prostředků, které by mi mohly pomoci.

Zoufale jsem se snažil dokázat, že odborný posudek lékařů na můj beznadějný stav je mylný.

Když zjistíte, že máte rakovinu, a ocítáte se tvář v tvář smrti, začíná mít pro vás život nesmírnou cenu.

Proč tolik mužů umírá na rakovinu prostaty?

Rakovina prostaty zabije tolik mužů, kolik žen skolí rakovina prsu.

Rakovině prostaty se však dostává mnohem méně pozornosti. V porovnání s rakovinou prsu je to předem ztracený případ. Všude možně se setkáváme s výzvami, aby si ženy nechaly pravidelně vyšetřit prsy; kdy jste ale naposled někde viděli upozornění, aby si muži nechali vyšetřit prostatu? Vsadím se, že nikdy.

Přitom rakovina prostaty je nejčastější formou rakoviny u mužů. Nezapomínejte, že u 80 % všech mužů po šedesátce se dostavují nějaké

prostatické potíže. Z toho by logicky vyplývalo, že věc je vážná. Spíš se ale zdá, že rakovina prostaty je nějaká tajná nemoc.

Jako by se o tom normální člověk bál mluvit. Jakmile však dojde na rakovinu, není nevědomost ničím blažená. Koleduje si o pořádný průšvih... **POŘÁDNÝ.**

Je zcela zásadní a životně důležité, aby se tento problém stal veřejnou záležitostí. Je nutná správná osvěta, aby muži nepodceňovali pravidelné prohlídky a vzali si v tomto případě příklad z ženské části populace.

V případě rakoviny prostaty rozpaky zabíjejí!

Neochota a neinformovanost o potřebě pravidelných prohlídek vás může stát život. Žádné průtahy či odklady. Zvažte to. Za nemístný ostych můžete zaplatit zbytečně vysokou cenu.

Jedna věc je tedy najít způsoby, jak muže upozornit na nebezpečí, které jim hrozí, druhá věc se týká neinformovanosti o alternativních možnostech.

To je také účelem této knihy. Přál bych si, abyste se dozvěděli o **VŠECH** možnostech, které se vám nabízejí. Nejen medicínských. Protože pouze když znáte všechna fakta, můžete se skutečně kvalifikovaně rozhodnout.

Nenapsal jsem tuhle knihu, abyste ji vyměnili za doktora. Chci vám jen poskytnout dostatek informací o možnostech, jež vám mohou s vaším problémem pomoci.

Jsem přesvědčen, že mnoho mužů umírá zbytečně. Umírají, protože vyčerpali všechny oficiální postupy. Žádný nevěděl, že jsou i jiné.

A ty mohou zachránit život!

Hledání odpovědí pokračuje

Není to tak dlouho, co se tvrdilo, že imunitní systém nelze posilovat. Bylo nelegální inzerovat nebo tvrdit, že ten či onen produkt dokáže povzbuzovat imunitu.

Jenže fakta jsou fakta. Existují látky, které obranné mechanismy v těle výrazně povzbuzují.

Čím detailněji jsem se problémem zabýval, tím silnějšího jsem nabýval přesvědčení, že jsem na správné stopě.

Narazili jste někdy na bylinný lékopis? Jsou to tlusté svazky, v nichž jsou zapsány přísně vědecké informace o bylinných léčivech. Obsahují podrobné popisy jednotlivých bylin, jejich léčebných účinků a toxických reakcí. Pro normálního smrtelníka jsou na čtení dost „nudné“.

Já jsem to však nevzdal a pečlivě jsem se všemi svazky prokousával. Rád bych se s vámi podělil o to, co jsem v nich objevil. Chci, abyste byli informováni o všech možnostech, které se vám nabízejí.

V následující kapitole se zmíním o prvním objevu, který jsem učinil. Existuje jedna bylina, která dokáže zastavit destruktivní přeměnu testosteronu na DHT. Měli by o ní vědět všichni, kteří mají s prostatou problémy. Myslím, že je důležité, aby se o ní dozvědělo co nejvíce lidí.

Byl bych rád, kdyby se tyto informace dostaly i k blízkým osobám. Protože často se nemoc týká i partnera. Není to jen nemocný, kdo smrtí utrpí ztrátu, jsou to také partneři, rodina a přátelé. A dopad takového neštěstí bývá mnohdy velmi dramatický!

Často to také bývají životní partneři, kdo pana Ostýchavého či pana Chlapáka přemluví, aby se dal vyšetřit.

Největšími nepřáteli jsou pak zoufalství a apatie. Zoufalý muž snadno upadne do otupělého, lhostejného stavu. Bývají v něm tak zabředlí, že dokonce neberou ani léky. Jsou již natolik pohrouženi do temnoty, že odmítají světlo, které by jim mohlo zachránit život.

Vzpomeňte na památná Churchillova slova: „Nikdy, NIKDY se nevzdávej!“

Měl pravdu. Mohl jsem to vzdát. Mohl jsem se smířit se znepokojením doktorů, když zjistili, jak jsem na tom s PSA. Mohl jsem se propadnout do zoufalství, když mi sdělili, z jaké části mám prostatu napadenou rakovinou.

Jak jsem vylíčil v prvních dvou kapitolách, vlastně jsem se začal po tom kluzkém svahu pomalu spouštět dolů. Začal jsem se utápět v sebelíposti. Chtělo se mi skučet zoufalstvím. Jako masochistický voyeur jsem každý večer v duchu sledoval vlastní pohřeb.

Naštěstí jsem se z toho všeho probudil.

Naštěstí jsem učinil rozhodnutí, že se sebou něco UDEĚLÁM, abych se z toho dostal. Zvolil jsem variantu, že nebudu dbát na mínění doktorů. Rozhodl jsem se najít jinou cestu.

Kdysi jsem na veřejnosti často citoval: „Jestliže napoprvé neuspějete, ZKUSTE TO JINAK!“

A jiná cesta znamenala opustit chemická léčiva a konvenční léčbu.

Dovolte mi malou odbočku, která sice nesouvisí s rakovinou prostaty, zato má dost společného s úspěchem.

Jak často se my lidé ptáme sami sebe, jestli to, co děláme, se nám vyplácí? Dokážeme se kriticky podívat třeba na své chování, abychom viděli, co nám přináší?

Pravdou je, že otravní lidé jsou otravní pořád. Lidé, kteří byli ve vězení, putují za mříže znovu. Titíž lidé stále prohrávají peníze na dostizích nebo na hracích automatech.

Ve vztahu se neustále vzájemně ničí. Národy vstupují stále do války, i když nás dlouhá historie poučuje o tom, že je to jen marně vynaložená námaha, která nás okrádá o květy mládí.

Zeptáme se vůbec někdy sami sebe, jestli nejsou třeba jiné možnosti? Jestliže se držíme stále jedné cesty a vidíme, že nás nikam nevede, dokážeme si položit otázku: „Proč v tom pokračuji?“

Stejná věc je aktuální v tom, jak můžeme sami sobě pomoci při léčbě rakoviny.

Může být, že konvenční způsoby léčby jsou jen stálým opakováním něčeho, co nefunguje. Vzpomenete si, jak jsem vyprávěl o Albertovi, kterému diagnostikovali nevléčitelnou rakovinu?

Měl do roka zemřít. Přijal to jako fakt. Nezjistil si, jak je konvenční medicína s léčbou úspěšná, a tak upadl do zoufalství a apatie. Nebyl schopen zareagovat na zprávu, že existuje i jiná cesta.

Pamatujte, že pokud napoprvé neuspějete (jestliže konvenční léčba nezabere a podle prognóz je z vás mrtvý člověk), zkuste to jinak. Zkuste byliny. Zkuste homeopatika. Zkuste všechno, co se vám dostane do cesty.

Řiďte se Churchillovým heslem: Nikdy se nevzdávej. Nemáte s ním co ztratit. Můžete jenom získat.

Na papíře neměla Británie proti německé přesile, která se na ni řtila, žádné šance. Přesto se experti mýlili. Británie odvrátila katastrofu a triumfovala.

I vy můžete triumfovat nad katastrofou.

V následující kapitole vám povím o rostlině, která dokáže zastavit tvorbu DHT Vážně, je to čistá bylina.

Myslím, že byste o ní měli vědět.

Jste-li muž, pak tato provokativní kniha, zahrnující nejnovější trendy a vědecké poznatky o mužích, jejich trápeních i vnitřních biologických mechanismech a faktorech, může zcela změnit váš život. Detailně rozvádí, jak hormony ovlivňují mužské tělo, jaké potíže může vyvolávat jejich nedostatek a jak dostávat negativní symptomy hormonálních změn účinně pod kontrolu. Je však víc než pojednáním o hormonech: popisuje mužský fenomén v jeho celistvosti, která začíná péčí o zdraví a končí u duševní svěžesti.

Kníhaje zkrátka o všem, co by mělo zralé muže zajímat - a co by také měly vědět i ženy.



objednávky:

FONTÁNA

Horní nám. 5, 772 00 Olomouc

tel: 585 221 400

www.fontana.wwww.fontana-esotera.cz

www.fontana-esotera.com

7

Na cestě k uzdravení

Cítil jsem, jak mi kostěná ruka Zubaté leží přímo na rameni. Cítil jsem v nose vykopanou hlínu na hrob, cítil jsem na zádech ledový dech smrti.

Bylo to strašné.

Znovu jsem chtěl prožívat teplo slunce, cítit vůni růží a levandule, chtěl jsem se objímat a líbat se svými blízkými. Chtěl jsem pozorovat vnoučata, jak rostou.

Chtěl jsem žít!

A to mě pohánělo.

Potřeboval jsem se dostat z toho šoku, který mi přivodilo zjištění o mé nemoci, a rozhodl jsem se, že nad ní do šesti měsíců zvítězím.

Říká se tomu „zlomový závazek“. Nejdřív se jej formálně používalo v počítačovém průmyslu. Znamená to, že si zadáte úkol, který se zpočátku jeví jako nemožný. Cíl, o němž si ostatní myslí, že jej není možné dosáhnout.

A potom nastane to hlavní: začnete hledat cesty, jak je možné tento cíl uskutečnit.

Moje předsevzetí, že se z rakoviny dostanu za šest měsíců, se v očích odborného lékařského názoru jeví jako nemožný cíl.

To ale pouze v případě, že odborný lékařský názor pokládáte za neomylný. Což není. Kdosi mi řekl, že na té nejlépe vybavené americké klinice se ve svých časových diagnózách v 50 % mylí.

Měl jsem tedy ještě docela vůli.

Jestliže z 10 000 diagnostikovaných případů 1 000 pacientů přežije, nesoustřeďte svou pozornost na těch 9 000, které to nedokážou, ale naopak na ten 1 000, který uspěje.

Zjistil jsem, že je to velmi prospěšná rada. Jestliže to dokázalo 1 000 lidí, dokážu to taky. Zvlášť když jsem ochoten se informovat víc než průměrný pacient.

Měl jsem štěstí, že jsem se nespolehl na doporučení expertů na rakovinu.

Bylo potřeba můj šestiměsíční závazek dovést do konce

Jak jsem se zmínil již dříve, měl by se výzkum zaměřit na to, jak zabránit testosteronu, aby se přeměňoval na smrtelný dihydrotestosteron.

Zjistil jsem, že v této oblasti existuje docela hodně informací. Prostatacké potíže jsou známé už tisíce let. A stejně tak i užitečné rostliny!

První oblast, kterou jsem se rozhodl prozkoumat, byly léčivky.

Bylina, kterou mnozí přírodní léčitelé pro tento účel používají, se nazývá palmeto neboli palma sabalová - trpasličí palma s vějířovitými listy a zoubkovanými stonky, rostoucí na jihovýchodě Spojených států. Odborně je známá pod označením *Sabal serrulata*.

Zajímavé je, že je dostupná v každém obchodě se zdravou výživou. Tvoří hlavní složku směsí na léčení prostaty.

Léčivé rostliny nejsou povídačky staré báby

Oficiální medicína by ráda, abyste nevěřili, že existují jasné vědecké důkazy o účinnosti zcela přírodních rostlinných léků.

Jenom připomenu, že lékaři předepisují aspirin už hezkých pár desítek let. Věděli jste ale, že mechanismus, který vyvolává protizánětlivý účinek, nebyl znám až do začátku 70. let? A způsob, jakým aspirin působí proti bolesti, není dodnes uspokojivě objasněn. To ovšem nijak lékařům nebrání, aby jej předepisovali. Což je dobře.

Možná vás překvapí, že 25 % procent léků na předpis obsahuje aktivní složky získávané z rostlin.

Hluboko zakořeněné přesvědčení se ovšem těžko vyvrací.

A ještě jedna věc. Syfilida se dostala do Evropy poprvé v roce 1574 ze Západní Indie. Lékaři v té době uvažovali, že nemoci zavlečené z jiné země je lépe léčit prostředky pocházejícími odtamtud.

Dokážete si asi představit pobouření, které by se zvedlo v dnešních lékařských kruzích, kdyby jim bylo předloženo totéž řešení. Sarlatánské! (Oblíbený prostředek neinformovaných zdravotnických pracovníků.)

Bez ohledu na to se francouzský lékař Nicolas Mondardes rozhodl prozkoumat účinky místní rostliny Sarsaparilla (známé též jako přestup léčivý). Můžete si tipnout, co zjistil: že je mimořádně účinná při léčení syfilidy.

Rostlinu Sarsaparilla používali na léčení syfilidy i staří Číňané. Krevní testy prokázaly, že přípravek je účinný v 90 % všech případů!

Během Napoleonských válek se v Portugalsku zjistilo, že portugalští vojáci léčení Sarsaparillou se uzdravovali mnohem rychleji než vojáci britští, které léčili rtutí.

Rozumu zůstává záhadou, proč byla tehdy rtuť stále standardním léčebným prostředkem, když bylo již jasně prokázáno, že jistá cizokrajná rostlina je v léčbě mnohem účinnější.

Bylo dokonce zjištěno, že stav, který se považoval za terciální stádium syfilidy, byl ve skutečnosti způsoben otravou rtutí.

Rád bych vás ujistil, že léčivé rostliny pro prevenci a k účinnému boji proti rakovině prostaty jsou dnes pečlivě probádané.

Při potížích se zvětšenou prostatou byste si měli zvolit právě bylinnou variantu léčby. A při rakovině prostaty byste rozhodně neměli užívání bylinných přípravků podcenit.

Hovořil jsem s mnoha nemocnými muži a mohu vám říct, že jen velmi málo si uvědomovali, že existují i léčivé rostliny, které mohou pomoci.

To mi připomíná jednu radu, kterou jsem dostal od jistého velmi úspěšného muže. Řekl mi: „Rone, podívej se, co dělají všichni ostatní... a nedělej to!“ Z jeho pozorování vyplývalo, že většina lidí je ve většině oblastí svého života žalostně neúspěšná. Dospěl k logickému závěru, že to, co dělají, nefunguje. A jestliže to nefunguje u nich, nemůže to fungovat ani u něj.

Jestliže se tedy většina lidí s prostatickými potížemi obrací na chemická léčiva, která nezabírají, nezbyvalo mi, než hledat jinde.

Zkoumal jsem palmeto a zjistil jsem, že...

Zaprvé: palmeto je spíš bobulovitý plod. Je ale jedno, jak se nazývá, jestli rostlina, bylina nebo bobule... důležité je, že je účinné.

Dále se dá najít pod různými názvy, například Sabal serrulata, Sere-noa repens nebo Serenoa serrulata. Je dobré to vědět, aby vás nezmátlo, když se setkáte s více označeními.

Palmeto průkazně inhibuje přeměnu testosteronu na DHT, blokuje

jeho uchycování v mezibuněčných vazbách má ještě jednu užitečnou vlastnost: působí na rozpad DHT a jeho vylučování z těla.

A to je přesně to, co potřebujete.

Není to žádný folklór, žádná „povídáčka staré báby“, žádná pavěda.

Ne; je to skutečnost podepřená holými fakty a průkaznými výsledky. Potvrdilo ji více jak dvacet experimentů.

Je vědeckým faktem, že palmeto je jedním z nejzásadnějších léčebných prostředků, pokud se týká zvětšené či nemocné prostaty.

Navíc bylo ještě zjištěno, že rostlina výrazně zmírňuje bolestivost a zánětlivost u zvětšené prostaty.

Máte tedy víc jak jeden důvod přijmout palmeto za své.

Pokud se chcete vyhnout problémům se zvětšenou prostatou (nezapomeňte, že se to týče 80 % mužské populace po šedesátce), nebo už trpíte něčím vážným, jako jsem trpěl já, zařaďte palmeto na do čela seznamu svých léků.

Na věci je fantastické, že palmeto seženete v každé prodejně se zdravou výživou, alespoň v Austrálii a Spojených státech. V globálním světě by však neměl být problém je sehnat prakticky kdekoli. A nemá žádné známé vedlejší účinky. Což se vůbec nedá říct o lécích, které se normálně na léčbu prostaty předepisují!

Co svede obyčejná pupalka

Když jsem pátral po léčivých rostlinách, které by mi mohly pomoci s mým předsevzetím, zjistil jsem, že u mužů se zvětšenou prostatou se obvykle projevuje zvýšená hladina látky nazývané prostaglandin E2.

Co je to za látku?

Jednoduše řečeno, jedná se o hormon, který je trvale přítomný v tkáních. Neputuje tělem jako „běžné“ hormony, které hledají, kde by zapadly jako klíč do zámku.

Tak se za nějakou dobu stane, že prostaglandin E2 vyvolá zánět. V případě prostaty se může jednat o těžkou formu, která působí značnou bolest.

Teď důležitá informace: olej ze semen pupalky dvouleté obsahuje

výrazné množství prostaglandinů. Ovšem takového druhu, že kritický E2 jednoduše převálcují. To znamená, že likvidují zánět.

Takže hurá! Další užitečná přírodní věčička, která mi může pomoci.

Na co potřebujete esenciální mastné kyseliny

Olej z pupalky dvouleté obsahuje složku nazývanou Omega 6. Ta je tzv. esenciální mastnou kyselinou.

Budiž vám odpuštěno, jestliže vyjádříte pochybnost nad tím, k čemu je vám dobrá kyselina, a ještě k tomu mastná. Navzdory svému nepříznivému jménu nemá s uvedenými podezřelými substancemi nic společného.

Jsou dvě esenciální mastné kyseliny, o nichž jsem přesvědčen, že jsou v našem případě mimořádně důležité. Jedna je zmíněná Omega 6 z pupalkového oleje a druhá Omega 3 získávaná z hlubokomořských ryb a lněného semínka.

Výzkumy prokázaly, že muži trpící prostatickými problémy mají nedostatek obou uvedených kyselin.

Mimochodem, přívlastek „esenciální“ znamená, že uvedené mastné kyseliny si tělo nedokáže vyrobit samo. Musíte je do těla přivést zvenčí.

Zjistil jsem, že dobrá kombinace je Omega 3 a 6 v jedné kapsli. Začal jsem je užívat třikrát denně.

Protože má většina lidí těchto důležitých látek v těle snížené množství a neužívá je (protože o nich nevědí), bylo dobrým důvodem zařadit je do mého programu na obnovu zdraví.

Další příklad toho, proč je dobré nedělat to, co dělají druzí. Jestliže drtivá většina mužů s prostatickými problémy nemá v těle dostatek esenciálních mastných kyselin, je na čase je tělu dodat!

Věřil jsem, že jsem na správné stopě a má sebedůvěra, že svůj záměr do šesti měsíců stihnu, vzrůstala.

Skrytá moc vrbovky

V roce 1986 vyšla v Rakousku kniha Marie Trebenové *Zdraví z Boží lékárny*, ze které se brzy stal světový bestseller. Podtitul knihy zněl: „Bylinná léčba pro zdraví a životní pohodu“. Docela slibný název.

V knize se autorka zmiňuje o „chlupaté rostlince s drobnými květy“ neboli vrbovce, bylině rodu *Epilobium*. Obvykle se lidé domnívají, že má něco společného s vrbou, a tak v prodejnách žádají listy vrby. Jenže vrbovka a vrba mají spolu společný jen podobný název.

Ve skutečnosti se jedná o docela rozšířenou luční bylinu.

Je smutné, že my lidé většinu času chodíme po této zemi, naprosto slepí k jejím divům. Místo abychom viděli léčivé rostliny, které nám mohou neuvěřitelně pomoci, vidíme pouze plevel. Místo deštných pralesů vidíme pouze rychlý zisk a bez uzardění je mýtíme.

Říkám si, kolik magických rostlin s nepředstavitelnou léčivou silou jsme již s kácením a vypalováním miliónů hektarů „džungle“ zničili.

Pár rostlin s obdivuhodnými účinky se nám zachránit podařilo: jedna taková je guarana a další kočičí dráp, o níž se podrobně zmíním později.

Můžeme být rádi, že se nám podařilo zachránit alespoň tyto. Je nutné, abychom konečně otevřeli oči a pořádně se dívali po světě kolem nás.

Víte, když zjistíte, že máte rakovinu, zostří to vaše smysly a začnete si cenit každého nádechu. Svět získává nový smysl. Všechno se stává skrytou radostí. Začnete si uvědomovat, jak pošetilé je nechat hlouposti, aby vám narušovaly radost z pouhé existence.

Ale vraťme se k chlupaté vrbovce.

Existuje celá řada druhů téhle rostlinky. Nás zajímá ten, který má drobné bílé až syté růžové květy. Není to ničím nápadná bylina, člověk kolem ní obvykle projde bez povšimnutí.

Vrbovka má zvláštní spřízněnost s prostatou.

Kolikrát mi připadá přímo magické, že určité rostliny mají příbuznost se zcela konkrétními lidskými orgány. Například pampeliška, vlastovičnik nebo kořen kosatce jsou klasické jaterní byliny. Jalovec je bylinou močových cest. Když jsem se probíral rostlinným lékopisem, nevycházel jsem z údivu, kolik bylin má pro lidský organizmus blahodárné účinky.

Zdá se mi neuvěřitelné, že tento svět mohla dát dohromady náhoda. Všechno zavání úžasnou inteligencí. Jak kdosi jednou poznamenal: „Jestliže tento svět je výsledkem náhody, pak musí hurikán, který prosviští smetištěm, umět postavit Boeing 747!“

Možná je to tím, jsou lidé příliš domýšliví. Myslíme si, že můžeme dobýt přírodu... přitom první větrná smršť, první záplava, první zemětřesení či první hladomor by nám měly jasně připomenout, kdo to tu skutečně vede.

Někde na poli se tedy krčí drobná rostlinka, která je pro jedny zbytečným plevelem, pro jiné botanický zázrak.

Je neuvěřitelně prospěšná pro prostatické potíže - přímo erbovní bylina prostaty. Je spousta mužů, kteří musejí bezpočtukrát za noc vstávat na záchod. Stojí a čekají, až moč začne téct. Místo proudu však ven vychází jen drobný čůrek. Konec. A za chvíli znovu, protože zbytnělá prostata přiškrtí trubici a neumožní měchýři, aby se vyprázdnil. Život nanic.

V takových chvílích se muž začne ptát, co se děje. Kam se poděla všechna moje síla? Tak o tomhle je to stáří?

Přitom muži, kteří se napili vrbovkového čaje nebo spolkli kapsli, nedají na den, kdy tak učinili, dopustit. Dnes už nemusejí vstávat tolikrát za noc jako dřív. A proud je mnohem silnější. Jestli tohle není kouzlo, tak nevím...

Zařaďte vrbovku na seznam užívaných prostředků. Osobně ji беру ve formě tinktury. Přece jen jsem měl dost agresivní rakovinu a tak si myslím, že bych ji měl brát ve větších dávkách než ti, kteří mají jen zvětšenou prostatu.

Každému, komu je nad čtyřicet a kdo čte tuhle knihu, vřele doporučuji, aby pil denně vrbovkový čaj. Tak se vyhnete mukám, která jsem líčil v prvních dvou kapitolách. Budete z toho mít zisk stokrát větší, než kolik jste vložili do nákupu téhle knihy!

Na pomoc přichází proslulá čínská rostlina

Rekne-li se „ženšen“, většina mužů uznale poznamená: „Jasně, to je známé afrodisiakum. Povzbuzuje sexuální schopnost a chuť, nebo tak něco.“

Pravdou je, že ani staří Číňané, ani dnešní odborníci se na ženšen nedívají jako na afrodisiakum. Pro ně je to rostlina se silnými tonickými, tedy povzbuzujícími účinky, zvláště blahodárná na mužský endokrinní systém.

Trvá to nějaký čas, než ženšen začne působit. Nemůžete očekávat, že ženšenem rychle vyřešíte nějaký zdravotní problém. Musíte jej užívat až několik měsíců.

Lidé se mě často ptají, jak rychle se účinky bylin a dalších preparátů projeví. Moje odpověď je většinou zklame.

Skutečnost je taková, že každý z nás je biologicky zcela jedinečný. Každý z nás tráví potravu svým vlastním tempem. Každý nemá stejně velký žaludek, každé střevo vypadá jinak. Necítíme, nemyslíme ani nejdáme nikdy stejně.

A stejně tak budeme reagovat různě nejen na různé léčebné prostředky, ale také na různé nemoci. Vezměte si třeba chřipku. Někteří lidé dostanou horečku, cítí horkost a potí se. Jiní dostanou horečku, ale vysychá jim pokožka i sliznice. Někoho bolí v kostech, jiný začne kašlat. Když se podíváte na různé případy, zjistíte, že každý reaguje na chřipkový virus odlišným způsobem.

Stejně je to i s léky.

Když mi poprvé doktor píchl hormonální Zoladex, vyrazila mi po celých zádech a na rukách neuvěřitelná vyrážka. Vypadalo to hrozně a odporně svědilo. Ve skutečnosti tak na tento lék reaguje jen málokdo.

Jsem si jistý, že to bylo tím, že jsem byl relativně zdravý. Moje tělo se proto snažilo látku dostat kůží ven. Nestálo o lék a dávalo mi to okatě najevo.

Když prvně zjistíte, že máte rakovinu, vidíte ji najednou všude. Je to jako strach z příznaků - potkáváte je v každém temném zákoutí, čekáte, že se na vás vyřítí s lačnými tesáky a zahnutými pařáty.

Rakovina na vás působí stejně. Když mi vyrazila po těle vyrážka, nejdřív jsem si z hrůzou myslel, že mám rakovinu kůže. Je zvláštní, jak v kritické chvíli člověka opouští zdravý rozum.

Můj doktor nevědomky přilil olej do ohně, když vyjádřil podezření, že se u mě projevuje fotosenzitivita. Prý jsem přecitlivělý na sluneční světlo. Dal mi předpis, který jsem okamžitě hodil do koše! Byla to pouhopouhá špatná reakce na léčivo.

Uvádím to znovu proto, abyste si uvědomili, že nejsme všichni stejní.

Každý z nás jinak reaguje na léčivé rostliny a různé doplňky. Jestli tedy nezabírají tak rychle, jak byste si přáli, buďte trpěliví. Protože i když si to neuvědomujete, věci se ve vašem těle mění k lepšímu. To mi věřte!

Ženšen patří mezi tzv. adaptogeny, to znamená, že obsahuje látky, které působí na obnovování tělesné rovnováhy. Když onemocníme, je rovnováha narušena. Obnovení původní rovnováhy je tedy základní součástí každého léčebného programu.

V Číně se obvykle používá při léčbě impotence. Že je účinný - a dost vtípů dokazuje, že tomu tak skutečně je - je to díky tomu, že povzbuzuje mužské pohlavní orgány.

Číňané tvrdí, že ženšen nestimuluje pohlavní žlázy k nepřirozené činnosti, ale pouze obnovuje jejich správnou činnost. Rozsáhlý výzkum v této oblasti prováděli sovětští vědci, kteří potvrdili, že kořen ženšenu má blahodárné účinky na mužské pohlavní orgány a další žlázy. Vedoucí výzkumného týmu oznámil, že ženšen působí pouze na úpravu fyziologických funkcí. S jeho užíváním nejsou spojovány žádné vedlejší účinky.

Je ovšem třeba kupovat pouze vysoce kvalitní ženšen. Levně prodávané kořeny mají sotva stejné léčebné vlastnosti jako prvotřídní odrůdy.

Je třeba rozlišovat mezi sibiřským ženšenem a ženšenem Panax, o kterém hovořím. Většina produkce ženšenu Panax dnes pochází z Koreje. Pěstování a kvalitu označenou na obalu tam kontroluje přímo vláda. Rozeznává se několik různých jakostí, které jsou obvykle rozlišeny jinou barvou obalu.

Sibiřský ženšen má k lékařskému ženšenu vztah jako česnek k cibuli. Do povědomí se dostal na olympiádě v roce 1972, kde byl označen za „tajnou ruskou zbraň“.

Ruští atleti si tenkrát všechno vozili s sebou. Tréninkové metody a výživa byly přísně střeženým tajemstvím. Bylo to ještě v době „železné opony“. Nakonec se přece jen proslechlo, že všichni atleti brali jako součást tréninkového programu sibiřský ženšen.

V důsledku toho, jak se dalo očekávat, neuvěřitelně vzrostla poptávka po tomto druhu ženšenu. Sibiřská odrůda je vynikající pro energii, vy však potřebujete korejský Panax, a to tu nejvyšší kvalitu.

Jak vám může pomoci i ten nejobyčejnější plevel

Většina zahrádkářů a pěstitelů trávníků se na jetel dívá jako na prokletí, pro člověka s nemocnou prostatou to však může být spásný činitel.

Jetel obsahuje fytoestrogeny, jakési rostlinné „ženské hormony“.

Výzkumy však potvrdily, že rostlinné estrogény z jetele dokážou normalizovat hladiny pohlavních hormonů u žen i u mužů stejně. Z pohledu rakoviny prostaty představuje jetel jako zdroj estrogenu mnohem přijatelnější řešení, než nitrožilní dávky ženských hormonů.

Jetel však obsahuje ještě něco navíc. Něco hodně speciálního. Je to látka zvaná genisten. Teď dobře poslouvejte, co dělá: brání proudění krve do rakovinných buněk.

Možná víte, že rakovinné buňky si žádají stále více a více krve. Dokonce si vytvářejí vlastní tepenný systém. Krvelační malí Drákulové. Neustále prahnou po větších dávkách krve.

Genisten jim však snižuje přítok krve. Rakovinné buňky tak trpí hladem - a buňky, které trpí hladem, nemohou dělat svou práci.

Zařadil jsem tedy jetel také do svého seznamu. Výsledky mluví samy za sebe.

Jetel se dá sehnat ve většině prodejen s bylinami. Problém je pouze v tom, že se prodává jako přípravek pro ženy, které jej užívají v menopauze. Obvykle se však neví, že lidé trpící rakovinou mají stejně dobrý důvod jej užívat.

Kdo by věřil, že obyčejný jetel, který každému roste na trávníku, má takové neuvěřitelné vlastnosti. A lidé jej stříkají herbicidem.

Pro Iry je jetel dokonce národním symbolem; když teď víte o síle genistenu, je to pro vás šťastný čtyřlístek!

Rozhodně si zaslouží, aby nechyběl ve vašem seznamu.

Další životodárná rostlina z džungle

Obrovské plochy jihoamerických a asijských džunglí jsou denně srovnávány buldozery. Kdysi nesmírné plochy lesů jsou dnes pastvinami pro hovězí dobytek.

Kdo ví, kolik botanických pokladů jsme přitom stačili zničit? Ne-

mohlo se stát, že jsme se tím připravili o jedinečný lék třeba na AIDS? Nebo na obávanou rakovinu kůže?

Riskujeme, že navždy zničíme jedinečnou pokladnici rostlinných léků. Přitom ty rostliny tu byly k našemu užitku, my jsme je ale jako rozmazlené děti lehkomylně zahodili.

Mělo by nám na tom všem záležet. Vlády, či spíše politici, se tím očividně neznepokojují. Koneckonců, snaha o záchranu planety neslibuje příliš širokou základnu voličů.

Jenže jde o nás o všechny.

Slýcháme dnes hodně o globálním oteplování, o nárůstu koncentrace oxidu uhličitého v atmosféře. Správně přikládáme velký podíl viny zplodinám z motorových vozidel a průmyslové výroby. Největším výrobcem kyslíku a také největším spotřebitelem oxidu uhličitého jsou deštné pralesy. A ty si ničíme tempem, kterému se dá jen těžko uvěřit.

Až přijde čas, budeme za to muset zaplatit. Protože každé akci odpovídá přesná reakce. Tak to na světě chodí.

Čarovná bylina z jihoamerické džungle

Jednu z rostlin jsme však dokázali objevit ještě před tím, než jsme ji stačili zničit. Díky bohu za to! Jihoameričtí Indiáni jí říkají „kočičí dráp“, její botanický název zní *Uncaria tomentosa*, a pod ním ji nejspíše seženete.

Kočičí dráp je obdivuhodná rostlina, to mi věřte.

Je to vlastně druh liány a svůj název - Španělsky Uña de Gato - dostala podle způsobu, jakým se šplhá vzhůru po stromech. Má tisíce drobných háčků, kterými se přichytává ke kmeni stromů. Je známa i pod dalšími názvy jako cat's claw, paraguay, garabato, garbato casha, samento, toron, tambor huasca, una huasca, una de gavilan nebo saventaro.

Lékařský svět velebí kočičí dráp

Na lékařském konziliu v peruánské Limě své uznání této rostlině vyjádřilo asi 80 odborníků. Schopnosti, které jí byly přiznány, jsou pozoruhodné. Vědci například tvrdí, že pomáhá proti artritidě.

Z našeho pohledu je důležité, že pomáhá hlavně lidem s rakovinou.

I těm, u nichž nelze rakovinu léčit operativně. Je tedy nadějí pro ty, kteří byli ještě donedávna považováni za medicínsky beznadějně.

V důsledku rozsáhlých výzkumů, které byly v souvislosti s touto rostlinou prováděny, je kočičí dráp dnes nejprodávanější léčivou rostlinou Severní Ameriky. Do Evropy se dováží po tunách.

Předpokládá se, že se z kočičího drápu za pár let stane nejprodávanější herbální lék na celém světě.

To proto, že o jeho úspěšnosti hovoří výsledky.

Kočí dráp užívám denně jako pravidelnou součást svého protirakovinného režimu.

Opět uděláte dobře, když jej zařadíte do svého žebříčku.

Obrat'te své nevýhody ve svůj prospěch!

Mým hlavním úkolem praktika přírodní medicíny při pomoci pacientům s rakovinou je obrátit nevýhody v jejich prospěch.

Když lidé zjistí tu strašnou skutečnost o své chorobě, jsou nejvíce zranitelní. V tomto okamžiku je možné s nimi nejsnáze manipulovat. Strach prostě vyžene rozum oknem!

Je to normální a přirozené.

Bohužel obvyklá konvenční léčba staví všechno proti pacientovi. Jeho tělo již s nepřítelem bojuje. A třebaže jsou některé léky nezbytné, je jich nakonec tolik, že ještě více organizmus zatěžují.

Duševní postoj nemocného často také působí v jeho vlastní nepospěch. Je podrobován všemožnému vyšetřování a zkoumání, které v něm nakonec upevní pocit oběti.

Jakmile však nemocný začne dělat něco pro sebe sám, jeho postoj se postupně proměňuje. Začíná cítit, že svůj život bere do svých rukou.

Jsem přesvědčen, že právě toto je zásadní okamžik v léčebném procesu. Přestat být obětí a stát se pánem svého osudu.

Jakmile se začneme řídit pravidelným režimem, který zahrnuje správnou stravu, vitamíny, léčivé rostliny a potravinové doplňky, děláme pro sebe něco velmi pozitivního. Sami ovlivňujeme výsledek.

Snažíme se všechny nevýhody zvrátit ve svůj prospěch.

Zbavujeme tělo nahromaděných toxických odpadů. Poskytujeme mu municí, další bitevní formace, jež pro vítězství nad vetřelcem potřebuje.

Nedává to jasný smysl?

Je zvláštní, že když předložím nějaký životospřávný režim pacientovi, který má třeba velice vážnou nemoc, často zareaguje: „Když budu tohle všechno brát, budu chřestit jako kostlivec!“

Jako bych z nich chtěl udělat prázdnou seschlou tykev, v níž zbude jen pár pecek. Připomínám jim, že to nikdy neřeknou o všemožných lécích, které užívají. Někteří pacienti vesele spořádají prášky na srdce, na krev, vysoký tlak... Normálně posnídají a pak si dají druhou snídani tabletek.

A nic nenamítají. Zdá se, že schopnost dělat z lidí kostlivce mají jen byliny a zdravé doplňky. Je to samozřejmě naprostý nesmysl. Nikdo přece neuvažuje tak, že zhubne, když si přidá trochu špenátu nebo kopeček zmrzliny.

Byliny nejsou samy o sobě léky. Jsou doplňkem každodenní stravy.

Když si tedy sestavíte svůj vlastní protirakovinný režim, zkuste to udělat jako já.

Pozřu-li tabletku, kapsli nebo nějaký roztok, v duchu si připomenu:

„Skvělé... další posila!“ Tak jejich blahodárný účinek ještě umocním potřebnou dávkou kladné sugesce.

Fungovalo to u mě a jsem přesvědčen, že to bude fungovat i u vás.

Můžete to dokázat. Tomu věřte. Když to dokáže jeden člověk, dokáže to i druhý. Jestliže jsem se s rakovinou dokázal vypořádat já, jsem si jist, že vám se to podaří taky.

Dovolte mi ještě připomenout, jak důležité je stanovení „zlomového cíle“. Nejdřív si dejte téměř nemožné předsevzetí. V mém případě to bylo vítězství nad rakovinou do šesti měsíců: nemožné podle těch nejznalejších autorit.

Hleďte cesty, jak toto předsevzetí uskutečnit.

Zkuste si dát třeba stejný cíl a v této knize najdete všechno potřebné, co vás k němu dovede!

V další kapitole se podíváme, jak se dá mimořádně posílit obrany' schopnost organismu.

Bůh stojí na straně silných pluků

Bývalo ve válkách běžným zvykem, že armáda vyzvala zástupce církve, aby požehnali zbraním. Měli tak zajistit Boží pomoc v nadcházejícím boji s nepřítelem.

Jistý diktátor pronesl památnou poznámku: „Bůh stojí na straně silných pluků.“ Chtěl tím říct, že generál s větším počtem vojáků a větší palebnou silou dokáže vyhrát bitvu i bez církevního požehnání.

Já v tom však vidím ještě jeden význam.

Příroda, Bůh, vesmírná mysl nebo inteligence - jakkoli to nazvete - může lépe pomoci člověku se „silnými pluky“.

V tomto případě budou silné pluky vším, co tělu dodáme navíc, abychom je podpořili v boji proti rakovině.

Zkusme se tedy podívat na způsoby, jak se mi podařilo dobít můj imunitní systém a co pro to dodneška dělám.

Zaprvé... k čemu je to dobré

Hlavním důvodem, proč to musíte udělat, je skutečnost, že na tom závisí váš život.

Jistě si vzpomenete na obrázek filmového Supermana - na jeden odraz přeskočí nejširší řeku nebo nejstrmější budovu. V reálném životě zase potřebujeme imunitní systém, který bude schopen postavit se každému protivníkovi a následně se s ním vypořádat. Když to funguje, jsme zdraví. Potřebujeme imunitní systém, který bude budit „bázeň Boží“ před každou rakovinnou buňkou a dalšími zákeřnými látkami, které vnikají do organismu.

V okamžiku, kdy se tyto cizorodé činitele objeví v těle, fungující imunitní systém zahájí bezodkladný a zdrcující útok. Bleskovou válku. Potřebujeme imunitní systém, který dokáže zatočit s každým virem, choroboplodným zárodkem či mutující buňkou, které se v těle objeví.

Problémem je, že většina lidí takový imunitní systém nemá.

Jistě, většina lidí má dobře fungující běžnou imunitu. Daří se jim odvracet každodenní hrozbu nachlazení a podobných věcí. Jakmile se však objeví třeba chřipka, už leží v posteli. Někteří lidé jako by chytili všechno, co se právě mihne vzduchem. Jasná známka nedostačující tělesné imunity. A pak je tu další spousta lidí, kteří pravidelně berou antibiotika: jejich imunitní systém je téměř nevyhnutně poškozen.

Abyste však člověk mohl chránit před nepřítelem disponujícím všemi nástrahami rakoviny, potřebuje si vybudovat imunitu jako bitevní křižník.

Jak široké je vaše pásmo bezpečí?

Dovolím si na chvíli malou odbočku.

Když hovoříme o tom, jak zvítězit nad rakovinou za půl roku nebo se jí bránit v rodové linii, kde páchá značné škody, vyvstanou jisté pochybnosti.

I když se snažíte uvěřit, že co tu říkám, je pravda, ozývá se vám v uchu drobný, vytrvalý hlásek. Zmínil jsem se o něm, když jsme si povídali o sugescích. Stejný hlásek se vás snaží omezovat ve všech oblastech života.

Tento hlásek vám nejspíš našeptává: „Jasně, tomu se to říká, když do toho dělá“ - „Co to ode mě chce všechno za blbosti?“

Je to úplně stejné, jako když máme udělat něco, co překračuje naši obvyklou zkušenost. Něco nás zadržuje. K tomu jistému a důvěrně známému nás spoutají neviditelné provazy. Jeden příklad.

V jednom americkém výzkumu se ukázalo, že se průměrný člověk bojí různých věcí: například pavouci jsou na žebříčku obávaných jevů u většiny lidí hodně vysoko. Stejně tak nejrůznější plazi.

A víte, co lidem nahání největší hrůzu?

Vystoupit na veřejnosti a něco říct. Strach z toho předčí setkání s tlustým pavoukem i jedovatým hadem.

Proč tomu tak je? Protože vystoupení a „odhalení se“ představuje výrazné vystoupení z takzvaného pásma bezpečí, a to většině lidí nahání

nevýslovnou hrůzu. Znamená to vyjít pásma, v němž se cítíme jistí a bezpeční. Pásma, v němž se cítíme „v kramflecích“.

Pásma bezpečí nám brání vmísit se k lidem na večírku, pustit se do řeči s neznámým člověkem, ochutnat neznámá jídla nebo navštívit neznámá místa, zeptat se někoho na cestu, když nevíme, kterou ulicí dál. (S tím mimochodem mají mnohem menší problém ženy než muži.)

Právě pásmo bezpečí či osobního pohodlí nám brání v růstu. Toto vědomí v nás zdůrazňuje přístup, že „nic se nemá dělat poprvé“. Jinou velkou překážkou pokroku je „hlavně žádná improvizace“.

Pásma bezpečí také zabarvuje naše smýšlení o lidech jiných ras a kultur. Dává nás dohromady s lidmi podobných zájmů. Nejhorším příkladem jsou kriminální gangy. Lepší být v gangu než být sám - sám sebou.

Takže chcete-li s rakovinou definitivně zatočit nebo jí zabránit, aby na vás položila své špinavé pracky, musíte být připraveni vystoupit ze své navyklé bezpečné zóny.

Co to má společného s léčivými rostlinami?

Hodně.

Pro mě není problém je všechny brát. Koneckonců se o věc už přes dvacet let profesionálně zabývám. Předepisuji je denně na všelijaké potíže. Už roky je pro mě denní příjem vitamínů samozřejmostí.

Pro vás to ale může být zcela jiná záležitost.

Nejspíš jste po většinu života potřebovali doktory. Když se necítíte ve své kůži, za kým jdete? Přirozeně k doktorovi.

A co vám dá? Staré dobré prášky. Antibiotika, Paralen, prášky na tlak... Všechny už mají při léčbě pacientů své místo.

Bezpečným pásmem je pro většinu nemocných lidí právě lékař. K tomu mají také vzdělání.

Dělají to táta s mámou, dělají to vaši sourozenci a stejně tak vaši přátelé.

Takže rada přírodního léčitele, abyste začali brát celou řadu neznámých bylin a doplňků, je pro vás něco úplně nového. A může vás to zbavovat staré jistoty a bezpečí. Opustit je si žádá kus odvahy.

Když jsem vyučoval veřejnému vystupování, bylo pro mě nejtěžší lidi přimět, aby vystoupili ze svého pásma bezpečí. To znamená zůstat v klidu zadkem na židli. Všimli jste si, že nejvíc se dají veřejně - třeba na schůzích - slyšet ti, co zůstávají sedět?

Je to proto, že zůstávají v anonymitě. Jsou v bezpečí. Vyzvěte ale stejného člověka, aby předstoupil před ostatní a nejspíš se zadrhne nebo zapomene, co chtěl vlastně říct. Začne se potit. Začne se mu svírat žaludek.

Všechno proto, že by byl vytlačen se svého bezpečné zóny.

Chcete-li tedy zvítězit nad rakovinou nebo mít jistotu, že se vám vyhne, musíte bezpodmínečně vystoupit ze svého navykého pásma bezpečí.

Co si o mě budou myslet?

Je vážně s podivem, jakou mívají dospělí obavu z toho, co si o nás „pomyslí druzí“. Zkuste si představit, že byste měli projít ulicí v oblečení, které normálně nenosíte. Pokud jste velmi konzervativní, řekněme v šortkách. Asi to ve vás nebudí nepřijemnější pocity. Nejspíš vám bude nejvíc ležet na srdci: co si pomyslí sousedé?

Představa, že se společensky znemožníte...

Nebo co kdybyste žili v chudé čtvrti, kde lidé jezdí ve starých ojetinách? Co se stane, když se najednou na ulici objevíte v naleštěném novém Mercedesu? Nejspíš vám jej do rána výrostci obtáhnou desetníkem.

V obou případech nejenže vystoupíte ze svého vlastního pásma bezpečí, ale zároveň z něj - podle svého mínění - vyvádíte i ostatní.

Jestliže však máte vyhrát ve své osobní válce s rakovinou, budete muset ze svého pásma bezpečí mnohokrát vystoupit. Je to výzva vašemu dosavadnímu přesvědčení. Budete muset čelit kritice za to, že si kupujete a užíváte něco, co není tak úplně „normální“.

Jenže to MŮŽETE UDEĚLAT!

Máte v sobě ještě spoustu neuvěřitelných sil, které jste zatím nikdy nevyužili. Máte schopnost dokázat téměř vše, pro co se rozhodnete. Vzpomenete si ještě, co jsem říkal o „zlomovém předsevzetí“ ?

Už jenom jeho přijetí si žádá, abyste vystoupili ze své bezpečné zóny.

Mějte na paměti, že pokud se cítíte nepohodlně při vykonávání či zvažování určitých věcí, tahá vás za rukáv vaše pásmo bezpečí, což znamená, že je musíte ignorovat a vytrvat.

Snažte se prolomit bariéry, které před vámi postavil pocit vašeho osobního bezpečí. Probuorejte se přes něj do světa jasu, krásy a úspěchu.

Jakmile za sebou necháte trosky svého bezpečného pásma, váš život se změní. Vznesete se vzhůru jako orel. Co říkáte, nebude to úžasné?

Účinek je v tom, že se pak pro vás stanou uskutečnitelnými i zdánlivě nemožné věci.

Tlusté střevo jako srdce imunitního systému

Lidé každý den pomalu umírají, a to díky nevalnému zdraví svého tlustého střeva. Každý další den.

Je to docela zbytečná tragédie.

Antibiotika, nevyvážená strava, stres - tyto a spousta dalších činitelů si vybírají svou daň.

Obvykle o střevě uvažujeme jako o jakési odpadní trubce organismu. Sem přece odchází všechny zbytky po vstřebání potravy. Víme, že tlusté střevo je „tam dole“ a obvykle je to všechno, co o něm víme.

Lidé za mnou často chodí a stěžují si, že je „bolí v žaludku“. Až na jednu věc: obvykle se nedrží za břicho v místě žaludku, ale o něco níž.

Tlusté střevo je však mnohem víc než jen odpadní roura. Naše schopnost bránit se proti zákeřným vlivům, které nám mohou zásadně zkomplikovat život, je závislá na tomto orgánu víc, než si myslíme.

Konečným stádiem špatného zdraví v této části těla je rakovina tlustého střeva. A dovolím si připomenout, že je to jeden z nejrychleji se rozmáhajících typů rakoviny v moderním světě. Takže po rakovině prostaty následuje hned tlusté střevo!

Můj otec byl v otázce čistoty tlustého střeva téměř extrémista. Zastával názor, že aby bylo tlusté střevo zdravé, je nutné je důkladně odřhnout od všech „zárodků“. Za tímto účelem používal silné odvary ze sušených lusků kasie a další projímadla.

Jenže se naprosto mýlil. Zdravé střevo totiž není antiseptický „čistý“, je pařeňákem mikrobů, kterých tam žije spousta druhů. Dobrých - i špatných.

Představa o tom, že tlusté střevo je třeba důkladně očistit není jen mylná, ale přímo zdraví nebezpečná. Můj otec nakonec dostal rakovinu tlustého střeva a já si myslím, že to bylo právě kvůli jeho posedlosti „zdravým střevem“.

Problém je bakteriální složení střevní flóry

Problémy působí druhy bakteriálních mikroorganismů, které ve střevě žijí. Velký podíl potíží má na svědomí fakt, že se ve střevní flóře přemnožují „ty špatné“.

Antibiotika hubí mikroorganické zárodky. Potíž je v tom, že hubí bez rozdílu. Zlikvidují škodlivé bakterie ve stejném poměru s těmi užitečnými. Jak už to bývá, mazané, škodící mikroorganismy mají lepší schopnost se znovu „uchytit“, než ty užitečné. A ve střevě se pak jednoduše přemnoží.

Proto všem svým pacientům doporučuji, aby po skončení antibiotické léčby brali acidofilní kapsle — nejlépe tzv. acidofilní komplex, což je přípravek obsahující osm různých střevních bakterií. Spotřebujte celé balení.

Účelem je zvrátit převahu škodlivých mikroorganismů a zajistit rozmnožení příznivé flóry.

Věděli jste, že střevní bakterie produkují vitamín B? A dělají mnohem víc prospěšných věcí. Mimo jiné tvoří nedílnou součást imunitního systému.

Zjistíte to, třeba když vaše dítě bude delší dobu užívat antibiotika. Z nemoci se sice vyléčí, ale poté se na ně začnou lepit další potíže. U dospělých je to stejné.

To ovšem neznamená, že by se antibiotika měla přestat předepisovat. To by byl čirý nesmysl. Chci tím jen říct, že by se neměla předepisovat lehkomyšlně.

Připadá mi jako „líná medicína“, když lékař dává antibiotika na

všechno, odřeninami počínaje a chřipkou konče. Zvláště když antibiotika na chřipku nezabírají, a to z toho důvodu, že chřipka je virové onemocnění. Antibiotika se virů ani nedotknou.

Když se na to doktora zeptáte, obvykle vám nenuceně odpoví, že antibiotika předepisuje kvůli „druhotné infekci“. Když žena onemocní rakovinou prsu, prs ji uřízneme. Vyřízneme muži prostatu, dokud je mladý, aby s ní neměl problémy ve stáří. Podáváme lidem denně antibiotika, aby něco nechytli.

Je však krajně nemoudré brát antibiotika v případě, že je nutně nepotřebujeme.

Stále častěji se objevují „superbakterie“ - mikroorganismy odolné i vůči těm nejsilnějším antibiotikům. Může nastat den, kdy nebudeme schopni ubránit se náhlému útoku smrtelných virů. Když dostanete chřipku, zemřete. Když se podrobíte operaci a dostanete hnisavou infekci, zemřete. Ani tuberkulózu nepřezijete. Snadno se může objevit masová epidemie, která zachvátí celou zeměkouli. Epidemie, vedle které bude černá smrt jenom nevinným piknikem plyšových medvídků.

Není to iluze, ale reálná hrozba, jež před současným lidstvem stojí. Znepokojuje mikrobiology po celém světě a měla by být výstrahou i pro nás.

Zatím se zdá, že hlavním problémem je používání antibiotických prostředků na každý myslitelný neduh, což zeslabuje naši přirozenou obranyschopnost.

Představte si stát, který disponuje silnou vojenskou obranou. Má výborně vycvičenou armádu, která je vybavena těmi nejmodernějšími zbraněmi. Představuje vysoce mobilní sílu, která může zakročit v každé kritické situaci. Pohyb nepřítele dokáže zaregistrovat ještě na jeho území. Její bojová síla je tak výkonná, že dokáže na útočníka udeřit v okamžiku, kdy jednou nohou překročí hranici.

Teď si vezměte situaci, kdy se vláda státu rozhodne svou obranu „zprivatizovat“ a obranu státu zadá nějaké soukromé firmě.

První, co nový majitel udělá, bude, že zredukuje stavy vojáků. Zdůvodní to tím, že s tak moderní výstrojí jich již není tolik potřeba. Pak provede inventuru výzbroje. Rozhodne o tom, že další se již

nebude pořizovat, protože by to bylo příliš nákladné a snížilo by to zisky.

Sníží se náklady, na což politikové zareagují prohlášením, že to přináší značnou úsporu státního rozpočtu. Zakrátko se však stane, že systém obrany zastaral a kdysi schopná vojenská síla ztratí svou účinnost.

Když dorazí vetřelci, nebudou již tak rychle zpozorováni, obranným jednotkám bude trvat delší dobu, než se na kritické místo přesunou. To umožní nepříteli, aby se „zakopal“.

V armádě již nepůsobí žádný z původních vojáků, kdysi progresivní technologie zastarala. Místo obávané síly zůstane jen druhořadý, stěžejní použitelný aparát.

S lidským tělem to funguje stejně.

Přirozený imunitní systém je jako špičková bojová formace

Váš vlastní imunitní systém má ve skutečnosti až neuvěřitelně schopnou obrannou sílu. Po letech neuváženého spoléhání na antibiotika se však jeho přirozené schopnosti řádně oslabily.

Chová se jako „zprivatizovaná“ armáda. Už pro vás není schopen zajistit tu nejlepší funkci. Kdykoli se na vás dnes snese nějaký virový útok, nedokážete se nemoci přirozenou cestou zbavit. Trvá déle a zasahuje vás stále silněji.

Tak se uchylujete k dalším antibiotikům. A tím se problém jen dále vyhrocuje.

Je ve vašem zájmu, abyste si dali své tlusté střevo do pořádku: Postarejte se sami o posílení své přirozené obranyschopnosti. Uvědomte si, že vy jste generál, vám toto tělo patří.

Vraťte své imunitě sílu, která jako blesk zamete s každým vetřelcem, který se pokusí uhnízdit v těle. Narazí na neohroženou, nesmlouvanou, neporazitelnou obrannou formaci.

Zdravý imunitní systém se vyrovnává s rakovinou každý den. V řadě pitevních nálezů se zjistilo, že lidé měli na plicích zjizvenou tkáň od rakoviny, která se nedokázala rozšířit. Máme dostatek důkazů, že se tělo potýká s rakovinou a jinými agresivními buňkami na každodenní bázi.

Proto lidem nemocným rakovinou tolik zdůrazňuji, aby si za hlavní úkol vytýčili posílení vlastního zdraví a imunity. Poskytněte svému tělu veškerou pomoc, a bude vás nejen dobře chránit, ale také vytluče duši ze smrtelně nebezpečných rakovinných buněk.

A není to žádný nadlidský úkol, který byste nemohli zvládnout. Zvládl jsem to já, zvládnete to taky.

Tuto myšlenku opakuji v této knize skoro na každé druhé straně. Prostě chci, abyste UVĚŘILI, že nad rakovinou DOKÁŽETE zvítězit. Bez ohledu na to, jak pesimistické jsou výhledy vašich lékařů.

Dovolím si ještě další odbočku. Je opravdu důležitá.

Když se na vás odborník přes své brýle upřeně zadívá a s vážností v hlase vám oznámí: „Je mi to velice líto, pane Jonesi, ale nemohu pro vás nic víc udělat. Navrhuji vám, abyste se s tím smířil. Jděte domů, dejte si své záležitosti do pořádku a pořádně si ještě užijte těch pár měsíců, co vám zbývají.“

Má pravdu. Skutečně pro vás nemůže nic víc udělat. Jenže k vám mluví pouze z lékařského hlediska. Z hlediska umělé léčby. Tento člověk se zjevně dobrými úmysly ale neví vůbec nic o homeopatii. Neví nic o bylinné léčbě. Neví ani příliš o terapeutické hodnotě vitamínů a dalších potravinových doplňků. Obvykle zná pouze farmaceutická léčiva, chirurgické zákroky, chemoterapii a ozařování.

Co je však horší: často ani nechce vědět víc! Někdy mívám dojem, že doktor by se cítil dotčen, kdyby se ukázalo, že jeho diagnóza byla nesprávná.

Neřekne, jak je skvělé, že léčivé rostliny udělaly víc, než dokázal on sám.

Ne, bude protestovat, že musela být učiněna chybná diagnóza. Nebo jiná rozšířená omluva: nemoc musela ustoupit do „spontánní remise“. Úžasné. Avšak ani slova uznání něčemu, co by mohlo být jinou příčinou.

Tento přístup může být velice nebezpečný pro vaše zdraví!

Povím vám teď jeden skutečný příběh.

Před mnoha lety jsem měl pacienta s rakovinou. Jako obvykle mi nebylo dovoleno, abych se léčby ujal já (je to lékařský monopol), a tak

jsem se snažil o doplňkovou terapii. Pacientovi se na homeopatických přípravcích a výživových doplncích dařilo dobře.

Z ničeho nic ke mně přestal docházet. Asi za půl roku jsem se potkal s jeho ženou, a tak jsem vyzvídal, jak se panu manželovi vede.

Sdělila mi následující nešťastný příběh.

Jednou se u nich zastavila obvodní sestra a všimla si na stole prázdných lahviček od homeopatik. Obrátila se na pacienta a pravila:

„Co to tady máte za dryjáky!“

Když jí sdělil, že to má ode mě, odpověděla mu:

„Raděj to ihned vyhoďte, nebo vás náš doktor přestane léčit.“

Toto ultimátum jej přimělo, aby se spolehl znovu výhradně na prášky - a zakrátko zemřel. Přitom milá dáma nevěděla naprosto nic o homeopatii ani o léčivých rostlinách a stejně tak o ničem jiném, co přesahovalo rámec jejího úzce specializovaného vzdělání.

To jí však nebránilo zcela radikálně zamítnout každou jinou možnost než umělá farmaka.

Nemám nejmenší pochybnost, že i mé doporučení ve věci ozdravení a posílení tlustého střeva jako základní součástí lidské imunity by se u ní setkalo se stejnými předsudky. Jsem mimochodem přesvědčen, že slovo „předsudek“ je jen jiným označením pro „nevědomost“.

Váš imunitní systém je posilován nebo oslabován tím, co jíte

Hlavním důvodem, proč jsou dnes lidé tak často nemocní, je nedostatečná výživa. Přesněji by se dalo říct „neinformovaná výživa“.

Jedním z faktorů, které významně přispívají zvýšené nemocnosti, je skutečnost, že i s pokračujícím věkem jíme stále tutéž potravu, kterou jsme konzumovali v mládí.

Má to jeden problém: dnes ji nedokážeme už tak dobře trávit. Nedokonale strávená potrava si tak najde cestu až do střev. A protože nebyla strávena, zdržuje se tam a HNIJE.

Když pak trpící člověk odejde na toaletu, zanechá tam po sobě nepříjemný zápach jako po otravném plynu. Děje se však něco mnohem závažnějšího...

lak vyléčit prostatu

Takové prostředí jedinečně prospívá zákeřným mikroorganizmům. Celým miliardám! Jako larvy v tlející mršině na slunci. Je to nepřijemná představa, ale přesně tak to je.

Možná jste to nevěděli, ale šest z deseti lidí umírá na nemoc „zpusobenou špatnou stravou“. Znamená to, že konzumace špatných potravin umožnila škodlivým mikroorganizmům a zákeřným virům, aby se zmocnily těla.

Znamená to, že tlusté střevo nemohlo hrát svou roli při obraně těla. Bylo přetěžováno neutuchající snahou vypořádat se s tou masou, která je dennodenně ucpávala, tlela v něm a vytvářela líheň pro nejrůznější bakterie, které s sebou nenesou nic dobrého.

Přesně to se odehrává ve střevech velké většiny lidí.

Pomalou umírají na zanedbané střevo.

Vůbec prvním krokem k dokonale fungujícímu zdravému střevu je kontrola nad tím, co jíte. Zvykli jsme si mluvit o „dietní stravě“, jako by to byla záležitost nějakého tajemného kruhu zasvěcenců. Dieta znamená strava - jednoduše to, co jíme. Nic víc.

Můžete konzumovat stravu, která je příčinou vašeho špatného zdraví, a stejně tak stravu, která vaše zdraví upevňuje.

Volba je vždy na vás. Na nikom jiném. Vyberte si správně a váš imunitní systém si poradí s každým nevítaným hostem. Vyberte si špatně a nakonec zjistíte, že jste v pořádných nesnázích.

Je to stejné jako u moderního velkoměsta. Vydejte se správnou cestou a dojedete na poklidné předměstí se spoustou zeleně, úhlednými domky a příjemnými lidmi; vydejte se však po špatné cestě a dovede vás do rozpadlé chudinské čtvrti, kde se můžete ocitnout v nebezpečí.

Přítom toho nemusíte vědět zase tak moc. Nepotřebujete žádnou příručku, nemusíte chodit na přednášky. Musíte se jenom řídit základními pravidly.

Kde jsou pravidla, tam je pořádek. Kde nejsou žádná pravidla, tam je chaos a nepořádek.

Zde je tedy několik typů, jak si můžete zajistit zdravá střeva, trávení a díky tomu také fungující a výkonnější imunitu.

Říkal jsem, že jakmile začneme stárnout, nedokážeme už potravu trávit tak účinně jako za mlada. Neradi připouštíme, že dnes už nezvládneme to, co před pár lety. A nebo to bylo včera? Nezdá se to zase tak dlouho, co jsme se bez potíží mohli pustit do všeho, co se před námi objevilo na talíři.

Spatné trávení se nás zmocňuje pokradmu.

Obecnou příčinou potíží spojených se stárnutím je skutečnost, že náš žaludek vylučuje stále méně kyseliny solné. To znamená, že je pro nás stále těžší trávit bílkoviny.

Z luštěnin máme větry. A to nepříjemně čpící! Jak se říká: když má dospělý muž větry, svíjí se bolestmi, dáma omdlí a pes uteče z domu. Nebývá to pravda tak dramatické, ale stejně dostatečně nepříjemné.

Maso se nehne z místa; leží v žaludku jako cihla a pomalu tlí, protože nemáme dostatek solné kyseliny, která by je strávila. A to je špatná zpráva, protože většina případů rakoviny střev je působena skutečností, že v útrokách leží nestrávené proteiny.

Podrážděná střevní funkce je dnes rozšířeným jevem. Skoro každý druhý člověk si stěžuje na zánět divertikulu — trávicí potíže související s vychlípeninami, které vznikají stálým tlakem nestrávené potravy na stěny tlustého střeva. A co je významnější, tyto potíže se nevztahují pouze na populaci určité země.

Je to mezinárodní problém.

To je svým způsobem uklidňující fakt. Naznačuje to, že všichni lidé podléhají stejným zákonům. Ještě povzbudivější je, že pomoc je také mezinárodní. Co pomáhá jednomu na jedné polokouli, pomůže jinému na opačné. Nevypadá to, že by existovala zvláštní pravidla pro jednu skupinku lidí a nevztahovala se na druhé.

Pojďme ale dál...

Vhodnou cestou ke zdraví tlustého střeva — a zdraví vůbec — je omezení spotřeby masa. Libového, tučného, uzeneho... všech druhů masa.

Když se podíváme na běžný talíř, obvykle na něm najdeme horu masa, horu brambor a trochu zeleninové přílohy. Když dojíme, maso je až na pár odkrojků tlustého z talíře pryč, totéž platí i o bramborách,

zvláště když jsou pořádně omaštěné. Jak výtečné! - Jenže přímo vražedné.

A jestli něco na talíři zůstane, je to zelenina.

A teď ruku na srdce: všichni v koutku duše víme, že to není správné. Zkuste proto ze začátku pouze změnit poměry na talíři: dejme největší prostor zelenině.

A nevařené. Již jsem se o tom zmínil na jiném místě, ale tato informace zasluhuje zopakování. Vaření vyplavuje ze zeleniny spoustu užitečných složek. Takže ji připravujte na páře, na pánvi wok nebo ji konzumujte zasyrova, ale nevařte ji ve vodě.

Jeden brambor úplně stačí. Když jsem byl malý, hrávala se mnou maminka hru na „jeden brambůrek, dva brambůrky“, ale stejnou hru můžete - mnohem účelněji než s talířem - hrát třeba se švihadlem. Jeden středně velký brambor zcela stačí.

Maso by mělo na talíři zaujímat ten nejmenší díl. Žádné obří bifteky, kotlety, kolena - flák takových rozměrů, že přepadává přes okraj talíře. Takové porce představují reálný zdravotní hazard.

Doporučuji vám tedy, abyste začali jíst více zeleniny. Jezte také hodně ovoce. Jablka, hrušky, měkké sezónní ovoce. Já osobně jím hodně salátů. Každý den si dávám velkou mísu k obědu. Maso dnes nejím vůbec. Je to ovšem moje osobní volba. Dávám přednost pestrému výběru zeleniny.

Snažte se vnést do svého jídelníčku více pestrosti. Znamená to vystoupit ze svého „masového pásma bezpečí“.

Moje žena Peg by vám také řekla, že nemám nejmenší představu o tom, co máme v ledničce. To proto, že mě nikdy nenapadne jíst mezi jídlem.

Netrávím den v nájezdech na ledničku. Ne proto, že bych byl nějaký „dietní světec“. Jednoduše se pořádně nasnídám. Obvykle mám pořádnou porci neslazených ovesných vloček se sójovým mlékem, které žaludek tráví delší dobu, takže se cítím dlouho sytý a netrápí mě hlad.

Na oběd si dám velkou mísu zeleninového salátu s pečivem nebo rybou. Jako dezert si vždycky dopřeji na kousky nakrájené ovoce. Na večeri si dám větší porci zeleniny. Hodně jsem si oblíbil manželčin

zeleninový koláč, který nedělá z těsta, ale z pečené rýže. Přímo zbožňuji její zeleninové lasagne... Mám štěstí, že mě má žena v boji s rakovinou dokonale podpořila. Dokáže vymyslet fantastická jídla.

Kdo tvrdí, že vegetariánská strava je mdlá a jednotvárná, ten ještě nejedl u nás!

Zvykl jsem si také nepoužívat sůl, takže doma vaříme bez soli. Když se jdeme najíst někam do restaurace, nikdy nevycházím z údivu, když vidím, jak si lidé sypou jídlo solí a pepřem ještě před tím, než je vůbec ochutnají! Vždycky požádám číšníka, aby vzkázal kuchaři, že chci připravit jídlo bez soli. Podle mě se ve většině restaurací jídlo solí až moc.

Musím ovšem ihned připomenout, že někteří lidé sůl potřebují. Ve skutečnosti všichni. Nikoli však tu bělenou, chemicky upravovanou, kterou dnes solí nazýváme. Jediná sůl hodná konzumace je podle mého skromného mínění čistá, přírodní sůl. Obvykle se prodává pod názvem Keltská sůl. Jeden z nejlepších zdrojů je ze severní Francie. Zkuste se na ni zeptat v nejbližší prodejně se zdravou výživou. Je sice dražší než bílá sůl prodávaná normálně v obchodech, zato je pro vaše zdraví mnohem přínosnější.

Vynikající jsou i sezamová semínka. Mají slanou chuť. Zkuste je někdy dát do polévky a budete mít pocit, že je solená.

Nejím dokonce ani cukr. Tvrdím, že cukr je útrobní prokletí moderní doby. Děti se jím přímo přecpávají a my se divíme, že jich je tolik hyperaktivních.

Krmíme je cukrem, umělými barvivy, umělými konzervačními přípravky, bůhví čím ještě a pak s nimi jdeme k psychiatrovi. Nejspíš bychom za ním měli místo dítěte dovést někoho jiného...

Pokuste se ze svého jídelníčku vyloučit co nejvíce cukru. Může to být docela složité, protože i takzvané zdravé cereální tyčinky jsou cukrem přímo předávkované.

Nejlepší strava je ta nejjednodušší.

Jestliže máte rakovinu a rozhodnete se vzít věc do svých rukou, musíte změnit svůj jídelníček. Pokud se rakovině chcete vyhnout, zamyslete se nad tím, co jíte.

Pár slov k alkoholu

Dalo by se říct, že alkohol je mazacím olejem dnešní společnosti. Němí začnou být výřeční, bázlívi se osmělí. Účinky alkoholu jsou úchvatné.

Alespoň nás o tom všichni přesvědčují.

Dnes se rodí mnohem víc nemanželských dětí, než tomu bývalo dřív. A to i navzdory „protřelosti“ dnešních dospívajících dívek. Jenže když je člověk pod vlivem alkoholu, jdou všechny zábrany stranou.

Lidé v alkoholovém opojení také páchají více vražd, rozdávají více ran, páchají více domácího násilí.

A pro muže s rakovinou prostaty nebo jen se zbytnělou prostatou je věc ještě horší.

Alkohol se totiž dostává přímo do prostaty. A ta jej nesnáší! Pokud do sebe dostanete příliš alkoholu (a pro mnohé úplně stačí jedna sklenka vína), zjistíte, že se vám špatně vyprazdňuje měchýř.

Zajdete do restaurace, kde se dobře bavíte, máte si s kým o čem vykládat a... neuvědomíte si, kolik jste toho vlastně vypili. Dokud neodejdete na toaletu.

Stojíte tam nekonečnou dobu a čekáte, kdy se objeví první kapka. A když se konečně objeví, nenásleduje ji úlevný proud, ale pouze další kapka a za ní ještě jedna. Máte pocit, že už to dál nevydržíte, ale nic, zhola nic se neděje, jen nic neřešící odkapávající čůrek.

Zvětšila se vám totiž prostata a přiškrtila výtok z močového měchýře. Je dobré naslouchat vlastnímu tělu. To mimo jiné znamená, že je nutné výrazně snížit svou spotřebu alkoholu.

Zkuste se alkoholu vzepřít. Může na tom záviset váš život. A to je už dost vysoká sázka.

Řádně prokysličené střevo

Uvědomili jste si někdy, že i když chodíte „na velkou“ každý den, můžete trpět zácpou? Chápu, nezní to příliš logicky, jenže... je to pravda.

Stává se totiž, že se střevní stěna pokryje neprostupnou slupkou ze starého odpadu, která ztvrdne jako beton. Střevo se tak nedokáže sta-

hovat, to znamená, že se pohyb jeho obsahu zpomalí, až se zastaví. Střevo už nedokáže svůj obsah popohánět vpřed.

Proto lidé používají projímadla, která se v moderním světě prodávají po tunách. Milióny lidí žijí s pocitem, že bez požití nějakého laxativního prostředku ani nemohou jít na záchod.

Jenže se tím stále vyhýbají tomu nejzásadnějšímu problému. Stále se nezbaví velkého množství odpadu, který podél střevních stěn dál hnije a dál otravuje zevnitř celý organismus. Oslabuje celé tělo a ztěžuje jeho boj s rakovinou či s jakoukoli jinou potíží.

Proto je nezbytné zbavit se nejdřív oné zatvrdlé masy.

Dá se toho docílit celou řadou způsobů. Jedním ze zcela zřejmých je změna jídelníčku. Jezte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, to znamená hodně ovoce a zeleniny. Můžete sehnat i hotové přípravky, které nejsou projímavé a přitom pomáhají střevům zbavovat se zátěže. Jejich složky obvykle tvoří lusky z jitrocele blešníku, kůra z jilmu plavého, ovesné otruby a lněné semínko, které jsou ochuceny nějakou přírodní příchutí, obvykle plodem rohovníku (tzv. svatojánský chléb).

Prospěšné jsou i další metody, například zajištění vyššího příjmu kyslíku do organismu. Pro tento účel existuje na trhu celá řada patentovaných produktů, já však doporučuji, abyste se o možnostech poradili s nějakým kvalifikovaným odborníkem na přírodní léčbu. Bylo zjištěno, že vyšší procento kyslíku a magnézia ve střevech pomáhá zbavit se nahromaděných odpadů a vede k dokonale zdravé střevní stěně.

Rozhodně stojí zato se o věci trochu informovat. Podle dnešních poznatků má ve střevě počátek výrazný počet chorob, takže zdravý zaživací trakt představuje základní předpoklad.

Fungující střevo je nezbytná nutnost. Někteří lidé tvrdí, že je dobré se vyprázdnit každý třetí nebo čtvrtý den. Chyba! Jestliže se střevo nevyprazdňuje, tak se plní. A protože se plní každý den, je nutné je také každý den vyprázdnit. Ne obden nebo každý třetí den.

Pijte denně hodně tekutin. Tekutiny však neznamenají kávu. Kofein je pro prostatu substancí, se kterou se nesnáší. Nemá smysl pít něco, co prostatě ještě víc přitěžuje - to je to poslední, co potřebuje. Proto omezte kávu i alkohol.

Na toto doporučení mi lidé často oponují: „Tak co mám tedy vlastně pít?“

Jako by káva nebo černý čaj byly jediné možnosti.

Já osobně dávám přednost ženšenovému čaji a „pampeliškové kávě“. Pravidelně také užívám indické ájurvédské čaje, které vyrovnávají tři základní biologické složky tělesných tkání.

Vodu používám pouze filtrovanou, to znamená nikdy z vodovodního kohoutku. Tu pokládám za chemickou hrozbu. Doporučuji hodně vody, ale co nejčistší.

Pokud se má tedy váš imunitní systém postavit na nohy, je jedním z vašich prvních úkolů zajištění zdravého střeva a zdravého trávení. Znamená to omezit konzumaci masa, kávy, cukru a sladkostí. Jezte hodně ovoce, zeleniny, salátů, celozrnného pečiva (výrazně omezte bílé pečivo), hnědé rýže a dalších zdravích prospěšných potravin.

Dbejte, aby vaše strava obsahovala dostatek vlákniny. Je-li potřeba, obstarejte si přípravek s jitrocelovými lusky, lněným semínkem, kůrou jilmu plavého, ovesnými a rýžovými otrubami ochucené nějakou přírodní složkou.

Začněte se tedy řídit heslem: „jídlem ke zdraví“. Pokud nezměníte složení své běžné stravy, bude pro vás boj s vašimi zdravotními problémy o mnoho těžší. Jedno staré úsloví říká: „Dělej, cos dělal, a dostaneš, cos dostával.“ Pokud jste jako já, pak s tím, co jste dostali, nejste příliš spokojeni a chcete s tím něco udělat.

Udělejte to tedy stejně jako já - pečujte o zdravé střevo zdravou stravou.

V následující kapitole vám prozradím ještě několik dalších věcí o málo známých léčivých rostlinách, které mi pomohly vyhrát nad rakovinou.

Je na čase si s rakovinou vyměnit karty

Rakovina se podle mého drží u kormidla již příliš dlouho. Je na čase vyměnit si role. Teď ji pro změnu potrápíme my.

Já jsem začal tím, že jsem hledal účinné způsoby, jak zabránit přeměně testosteronu na smrtící DHT a jak zarazit rakovinným buňkám přísun krve.

Řečeno vojenským slovníkem: zaměřil jsem se na přerušení nepřátelských výsadek a na zastavení dodávek proviantu. To jsou velmi účinné způsoby boje s nepřítelem.

Jak se dá zastavit přísun krve do rakovinných buněk? Jak jsem zmínil dříve již několikrát, rakovinné buňky jsou přímo hladové po krvi. Jsou větší než normální buňky a reprodukují se rychlejším tempem. Proto potřebují hodně potravy.

Musel jsem zjistit, jak se dají ta strašná, mikroskopická monstra zadržet.

Nejdřív jsem narazil na jetel, který jsem již dříve doporučil. Je to zvláštní, ale o léčivých účincích téhle nenápadné rostlinky jsem věděl již dávno. Dlouhá léta jsem ji pacientům doporučoval na kožní problémy. Později jsem se dozvěděl, že byly prokázány účinky jetele u potíží spojených s menopauzou, zejména u návalů horkosti.

Pak jsem však zjistil, že je dobrý i na problémy mužských reprodukčních orgánů. A co je nejpodstatnější - že obsahuje genisten.

A to je látka, která má schopnost brzdit krevní zásobení rakovinných tkání. Pro mě a pro vás to představuje historický objev.

Řešení vleklého vědeckého problému mi rostlo přímo na trávníku... pouze jsem neměl dostatek informací, abych si toho mohl všimnout!

Byl jsem vzrušený. Jestliže má takovou schopnosti prachobyčejný jetel, musí existovat i další rostliny s podobným účinkem.

Již jsem se zmínil o palmetu. Jenom připomenu, co jsme o této rostlině uvedli.

Můj důvod pro to, abych extrakt z této rostliny užíval, byl v tom, že zmírňuje potíže se zvětšenou prostatou díky tlumení přeměny těstosteronu na DHT a také urychluje jeho vylučování z prostaty. A to řeší spoustu věcí.

Jsem si jist, že testosteron nebyl skutečným problémem, jak mě přesvědčovali lékaři, ale onen nepřírozený konverzní jev, který jej přetvářel na destruktivní složku. V palmetu jsem objevil důležitou alternativu, která mi nesmírně pomáhá udržovat testosteron na bezpečné hladině.

Jenom pro zajímavost: zatímco ortodoxní lékařské mínění zastává názor, že je nezbytné zastavit produkci testosteronu, ozývá se stále více hlasů, které toto řešení zpochybňují.

Tak jsem se v jednom odborném referátu dočetl, že: „Testosteron je lékařskými odborníky považován za potravu prostatických rakovinných buněk. Tato teorie je však zpochybňována dalšími výzkumy, které potvrzují, že testosteron naopak může v prevenci rakoviny výrazně přispět.“ Autor své tvrzení však nijak nerozvedl, takže netuším, na jakém základě vzniklo. Ale stejně je to zajímavé, nemyslíte?

Ohromující účinky zinku

Už dlouho doporučuji svým mužským pacientům nad čtyřicet, aby užívali zinek. Je to proto, že zinek má zásadní vliv na zdraví mužských reprodukčních orgánů.

Když se manželský pár dostaví k lékaři, protože žena nemůže otěhotnět, okamžitě na ni padá největší podezření. Je podrobena všemožným testům, vysvětlí se jí, že se musí uvolnit a nedělat si hlavu ze záležitosti, která má být pro ni potěšením.

A muž stojí vedle obrněný přesvědčením, že je to chyba partnerky. Ani jej nenapadne, že by na nezdárném početí mohl mít nějakou vinu.

Taková je prostě mužská hrdost. „Já? Odpovědný? Děláte si legraci?“

Jenže dost často problém leží na mužské straně spektra. Je mi líto, pánové, ale je to fakt. Krutý, ale prověřený.

Než se začnete opásávat svým mužským brněním, zamyslete se nad jednou věcí. Muži s nedostatečným počtem spermií mají v těle až příliš často nedostatečné množství zinku. Spermii, kterým chybí zinek, se obvykle „nechce do práce“, nejsou příliš pohotové a cesta za vajíčkem je pro ně příliš vyčerpávající.

A velmi často chybí zinek i mužům se zvětšenou prostatou.

Zinek se v těle nevytváří

Zjistilo se, že hladina zinku v organismu se snižuje úměrně přítomnosti mědi. Jak se ale člověku do těla dostane měď? Možná se vám to bude zdát divné, ale mohou za to vodovodní rozvody, z nichž se dnes nemálo dělá právě z měděných trubek. Do vody se z nich dostane sice jen nepatrné množství, ale i to stačí k tomu, aby se to nějakým způsobem projevilo.

Měď tedy může být - i když nutně ne ve všech případech - viníkem.

Dalším, a to zásadnějším, je strava. Zinek se obvykle nachází v mořské potravě. Jedním z důvodů, proč se tolik vychvalují ústřice jako mocné afrodisiakum, je vysoký podíl zinku. Jenže kolik ústřic denně spořádáte?

Velmi dobrým zdrojem zinku jsou také dýňová semena. Ty můžete chroupat pravidelně a zajistíte si slušný příjem zinku.

Dalším problémem je průmyslové zpracování potravin, které polotovary zbavuje významného podílu zinku. Například během zpracování bílé mouky se ztratí až 80 % zinku. Zinek je také rozpustný ve vodě a tak se vlastně ztrácí i z vařené zeleniny, která je na zinek bohatá. Podobný negativní účinek má i zmrazování a rozmrazování potravin.

Jak tedy vidíte, je příjem zinku z normální potravy docela problém. A to zajisté netušíte, jaká je hlavní příčina, která naše tělo o zinek připravuje. Tak se podržte: je to SEX. Při každé ejakulaci průměrný muž přijde o 15 mg zinku, což je denní dávka, kterou potřebujeme k uchování zdraví. Tedy další dobrý důvod pro to, proč si zajistit doplňkový zdroj zinku.

Podle probíhajících výzkumů je na hranici nedostatečnosti obsahu zinku v organismu většina lidské populace. Není tedy divu, proč je také tolik prostatických problémů.

Zinek jako skvělý pomocník při boji s rakovinou prostaty

Z mého pohledu je tu ještě další významný důvod, proč tělu zajistit • zvýšený příjem zinku. Je jím prevence proti prostatickým potížím. Proto by měl tuto věc zvážit každý dospělý muž, tím spíš ten, kdo trpí rakovinou prostaty.

Proč právě zinek? Protože je dalším mocným činitelem zabraňujícím nežádoucí přeměně testosteronu na DHT, který se stává „výživnou potravou“ zhoubné rakoviny.

Jedno staré rčení nabádá: „Doktore, uzdrav sám sebe“. A stejně jako platí, že „kovářova kobyla chodí bosa“, tak i příliš mnoho lékařských profesionálů dává svým pacientům dobré rady, jimiž se sami příliš neřídí.

Musím se přiznat, že se mnou tomu nebylo jinak. Věděl jsem, jak je zinek nezbytný pro mužské zdraví, přitom jsem se domníval, že moje strava jej zajišťuje dostatečně. Jenže to nebyla pravda, a tak jsem za to musel zaplatit.

Rakovinou prostaty!

Pro zinek hovoří ještě další důvod

Zinek také dokáže působit na zmenšení zbytnělé prostaty, a to se může stát skutečným požehnáním.

Zvětšená prostata často zapříčiňuje zánět močového měchýře. Jak možná víte, zánětlivý měchýř může způsobovat bezmezné trápení od bolestí až ke komplikacím s odtokem moči, které mohou vyústit v nutnost zavedení katetru do močové trubice. Věc nepříjemná, ale může na ní záviset život.

Pokud se váš močový měchýř nedokáže včas zbavit moči, pošle ji zpátky do ledvin. To už pak začíná opravdový problém. Pokud se za takového stavu nedostanete včas do nemocnice, může být pro vás následná otrava osudnou.

Zvětšená prostata zaškrcuje výtok z močového měchýře a tak působí, že si člověk „cvrnká do kalhot“. A to už je zatraceně nepříjemné, protože neznám nikoho, komu nevadí, když zjistí, že to nestihl k pisoáru a vepředu na kalhotách má nepřehlédnutelnou skvrnu.

Pokud již na zvětšenou prostatu trpíte, pak už víte, jak často vás za noc dokáže vytáhnout z postele, jak tím rušíte ze spaní partnera, kterému se to vůbec nelíbí, takže máte nakonec ráno dva nevyspalé a nevrulé lidi. A to zadělává na samé nepříjemné situace!

To jsou všechno dobré důvody, abyste na zinek ve stravě nezapomínali, a to ani tehdy, pokud nemáte rakovinu.

Mimochodem, možná že tuhle knížku čtete proto, že nechcete mít problémy. Že se právě teď cítíte docela fit, pouze se snažíte uvážlivě zjistit, jaké jsou vyhlídky a možnosti. I vám zinek prospěje, možná právě díky němu na své životní cestě nebudete muset řešit shora jmenované problémy.

Zinek patří k režimu prostatické hygieny každého muže.

Pokud jste na tom stejně, jako jsem byl já, potřebujete zinek hlavně kvůli záchraně svých mužských hormonů.

Nehled'te na instrukce - jsou špatné

Možná vás překvapí, že většina instrukcí k užívání na obalech se zinkovými doplňky vás uvádí v omyl. Za tím si stojím.

Obvykle se v instrukcích dočtete, abyste brali jednu tabletku po jídle třikrát denně. A to je právě velká chyba.

Zinek má tu vlastnost, že se váže na jisté prvky potravy. Pokud jej tedy konzumujete s jídlem, velmi často se do těla vůbec nedostane. Svědomitě pořádate tabletky třikrát za den a očekáváte, že vám prospějí. Bohužel - vaše tělo jej nedokáže absorbovat, protože mu v tom brání právě snědená potrava.

Nejvhodnější dobou - a vlastně jedinou správnou - pro příjem zinku je nalačno: vůbec první věc po ránu a nebo poslední před spaním. Nehled'te na to, co se píše na nálepkách, a držte se zásady. Pro mě osobně je nejvhodnější doba před spaním.

Na rajčatech něco je

Věděli jste, že se kdysi rajčatům říkávalo „jablka lásky"? Něco z toho se ještě ozývá v názvu „rajské jablko". Je to věc pro nás zajímavá, protože

prostata má s láskou hodně společného. První známky nefungující prostaty se objevují tehdy, když začínáte selhávat při milostném aktu.

Je úplně jedno, jestli je rajče zelenina nebo ovoce; důležité je, že vám tato všední plodina může pomoci vrátit prostatu k normální velikosti.

V rajčatech je totiž hojně obsažena látka zvaná lykopen. Abyste však tuto látku z rajčat získali, musíte s nimi udělat jednu věc: musíte je uvařit. Tělo nedokáže lykopen absorbovat ze syrových rajčat.

Lykopen se také nazývá karoten, který se - jak název napovídá - získává zejména z karotky. Přesněji beta-karoten. A o tom již víme, že je to silný antioxidant. Oxidanty (jiným slovem volné radikály) jsou škůdci, kteří naše tělo citelně poškozují. Antioxidanty je však dokážou „schlamstnout“.

Lykopen je co do antioxidační aktivity skutečně těžká váha. Ve skutečnosti je tato skromná součást zahradního rajčete vůbec nejsilnějším z 500 známých antioxidantů.

Kdybych byl volným radikálem pilně se účastnícím rakovinného hodokvasu a náhodou zahlédl blížící se molekulu lykopenu, dal bych nohy na ramena a pádil do bezpečí. Jenže lykopen je takový čipera, že by mě bez problémů dohonil - a pak bych neměl nejmenší šanci.

Výzkumníci upozorňují na skutečnost, že Italové jsou mnohem méně náchylní rakovině prostaty, což si vysvětlují tím, že jedí tepelně upravená rajčata téměř ve všem.

Aby byl lykopen účinný, je třeba jej konzumovat s dietním olejem. A koukejte na Italy: ládují se rajčatovým protlakem a k tomu olivovým olejem. Takže aniž by si to uvědomovali, mají jedinečnou protirakovinnou stravu, která chrání jejich prostatu.

Lykopen se dnes dá sehnat ve formě tabletek či kapslí v každém standardním obchodě se zdravou výživou. Jediným vedlejší účinkem je, že se příjemně opálíte, aniž byste se museli vystavovat sluníčku. Schválně: jaký farmaceutický zázrak to pro vás udělá?

Další pomoc proti rakovině přímo ze zahrádky

Napadlo vás někdy, v jak úžasném světě žijeme?

Ano, již jsem to říkal, ale tahle věta si zaslouží opakování. Překvapuje mě, kolik všelijakých kyttek, bylin, plevelů (!), nerostů, kolem kterých procházíme zcela bez povšimnutí, má v sobě ukryto nějaké úžasné tajemství. Skrývají v sobě něco specifického na každý lidský neduh. Připadá mi to až neuvěřitelné. Jen to posiluje moje přesvědčení o vesmírné mysli. Zdá se mi nemožné, aby se všechny ty divy objevily úplnou náhodou. Jen tak, mimochodem, je palmeto úžasným protirakovinným činitelem zvláště pro případ prostaty. A jen tak, náhodou, je nenápadná vrbovka léčivkou právě na její zbytnění.

Vážně jen náhodou? To si děláte legraci.

Na zahrádce vyrůstá další, nevinně vyhlížející plodina, která má mocný protirakovinný účinek. Nikdo by nevěřil, kolik může skrývat síly. Lidé si ji dávají do salátů.

Je to obyčejná červená řepa.

Červenou řepu zbožňuju. Peg mi uvaří celý kastrol a já ho dokážu na posezení sníst. Syrovou ji strouhám do salátů. Vynikající! Křupavoučké... mňam.

Moje náruživost pro červenou řepu mi určitě pomohla v mém boji s rakovinou. Jsem o tom přesvědčen.

Něco vám o červené řepě prozradím.

Věděli jste třeba, že je jednou z nejlepších rostlin na játra, které vůbec existují? Šťávu ze syrové řepy doporučuji jako součást detoxikačního programu. Právě proto, že dokáže tak účinně působit na játra.

Játra se v těle nacházejí zhruba pod posledním pravým žebrem. Máte-li játra poněkud posunutá a pod žebro trochu zatlačíte prsty, obvykle se vám hned udělá špatně.

Na rozdíl od rajčat působí červená řepa nejmocněji za syrova.

Neváhejte a zařaďte syrovou červenou řepu na svůj protirakovinný seznam. Postupně si tak proti rakovině vybudujete hrůzu nahánějící zbroj.

Vím, zase se opakuji, ale věřte, dělám to záměrně. Stejně jako dobrý přítel, který chce, aby vám bylo líp.

Jsme lidé a často zapomínáme. Neposloucháme, co nám druzí říkají. Ne vždycky dáváme pozor.

Vzpomeňte si, kolikrát na vás musela máma zakřičet, abyste ji poslouchali. Třeba když vás volala na svačinu. „Volám tě už naposledy. Okamžitě pojď sem!“ Nakonec vám dojde, že na vás musela křičet.

Opakuji se, ale proto, aby se vám moje slova zapsala do paměti. Chci, aby se stala součástí vašeho každodenního myšlení.

Takže až zase uvidíte červenou řepu, automaticky řeknete své ženě: „Skvělé, tak dneska bude řepa. Mimochodem, prosím tě, nevař ji. Mám ji rád syrovou. Nakrájej mi ji do salátu. Jo, a udělej taky nějaké těstoviny s rajčatovým protlakem!“

Koho by přitom napadlo, že tak vlastně bojujete proti rakovině? Řeknu vám, je to vážně úžasný svět.

Proč je rýže lepší než brambory

Hnědá rýže představuje další vřele doporučovanou potravinu proti rakovině prostaty. Obvykle se nám na talíři vrší pořádná porce brambor. Brambory jsou zřejmě nejvíce konzumovaný druh zeleniny. Vaříme je, smažíme, jíme na loupačku. Krájíme je, štoucháme, jíme je celé; dáváme je do polévek, děláme z nich těsto. Je až překvapivé, na kolik způsobů dokážeme brambory dostat do svého jídelníčku. Dnes jsou nedílnou součástí našeho života, naší kultury.

Za tohoto stavu se odvažují navrhnout něco nemyslitelného: jezte méně brambor a více hnědé rýže.

Rýže totiž zmenšuje riziko rakoviny. A protože jedním z hlavních určujících faktorů rakoviny prostaty je TUK, brambory naší věci nijak neprospějí, protože je až příliš často konzumujeme smažené nebo na másle.

Pokud máte rádi brambory (já taky), připravujte je ve slupce a jezte bez másla a bez smetany. Chápu, že se dotkne chuti nejednoho strávníka, když si má odepřít máslově lahodný brambor zalitý smetanou nebo pořádně omaštěný. Krutý svět! Jenže obejít se bez brambor a tučných příloh je opravdu nízká cena za možnost užívat si krás tohoto „krutého světa“ ještě o mnoho let déle.

To bylo také mým vroucím přáním, když jsem trávil hodiny a hodiny psaním této knihy. Abyste si mohli užít ještě mnohem víc aktivních let.

Máme spolu něco společného. Snažíme se zahnat zlý přízrak smrti na rakovinu. Já jsem to zvládl a věřím, že to můžete dokázat taky. Máme stejný cíl a jsme tedy přátelé.

Nechceme problémy se zvětšenou prostatou, nechceme rakovinu a rozhodně na ni nechceme umřít.

Takže, příteli, uděláme, co je třeba? - Zajisté! Výborně, tak pojďme dál...

Musím říct ještě něco, než na to zapomenou (přece je tahle kniha spíš rozhovorem než pojednáním). Pokud už procházíte chemoterapií, poslouchajte.

Jednou z problematických záležitostí chemoterapie a ozařování je, že vás připraví o vlasy, vyvolává nesnesitelnou nevolnost a mnohdy vůbec nedopadne podle očekávání.

Abyste nepříjemné vedlejší účinky uvedených drastických zásahů co nejvíce omezili, berte pořádné dávky vitamínu C, jak jsme si již řekli, ale nezapomeňte také na glutamin.

Glutamin je esenciální aminokyselina, která výrazně pomáhá zmírňovat negativní dopad ozařování a také dává do pořádku poškozený zažívací trakt po ukončené terapii.

A teď něco zcela pozoruhodného. Pokud se glutamin užívá zároveň s chemoterapií, nádory se mohou zmenšit až o 45 %. Jestli tohle není zázrak, tak už opravdu nevím co. Osoby podrobující se chemoterapii tak mají mnohem vyšší šanci na přežití.

Zásadním přínosem glutaminu však je, že povzbuzuje tvorbu bílých krvinek a fagocytů. A to je válečnický stav, „buněční samurajové“. Těch je vám zapotřebí po šicích.

Možná se teď zeptáte: když je tedy glutamin tak úžasný, proč jej lékaři při svých obvyklých procedurách nepoužívají, když dávkuje lidi chemií?

Odpověď je až příliš prostá. Jednoduše to nevědí.

Buďme k vašemu pracovitému obvodnímu lékaři féroví. Má celkem těžký život. Lékaři obvykle umírají dřív než ostatní. Denně musí pro-

hlédnout spoustu pacientů. Očekává se od něj, že bude mít úsudek jako pánbůh. Neustále riskuje, že jej někdo, komu se jeho rozhodnutí nezdá nebo komu způsobí nějaké problémy, bude žalovat. Bez ohledu na to, kolik tisíc dobrých rad už rozdal, stačí jedna chybička a může zavřít krám. Sám bych lékařem být nechtěl.

Lidé v mé rodině jsou lékaři a mám je rád. Vůbec jim jejich pracovní zátěž nezávidím. Jestliže mám výhrady vůči lékařské profesi, nechci kritizovat lékaře osobně. Mám spíš na mysli postoje, které jsou jim vštěpovány už na studiích a o nichž si myslím, že jsou v mnoha případech zastaralé. Jako lidi však lékaře obdivuji.

To však nic nemění na skutečnosti, že nevědí a ani nemohou vědět vše. O všem. A platí to, i když je řeč o rakovině prostaty.

Lékaři obvykle bývají dobře informovaní o standardních postupech. Vědí o cytostatikách, chemoterapii, ozařování a chirurgických zásazích. Je to součást jejich každodenního života. Mají ten smutný úděl posílat pacienty tu k urologovi, tam ke specialistovi na rakovinu... a pak ještě horší úděl, když vám musí předčítat z dopisu, který jim zaslalo odborné pracoviště.

Tak jak to můj obvodní lékař přečetl mně.

Proto zase tolik nepřekvapí, že o glutaminu nevědí a také nevědí o dalších možnostech léčby, o kterých si tu povídáme. Očekávat, že bude váš lékař vědět podrobnosti o alternativní medicíně, je stejně naivní, jako očekávat od obecního řezníka, že bude vegetarián! Zkuste proto svému lékaři věnovat tuhle knížku; třeba mu v něčem pomůže.

Takže pojďme dál.

Glutamin nemá žádné vedlejší účinky a dostanete jej v každé lékárně nebo prodejně zdravé výživy. Neopomeňte jej ve svém dosavadním seznamu zbraní proti rakovině.

Pokud máte o glutaminu nějaké pochybnosti, tady je ještě několik užitečných informací. Jedná se o látku, která je nezbytná pro zdraví DNA. A jak víme, podivínské chování DNA má na svědomí celý náš problém. A pokud vás trápí, že se na svém vítězném tažení proti rakovině musíte zříct alkoholu, pak vás možná povzbudí, že glutamin na něj

oslabuje chuť. Jste li navíc drobet při těle, pak vám také zmírní chuť na sladké.

Nejsou to fantastické zprávy? Tedy neváhejte!

Pokud vám ani to nestačí, mám tu ještě něco. Takže pozor:

Glutamin zlepšuje mužskou potenci. Tahle krátká věta v sobě nese obrovský význam. Vážně: tato zvláštní aminokyselina napomáhá k „posílení“ jistého orgánu a může tak mimořádně přispět k oživení jinak jednotvárného života.

Pomáhá zmírňovat i únavu. Jen si přiznejme: jednou z nejčastějších výmluv a příčin mizerného sexuálního soužití bývá věta: „Promiň, dneska jsem už hrozně unavený.“

Glutamin se také osvědčil při léčbě Alzheimerovy choroby, bezesporu jednoho z nejprudčeji se rozvíjejících zdravotních problémů dnešní společnosti. Jedním z hlavních problémů je pro lékaře skutečnost, že pacienti zapomínají, zda již brali léky a jestli je vůbec berou. Proto všechno, co pomáhá proti ničení paměti, je vítáno. Zapište si, než zapomenete! (To byl samozřejmě vtip.)

Glutamin zmírňuje agresivní chování. Nejenže omezuje množství alkoholu, které do sebe lidé nalévají, ale také působí na mozek, a tím posiluje koncentraci.

Pomáhá tak v celém spektru životních činností, kde obvykle potřebujeme vydatnou pomoc.

A pro lidi, které čeká chirurgický zákrok, představuje vůbec nejdůležitější nutriční složku, kterou je třeba brát před operací i po ní.

Bezesporu jeden z divů přírody.

Bez téhle rostliny se rozhodně neobejdete...

Do čela svého protirakovinného seznamu si teď můžete napsat jednu zcela výjimečnou bylinu: *Astragalus* neboli kozinec.

Kozinec je důležitou bylinou pro každého, kdo chce učinit něco moudrého pro ochranu před rakovinou v jakékoli podobě. Zeptejte se každého znalce bylin a ten vám potvrdí, jak úžasná je to rostlina.

Jeho silnou zbraní je účinek na imunitní systém. Jistě si vzpomenete,

co všechno jsme si o imunitním systému řekli. První věcí, co musí člověk postižený rakovinou udělat, je posílit obranyschopnost organismu. Je nutné, aby tělo získalo munici proti virům, bakteriím a zhoubným vetřelcům.

A tady kozinec funguje jako železné pruty v betonu. Dokáže až neuvěřitelně vrátit imunitě její schopnosti. Uvádí ji znovu do chodu.

Je potřeba vytáhnout všechna schopná děla, zacílit a spustit palbu. A přesně tohle kozinec v těle dokáže.

Také se mu říká „hloubková vzpruha imunity“.

A říká vám něco název *Echinacea* neboli třapatka? Opravdu mimořádná rostlina. Další vzpruha imunitního systému, i když údajně nezasahuje tak hluboko, jako kozinec. Je například skvělá v prevenci proti chřipce nebo k rychlému uzdravení. Užívaná spolu s vitamínem C je mimořádnou — a levnou — pojistkou proti nachlazení v zimním období.

Kozinec má však větší sílu. Jestli třapatka funguje jako obrněné pěchotní vozidlo, pak kozinec je jako těžce vyzbrojený tank.

Podívejme se na tuto zvláštní rostlinu blíže.

Výzkumy prokázaly, že aplikace kozince zdvojnásobuje šance na přežití rakoviny. A to je dost významné zjištění, protože pochybuji, že totéž dokáže chemoterapie nebo ozařování. Nehledě na vysokou cenu, kterou musí pacient za tyto léčebné postupy zaplatit, o nepříznivých průvodech jevech nemluvě.

Takže všechno, co dokáže pomoci bez vedlejších účinků, je vítáno.

Kozinec pochází ze severní Číny a patří k základním pilířům čínské rostlinné medicíny. Věděli jste, že nejstarší lékařská učebnice na světě je právě z Číny? Byla sestavena před bezmála 5 000 lety samotným „Žlutým císařem“ a dodnes se v Číně používá.

Když vaše tělo začne bojovat s rakovinou, používá k tomu bílkovinné látky zvané interferony. Kdysi byly interferony v oficiální medicíně nesmírně populární. Farmaceutické firmy dnes dokonce vyrábějí lék zvaný Interferon, který dokáže v těle zvyšovat produkci organického interferonu a který se také používá v chemické léčbě rakoviny.

Kozinec to však dokáže přirozeným způsobem.

Spousta léčivých rostlin má však i blahodárné vedlejší účinky a kozinec není výjimkou.

Napomáhá trávení. Jak vám každý přírodní léčitel potvrdí, trávení je hlavním článkem v cestě pacienta k uzdravení.

Také zrychluje bazální metabolismus. Koho taková informace může zajímat? Především ty, kteří s sebou musejí nosit nadměrná kila. Urychlení metabolické přeměny urychluje spalování. Lidé s rychlejším metabolismem obvykle nepřibírají na váze. To není informace k zahození.

Vzpomenete si ještě, jak jsem se zmiňoval o nadledvinách? Zapomněli, nevádí. Je to lidské, proto vám osvěžím paměť.

Nadledviny jsou hlavní energetickou žlázou těla. Stresy moderního života výrazně plní zásoby adrenalinu, které nadledviny produkují. Co je horší, jejich funkci zpomalují. Adrenalin však nutně potřebujete, abyste mohli být čilí, abyste se dokázali vzrušit či projevit nadšení. Nemusí jej být v těle příliš, ale je třeba jej mít dostatek. A hodně lidí jej má nedostatek.

Když jsme před pár lety s Peg cestovali po světě, došli jsme k závěru, že únava je potíž mezinárodních rozměrů. Jak jsme na to přišli? Vždycky, když někdo zjistil, že dělám přírodní léčbu, požádal mě o pomoc proti únavě. A platilo to všude.

Únava představuje cenu, kterou platíme za takzvaný pokrok. Slovo „pokrok“ má hodně společného s pohybem. A pohyb může být buď vpřed, nebo vzad. Občas mívám o současném pokroku pochybnosti. Co vy?

Filozofii však nechme stranou; kozinec bojuje proti únavě, protože má stimulační účinek na nadledviny. Také zvyšuje vytrvalost; bylo zjištěno, že myši živící se touto rostlinou dokážou mnohem déle plavat.

Čiňané také tvrdí, že kozinec je velmi blahodárný na posílení plic.

Já osobně užívám kozinec v rámci svého protirakovinného režimu každý den a totéž doporučuji i vám.

To by pro dnešek mohlo stačit. Spousta věcí, které tu uvádím, pro vás bude zcela nová a navíc nepatří k obecně přijímaným znalostem ve věci léčby rakoviny. Také se musíme potýkat s předsudky.

S předsudky, které nám byly vštěpovány od narození - že totiž jedním způsobem léčby je, že doktor dá prášek. Naznačovat, že by si nemusela medicína v určitých případech vědět rady, je jako napadnout vlastní matku.

Dřív jsem bydlel na venkově, kde se žilo z mléka. Všude kolem byla stáda dobytka. Tam jsem si dovilil namítnout, že mléko nemusí zdraví prospívat. Domnívám se, že spousta lidí, kteří si stěžují na problémy s dutinami, ve skutečnosti trpí alergií na mléko. Kdyby přestali pít mléko a konzumovat mléčné výrobky, jejich situace by se zlepšila. U spousty lidí vyvolává mléčná strava zvýšenou tvorbu hlenu. Podle mého nejsou mléčné výrobky pro lidi s rakovinou vůbec vhodné.

Když lidem navrhuji, aby omezili nebo zcela vynechali mléčné výrobky, zvolají zděšením: „A co moje kosti? Kde vezmu vápník?“ Výstižnou odpověď mi nabízí otázka, kde bere vápník slon? Ten má kosti pevnější než železo.

Navrhuji stejné řešení, které používám já. Získávejte vápník ze sójových produktů. Z tofu, tempehu, misa a sójového mléka. Jenom pozor u sójového mléka: je třeba dbát na skutečnost, že řada společností produkuje hybridní, geneticky upravované sójové boby, které dokážou snášet vysoké dávky pesticidů. Navzdory ujišťování výrobců jsem však přesvědčen, že část chemikálií se do rostliny dostává.

Jistý důkaz o tom podávají sami výrobci. Objevila se snaha přimět výrobce, aby na obalu uváděli, že sója pochází z chemicky ošetřovaných plodin. Ti se však proti tomu všemi prostředky brání. Pročpak nechtějí, abyste to věděli?

Protože si uvědomují, že nejsou všichni lidé hloupí. Vědí, že byste výrobek nekoupili. To by ovšem ohrozilo jejich zisk. A věřte nebo ne, těmto lidem záleží daleko víc na zisku než na vašem zdraví.

Počítám, že ve středověku bych byl nejspíš upálen za kacířství. V moderní době člověka upalují tím, že poškozují jeho pověst. Všimněte si, že politici a mluvčí různých korporací mnohdy vyjadřují své názory, jako by to byla fakta. Jenže jsou to pouze osobní názory. Nic víc.

Politici, komentátoři a další lidé, kteří se považují za budovatele veře-

jmého mínění s takzvanými fakty mistrně manipulují a často za fakta vydávají pouhé smyšlenky. Hitler byl v této věci hotovým mistrem. O židech pronášel naprosté nesmysly, které ovšem vydával za fakta. A za ty je bralo celé Německo. Následky pak hovoří samy za sebe.

Totéž můžeme vidět i v dnešních sdělovacích prostředcích. A mějte také na paměti, že ani lékařská diagnóza nemusí být faktem, nýbrž pouhým názorem.

Snažte se proto při čtení této knihy postupně zbavovat svých zažitých předsudků. Uvědomte si, že léky, chemoterapie, ozařování a operace nejsou vaše jediné možnosti.

O názorech a faktech se zmiňuji proto, protože vím, jak těžké je zbavit se svého zažitého přesvědčení. Chce to pořádnou porci odvahy.

Proto si znovu pročítejte každou kapitolu. Dělejte si poznámky. Podtrhujte si důležité věty.

V další kapitole již nebudu troškařit a v souvislosti s bojem proti rakovině uvedu něco opravdu vzrušujícího. Jsem přesvědčen, že právě tenhle „fakt“ znamenal průlom v mém vlastním vyléčení. Možná vás to pořádně překvapí, ale může vám to také pořádně pomoci, to mi věřte!

Norman W. Wolker

Prevence rakoviny tlustého střeva

Praktická a informativní publikace o základních podmínkách dobrého zdraví a o nejvýkonnější „čističce“ - tračníku neboli tlustém střevě. Autor vás po přečtení nenechá na pochybách, že skutečná hygiena se netýká pouze čištění zubů a oplachování rukou, ale také vnitřního organismu, v němž se pomalu rodí zhoubné nemoci.

Od známého českého bylináře J. Zentricha se v předmluvě také dozvíte o úzké vazbě mezi střevními a dýchacími orgány, která našeho bývalého prezidenta málem stála život.

objednávky:

F O N T Á N A

Horní nám. 5

772 00 Olomouc

tel: 585 221 400

www.fontana.ws

www.fontana-esotera.cz

www.fontana-esotera.com

„Atomová bomba“ v léčbě rakoviny

Vzpomenete si ještě, když jsme si povídali o selektivním vnímání? Jak najednou začnete vnímat mnohem víc věcí, které mají souvislost s vaším novým cílem?

V mém případě jsem si - vzhledem ke své profesi - všiml všech informací o rakovině prostaty, které se objevovaly v odborných člancích, časopisech a monografiích.

Také jsem potkával mnohem víc lidí se stejným problémem. Myslím si, že jsme se vzájemně přitahovali, protože jsme byli soustředěni na stejnou věc.

Pozoruhodná je na věci ještě skutečnost, že prostřednictvím svého pozitivně naladěného selektivního vnímání k sobě přitahujete nejen články, lidi a informace, ale také spoustu dalších věcí.

Přiznám se, že mám sklon k nepořádnosti. Nikdy nevyhazuji žádné papíry. Mám doma stohy časopisů o zdraví, knih, referátů, poznámek a bůhví čeho ještě.

Když jsem se jednou probíral jednou z hromad, všiml jsem si útlé knížky. Měla sotva 24 stran. Napsal ji jistý Dr. John F. Prudden a neměl jsem nejmenší tušení, odkud se vzala.

Ať jsem k ní přišel jakkoli, očividně mě tehdy ničím nezaujala. Vůbec jsem ji nepřečetl, pouze ji hodil na hromadu.

Onoho památného dne, aniž bych k tomu měl nějaký specifický důvod, jsem začal prohrabávat právě zmíněnou hromadu a našel zmíněnou knížku.

Vzpomínám si, že mi jeden učitel před lety říkal: „Každý, kdo si myslí, že se dají informace kupovat po kilogramech, je idiot.“ Jedna jediná stránka s užitečnou informací může mít hodnotu statisíců.

Možná si řeknete: „Moment, sto tisíc dolarů za jednu stránku je snad až příliš.“

Dobře, ale co když vám na jedné stránce sdělím informaci, která vám zajistí příjem po celý zbytek života? Jakou by měla vyčíslitelnou hodnotu? Žádný podfuk, ale opravdový návod, který vám poskytne celoživotní finanční jistotu. Kolik byste za ni byli ochotni zaplatit? Pět, deset tisíc?

Takový papír má hodnotu celého jmění, přitom je to pouhopouhá jedna stránka.

Omlouvám se, jestli jsem ve vás vzbudil plané naděje, ale o žádném takovém papíru bohužel nevím. Ale nejspíš chápete, kam mířím.

Zaskočila mě ta čtyřiadvacetistránková knížečka. Přečetl jsem ji jedním dechem. Hltal jsem každé její slovo. Jako by promlouvala přímo ke mně. Trefila se do černého!

Za nic na světě jsem si však nedokázal vzpomenout, jak jsem k ní přišel. A bez toho jsem se nemohl dopátrat dalších důležitých věcí.

Ani mí přátelé neměli nejmenší tušení

Volal jsem všem dodavatelům, kteří připadali v úvahu, ale nikdo o Dr. Pruddenovi ani o látkách, o nichž se zmiňoval, nikdy neslyšel.

Začal jsem obvolávat své známé, kteří se léčivými bylinami zabývají. Ani z nich však nikdo nic nevěděl.

Po mnohých neplodných telefonátech jsem se konečně dovolal jedné kolegyni, která něco zaslechla. Ta mi poradila, abych zavolal jinému odborníkovi, který určitě bude vědět víc.

Tak jsem mu zavolal... Neměl o věci nejmenší tušení, zato mi dal číslo na člověka, který určitě bude vědět víc.

A ten skutečně věděl. Řekl mi, na koho se obrátit, a tak se mi podařilo vystopovat australského výrobce a jeho agenta.

A věřte nevěřte, onen agent byl už nějakých deset let mým přítelem. Právě on u mě tenkrát nechal zmíněnou knížku...

Když jsem však potřeboval informaci, která by mi zachránila život, téměř zázračně se objevila.

A tu informaci vám právě předávám.

Kniha o léčbě rakoviny

Celá knížka pojednává o léčbě rakoviny. Jakéhokoli druhu.

Informace v této mé knize, i když je určena pro muže s rakovinou prostaty, mohou být nesmírně přínosné pro každého nemocného rakovinou. A informace následující není výjimkou.

Diskuse v oné knížce se točila kolem „**hovězí průdušnicové chrupavky**“ a jejího využití při léčbě různých typů rakoviny, včetně rakoviny prostaty.

Je zajímavé, že o léčebných účincích hovězí chrupavky se ví již od roku 1954. Tehdy bylo prokázáno, že má neuvěřitelné účinky při hojení ran. Její mimořádný přínos byl však zaznamenán u celé řady dalších potíží. Od zánětů až po rakovinu.

Přesto o ní téměř nikdo nic neví. Musí být tím nejméně známým terapeutickým činitelem při léčbě rakoviny. I když jsou podle záznamů její účinky přímo fantastické.

Připoutejte se ke svému duševnímu sedadlu, protože vaše staré názory a přesvědčení teď dostanou pořádný šok.

Na počátku bylo do výzkumu léčebných účinků hovězí průdušnicové chrupavky zahrnuto kolem tisícovky pacientů. Sto z nich bylo nemocných rakovinou. Po zahajovací léčbě byli všichni monitorováni a výsledky pečlivě zaznamenávány.

Slyšeli jste někdy výraz „serendipitní jev“? To znamená, že se vám náhodou přihodí něco příjemného či příznivého, když právě děláte něco jiného. Zcela neočekávaný šťastný výsledek, který se objeví z ničeho nic.

Dr. Prudden zkoumal účinnost hovězí chrupavky tím, že ji aplikoval krysám naočkovaným kortizonem. Už dřív si totiž všiml vedlejších účinků kortizonu u lidí a hledal účinnou náhradu.

Jako alternativu kortizonu testoval právě hovězí chrupavku. A zaznamenal něco velmi zajímavého... Rány, které léčil hovězí chrupavkou, se hojily daleko rychleji a také se u nich objevovala mnohem menší závažnost. Dvojí výhra.

To přimělo Dr. Pruddena k tomu, aby se hovězí chrupavkou zabýval už napořád.

Jeho převratné objevy byly pro mě nesmírně zajímavé a hlavně nesmírně důležité. Také se staly základem pro další výzkum zvířecích chrupavek, dnes zejména žraločích.

Co má pásový opar společného s rakovinou?

Nejnepříjemnějším ze všech dnešních běžných onemocnění je s největší pravděpodobností pásový opar. Není to ani tak opar samotný, jako jeho důsledky. Spousta lidí trpí neuralgickými bolestmi ještě celé roky poté, co kožní léze zmizí.

Říká se, že pásový opar je dospělou verzí planých neštovic. U dospělého je však pásový opar desetkrát horší.

Pásovému oparu se odborně říká „herpes zoster“, což by u vás už samo o sobě mělo vzbudit ostražitost. Herpetický virový zánět neboli postaru prašivina, která se může projevit i na obličeji nebo na genitáliích. Vůbec nic příjemného.

Když vědci nechali ve zkumavkách reagovat herpetický virus s hovězí chrupavkou, nic se nedělo. Ovšem v těle zaznamenali pozoruhodné, měřitelné výsledky.

Evidentním výsledkem bylo, že samotná chrupavka na virus nepůsobí. Došlo však k něčemu jinému. Hovězí chrupavka mimořádně povzbudila činnost tělesné imunity. Po tomto zjištění se pustili do zkoumání, jakým mechanismem se tak děje.

Jak jsem se zmínil dříve, měl by se protirakovinný výzkum zaměřit spíše na to, jak zabránit rakovině ve vytváření vlastního krevního zásobení. V 60. letech objevil Dr. Judah Folkman z Harvardu jednu zásadní věc, která má pro pacienty s rakovinou nesmírnou důležitost.

Stejně jako ostatní odborníci věděl, že rakovinné buňky potřebují mnoho krve a že v místě rakovinného bujení dochází k tzv. angiogenezi - novotvorbě cév, které mají za úkol zásobovat zhoubný nádor krví.

Ve svém bádání se tedy zaměřil na to, jak tento růstový proces zastavit. Pokládal to za kriticky důležitý výzkum, protože pokud by se našel způsob, jak zabránit tomuto samovolnému tvoření nových cév, znamenalo by to „smrt“ rakovině. Prostě by odumřela.

O několik let později dokázal tým lékařů v čele s Dr. Robertem Langerem a Dr. Anně Leeovou, že hovězí chrupavka dokáže zastavit tvorbu nádorových krevních cév.

Další vědci později potvrdili, že hovězí chrupavka je odezvovým biologickým modifikátorem, který dokáže aktivovat schopnost makrofágů (buněk pohlcujících cizorodý materiál) ničit bakterie a viry.

Z toho vyplývá fakt, že hovězí chrupavka dokáže stimulovat lidské tělo, aby se samo dokázalo s rakovinou vypořádat.

To byla zpráva, která mě dokázala zvednout vzrušením ze sedadla. Zaplavila mě vlna opravdové naděje... Můj duševní svět se znovu začal stavět na nohy.

V tomhle okamžiku jsem už věděl, že nad rakovinou prostaty zvíťežím. Právě v tomto okamžiku jsem si předsevzal, že to zvládnou do šesti měsíců.

O chrupavce jsem nikdy předtím neslyšel...

Je opravdu kuriózní, že i když jsem plně kvalifikovaný a akreditovaný odborník na přírodní léčbu, za 15 let praxe jsem nikdy o hovězích chrupavkách neslyšel. Zaslých jsem něco o žraločích chrupavkách, zvláště když se jim dostalo širokého ohlasu po jednom referátu na protirakovinném kongresu v Kanadě. O hovězí chrupavce však nikdy.

Proto vám to s takovým nadšením říkám. Máte tu další zcela jedinečnou alternativu, o níž ví skutečně málokdo. Žádný pacient s rakovinou, s nimiž jsem se setkal, o této možnosti nikdy neslyšel. A najisto se o ní normálně neví ani mezi odborníky.

O to větší důvod, abyste se o ní dozvěděli právě vy! Máte přece právo znát všechny možnosti. Závisí na tom váš život.

Je pozoruhodné, že do výzkumu bylo investováno hodně finančních prostředků, přitom o hovězí chrupavce dnes skoro nikdy neví.

Původní výzkum Dr. Pruddena se týkal výlučně hojení ran. V lékařských učebnicích se hovězí chrupavka zmiňuje pouze v této souvislosti.

Jenže to není zdaleka její jediný přínos. Dr. Prudden ve skutečnosti chrupavkou léčil mnohem větší spektrum chorob.

Včetně rakoviny. Ano, rakoviny prsu, prostaty, slinivky, mozku, štítné žlázy a epitelové rakoviny nosu a hltanu. Bezpochyby impozantní seznam.

A já o něm nikdy neslyšel!

Kromě toho léčil i artritidu, alergie, kožní nemoci, jako je lupénka, a samozřejmě herpetické infekce.

Jak působí hovězí chrupavka na imunitní systém

V naší diskusi se neustále vracím k imunitnímu systému a dokola omílám jeho úlohu. To proto, že jsem přesvědčen, že jsme od kosmické inteligence nedostali jen částečně funkční imunitní ochranu.

Věřím, že lidské tělo je vybaveno dokonale účinným, nekompromisním imunitním systémem.

Podle původního přírodního plánu mělo lidské tělo žít mnohem déle. Bohužel jsme si to pokazili, protože jsme spoustu věcí začali dělat úplně špatně.

Ve jménu „pokroku“ jsme začali své tělo vystavovat spoustě vlivů, s nimiž se původně vůbec nemělo potýkat.

Jen si představte ten rozdíl mezi dnešním světem a světem panenské čistoty. Neproniknutelné lesy chrlí do vzduchu životodárný kyslík. Do moře kypícího životem se vlévají křišťálově průzračné řeky. Obyvatelé země jsou v neustálém pohybu, smějí se, jejich tělo je celý den zaměstnané sběrem, zkoumáním. Je neuvěřitelně čilé, protože plnými doušky vdechuje čistý, vibrující vzduch, živí se potravou sebranou přímo ze zelených větví, vytaženou z úrodné černozemě.

Jaký kontrast s naším dnešním životem!

Pralesy mizející před očima již nedokážou produkovat tolik kyslíku, nedokážou pojmout tolik oxidu uhličitého, který člověk zcela neuváženě chrlí do ovzduší a vytváří v atmosféře skleníkový efekt - jak je nám vštepováno - „ve jménu pokroku“.

Zemědělská půda již ztratila svou přirozenou vydatnost. Zaplavili jsme ji chemikáliemi, aby rodila to, co po ní právě chceme. Tisíce akrů osetých jedinou plodinou nás nutí polévat ji stále dalšími tunami chemických

látek, abychom zlikvidovali škůdce, kteří v takovém prostředí nemají žádné přirozené nepřátele.

To určitě nebylo součástí původního plánu.

Ani náš imunitní systém to už nedokáže zvládnout. Musí se potýkat se spoustou věcí. Naše játra jsou neustále zaplavována nej různějšími chemikáliemi, kterých se bez oddechu snaží zbavit. Není divu, že jsou lidé tak unavení a zesláblí.

Kde by si dřív tělo samo dokázalo s nemocí, jako je rakovina, poradit jedním rázem, tam teď rakovina rozdává smrtelné údery. To proto, že jsme svůj imunitní systém utahali k vyčerpání.

Věc ještě zhoršuje obliba antibiotik. Jak jsem se zmínil již dříve, nejen že antibiotika likvidují i buňky, které nás mají chránit, ale také otupují naši imunitu.

Na imunitu platí staré rčení: „Nepíšeš - vyschne“. Neumožňujeme jí, aby fungovala přirozeným způsobem, tak to po čase prostě přestane dělat. Pak začneme potřebovat léky i na ty nej triviálnější problémy.

A právě tady přichází jako rytíř v plné zbroji řešení v podobě hovězí chrupavky.

Nefunguje to na rakovinné buňky!

Když vědci v Petriho miskách zkoušeli, jak bude hovězí chrupavka působit na rakovinu, nestalo se vůbec nic. V těle to však zabíralo skvěle. Jakto?

Jediné vysvětlení pro tento jev našli v tom, že hovězí chrupavka ve skutečnosti stimuluje imunitní obranu organismu do takové míry, že si s rakovinou pak dokáže poradit sám.

Další výzkum odhalil ještě jednu zvláštní věc. Chrupavka dokázala imunitní aktivitu zvýšit natolik, že účinkem bylo zastavení množení rakovinných buněk.

Hovězí chrupavka však také fungovala i u revmatické artritidy, což je případ, když imunitní systém napadá sám sebe. A v tom je hádanka: jak může chrupavka dokázat na jedné straně imunitní systém stimulovat, a na druhé jej utlumovat?

Dr. Prudden to komentuje následovně: „Hovězí chrupavka má »normalizující« funkci. Velmi nápadně připomíná tzv. fetální mezenchym - řídkou vazivovou tkáň lidského zárodku, z níž během vývoje vznikají další pojivové tkáně, cévní systém, hladká svalovina, pokožka, tuková tkáň a také kostní dřev, samo srdce imunitního systému.“

Tato informace je doslova šokující. Neuvěřitelná. Zcela zásadní pro mě pro vás a pro každého, komu hrozí rakovina nebo s ní již bojuje.

V tomto typu chrupavky jsou obsaženy četné molekulární bioregulatory mimořádné síly. Tyto látky mají silný vyrovnávací a normalizační účinek na četné strukturální a chemické anomálie rakovinných buněk.

Předchozí větu jsem celou zdůraznil kurzívou záměrně. Přečtete si ji ještě jednou. Snažte se ji celou vstřebat. Sděluje, že máme k dispozici něco, co dokáže změnit činnost rakovinných buněk. Co je dokáže vrátit DO NORMÁLNÍHO STAVU.

Díky této zprávě jsem skoro vykřikl vzrušením. Připadal jsem si jako zlatokop, který právě narazil na zlatou žílu. Jenže pro mě znamenala něco daleko cennějšího.

Dr. Brian Durie z Arizonské univerzity dokázal, že hovězí chrupavka má přímý účinek na rakovinnou tkáň. Z toho vyplynulo, že chrupavka nejenže ovlivňuje imunitní systém, ale také přímo útočí na rakovinné buňky.

Rovněž demonstroval, že chrupavková tkáň má na rakovinné buňky tzv. antimitotický účinek, což v normálním jazyce neznámá nic menšího, než že zastavuje jejich buněčné dělení. Rakovinné buňky se normálně „klonují“ jako na běžícím páse, proto také rakovinná tkáň roste v těle takovým dramatickým tempem.

Chrupavka z hovězí průdušnice však tuto reprodukční aktivitu výrazně zpomaluje. A výsledkem tohoto procesu je smrt rakoviny!

Jakým mechanismem se k tomuto účinku dospívá, vědci zatím nevědí. Mají za to, že bazální mukopolysacharidy obsažené v chrupavkové tkáni působí na membrány rakovinných buněk, a tím narušují normální průběh jejich dělení. Aí je důvod jakýkoli, důležité je, že se to děje!

Hovězí chrupavka aktivuje obranné buňky

Dr. Prudden se svými spolupracovníky objevil ještě něco jiného. Hovězí chrupavka aktivuje makrofágy, mohutné obranné buňky, které dokážou pohlcovat cizorodé buňky. A nejen to; povzbuzuje k činnosti lymfocyty typu T a B.

To je přímo fantastická zpráva pro každého člověka s rakovinou.

B-lymfocyty produkují látky, kterým se říká imunoglobuliny tříd A, G, a M. Tyto účinné protilátky zvyšují celkovou antimitotickou aktivitu. Brání rakovinným buňkám v dělení a požívání zdravé tkáně. Často se přitom zvýší i počet přirozených lymfocytů!

Dřív jsem se zmínil o tom, že rakovinné buňky jsou větší než normální buňky a jejich velikost lze elektronovým mikroskopem přesně zjišťovat. Výzkumy s hovězí chrupavkou ukázaly, že díky fantastické stimulaci imunity se velikost rakovinných buněk postupně snižuje.

Toto je pro dnešek ta vůbec nejlepší zpráva!

Rozdíl mezi hovězí chrupavkou a chemickými léčivými

Oficiální medicína používá k usmrcení rakovinných buněk chemických látek a smrtících paprsků. Tato terapie dokáže někdy přinášet dramatické výsledky, avšak na úkor pacientovy imunity.

Imunitní systém si po takové léčbě dokáže mnohem méně poradit s vetřelci zvenčí. Kvůli omezené úspěšnosti chemických léčiv a ozařování se pozornost farmaceutického výzkumu přesunula k imunoterapii.

Bylo objeveno a popsáno mnoho látek účastnících se imunitních dějů, jako například interferon (IFN), interleukiny (IL) a TNF. Chemická stimulace imunitního systému je však pozoruhodně nezdárná. V okamžiku, kdy se tyto látky vpravují zvenčí do těla, aby posílily imunitní systém, dochází k narušení kritické rovnováhy. Výsledky pak mají nízkou účinnost a mnohdy fatální toxické stavy.

Schválně si poslechněte, co o těchto toxických látkách říká Dr. Ralph Moss, autor knih *Léčba rakoviny: průvodce nezávislého spotřebitele a Rakovinný průmysl*. Mimochodem, Dr. Moss je expertem v oboru netoxických protirakovinných postupů a současně členem předsednictva

odboru alternativní medicíny na americkém Ústavu národního zdraví: „Použití těchto stimulantů je podobné, jako když se nahradí smyčcová sekce v sehraném filharmonickém orchestru dvojnásobným počtem trumpetistů.“ Řečeno bez metafory, zcela nevyvážený nepoměr. Zvláští, že tento stav nikdo nahlas nepřizná.

Může hovězí chrupavka pomoci tam,
kde selže konvenční léčba?

Teď vám prozradím něco opravdu zajímavého. Dr. Prudden se rozhodl, že hovězí chrupavku podrobí testu. Ovšem ne nijak prostému: rozhodl se, že bude k léčbě přijímat pacienty, u nichž nezabraly „standardní terapeutické postupy“. Lidi s rakovinou, u nichž je oficiální léčba prohlášena za „obecně neúčinnou“.

Byli to lidé, jež opustila veškerá naděje. Lidé, které již zdravotní péče odepsala. Jediná rada, kterou jim lékař dokáže poskytnout, zní: užijte si zbývající čas, jak to jen půjde.

Osobně příliš nevěřím tomu, že když se někdo dozví, že mu zbývá pár měsíců a že pro něj již nelze víc udělat, normálně odejde domů a začne se radovat.

Když vám váš doktor nebo specialista řekne: „Je mi líto, ale nedá se s tím nic víc dělat,“ říká vám pravdu. Ale pozor: pouze z lékařského hlediska a pouze za předpokladu, že věříte, že není jiné možnosti. Lékařova slova platí pouze z jednoho pohledu. Chemické léky vám už opravdu nemohou pomoci. Nepomůže vám už ani ozařování, ani operace.

Jenže se mýlí, pokud tvrdí, že pro vás nelze NIC VÍC udělat.

Jedním šmahem zavrhuje léčivé rostliny. Vůbec neví o neuvěřitelných možnostech, které nabízí homeopatie. Neuvědomuje si, kolik dokážou pro uzdravení učinit vitamíny a další potravinové doplňky. Nevěří, že by k uzdravení mohla pomoci kladná sugesce... Krátce: zavrhuje celý zástup terapeutických možností, které už lidem s rakovinou pomohly.

A co je podle mě horší, zdravotničtí pracovníci se nijak nenamáhají, aby muže po čtyřicítce preventivně varovali před nebezpečím zvětšené

prostaty a možné rakovinné fáze. Když to trochu přeženu, pak největším zabijákem mužů po čtyřicítce je právě dnešní společnost.

Spousta peněz se každoročně vynakládá na to, aby byly ženy informovány o riziku rakoviny prsu. Osvěta je nabádá, aby se nechaly pravidelně vyšetřovat. Nabízí se testování zdarma, zvykají si na ně už i mladé dívky.

Nikde se však nedozvíte o tom, že by se i muži měli preventivně nechat vyšetřit na prostatické problémy. Již jsem se o tom zmínil, vím, ale protože je to opravdu důležité, nebojím se to znovu zopakovat.

Účinky hovězí chrupavky

Účinky terapie s použitím hovězí chrupavky jsou opravdu působivé. Právě následující přehled do mě vlil naději, že se svou rakovinou mohu opravdu něco udělat. S rakovinou, o níž odborník prohlásil, že mě zabije.

Takže co Dr. Prudden všechno zjistil:

1. Zmizení velmi rozsáhlé rakoviny konečníku se zjevnou progresivní normalizací stavu během léčby. Důležité je to, že pacient byl v době sepisování zprávy z rakoviny vyléčen již osmnáct let!
2. Úplné vyléčení rakovinného nádoru prsu a celé hrudní stěny po selhání konvenční léčby. Pacientka žila bez rakoviny dalších deset let, dokud nezemřela z jiné příčiny.
3. Osobně mě velmi inspiroval případ, kdy byla vyléčena rakovina prostaty s předpokládanou metastázou do kostí. Léčba přinesla srovnání všech krevních hodnot. Uvědomil jsem si, že i kdyby mi rakovina přešla do kostí, jak jsem se původně obával, existuje ještě naděje k vyléčení.
4. Úspěšná léčba řady metastázujících rakovinných nádorů v plicích a játrech rozšířených z ledvin. Pacientkou byla 76 letá žena, která žila ještě 4 roky s vyléčenou rakovinou plic a ustupující rakovinou jater. Zemřela v sanatoriu pro přestárlé na pozdě diagnostikovaný absces v břišní dutině. Pitva nepotvrdila žádné stopy rakoviny v těle. Po nemoci nezůstalo v těle vůbec nic.

Toto jsou pouze čtyři ze zhruba stovky podobných klinických případů. Hovořil jsem s australským výrobcem preparátu z hovězích chrupavek a ten mi potvrdil, že tento prostředek definitivně pomohl v mnoha původně nevléčitelných případech rakoviny.

Jak se hovězí chrupavka užívá

Dr. Prudden, zjistil, že terapeutická dávka hovězích chrupavek činí 9 g denně. Podával ji třikrát denně ve 3gramových dávkách.

Od té doby však došlo k významnému vylepšení, protože výrobce vyvinul technologii na zpracování hovězích chrupavek v tekuté formě. Preparát nemá původně nepříjemnou chuť a je stejně účinný jako prášková forma. Výhodou je skutečnost, že v tekuté formě se lék snáze vstřebává do krve.

Já sám užívám hovězí chrupavku v této podobě. Informoval jsem se, že Dr. Prudden tuto australskou inovaci posvětil a sám ji svým pacientům podává.

A co žraloci chrupavka?

Třebaže v oblasti zkoumání účinků hovězích chrupavek proběhl nákladný výzkum, jeho výsledky nejsou zdaleka tak populární jako u výzkumu žraločích chrupavek.

Po celosvětové konferenci o protirakovinné léčbě v Kanadě, kde se dostalo žraločí chrupavkám značné publicity, se pověst tohoto preparátu značně rozšířila. Mnoho lidí tvrdí, že žraločí chrupavka je v léčbě rakoviny mnohem účinnější než hovězí.

Zvláštní popularity se dostalo knize Dr. Williama Lanea s názvem *Žraloci nedostávají rakovinu*. Osobně jsem nikdy příliš nepochopil smysl názvu knihy. Jakou spojitost má skutečnost, že žraloci netrpí rakovinou, s faktem, že jejich chrupavka pomáhá proti rakovině? Stejně dobře by to mohla být jakákoli jiná část žraločího těla.

Nicméně: Dr. Lané upřednostňuje žraločí chrupavku před všemi ostatními. Podle Dr. Pruddena tak činí proto, že se domnívá, že je v procesu přítomen pouze jeden faktor. Ve skutečnosti je to celá množina faktorů.

Jak praví Dr. Prudden: „Pozitivní účinek chrupavky nevyvolává pouze jeden specifický agens, nýbrž interakce komplexní struktury molekulárních složek.“

Co se týče užívání žraločí chrupavky, pak je zajímavé, že v poměru k hovězí je třeba brát mnohem větší množství. A rozhodně se nejedná o nijak příjemnou potravinu.

Ve skutečnosti nebyla žraločí chrupavka podrobena tak rozsáhlému výzkumu jako hovězí. Mnoho dlouhodobých remisí u hovězí chrupavky se sleduje již 19 let a lze je pokládat za případy definitivního vyléčení.

Přejděme ale ke konkrétním případům.

Obvykle je potřeba brát denně 9 g hovězí chrupavky, aby se projevil terapeutický účinek. U žraločí chrupavky je to však 70 až 100 g! A to už není malý rozdíl.

Dr. David Williams ve svém bulletinu uvádí, že užívání žraločí chrupavky má čtyři významné nevýhody, které mají málo co společného s vyšší účinností. Upozorňuje, že tyto nevýhody jsou mnohdy příčinou, že pacienti předčasně ukončují léčbu nebo berou menší množství a tím snižují účinnost.

Co je to za nevýhody?

Velmi silný rybí zápach, krajně nepříjemná chuť, vysoká cena a konečně nezaručená jednotná kvalita. Podle šetření se kvalita žraločí chrupavky může mezi jednotlivými zpracovateli výrazně lišit.

Dokreslím to jedním skutečným případem, který znám. Uvedená osoba měla podle oficiálního lékařského posudku nevléčitelnou rakovinu v terminálním stádiu. Z původního jednoho místa se postupně rozlezla po celém těle.

Užívá žraločí chrupavku, jenže musí brát 100 g denně. Museli byste to množství zkusit na vlastní kůži, abyste uvěřili, co je to za nepříjemnost. Milá paní se snažila vydržet, jak dlouho to šlo, ale nakonec to pro ni bylo příliš nesnesitelné. Dnes dávku dostává do těla pomocí klystýru.

Já osobně tu trošku hovězí chrupavky rozmíchám ve sklenici vody a vypiji. Není to tak agresivně nechutné a je to mnohem, mnohem levnější.

Rád bych tuto kapitolu uzavřel citací Dr. Alexe Duarte, který hodnotí práci Dr. Pruddena:

„V zásadě to znamená, že máme k dispozici účinný a zcela bezpečný protirakovinný, protizánětlivý a hojivý preparát, který je zcela netoxický. Představuje potravinu, která v porovnání s chemoterapií, ozařováním a operativním zásahem představuje daleko kvalitnější výsledky, aniž by s sebou přinášela zdraví škodlivé vedlejší účinky.“

Hippokrates to ostatně tvrdil už dávno: „Ať je ti lék potravou a potravou lékem.“

Vidíte tedy, že existuje mnoho fantastických přírodních látek, o nichž váš lékař nemá tušení. A v následující kapitole vám povím o dalších.

Vydáváme nový časopis

Fontána Esotera

pro duši, tělo a poznání; přináší aktuální informace evropské i zámořské esoterické scény.

Esotera Shop s nabídkou knižních novinek, esoterických pomůcek a doplňků zdravé výživy.

Objednávky předplatného na adrese:

Korunní 12 tel: 605 372 851

120 00 Praha 1

fontana.esotera@centrum.cz

www.fontana-esotera.cz www.fontana-esotera.com

Jako praktik přírodní léčby jsem se setkal se spoustou materiálů, které nejsou běžně veřejně dostupné. Odebírám také řadu specializovaných bulletinů a studií ze zahraničí.

Tak mohu být informován o nejnovějších výzkumech a objevech. Nenechám si ujít žádnou novinku!

Nedávno se mi dostala do ruky specializovaná studie o nových léčebných postupech a objevily se v ní dva velmi důležité články.

Oba pojednávají o produktu, o němž jste nejspíš ještě neslyšeli... a váš lékař s největší pravděpodobností také ne.

Oba jsou však pro léčbu rakoviny jakéhokoli druhu či stupně zásadní. **To je důležité, protože i když je má kniha o rakovině prostaty, je v ní hodně informací, které mohou pomoci lidem i s jiným druhem rakovinného onemocnění.**

Takže vzhůru za poznáním...

Uvedená látka se nazývá laktoferin a v těle dokáže dělat téměř zázraky.

Když o jeho účincích člověk slyší, nemůže se nepozastavit nad tím, proč ještě není součástí standardní léčby rakoviny. Dokáže všechno, co očekáváme od účinné protirakovinné léčby.

A co?

Tak například - kromě jiného - brzdí výživu rakovinných buněk. Prostě k nim nepouští krev. A to, jak víme, přivodí rakovině smrt. Řekli jsme si již několikrát, že rakovinné buňky jsou hladové po krvi a potřebují jí hodně. Tolik, že si kvůli tomu dokonce vybudují vlastní cévní síť.

Tomu laktoferin účinně zabraňuje. Stejně jako když se vojenskému oddílu podaří přerušit dodávky proviantu a munice pro nepřátelské síly.

Další účinek této látky je opravdu pozoruhodný. Dokáže aktivovat DNA, která odstartuje imunitní reakce. Vzpomenete si, co v téhle souvislosti říká Dr. Chopra? Chceme-li, aby DNA opět přiměla buňky k nor-

mální činnosti, musíme se dostat až na úroveň DNA. Laktoferin to má přímo ve svém resortu.

Laktoferin také vytváří přirozené protilátky proti zhoubným nemocem. Funguje jako generál, který povolává rozkazem do boje další oddíly, které mu pomohou k vítězství. A jako určitý bonus ještě skutečnost, že laktoferin je zároveň i vysoce účinným antioxidantem, který zemetá s volnými radikály.

Mnozí výzkumníci sdílí přesvědčení, že se nacházíme v přelomové fázi medicíny. Dokonce v takové, že v porovnání s účinností laktoferinu budou nejmodernější léčebné metody dneška, jako je chemoterapie, ozáření nebo antibiotika, stejně absurdní, jako dříve pouštění žilou (během něhož nezřídka pacient v důsledku „léčby“ zemřel).

Bude potřeba ještě rozsáhlého výzkumu, aby potvrdil, zda je laktoferin schopen tomuto slibu dostát. Pokud se mu to podaří, pak bude i ta nejrychleji se rozmáhající rakovina stejně neškodná jako jednodenní viróza. Už nikdy nebude takovou hrozbou jako dnes.

Co je to vlastně za látku?

Laktoferin je bílkovina schopná vázat železo, kterou člověk přijímá „mlezivem“ v mateřském mléce. Je to vůbec jeho první obrana proti infekci a nemoci. Je také prvotním zdrojem chemických látek imunitního systému. Je to materiál, z něhož si tělo buduje svou obranu.

A příroda tuto látku ve své moudrosti vkládá tam, kde je jí potřeba nejvíce: od matky přímo do úst novorozence.

Imunitní systém neustále monitoruje každou jednotlivou buňku vašeho těla. Bez přestání se ujišťuje, že v těle není nic, co do něj nepatří.

Pokud zdravá imunitní obrana zjistí nějakou anomálii, okamžitě zahájí totální útok na vetřelce. Vyšle tanky, raketometry, plamenometry - všechno, co má po ruce. Ovšem za předpokladu, že je systém zdravý a silný.

Proč tělo těhotné ženy nezaútočí na plod?

Předpokládám, že jste se nad podobnou otázkou asi nikdy nepozastavili. Ale zkuste se nad tím na chvíli zamyslet.

Plod v ženské děloze je cizím tělesem. A ty vaše tělo vypuzuje ven. Prostě na ně zaútočí. To je také hlavním problémem při transplantaci orgánů. Tělo je odmítá.

Proč tedy tělo ženy neodmítne plod?

Odpověď zní, že příroda automaticky utlumuje imunitní systém. V tomto okamžiku žena samozřejmě nemůže laktoferin užívat, protože by její imunitu naopak posiloval. Mohlo by to znamenat, že organizmus plod odmítne a dojde k samovolnému potratu.

Víte ale, co se stane, jakmile se dítě narodí? Ženě se začne okamžitě v těle vytvářet mlezivo, které dá bleskově její imunitní systém do pořádku. Velmi chytré.

Příroda je natolik moudrá, že vůbec první mléko, které dítě od matky dostává, je čiré mlezivo. A to je přímo nabité mocnými imunitními látkami, které poskytují novorozenci ochranu před dravými mikroby a viry.

Toto je dost pádný důvod pro to, aby matky své děti kojily a odolaly reklamním návnadám na umělou výživu.

Když jsem žil v Africe, ženy běžně kojily děti dlouho, někdy jeden až dva roky. Věřily totiž, že dokud kojí, nemohou znovu otěhotnět.

Pak se ale objevil problém. Díky šikovné propagandě byly přesvědčovány, že „západní způsob“ s umělou dětskou výživou je lepší než tradiční kojení.

Začaly umírat tisíce afrických novorozenců na vyhladovění a nejruznější nemoci. Nedostávaly životně nezbytné mlezivo a matky, aby ušetřily peníze, začaly umělou výživu ředit, aby jim vydržela déle. To jenom dokazuje, že módní trendy nejsou vždy zdraví prospěšné a mohou dokonce ohrožovat život.

Vraťme se ale k laktoferinu a imunitě. Laktoferin máte v těle téměř všude, kde se virům a zhoubným mikroorganizmům daří: v nosu, krku, dokonce v slzách a potu. Nachází se i v bílých krvinkách zvaných neutrofilů, které mají schopnost pohlcovat infekční bakterie a viry. To ale není vše.

Lidé s nedostatkem laktoferinu jsou vždycky sužováni nemocemi nej-

různějšího druhu. Nemocemi, o nichž by se dalo předpokládat, že si s nimi tělo hravě poradí.

Laktoferin má minimálně dvě specifické funkce, které působí na zvyšování imunity.

Zaprvé: váže v krvi železo. A to je důležité, protože rakovinné buňky jsou po železe jako divé. Aby mohly růst, nezbytně je potřebují. A stejně tak nejrůznější mikroorganizmy, viry a další zákeřné látky, které se dostávají do těla. Protože se jim však nedostává tolik potřebného železa, zajdou.

Laktoferin však dokáže v případě nutnosti železo uvolňovat. Díky této schopnosti je významným antioxidantem. Jistě si vzpomenete, že volné radikály vznikají každým okamžikem po miliardách. Mají na svědomí stárnutí našeho organismu a rovněž vládne přesvědčení, že jsou odpovědné za artritidu a rakovinu. Laktoferin si však s těmito zhoubnými látkami dokáže hravě poradit.

Ale teď pozor: bylo prokázáno, že laktoferin spouští geny, které uvádějí do chodu imunitní reakce. Prostě má prst na vypínači. Mačká červený knoflík, který je signálem pro masivní imunitní odezvu.

Výzkumy odhalily, že laktoferin aktivuje velmi specifická vlákna DNA, která souvisejí výlučně s imunitními geny.

To je jednoduše fantastické.

Nic podobného neexistuje. Pokud je zatím známo, je laktoferin zcela výjimečný.

Když jsem tuto informaci četl poprvé, zůstal jsem v údivu nad tím, jak hluboká tajemství mohou být ukryta v přírodních látkách, jak kdysi poznamenal slavný glosátor Ruskin: „Na světě není málo divů, pouze málo lidí, kteří se jim dokážou divit.“

Také se mi líbil popis účinků laktoferinu, který se objevil v jedné studii výzkumného odboru Státního lékařského institutu: „Laktoferin... prakticky zahání rozvíjející se rakovinné buňky do kouta... a vysílá signál bílým krvinkám, na jehož základě je identifikují a likvidují.“

Téměř neuvěřitelné zprávy...

Výzkumné týmy z univerzit v New Yorku a Harvardu se pustily do rozsáhlého výzkumu laktoferinu. Co zjistili, se čte jako neuvěřitelné zprávy!

Zaprvé: laktoferin funguje mnohem lépe, než všechny doposud laboratorně vyvinuté syntetické látky, kterých se používalo v léčbě leukémie jako vazebných prvků volných molekul železa. Pro lidi nemocné touto zhoubnou chorobou je to fantastická novina. Zajímalo by mě, kolik jich už o této možnosti slyšelo, nemluvě o tom, kolik jich ji mohlo vyzkoušet.

S největší pravděpodobností účinkuje proti nádorovým tkáním, ale jeho vůbec nejdůležitější zásluhou je, že působí proti metastázám. To je závažná komplikace, která znamená, že se rakovina rozsévá i do jiných orgánů a tkání a představuje její nejzhoubnější fázi.

A to je největší obavou všech, kteří jsou postiženi rakovinou: „Dostane se mi rakovina z prostaty do kostí? Z tlustého střeva do jater?"

Tomu však laktoferin dokáže zabránit. Není to neuvěřitelná zpráva? Jeden konkrétní případ z praxe:

Jistá žena byla stížena agresivní rakovinou plic a její stav byl prohlášen za beznadějný. Dramaticky se jí snížila váha na pouhých 38 kilogramů. Naštěstí se dostala do rukou člena z týmu Státního lékařského institutu a začala dostávat laktoferin.

Kromě mizivé tělesné váhy trpěla ještě nevolností, extrémní slabostí a nemohla dobře dýchat.

Během prvních týdnů léčby začala postupně sbírat sílu a přibírat na váze. Dnes, po více jak roce poté, co měla chorobě definitivně podlehnout, je pořád naživu a daří se jí stále lépe.

Její zdánlivě zázračné uzdravení je z hlavní části zásluhou mimořádné léčivé moci laktoferinu.

Mě stejně jako vás zajímaly především účinky na rakovinu prostaty, laktoferin však má ještě další neméně překvapivé vlastnosti.

Obsahuje jistou molekulu s protizánětlivým účinkem, což znamená pomoc v případě artritidy. Funguje jako inhibitor růstu buněk mléčných žláz, a proto má skvělou budoucnost jako prostředek prevence a léčby

rakoviny prsu. Sehrává roli při zrakových potížích a vykazuje silnou antivirovou aktivitu při snižování náchylnosti k infekčním nemocem.

Celkově se tedy jedná o jedinečnou látku. Věřím, že ji nezapomenete zařadit do svého seznamu silných zbraní proti rakovině.

Doporučuje se, aby lidé laktoferin užívali denně bez ohledu na to, jestli se právě potýkají se zdravotními problémy. V našem zaneřádaném světě nemůže silná imunitní obrana ničemu škodit!

Proč jste o laktoferinu ještě neslyšeli?

Je to prosté. Nedá se patentovat, protože je to zcela přírodní substance. To znamená, že z toho pro mamutí farmaceutické firmy neplynou žádné velké peníze. Nestojí jim zato vkládat do výzkumu miliardy, jestliže se výsledky nedají patentovat. Vložené peníze by se nijak nevrátily. Proto je nikdo nemůže vinit z toho, že do výzkumu laktoferinu neinvestují.

Z toho důvodu jsem vděčný Státnímu lékařskému institutu, který informaci o laktoferinu publikoval.

Do Austrálie je možné laktoferin dovážet pouze pro osobní potřebu, import ve větších objemech je zakázán. Takže si pomáhám sám sobě na vlastní pěst.

Chtěl bych vám něco říct.

Od okamžiku, kdy jsem se dozvěděl, že trpím toho času nevléčitelnou rakovinou, se můj život změnil. Co by se také dalo jiného očekávat!

Jenže: můj život se změnil k lepšímu.

Díky všem těm vitamínům a dalším užitečným přírodním látkám je má pokožka jasnější, mám víc energie. Cítím se úžasně zdrav. Je to téměř euforický zážitek, který můžu cítit kolem solárního plexu.

Dokážu si teď vážit každého dechu. Když jsem si uvědomil, že pocity zlosti, žárlivosti a další negativní projevy vlastně živí rakovinu v těle, jsem mnohem uvolněnější než kdy předtím.

Totéž vřele doporučuji i vám.

Musím vysvětlit ještě něco velmi důležitého. Chci, abyste to beze-zbytku pochopili, tak mi promiňte, že se budu opakovat.

Pocity úzkosti, zášti, zlosti a stresu jsou ty nejnebezpečnější pocity které můžete mít. Bylo zjištěno, že emoce tohoto druhu vyvolávají napětí, které je důležitou součástí minimálně 85 % všech nemocí, kterým dnešní lidská společnost čelí.

A sem patří i rakovina!

Tyto emoce vyčerpávají vaši imunitu, narušují citlivou hormonální rovnováhu. Rád bych to ještě blíže vysvětlil. K hormonům patří substance vylučované nadledvinami, hypofyzou, štítnou žlázou a brzlíkem. Každá z nich je pro vaše zdraví životně důležitá.

Jestliže se tok hormonů z těchto žláz dostane do nerovnováhy, člověk onemocní. A nijak banálně!

Udržování této vnitřní rovnováhy je tedy pro zdraví organismu nesmírně důležité. Již jsem se dříve zmínil o tom, že každá myšlenka vytváří v mozku chemickou a elektrickou odezvu. Neurony v mozku produkují tzv. neuropeptidy; to už jsou hmatatelné fyzické látky, které nás mohou buď povznášet, nebo deptat.

Proto si pěstujte šťastné a radostné myšlení.

Nikdy nezapomínejte na to, že nad rakovinou MŮŽETE vyhrát. Vůbec není nevyhnutelné, aby se zbytnělá prostata vyvinula ve zhoubnou rakovinu, i když je to stav podle oficiální medicíny takzvaně „prekancerózní“. Pokud využijete informace, které vám tato knížka poskytuje, pak můžete prostatu přivést opět k normálu a zcela zvrátit její rakovinné tendence.

A i když třeba zatím žádné potíže s prostatou nemáte, nebude od věci, když má doporučení vezmete na vědomí. Chmurná statistika praví, že problémy s prostatou se týkají 80 % všech mužů. Dal jsem si za úkol přispět ke snížení tohoto neveselého čísla, jak to jen půjde.

V následující kapitole vás uvedu do fascinujícího světa homeopatie a seznámím vás s tím, jak mi pomohla k vítězství nad rakovinou.

Co dokáže skoro neznámá lékařská věda

Při studiu přírodní léčby před více jak patnácti lety jsem se začal vzdě-
lávat i v homeopatii a nepřestal jsem vycházet z údivu.

Připadalo mi až neuvěřitelné skoro všechno, co jsem se o ní dočítal. Vzpomínám si, že do jednoho testu jsem napsal, že mi homeopatie při-
padá „magická“. K mému poučení mi můj lektor odepsal, že homeopa-
tie není vůbec nic magického a že se řídí podle podrobně prozkoumaných
vědeckých poznatků. Časem jsem poznal, že se skutečně jedná o vědec-
ký, neuvěřitelně pečlivě prověřený lékařský obor. Co mi připadalo ma-
gické, byly její výsledky.

Teď několik krátkých homeopatických příkladů z praxe.

Přišla za mnou jedna mladá dáma s bolavými bradavkami od kojení
velmi vitálního dítěte. Dal jsem jí homeopatický lék z arniky. Odešla
z ordinace, za pět minut však byla zpátky.

„Nemůžu tomu věřit, ale bolest je úplně pryč. Než jsem vůbec nased-
la do auta, zmizela. Copak to může fungovat tak rychle?“

Ano, může. Pokud máte po ruce ten správný lék na akutní stav.

Vzpomínám si ještě na jiný případ. Jedna Brazilka trpěla bolestivými
měsíčky, které ji každý měsíc upoutaly na několik dní na lůžko. Řekla
mi, že má pocit, jako by se jí chtěly zvrátit útroby. V důsledku těžko sne-
sitelných muk se vždycky děsila nadcházející menstruace.

Tak jsem jí předepsal homeopatický přípravek zvaný Sepia. O měsíc
Později mi paní nadšeně sdělovala telefonem: „To je prostě neuvěřitel-
né. Měsíčky se dostaví a já si toho ani nevšimnu. Konečně se s manže-
lem můžeme pustit do miminka!“

Pomocí homeopatie jsem léčil poporodní deprese, ekzémy a spoustu
dalších potíží. Setkávám se jen s jediným problémem: že ke mně lidé
Přicházejí až jako k poslednímu v řadě. Poté, co se cítí zmámení prášky,
které nezabírají.

A já je vítám, protože velmi často jim homeopatie a klinická výživa s jejich problémem pomůže.

Co je homeopatie?

Základy homeopatie objevil doktor Samuel Hahnemann koncem osmáctého století. Byl lékařem a zároveň lékárníkem. Napsal celou řadu pojednání o farmacii.

Byl rozčarovaný z ortodoxní medicíny, protože si všiml, že víc lidí umírá na péči lékařů než na nemoc samotnou! Jako chemik nesouhlasil s tehdy módní léčbou pomocí uměle vyrobených chemických látek. I když se zpočátku zdálo, že chemické přípravky působí rychleji než tradiční léčebné postupy, měly příšerné vedlejší účinky.

Jak jsem se zmínil již dříve, používala se k léčbě syfilidy místo domorodé rostliny Sarsaparilla rtuť. Doktor Hahnemann si povšiml, že odborníky nazývané terciální stádium syfilidy byla ve skutečnosti pokročilá otrava rtuť.

V průběhu svých experimentů pak narazil na něco neobyčejného.

Všiml si, že jestliže podá zdravému člověku rostlinu nebo lék, na jehož základě onemocní, pak toutéž látkou je možné vyléčit nemocného člověka se stejnými příznaky.

Není to jednoduchá záležitost, tak bych to rád rozvedl.

Zkusme to na příkladě. Kdybych podal oměj člověku citlivému na tuto rostlinu, začalo by jej kromě jiného bolet v krku. Protože je oměj jedovatý, projevila by se u onoho člověka řada příznaků, z nichž jeden by byl právě bolavý krk.

A teď přichází ke slovu ta záhadná část. Část, která je pro mnoho lékařů a jiných odborníků tak nepochopitelná: pokud podáte oměj člověku s bolestmi v krku, vyléčí se. A v mnoha případech pozoruhodně rychle.

Uvedený princip Hahnemann latinsky pojmenoval „similia similibus curanter“, což znamená „podobné se léčí podobným“. A to dál znamená, že homeopatický prostředek, který vyvolává určité symptomy, bude léčit nemoci, které se těmito symptomy projevují.

Oficiální medicína nebere homeopatii příliš vážně, především z toho důvodu, že o ní téměř nic neví. Předsudky vůči homeopatickým principům jsou přímo pozoruhodné.

Jistý francouzský vědec ke svému překvapení zjistil, že voda si uchovává molekulární energii, i když už žádné specifické molekuly neobsahuje. Několikrát proto svůj experiment opakoval - a pokaždé se stejným výsledkem. Vyzval tedy ke stejným pokusům vědce v Německu, aby jeho předpoklady znovu ověřili. Došli k naprosto stejným závěrům. O totéž požádal i vědce ve Spojených státech. Když i oni došli ke stejnému výsledku, zaslal odborný článek o svém objevu do nejprestižnějšího vědeckého časopisu *Natuře Magazine*.

Zřejmě tušíte, co asi následovalo: odmítli mu jej otisknout. A to z toho důvodu, že tomu prostě nemohli věřit, třebaže byla fakta ověřena německými i americkými experty. Říká se tomu odborná cenzura. Z takzvané „vědeckého pohledu na svět“ kolikrát dělá nemístnou frašku.

Na základě množství protestů z mnoha stran nakonec šéfredaktor souhlasil, že článek vydá; v úvodníku však neopomněl zdůraznit, že publikovanému materiálu nevěří.

Homeopatie však již 200 let dokazuje, že má pravdu.

Základní skutečností je, že homeopatie funguje na energetické úrovni. To, co nazýváme nemocí, nemocí ve skutečnosti vůbec není. Jestli není nemoc nemocí, tak potom co?

Pojmem nemoc obvykle nazýváme snahu těla reagovat na neznámý činitel, který v těle vyvolává komplikace. Jednoduchý příklad: záněť vlastně není nemoc, je to pouze reakce organismu na virus. Tělo se snaží virus spálit, a z toho důvodu máme zvýšenou teplotu nebo zánětlivou horkost.

Jakmile tělo rozezná virové bílkoviny, začne aktivizovat látky, které vyvolávají zánětlivé reakce, například prostaglandiny. Tělo ví, že nejlepší způsob, jak se cizorodého viru zbavit, je prostě jej spálit. Jenže právě to my obvykle narušujeme tím, že se naopak snažíme horečky zbavit.

Ale zpět k homeopatii... Naše tělo funguje na základě chemických a elektrických reakcí. Léky obvykle tyto reakce rozrušují, čímž vyvolávají

vedlejší účinky. Například drogy jako heroin, kokain nebo obyčejná cigareta zasahují do průběhu těchto reakcí v mozkové tkáni. Smrt z pře-dávkování heroinem nastává z toho důvodu, že droga naruší schopnost mozku řídit dýchací proces. Oběť se prostě zadusí.

Člověk je energetická bytost. Za určitých podmínek byste lidské tělo viděli jako masu světelných záblesků. Jako řadu energetických systémů fungujících s různými výkony.

Co vám tu právě říkám, vám možná nebude připadat příliš uvěřitel-né, zkuste se však na věc podívat bez předsudků. Vzpomenete si ještě, co jsem říkal v souvislosti s arnikou? Arnika neboli prha horská je docela hezká bylinka z čeledi hvězdnicovitých. Jenže když si z ní uděláte čaj, může vás to stát i život.

Přitom však platí něco, čemu se nesnadno věří: je to zároveň jedi-nečný lék na pohmožděliny, šok způsobený úrazem a celou řadu dalších symptomů, které vás mohou potkat právě na horách. Tam má arnika svůj domov, protože se vyskytuje na horských svazích. Lidoví bylináři věří, že roste právě tam, kde je jí nejvíce potřeba.

Jestliže se účinky arniky umocní podle homeopatických pravidel, to znamená, že se zmenší či „rozředí“ původní molekulární hustota látky (odborně řečeno pod mez Avogadrovy konstanty), nezůstává v roztoku prakticky žádná původní molekulární substance.

Všechny homeopatické léky fungují pod hranicí Avogadrova zákona. Z toho vyplývá, že kdybyste provedli analýzu homeopatického přípravku, nenajdete v něm vůbec nic!

A přitom to funguje. Kolikrát až zázračně.

Je to natolik úžasné, že mi zpočátku tato věda připadala „magická“. Ve své praxi však homeopatika pravidelně předepisují na celou řadu potíží: na poporodní deprese, celé spektrum kožních onemocnění, zacpu až po nevolnost při jízdě či zblešené domácí mazlíčky.

V této souvislosti si vzpomínám na jeden dosti pozoruhodný případ, kde se homeopatika opět ukázala jako mimořádně účinný lék.

Kdysi mi volal místní veterinář, že má v ordinaci 17 chrtů, kteří do stali omylem smrtelnou dávku insekticidů. Prý se to psům dává, ovšem

v přiměřené dávce. Obracel se na mě v krajní nouzi, protože na zmíněný insekticid neexistuje protilátka. Kdysi jsem mu homeopaticky pomohl úspěšně vyléčit drobnější potíže jeho zvířecích pacientů.

Chrti byli v kritickém stavu a bylo zřejmé, že se nedožijí rána. Vzkázal jsem doktorovi, aby ke mně dojel se vzorkem oné chemikálie, na jejímž základě jsem připravil homeopaticky lék s vysokou účinností. Vycházel jsem z prostého pravidla, že podobné se léčí podobným.

Večer mi vzrušený veterinář volal, že po první dávce se na nohy postavilo 15 psů. Oněch patnáct nakonec přežilo a ještě se druhý den zúčastnili závodů, na dva z nich, ty nejslabší, však byla i homeopatie krátká.

Stal jsem se na pár okamžiků hrdinou, protože cena těch zvířat byla hodně nad sedmdesát tisíc dolarů a všechno vyřešil lék sotva za pár centů.

Taková je tedy „magie“ vhodně předepsané homeopatické léčby.

Jak může homeopatie pomoci při rakovině

V Austrálii platí, že přírodní léčba je u rakoviny zákonem zakázaná. Oficiálně tedy může pacient podstoupit pouze schválenou léčbu; v případě, že není úspěšná, nenásleduje nic, protože další možnosti neexistují. Jestliže vám tedy nepomohou léky, operace, chemoterapie ani ozařování - je nám líto, ale musíte zemřít. Uznávám, že tuto pointu jsem již několikrát opakoval, ale je natolik zásadní, že snese opakování.

Někde jsem slyšel, že důvod spočívá v tom, aby naturopaté nedávali „falešnou naději“. Této chiméře o falešné naději jsem se věnoval v jedné z předešlých kapitol. Pramení z přesvědčení doktorů, že pokud hledá pacient pomoc u „neodborníka“, vymkne se rakovina kontrole a už nebude možné pomoci. Je pravda, že mnohé případy, jsou-li odhaleny dostatečně brzy, lze vyléčit. Ale ne každý má to štěstí, že svou nemoc objeví včas.

Nemohu tedy lidem pomáhat s léčbou rakoviny, a tak jim alespoň doporučuji doplňkovou výživu. Ve velkém počtu případů ale vidím, že to příliš nepomáhá.

Důvod je v tom, že když přijdou konečně za mnou, vzdali se již jejich odborní lékaři naděje. Jsou to skoro samé beznadějně případy. Dostávám do péče zoufalce, kteří již všechno vzdali.

Přesto jsem už mnoha lidem pomohl. Třeba jednomu muži s rakovinou stěva. Měl jít na operaci, než však došlo na termín, jeho nemoc se natolik upravila, že již chirurgický zákrok nebyl potřebný.

Mám také další dva pacienty s takzvaně nevléčitelnou rakovinou, kteří se přesto - díky homeopatickým lékům - stále těší dobrému zdraví. Mají zdravou váhu, jsou veselí a šťastní. Vypadají skvěle.

Mám i zvířecí pacienty. Třeba jednoho starého, nesmírně oblíbeného vlčáka, který k radosti svých pánů přežil všechny chmurné prognózy.

Jedna pacientka mi dokonce volala už ze smrtelné postele. Zbývalo jí jen pár týdnů. Měla v telefonu tak slabý hlas, že jsem ji prakticky neslyšel. Svěřila se, že je tak slabá, že se nedokáže ani zvednout z lůžka.

Okamžitě jsem jí poslal nějaké homeopatické přípravky. Abych byl upřímný, spíše v naději než v jistotě. Proto mne upřímně překvapilo, když mi asi za týden volala znovu. Její hlas jsem tentokrát nepřeslechl a neušlo mi, že byl mnohem živější.

Poslal jsem jí tedy další léky. Postupně se dávala do pořádku, vstávala z postele a dokonce mne i navštívila. Přibrála na váze a vypadala šťastně. Nakonec se rozhodla léky zcela vynechat.

Nezapomínejte, že jí zbývalo jen pár týdnů života. I když už měla svůj věk, žila aktivně ještě dva roky. Cítila se natolik dobře, že mohla cestovat a prožívat kvalitní život.

Z mého pohledu je i to velký úspěch. Vstanete ze smrtelné postele a můžete ještě alespoň nějakou chvíli vychutnávat život. Jsem přesvědčen, že kdyby posilující léky brala i nadále, mohla žít dál.

Mám spoustu důvodů tvrdit, že homeopatie může proti rakovině pomoci. Sám však musím přiznat, že mi chvíli trvalo, než jsem si to vůbec uvědomil. Jak jsem vám totiž už dříve vysvětlil, pořádně jsem zpanikařil, když jsem se poprvé dozvěděl o své nevléčitelné rakovině. Lidé, kteří podlehnou panice, nedokážou uvažovat jasně.

Teprve až jsem se zbavil počátečního návalu sebelítosti, došlo mi, že jsem přece sám jiným už proti rakovině pomohl. Nastal čas, abych pomohl také sám sobě.

Vrátil jsem se tedy ke svým případům z praxe, podrobně studoval

svou vlastní nemoc a snažil se zjistit, jak mi mohou pomoci mé znalosti homeopatie.

Teď už jistě dobře znáte mé zanícené přesvědčení ohledně schopnosti našeho imunitního systému. Pokud má k tomu všechny potřebné látky, jsem si dnes jistý, že se dokáže vypořádat s převážnou většinou komplikací. Rakovinu nevyjímaje.

Co pro to tedy musíte udělat?

Nejdřív jsem se zaměřil na to, lze-li homeopaticky stimulovat aktivitu obranných buněk. Může zvrátit mou vrozenou náchylnost k rakovině?

Již dříve jsem se zmínil o tom, že můj otec trpěl rakovinou střeva a zemřel na rakovinu plic. Má matka zase zemřela na rakovinu dělohy. A bratr si musel nechat odoperovat velký nádor v podpaží. Takže potvrzeno sečteno, mám pro rakovinu genetické předpoklady. To mi potvrdili také odborníci.

Začal jsem tedy pátrat po homeopatickém přípravku, který je určený speciálně na problémy prostaty a o němž je známo, že působí účinně i v případech rakoviny.

Dnes vám mohu říct, že jsem byl ve svém hledání úspěšný.

Nejdřív o mé rodové náchylnosti k rakovině

Lidé neznalí homeopatických zásad špatně chápou ještě jednu podivnou věc. Čím vyšší potence, tím silnější lék a tím méně obsahu původní látky. Slabí dostanou zemi za dědictví: nejslabší množství původní látky vyvolává ty nejdramatičtější účinky.

200setinná mocnost léku je svým působením tedy silnější než 30setinná, ačkoli vlastně obsahuje mnohem méně původní účinné látky. Přitom však obsahuje nesporně mohutnější léčivé energie. (Zmíněné vyšší potence se předepisují pouze ve velmi specifických případech.)

Jakmile jsem tedy zjistil, jaké léky mi mohou pomoci, rozhodl jsem se je užívat ve vyšších potencích.

Vůbec první lék, po kterém jsem se sháněl, se nazývá Carcinosinum. V homeopatii se mu říká „nozóda“. Ve skutečnosti je vyroben přímo z nemocné rakovinné tkáně.

Jsem přesvědčený, že právě tento lék mi pomáhá získávat obranyschopnost vůči rakovině a zbavuje mě mé vrozené náchylnosti k této zhoubné nemoci. Stejný lék jsem úspěšně aplikoval v případě onoho zmíněného starého vlčáka a také jej doporučuji všem pacientům, kteří se na mě s rakovinou obrací. Jeho hlavním účelem je posílit přirozené obranné energie, které má v sobě zdravý člověk.

To je tedy první lék. Další se jmenuje T4. Ten specificky aktivuje obranné buňky typu T4. S jejich pomocí se výrazně zvýší celková obranyschopnost organismu. Tyto oživé buňky mi poskytly mnohem vyšší šance, že se svou smrtelnou nemocí zamedím.

Dostáváme se ke třetímu - ale nejdřív trocha důležitých informací.

Možná víte, že za hrudní kostí je ukrytý malý orgán, který se nazývá brzlík neboli thymus. Dřív se mělo za to, že tato žláza s věkem postupně ztrácí na významu a zmenšuje se, čemuž odpovídaly pitevnické nálezy, z nichž brzlík vycházel jako seschlá, nefunkční tkáň.

Dnes však vědci zjišťují, že vlastně tlačíme vůz před koněm. Přišlo se na to, že lidé podléhají nemoci a následně umírají právě proto, že brzlík v těle zakrňuje. Neplatí ani druhý omyl, kterému jsme donedávna věřili: že totiž v dospělosti už brzlík vůbec nepotřebujeme!

Jednu užitečnou odbočku. Já osobně jsem krajně alergický na cigaretový kouř. Bolí mě z něj hlava, slzí mi oči a je mi zle. Úplně stejně, jako když si nezletilec poprvé potáhne. Jakmile si však párkrát energicky po klepu po hrudníku, všechny tyto pocity zmizí. Je to proto, že probudím k činnosti brzlík. Ten okamžitě zburcuje mé imunitní reakce, takže - světe div se — je mi okamžitě mnohem líp.

Mnohokrát jsem si to ověřil sám na sobě a všiml si, že to funguje i u jiných lidí. Možná jste už něco slyšeli o tzv. „kineziologickém efektu“. Tahle metoda testuje vaši svalovou sílu. Natáhnete ruce před sebe a kineziolog vám postupně stlačuje ruce dolů.

Zjišťuje, jaký dokážete v rukách vyvinout protitlak. Pak udělá zvláštní věc: dá vám do ruky něco, co nesnášíte nebo na co jste alergičtí. Co se stane? Najednou zeslábnete.

V mém případě jsem vzal do ruky cigaretu. Normálně mám v ruce

slušnou sílu, ale s cigaretou se mi z nějakého důvodu zmenšila. A nezvedla se, ani když jsem cigaretu odložil. Jakmile si však poplácám po hrudníku, síla se mi vrátí.

Kineziologie je velmi přesná věda. Hodně ji využívám, když zjišťuji u pacientů stupeň a druh alergií.

Že funguje, si můžete na někom vyzkoušet. Požádejte přítele nebo partnera, aby natáhl ruku. Postavte se čelem k němu, jednu ruku mu položte na rameno, druhou se mu snažte stáhnout dolů jeho nataženou paži.

Vysvětlete mu, že se nejedná o zkoušku síly. Zjistíte, že mnohem lépe se tento experiment provádí se ženským protějškem. Chlap to obvykle pochopí jako přetahovanou!

Zjistíte, že ruka je silná a vyzařuje stabilní sílu. Požádejte partnera, aby řekl své jméno. Když to zkusíte znovu, síla se nezmění.

Potom požádejte partnera, aby řekl nějaké falešné jméno. Najednou se stane něco, co se nedá dost dobře logicky vysvětlit. Síla v ruce se okamžitě zmenší.

Jako by tělo vědělo, že lžete. Je to skoro neuvěřitelné.

Sám jsem si touhle metodou ověřil fakt, že brzlík funguje. A tím se dostáváme ke třetímu zásadnímu léku. Ano, správně: týká se brzlíku. Připravuji si homeopatický lék *Thymus*, který povzbuzuje činnost brzlíku.

Neustále opakuji, že žijeme v úžasném a tajemném světě. Je pošetilé domnívat se, že na všechno známe odpovědi. Lidstvo je jako malý chlapec, který se zatoulá do knihovny. Knihovny velké jako sám vesmír. Police a police knih, miliardy a miliardy svazků. Hošík namátkou vytáhne jednu knížku, přečte si úvod a nabubřele se tváří, že právě spolkl moudrost celého světa.

Stejně jsme na tom i se všemi dnešními znalostmi, jimiž se tolik holdbáme. Je toho stále ještě zoufale mnoho, čemu nerozumíme. O tajemstvích vesmíru se vyjadřujeme s arogantní jistotou.

Ve vesmíru však existuje řada zákonů, o jejichž existenci stále nemáme nejmenší tušení. Každý den za to musíme tvrdě platit. Je to podobné, jako když překročíte rychlost na silnici, protože jste si nevšimli výstražné značky. Vůbec si neuvědomíte, že něco děláte špatně.

Zkuste to vysvětlovat policistovi, který vás zastaví - pokutě se nevyhnete.

Jsem přesvědčen, že je to stejné i s inteligencí našeho vesmíru. Existují zákony, které neznáme a nevíme, a tudíž za svou nevědomost platíme vysokou cenu. Pohromy, nemoci, rány osudu, ztracené naděje, bída... dlouhý seznam položek.

Lékaři se tedy dopouštějí dětinské chyby, když homeopatii odsuzují jen proto, že o ní nic nevědí. Drtivou kritiku přitom nesklízí samotná homeopatie jako věda, nýbrž někteří homeopatičtí lékaři, kteří předepisují nesprávné léky s nesprávnou potencí.

Užívám tedy homeopatické Carcinosinum, které mi pomáhá vyrovnávat mé vrozené dispozice k rakovině, dále T4, které aktivuje schopnosti obranných buněk, a konečně prostředek na stimulaci brzlíku, který mou vnitřní obranyschopnost ještě dále umocňuje.

Ještě jsem považoval za důležité udělat něco se samotnou prostatou. Nejvhodnějším kandidátem se stalo palmeto neboli Sahal serrulata. S tím jsem vás již dříve seznámil. Rozhodl jsem se, že budu palmeto užívat jednak jako bylinu, jednak jako homeopatický přípravek.

A to je vše. Víc toho není. Rád bych dodal, že jedním z důvodů, proč se ohledně homeopatie šíří tolik mylných informací, je skutečnost, že je to vlastně velmi levná záležitost. Léky se nedají patentovat a tak za ně nelze stanovovat tak vysoké ceny jako u farmaceutických léčiv.

Homeopatické léky (na rozdíl od většiny dnešních léků) se testují už víc jak 200 let. A to přímo na lidech. Netrpěla kvůli nim žádná zvířata. Jsou velmi dobře ověřené a dokonale bezpečné. Můžete je užívat s naprostou jistotou.

Existuje řada oficiálně zakázaných látek, o nichž homeopatici tvrdí, že se osvědčují v boji proti rakovině. **Jedním takovým přípravkem je Laetrile, který se vyrábí z meruňkových jader.** Kdysi se prodával docela běžně, dokud se nezjistilo, že obsahuje určité množství kyanidu. Šok, hrůza! Bylo třeba uchránit veřejnost před veřejností samotnou, a proto byl lék šmahem zakázán. Vždycky ale cítím určité podezření, když někdo dělá něco pro mé dobro bez mého souhlasu.

Pokud vím, léčba Laetrilem se dnes poskytuje pouze v Mexiku. Dá se však pořídit jako homeopatikum.

Osobně jej ovšem neužívám, protože existuje velmi citlivá hranice dávky, a to i v případě rakoviny agresivního stupně.

Existují také homeopatické nozody na jednotlivé typy rakoviny. V praxi jsem se setkal s látkami na rakovinu prsu, tlustého střeva a dokonce na rakovinu plic. Přiznám se ale, že ve své vlastní klinické praxi jsem je doposud neprověřoval, takže nemohu potvrdit jejich případnou účinnost.

Mohu však prohlásit s jistotou, že je-li správně předepisována, funguje homeopatie téměř „magicky“.

V následující kapitole vám představím podrobný přehled dalších léčiv, které jsou v léčbě rakoviny užitečné.

Karin a Roland Possin

Z á k l a d n í k n i h a
Z D R A V Ě V Ý Ž I V Y
C o J Í S T P Ř I N E M O C I

Kniha známých německých odborníků na výživu shrnuje jejich mnohaleté klinické poznatky a podává množství méně známých informací o řadě zdravotních potíží včetně cukrovky, artritidy, revmatizmu nebo nadváhy. Naučíte se zpestřovat svůj všední jídelníček užitečnými léčebnými recepty, které zdaleka nejsou monotónně vegetariánské (např. Daleká tajga z kyselého zelí a jablek, Naplněné pokušení ze šunky, tvarohu a hub, bramborově–rajčatový Tanec skřítků nebo pálivý Kailašův salát) a rovněž se dozvíte i několik zásadních informací o duchovně–psychologickém významu nemoci.

objednávky:

F O N T Á N A

Horní nám. 5 772 00 Olomouc

tel: 585 221 400

www.fontana.ws www.fontana-esotera.cz

www.fontana-esotera.com

Když jsem se pustil do podrobného studia rakoviny prostaty, abych si našel pomoc v nouzi, byl jsem docela překvapen, kolik existuje alternativních možností. Pro ty, kdo rakovinou trpí, i pro ty, kteří se jí chtějí za každou cenu vyhnout.

Bohužel platí, že většina lidí s rakovinou se ukládá předčasně do hrobu, aniž by měli tušení, čeho všeho mohli ve svůj prospěch využít.

A stejně hrozivý mi připadá i fakt, kolik lidí rakovinou nakonec onemocní, když přitom vůbec nemuseli. Budete-li se řídit zásadami popsanými v této knize, jsem přesvědčen, že se tomuto přízraku můžete s vysokou pravděpodobností vyhnout.

Klíčovým činitelem je tu informovanost. Knihy jako právě tato vám mohou otevřít oči. Náhle si uvědomíte, že je toho daleko víc, co pro sebe bez velké námahy můžete udělat, abyste vším tím utrpením nemuseli projít.

Dodnes mě mrzí, že všechno to, co dnes o rakovině vím, jsem nevěděl tenkrát, kdy můj otec umíral na rakovinu plic. Nedostával jiné léky než morfium na utišení strašných bolestí. Ke konci už ani morfium nezabíralo a zemřel v agónii. Kdybych měl tenkrát ty správné informace, jsem si jistý, že to mohlo skončit úplně jinak.

To je zároveň další účel této knížky. Upřímně se snažím, aby si každý, kdo je nemocný rakovinou, uvědomil, že jeho doktor neví vše. Je spousta věcí, které lze přidat ke standardní rakovinné léčbě.

Vezměte si dříve zmíněné vitamíny, konkrétně vitamín C. Pro každého, kdo musí podstoupit chemoterapii či ozařování, je vitamín C darem přímo z nebes. 20 gramů denně zabrání, aby vám vypadaly vlasy, a významně zredukuje nevolnost, která tuto léčbu provází. Tahle dávka vitamínů by vám za normálních okolností způsobila pořádný průjem, v tomto případě se tak ale nestane, protože tělo zužitkuje doslova každou molekulu...

Vitamín B₃ dokáže účinně zabraňovat vzniku rakoviny tím, že se účastní vylučování karcinogenních látek z organismu. Vitamín B₃ hraje v prevenci proti rakovině hlavní roli, B₆ zase zpomaluje růst určitých typů rakovinných buněk.

Vitamín A a jeho předchůdce beta-karoten se výrazně uplatňují v léčbě i prevenci rakoviny. Vitamín A navíc preventivně působí proti rakovině prostaty tím, že posiluje její vnitřní sliznice. Beta-karoten také významně snižuje riziko rakoviny prostaty - o důvod víc, proč konzumovat dostatek mrkve, dýně a všech druhů červeného a žlutého ovoce a zeleniny.

Dnes se hodně hovoří o tzv. toxicitě vitamínu A. Rád bych k tomu udal pár poznámek. U nás v Austrálii je maximální obsah jedné tablety 5 000 I.U. Na každém balení se objevuje upozornění, že vyšší spotřeba může vést k defektům novorozenců.

To všechno proto, že jistá žena konzumovala víc než tehdy předepsaných 10 000 I.U. (a to hezky dlouhou dobu) a poté porodila znetvořené dítě.

Nicméně, jak zdůraznila jedna porodní lékařka, mnohem více defektů je vyvoláno nedostatkem vitamínu A než jeho přebytkem. Například rozštěp patra byl v mnoha případech spojován právě s nedostatkem vitamínu A v těle matky.

Játra dokážou uskladnit až 500 000 I.U. vitamínu A. Existuje také bezpočet pacientů, kteří pod lékařským dohledem (a bez škodlivých účinků) brali přímo megadávky vitamínu A denně - až 150 000 I.U.

Pokud se tedy týče rakoviny, jsem přesvědčen, že je nutné konzumovat vitamín A ve větším množství. Sám užívám 50 mg denně, což představuje dobrých 80 000 I.U. Je to nezanedbatelná součást mého osobního protirakovinného programu.

Rakovina močového měchýře, prsu, děložního hrdla, plic, hltanu, prostaty, kůže, žaludku i varlat: u lidí postižených některou z těchto forem rakoviny se obvykle projevuje snížený obsah vitamínu A v těle. Proto má užívání vitamínu A své logické opodstatnění jak v léčbě, tak i prevenci.

Další vitamín, tentokrát D, se často objevuje spolu s vitamínem A a představuje cenný příspěvek proti zvětšování prostaty a následné rakovině. U tohoto vitamínu je uvážené užívání na místě, protože bylo dokázáno, že přehnané množství vitamínu D může vést k nevratnému ukládání vápníku v těle. Proto se řiďte předepsaným dávkováním.

Byliny proti rakovině

Vedle již dříve doporučených léčivých rostlin existuje ještě několik cenných, čistě přírodních prostředků, o nichž je známo, že blahodárně působí proti rakovině.

První z nich je Pau d'Arco, pozoruhodná rostlina z Jižní Ameriky. Lékařské zprávy hovoří o dramatickém zmenšování nádorů, vymizení bolesti i úplných remisích u téměř beznadějných případů.

Přítom kolik lidí asi o této bylině slyšelo? Mohu vás ujistit, že skutečná hrstka. Objevil ji teprve v roce 1966 argentinský botanik Theodore Mayer; v bylinné léčbě tedy představuje poměrně mladý přírůstek.

Pau d'Arco neboli také Lapacho si dokáže například úspěšně poradit se zhoubnými lézemi rakoviny prsu a navzdory mínění Amerického institutu rakoviny bylo prokázáno, že v mírných dávkách je zcela netoxická.

Z našeho úhlu pohledu (tj. z mého a vašeho) jsou zveřejněné výsledky výzkumů jihoamerických odborníků mimořádně povzbudivou zprávou.

Dál se tím dokazuje, jak málo je o léčení rakoviny skutečně známo. Byl bych rád, kdyby se do výzkumu léčivých bylin, vitamínů a dalších přírodních prostředků proti rakovině investovalo víc peněz než do výnosné umělé farmacie, která je v první řadě výhodným byznysem. Bylo by nesporně přínosné, kdyby se věnovalo víc času a prostředků osvětě a kdyby se prevenci proti rakovině dostávalo větší publicity. Tato knížka je mým osobním příspěvkem k tomuto cíli, s jednoduchým vzkazem: „Rakovině zabráníš!“

Čím přispívá obyčejný čmelák

Už jsem to říkal: jsem přesvědčen, že všechno má v tomto vesmíru své místo, všechno slouží nějakému účelu. Možná, že jej neznáme, to ale neznamená, že žádný není. Znamená to pouze tolik, že o něm nic nevíme.

Je až neuvěřitelné, kolik zcela obyčejných, každodenních věcí se může stát užitečným lékem. Například pyl.

Výzkumy prokázaly, že pyl sesbíraný včelami zvyšuje počet červených krvinek, které působí proti růstu rakovinných buněk (tzv. epifrocyty), a to o 25 až 30 %. Také významně posiluje odolnost organismu vůči rakovině.

Osobně jsem přesvědčen o prvotním významu protirakovinné prevence. Kdybych před pár lety věděl o všech možnostech prevence to, co dnes, nikdy bych rakovinu prostaty nedostal. Ušetřil bych si hodně, opravdu hodně trápení.

Aminokyseliny - stavební kameny pevného zdraví

Lidské tělo se skládá z aminokyselin. Jsou to jakési stavební kameny živého organismu. I když jsou nezbytné pro tvorbu svaloviny a ostatních viditelných tkání těla, některé z aminokyselin mají dost specifické funkce. A na ty se musíme zaměřit.

Methionin je aminokyselina běžně používaná jako součást předpisů na úpravu látkové přeměny tuků. Také výborně působí na játra. Často jej předepisují lidem s hepatitidou, u nichž jsou jaterní funkce sniženy.

Mám s ním rovněž výborné výsledky při snižování cholesterolu. Více jak 80 % cholesterolu se totiž tvoří v játrech, proto platí, že když člověk obnoví funkce jater, přestanou produkovat nadbytek cholesterolu.

Methionin má však ještě jiné, ne tak dobře známé vlastnosti. U mužů například zpomaluje plešatění. Krém z methioninu a cysteinu pomáhá obnovit vlasovou pokrývku u 75 % případů. Tuto informaci vám předkládám jako takový malý bonus.

Užívání methioninu současně snižuje i chuť na alkohol, což může být pro mnohé důležitá zpráva. Zejména pokud trpí rakovinou prostaty,

protože alkohol má s prostatou hodně společného. Muži, u nichž se projeví zvětšená prostata, by se měli alkoholu vyhýbat. Když totiž naplní močový měchýř víc než obvykle, ke své nelibosti zjistí, že mají potíže s močením.

Methionin na sebe také dokáže vázat těžké kovy, které mají blízkou souvislost s rakovinou, a odvádí je z těla ven.

Je však důležité vědět, že ve velkých dávkách je methionin toxický a působí na vyplavování vápníku, čímž přispívá k osteoporóze. Nepřekračujte proto nikdy doporučené dávkování, které zaručuje jeho bezpečnost.

Ornithin, glycin a cystein posilují aktivitu imunitního systému. Pro osoby postižené rakovinou je skvělou zprávou vše, co pomáhá nabudit oslabenou imunitu. A nejen pro ně, ale i pro lidi trpící jinými nemocemi jakož i pro ty, kteří se jim chtějí vyhnout.

Už jste slyšeli o koenzymu Q 10?

I když mnoho lidí pravděpodobně o koenzymu Q 10 ještě nikdy neslyšelo, jedná se o látku, která je pro zdraví naprosto nepostradatelná. Pokud by vám v těle tento enzym chyběl, byli byste v pořádné kaši.

Jedná se o látku, která je nezbytná pro produkci energie a pro zdravé srdce.

Všimli jste si někdy, že lidé, kteří mají hodně energie, bývají obvykle velmi zdraví? Co je však výchozí? Mají tolik energie proto, že jsou zdraví, nebo jsou zdraví proto, že mají tolik energie?

Odpověď zní... není to jedno?

Vysoká úroveň energie je pro pevné zdraví nezbytná. Hojnost energie jde se zdravím ruku v ruce. Hojnost energie jde ruku v ruce také s nízkou stresovou zátěží. Když máte hodně energie, dokážete si poradit s katastrofami, které slabší osoby porazí k zemi.

Jakou máte představu o člověku, který je nemocný?

Obvykle je to někdo, kdo má v obličeji skleslý a bolestivý výraz a vypadá zesláble. Na ty, kdo se projevují čilou a vysokou energií, pohlížíme jako na zdravé.

„Kdybych tak měl tvoji energii“ - zní časté postesknutí nemalého počtu lidí.

Takže: tuhle cennou energii vám poskytne právě koenzym Q 10.

Měl jsem možnost pozorovat osoby, které se podrobily ergometrickému zátěžovému testu bez Q 10 a s ním: rozdíl byl přímo ohromující.

Po dávce koenzymu Q 10 se dokonce u osob po šedesátce objevily mnohem lepší výsledky a měly mnohem vyšší výdrž. Podezřelé pro ně - i pro měřicí přístroj.

Povzbudit schopnost buněk k lepšímu výdeji energie tedy může být jedině ku prospěchu. Já sám koenzym Q 10 užívám a je to jedna z mých odpovědí, když na mě lidé vyzvídají, odkud čerpám svou vitalitu.

Pozor: voda, kterou pijete, vás může pomalu zabít!

Když si napustíte vodu z kohoutku a podíváte se na ni proti světlu, vypadá svěže a jiskrně: kdo by doušku odolal?

Čeho si však nejdřív všimnete - a na první pohled to bude asi to jediné - je chlorový zápach. Lidé mi často říkají, že jim úplně stačí, když si vodu z řádu převaří; na co by měli používat čističku?

Vysvětluji jim, že převažování vody je ztráta času. Nejsou v ní totiž žádné mikrobi. V té chlórové lázni totiž žádné nepřežijí. Proto se také voda chloruje. Chlór je čistící prostředek. Chlór je... jed.

A významné je, že chlór oslabuje váš imunitní systém. Je už asi zbytečné zdůrazňovat, že je to právě silná imunita, která si dokáže pohlídat možný vznik rakoviny a ostatních zdravotních problémů, o které nestojíte. Zdravotními riziky je však obyčejná pitná voda naplněná až po okraj.

Buďme k sobě upřímní: aby byl člověk zdravý - a o to jde každému - musí si dávat pečlivý pozor na to, co vchází do těla.

Jedno staré rčení praví: „Jestli chceš znát, kam spějí tvé zítřky, rač dnešního dne pohlédnout do zrcadla.“ Jsme výsledkem toho, co si myslíme, co jíme a také co pijeme.

Svou budoucnost si vytváříme.

Ale zpátky k vodě z kohoutku. Je známo, že může obsahovat také rtuť a olovo. Oba prvky jsou jedy a neexistuje žádná „bezpečná dávka“. Aby

toho nebylo málo, nebývá neobvyklé, že se ve vodě nacházejí také pesticidy, herbicidy, umělá hnojivá a další chemikálie. Dnešní zemědělství se bez těchto látek neobejde, je jich tolik, že se bez problémů dostávají do podzemních vod. Těch si už ale v křišťálově vypadající sklenici nevšimnete.

Proto nezní vůbec přemrštěně, že si dnes mnozí lidé pitnou vodu z kochoutku ještě filtrují. U nás doma všechnu vodu, co má přijít do úst, filtrujeme. Pijeme ji, ale také ji používáme na vaření kávy či na přípravu zeleniny. Vřele vám doporučuji udělat totéž.

Co pomáhá v léčbě proti rakovině, pomáhá i v její prevenci

Rád bych zdůraznil, že všechny byliny, aminokyseliny, vitamíny a potraviny doplňky, které pomáhají v léčbě proti rakovině, hrají důležitou roli i v případě, že se rakovině chcete v budoucnu vyhnout.

Pokud si uvědomujete, že rakovina je nejrychleji se šířícím zabijákem dnešní doby, je dobré se proti němu zajistit.

Když jsem poprvé pojal myšlenku k napsání této knihy, měl jsem dvě pohnutky. Zaprvé jsem chtěl pomoci všem, kteří trpí rakovinou prostaty či jinou její formou, především jsem však chtěl docílit toho, aby kniha mohla pomoci co největšímu počtu lidí k tomu, aby této nemoci dokázali preventivně ZABRÁNIT.

V prvních dvou kapitolách jsem dopodrobna vyličil hrůzy, které zjištění o nemoci přináší. Nechtěl jsem si vyplakat srdce: chtěl jsem, abyste věděli, co vás může potkat, jestliže proti tomu právě TEĎ nepodniknete kroky.

Když si uvědomíte, že problémy s prostatou postihnou zhruba 80 % mužů, pak vám bude jasné, že je nanejvýš rozumné udělat něco pro to, abyste mezi ně nemuseli patřit.

Zase něco o méně známých látkách, které působí preventivně proti rakovině: slyšeli jste někdy o melatoninu? U nás v Austrálii ho lidé příliš neznají, a pokud o něm slyšeli, nemohou si jej koupit, protože nikde není k dostání.

Na rozdíl od Ameriky, kde jej u vchodu do každého obchodu s potravinovými doplňky vystavují ve stozích. Prostě se nedá přehlédnout! Většina lidí si jej kupuje proto, že je vyhlášeným prostředkem proti nespavosti. Nemůžete zamhouřit oka? Stačí si dát melatonin a nevíte o světě...

Obecně se však nemluví o dalších skvělých vlastnostech tohoto hormonu. Pomáhá totiž v těle uvolňovat látky, které preventivně působí proti rakovině.

Pokud tedy podobně jako já máte dědičné dispozice k rakovině, určitě vás potěší, že melatonin představuje prevenci právě proti dědičným projevům této zhoubné nemoci.

Melatonin tedy bude tvořit důležitou součást každého preventivního programu proti rakovině, tedy i té prostatické.

Co dokážou hořké melouny

Slyšel jsem už leccos, ale o hořkých melounech jsem neslyšel jaktěživ nic. Tedy dokud jsme je s mým přítelem Frankem Carusem neobjevili v Americe.

Navštívili jsme jednu prodejnu s vitamíny, která byla od podlahy až ke stropu doslova nacpána tabletkami z hořkých melounů. Nechtělo se tomu ani věřit!

Zjistili jsme, že se jedná o velkoobchodníka, který zároveň tento produkt prodává i veřejnosti. Tvrdil nám, že za chvíli z toho bude v Americe trhák. Nedožvěděl jsem se zatím, jestli je to pravda, u nás v Austrálii je zatím ticho po pěšině.

V prevenci rakoviny je však hořký meloun velmi užitečný. Jeho přínos tkví v tom, že nedozrálé plody tohoto ovoce jedinečně pomáhají zvyšovat počet buněk typu T v lidském organizmu. Pokud si ještě vzpomenete, dokážou tyto buňky likvidovat rakovinné buňky. Mít jich tedy v těle dostatek znamená pojistku, která umožní imunitě vypořádat se s rakovinnými vetřelci dřív, než se vůbec mohou dostat ke slovu.

Počítám, že svědomití Američané začnou brzy tyhle tabletky konzumovat po hrstech, aby se proti rakovině pojistili.

Záhada jedné čínské provincie

Čínské úřady byly zděšené. V jedné z provincií převyšoval výskyt rakoviny hrtanu až neuvěřitelně celostátní průměr. Vypadalo to, že lidé jsou k této nemoci předem odsouzeni.

Poslali tam proto výzkumný tým, aby zjistil, v čem je problém. Nebylo to v radiaci, protože na stovky mil daleko nestála jediná atomová elektrárna, nikde se neskladoval radioaktivní materiál.

Nenašla se ani rodová příčina, protože po vesnicích si nemoc vybírala své oběti zcela nahodile. A umíralo stále více lidí.

Ohnisko se stále zaostřovalo až nakonec zjistili, že problém je v půdě. Půda v provincii byla velmi chudá na selén. Jakmile vláda začala přihnojovala půdu selénem - výskyt rakoviny se brzy opět ustálil na celonárodním průměru!

Tím se dostáváme k zajímavému bodu.

Většina zemědělské půdy v západním světě má nedostatek živin. Díky jednostrannému vysazování plodin, přehnojování a výraznému chemickému ošetřování je úrodná půda velmi zesláblá. V mnoha případech by na ní bez tunových dávek chemie nic nevyrostlo.

Tady v Austrálii mají například prodejci vitamínů zakázáno doporučovat multivitaminové a minerální přípravky s dovětkem, že kompenzují nedostatek živin v zemědělské půdě. Dokážu si představit, že by to asi nedělalo dobře zemědělskému lobby a chemickému průmyslu.

Jenomže čínská zkušenost ukazuje, že pokud chybí v půdě jen jeden jediný prvek, může to mít katastrofální důsledky!

Selén přispívá ochraně těla tím, že stimuluje anti-karcinogenní působení fagocytů - imunitních buněk, které při obranyschopnosti těla hrají klíčovou roli.

Ve větším množství je selén toxický. To by ovšem musela být pořádná dávka, a té se zaručeně vyhnete, pokud si dobře přečtete doporučené dávkování na obalu.

My Australané si dnes selén v tabletách koupit nemůžeme. Před pár lety to ještě šlo, jenže nějaký neuvážlivec tehdy nedbal doporučeného dávkování a dost zle z toho onemocněl. Proto byl prodej úředně zakázán.

Ještě že se stejným způsobem nepostupuje u osobních automobilů. Když nějaký pitomec vrazí do sloupu, tak nešťastnou značku zakážou. Dokážete si to představit? Dost divné, jenomže právě to se stane, když se někdo omylem předávákuje potravinovým doplňkem, jako se to stalo v případě selénu.

Naštěstí se dá selén získat jako součást jiných doplňků výživy, a to v práškové formě spolu s vitamíny A, C a E. Takže máte skvělý preventivní prostředek proti rakovině a ještě k tomu výtečný antioxidant!

Jeden skvělý protirakovinný recept

Jedna velmi populární receptura se jmenuje Essiac. Název vznikl převrácením jména jejího vynálezce (Caisse) a její hlavní složku tvoří kyselka obecná, druh šťovíku. Ve většině herbářů se dočtete, že tato bylina skvěle pomáhá při kožních problémech, například se velmi osvědčuje při léčbě lupénky.

Zároveň je však kyselka vynikajícím prostředkem proti rakovině. V uvedené receptuře sice tvoří pouze jednu složku, ale v mém preventivním výzkumu se osvědčila jako další z léčiv, které působí na předcházení i léčbu rakoviny. Rozhodně doporučuji.

Záchranný kruh z Jižní Ameriky

Pár stránek nazpátek jsem se zmínil o nepříliš známé jihoamerické bylině Pau d'Arco alias Lapacho. Můžete ji objevit v některých specializovaných prodejnách s potravinovými doplňky, málokterý prodejce si ale uvědomuje, jakou má tahle rostlinka moc.

Jihoameričtí lékaři byli docela zaskočeni, když se jim donesly dramatické zprávy o zmenšení nádorů, vymizení bolestí - a dokonce beznadějných případech rakoviny, které přešly do úplné remise. Nehovořím pouze o rakovině prostaty, ale všech typech rakoviny.

Když se řekne „bylina“, obvykle si člověk představí bábu v čepci, která vystrkuje hlavu z doškové chatrče a zálibně se rozhlíží po podivně zarostlých záhoncích. Obrázek voní levandulí a krajkovými kapesníčky... a dávno zašlými staletími. O neuvěřitelných účincích Pau d'Arco

se věda dozvěděla teprve nedávno, takže žádná prababička ji v zástěře nenosila.

Ve skutečnosti se však o bylinu tak docela nejedná. Pochází z kůry stromu, který se těší nezvyklému jménu *Tabebuia cortex*.

Věřte nevěřte, už před dvaceti lety tuto látku testovali v americkém Národním ústavu pro výzkum rakoviny a zjistili, že úspěšně působí proti rakovině prsu... Jenže s touhle cennou informací vůbec nic neudělali, Proč? Protože došli k závěru, že může být toxická, když se některým pacientům dělalo špatně... pak ač se podívají na chudáky, kteří musejí podstoupit (drahou) chemoterapii!

Jihoameričtí lékaři však oznamují vzrušující výsledky a tvrdí, že právě Pau d'Arco stojí co hlavní příčina za téměř neuvěřitelnými případy ústupu nádorů, vymizení bolestí a uzdravení pacientů, jež byli dříve prohlášeni za nevléčitelné.

Samozřejmě existuje pouze jediný způsob, jak zjistíte, jestli je to pravda: že to sami vyzkoušíte. Pau d'Arco se dá sehnat skoro v každé prodejně se zdravou výživou, která prodává i potravinové doplňky. V otázce užívání se ovšem řiďte pečlivě doporučením výrobce.

Někteří mu říkají „zázrak ze středozeří“

Člověk je zvláštní tvor. Je obklopen nenápadnými i do očí bijícími zázraky, ale málokdy si jich vůbec všimne. Abychom uvěřili, že je něco zázrak, potřebujeme k tomu obvykle hromy a blesky, zjevení a podobné jevištní efekty. Byliny a doplňky, o kterých jsem vám zatím vyprávěl, jsou ale svého druhu také zázrak.

Další problém je, že se díváme a nevidíme, pokud rozumíte, co myslím. Roky slýcháme o tom, jak jde lidem ve Středozeří k duhu olivový olej a že tvoří jednu z hlavních složek jejich stravy, ale kromě toho, že je dobrých pár kapek do salátu, jsme si z jejich poselství nic víc k srdci nevzali.

Aspoň... až donedávna.

Superbakterie - metla moderní doby

V tisku se občas můžeme dočíst, že se na scéně začínají objevovat takzvané superbakterie. Tyto zhoubné mikroorganismy se již nedají zlikvidovat ani těmi nejsilnějšími antibiotiky. Mikrobiologové varují, že se může vrátit doba, kdy člověk onemocní zápallem plic, a nikdo mu nepomůže. Tvrdí, že ta doba není daleko... Příčina se vidí v tom, že lékaři až příliš nenuceně rozdávají antibiotika i na ty nejtriviálnější potíže. Bakterie se však reprodukuje tak neuvěřitelným tempem, že časem dokážou „vyšlechtit“ úplně nový druh - bakterii, která se dokáže vysmát i těm nejsilnějším antibiotikům. Co je horší, jejich počet den ode dne roste.

Co se asi stane, když budou lékaři se svými nejsilnějšími léky úplně bezmocní? Názor odborníků je dosti strohý: vrátíme se do temného středověku.

Názor bylinářů zase zní, že si konečně uvědomíme hodnotu a moc přírodních léčiv. Nezapomínejme, že kdysi byli všichni lékaři bylináři. Chemická léčiva jsou poměrně novinkou.

Možná že olivový lístek je... přesně to, co hledáme!

Listy olivovníku obsahují vápníkové sloučeniny, které jsou podle zpráv, jež jsem měl možnost prostudovat, vsutku úžasná medicína. Jak vám nejspíš došlo, jsem - co se rakoviny týče - zastáncem posilování zdraví „hostitele“. A stejné lze aplikovat na každý chorobný stav.

Povzbudit imunitní systém a dostat pacienta do co nejlepší fyzické kondice, to je samo o sobě vynikající lék.

Hulda Clarková ve svém bestselleru o rakovině a zdraví uvádí, že skrytou a často netušenou příčinou nemoci a rakoviny jsou paraziti. Klade velký důraz na to, abychom se parazitů, kteří se množí v našem vnitřním prostředí, zbavovali. (*Revoluce v léčení nemocí - vydala FONTÁNA*).

A právě extrakt z olivových listů je pro parazity smrtelný jed. Glykoproteiny jsou v této souvislosti zajisté důležité, stejně ovšem platí o prostém lísku olivy.

Je neuvěřitelné, že o pozoruhodných léčivých vlastnostech extraktu

z olivových listů se ví už dobrých 100 let. Kdo ale může tvrdit, že o tom někdy slyšel? Málokdo a mě nevyjímaje - až donedávna.

Olivového listu se úspěšně a bez jakýchkoli vedlejších účinků využívalo při léčbě malárie. Dokonce se tvrdilo, že je účinnější než samotný chinin... jenže dnes se už prostě nepoužívá. Není na tom něco zvláštního?

Je doslova šokující, že po celou tu dobu máme tuto úžasnou látku k dispozici, ale nic s tím neděláme.

Věci se naštěstí mění. Na extrakt z olivových listů a další přírodní substance se začíná pohlížet jako na možné spasitele před supermikroby, kteří se honosí téměř magickou nedotknutelností.

Schválně si poslechněte, s čím vším si olivový list dokáže podle dnešních poznatků poradit:

Zastavuje reprodukci virů tím, že narušuje tvorbu specifických aminokyselin, které jsou pro růst virů a dokonce bakterií životně důležité. Prostě je umí „deaktivovat“. Je tu i další dramatická vlastnost: vápníkový faktor tohoto extraktu se dokáže dostat přímo do buněk a na této úrovni zastavuje reprodukční schopnost virů. Pozoruhodná informace. Jen ji zkuste domyslet.

Podle některých protokolů stimuluje extrakt z olivových listů přímou cestou imunitní buňky, které mají za úkol požírat bakterie a viry. Fagocyty se tak znovu dostávají do formy a spořádají každého vetřelce, který se jim objeví v dohledu.

Nefalšované, dokonale přírodní antibiotikum.

A co je na tom ještě fantastické: protože se jedná o přírodní látku, která nevzniká v chemické laboratoři, je každý lístek od přírody poněkud jiný, a tak se jim mikroorganizmy nedokážou přizpůsobovat.

Olivový extrakt má ještě jeden skrytý bonus. Vynikajícím způsobem povzbuzuje krevní oběh, normalizuje krevní tlak, předchází kornatění tepen a dokonce upravuje hladinu krevního cukru.

Rozhodně věc, kterou stojí za to využít, zvlášť pokud je dostupná v obchodech se zdravou výživou. Nejedná se o látku vhodnou pouze pro ty, kdo mají nějaké problémy s prostatou, ale pro všechny, kterým jde o je-

jich vlastní zdraví. Rozhodně zapadá do mé filozofie „posilování hostitele“, která se v mém vlastním případě ukázala jako fungující.

I na střevech záleží

Zácpa má pro prostatu neblahé důsledky. Napětí při vylučování stolice vytváří na prostatu nevídaný tlak, proto je vhodné, aby odpady z těla vycházely hladce a bez napětí.

Dnes se klade velký důraz na přítomnost vlákniny ve stravě. Spousta lidí si tak do kukuřičných lupínků na snídani ještě přisypává pšeničných otrub. Jenže pšeničné otruby nejsou pro každého. Pro mnohé jedince jsou příliš hrubé. A nemálo lidí je na pšeničné produkty alergických.

Lépe je proto využívat rýžových či ovesných otrub, popřípadě slupek jitrocele blešníku nebo kůry jilmu plavého, protože jejich vláknina je jemnější.

Hulda Regehr Clark

REVOLUCE V LÉČENÍ NEMOCÍ

NOVÝ ZPŮSOB PREVENCE

A LÉČENÍ VŠECH NEMOCÍ

Autorka předkládá čtenářům nový způsob prevence a léčení všech nemocí. Podrobně popisuje různé bolesti a nemoci a ukazuje jejich původ a jak je léčit. Věnuje se rovněž nevléčitelným nemocem a prodloužení života. Poslední část knihy tvoří praktický receptář nejen jídel a nápojů, ale i kosmetických přípravků apod. Kniha v USA způsobila velkou nevoli farmaceutických gigantů, protože odhaluje skutečné příčiny nemocí včetně rakoviny.

objednávky:

F O N T Á N A

Horní nám. 5 772 00 Olomouc

tel: 585 221 400

www.fontana.ws www.fontana-esotera.cz

www.fontana-esotera.com

Proč „dobří lidé“ onemocní?

Už jste se někdy museli zamyslet nad tím, proč lidé, kteří očividně dělají všechno dobře, najednou padnou za oběť nemoci?

Znám řadu lidí, kteří vedli zdravý život, rozumně se stravovali, jedli vitamíny... a přesto onemocněli. Ve skutečnosti docela často dostali rakovinu nebo infarkt.

Vždycky mi bylo záhadou, proč. Nezdálo se mi to fér. Dělají všechno správně, a přesto....

Že by v pozadí stály jejich vnitřní postoje? Živili v sobě zášť, nenávisť či vztek? Chovali v sobě staré křivdy, které měli už dávno odpustit? Jsou v skrytu závistiví? Takže nejsou nakonec tak „dobří“ jak se na pohled zdají? Existuje spousta teorií, které se k tomu přiklánějí. Objevuje se například názor, že lidé s rakovinou tlustého střeva jsou ve skutečnosti silně frustrovaní. Chovají v sobě myšlenky, které je „požírají“. A tyto myšlenky se nakonec projeví jako rakovina střev.

Jenže to přece nemůže platit pro všechny, i když to jistě platí pro mnohé. Proč tedy někteří onemocní a jiní - za naprosto stejných podmínek - se chorobě zdárně vyhnou?

Ani jeden člověk ze sta by nejspíš netušil proč... Jakmile si ale přečtete následující odstavce, bude vám to nad slunce jasné.

Odpověď se skrývá na povrchu našich buněk

Představte si ideální situaci: máte výkonný imunitní systém, který funguje jako dokonalá útočná divize. Je vybaven nejposlednější bojovou technikou, má nejtrénovanější mužstvo, na první pohled budí respekt a strach. Rakovinná buňka pro něj nepředstavuje nejmenší problém. Má však jednu fatální chybu...

Nedokáže rozeznat nepřítele!

Zkuste domyslet důsledky. Máte k dispozici vůbec nejdůmyslnější obranný mechanismus na světě. Hlídky neúnavně procesávají terén.

Mají moc zničit každého, i toho nejděsivějšího vetřelce, jenže... **nedokážou jej rozpoznat.**

Nepřítel je pro ně neviditelný.

Prostě projdou kolem rakovinné či nemocné buňky a ničeho podezřelého si nevšimnou. Za těchto okolností si dokážete představit, že ani kdybyste se mohli chlubit tou nejsilnější imunitou na světě, vůbec by nebyla spolehlivá.

Jestliže se tyto podmínky vytvoří, pak i dobří lidé onemocní. A v mnoha případech těžce.

Chápu, že byste se rádi rychle dozvěděli odpověď na tuhle záhadu, takže se řádně usaďte... všechno vám teď dopodrobna vyložím.

Věděli jste, že buňky mezi sebou MLUVÍ?

Vsadím se, že vás jaktěživ nenapadlo, že by buňky vašeho těla mezi sebou mohly hovořit. Uvědomte si však, že váš organismus je magickým zprostředkovatelem chemických a elektrických signálů, které se jím neustále v nepředstavitelných kvantech šíří. Jste fantastickým světem tajných zpráv.

Pokaždé, když se vám v mysli objeví myšlenka, nastanou ve vašem mozku změny, které se na to projeví ve vašem těle.

Možná to zní poněkud zvláště, ale je to tak..

Myšlenky tak vlastně mohou vytvářet hmotu: jako bych zabrousil do říše vědeckofantastických vizí, ale je tomu skutečně tak. Vědci vědí, že s každou myšlenkou se tvoří neuropeptidy... a to už je hmotná substance. Takže lidé, kteří plodí spoustu špatných myšlenek, zároveň ve svém těle tvoří spoustu špatných neuropeptidů... a ty pak vytvářejí podmínky příznivé pro vznik nemoci.

Pozitivní myšlení tudíž není žádná vtíravá reklama. Proto vytvářejte každý den co nejvíce zdravých neuropeptidů! Naučte tělo, aby pracovalo pro vás, ne proti vám!

To ale zdaleka není vše...

Rád bych vysvětlil ještě další věc, o které ví jen velmi málo lidí. Na povrchu každé tělesné buňky se nacházejí takzvané „receptory“. Říká se jim také chemické markéry nebo identifikátory. Uveďme si na příkladu, jak vlastně fungují.

Někdo například trpí cukrovkou. Inzulín je nosičem glukózy. Rozváží jej buňkám, aby mohly z glukózy čerpat energii. Teď ale pozor: jestliže má buňka nedostatek chrómu, spousta receptorů, které by měly propustit glukózu dovnitř, se vůbec neotevře. Inzulín s glukózou dorazí na povrch buňky a snaží se dostat dovnitř, jak je zvykem. Buňka je však odmítá. Bez dostatečné hladiny chrómu receptory nefungují správně. Glukóza tedy zůstává v krvi... a působí dalekosáhlé potíže.

Jedná se pouze o jeden z diabetických faktorů, je však důležitý a mnoho diabetiků o něm vůbec neví.

Buňky však mají ještě další důležité identifikátory, bez nichž imunitní systém nerozezná chorobné buňky, parazity, viry či bakterie... Zkuste domyslet, jaké důsledky to může mít na vaše zdraví.

I špičkově trénovaný imunitní systém tedy může v těle míjet spoustu škodlivin. Není divu, že i obezřetní lidé, kteří „dělají všechno správně“, najednou onemocní.

Věříte na náhody?

Jeden můj dobrý přítel je přesvědčen, že nic není náhoda. Všechno má svůj důvod. Nemusí nutně přijít na to, jaký je konkrétní smysl, ten prostě vždycky je. Dokonce tvrdí, že já jsem dostal rakovinu prostaty proto, abych mohl napsat tuhle knížku a předat mužům spoustu užitečných a důležitých informací, které by jinak jinde nezískali. Je to trochu drastické, ale jak tvrdí: „Kosmická mysl má své vlastní způsoby, svůj vlastní čas... nemá smysl, abychom se tomu snažili přijít na kloub.“

K tomu jeden krátký příběh:

Byli jsme spolu nedávno na jedné konferenci na Bermudách a setkali jsme se tam se spoustou příjemných lidí. Řeknete si: no a co? Po nějaké době jsem však obdržel e-mail od člověka, se kterým jsem se nikdy

nesetkal. Informoval mě o jednom novém výrobku, který má mimořádný význam pro každého, kdo trpí nějakým zdravotním problémem, ale hlavně pro ty, kteří se jim chtějí vyhnout.

Jak říkám - v životě jsem se s ním nepotkal.

Ale zrovna o svém výrobku informoval svého známého, který byl shodou okolností s námi na oné konferenci - a ten mu poskytl mé jméno.

Výsledkem bylo, že jsem se s oním mužem setkal. Poskytl mi všechny dostupné výzkumné zprávy, videa, pásky, spoustu informací ohledně výrobku i principu jeho fungování - a společně jsme jej uvedli na Australský trh. To už dává určitý smysl.

Byla to prostá náhoda? Nebo se za tímto během událostí skrývá nějaký smysl? Myslím si, že je to proto, že jsem o tomto novém výzkumu mohl osobně seznámit spoustu dalších lidí a postupně tak pomoci spoustě dalších lidí ke zdraví, což je má životní práce.

Kosmická mysl bezpochyby funguje záhadně, ve svém čase však vykoná svůj záměr.

Co je glykoprotein?

Nedávno vyšel v odborném imunologickém časopise článek o lymfocytech typu T, které mají za úkol ničit buňky odchylné od normálu a které hrají hlavní roli v ochraně organismu před virovými nemocemi i v rovnováze fungujícího imunitního systému. Řeč však byla především o glykoproteinech.

Glykoproteiny jsou jediné známé sloučeniny - a to i když počítáme takzvané „chytřejší drogy“ - které dokážou účinně léčit nemoci zapříčiněné zvýšenou, a stejně tak sníženou aktivitou imunitního systému. Tuhle větu dobře stravte. Jedna jediná sloučenina udělá tuhle dvojí práci!

Co tedy onen záhadný glykoprotein vlastně je? Všechny receptory na povrchu buněk jsou glykoproteiny. Úplně všechny, a na každé jsou jich tisíce.

Tyto látky jsou prostředkem, jímž se buňky mezi sebou dorozumívají. Přirozeně při tom neotvírají pusy, ale dělají to chemickou cestou.

Glyko- znamená cukr a o proteinech jste už určitě slyšeli. Z cukrů (sacharidů) jich je celkem osm životně důležitých pro tvorbu receptorů; pokud se některého z nich nedostává, je komunikace mezi buňkami narušena.

Jak už to chodí, dnešní strava šesti až sedmi z nich tělo pravidelně nezásobuje. Obvykle dostáváme potravou do těla dva - glukózu a galaktózu. Z těchto dvou sacharidů se chybějících šest dá vytvořit, ovšem vyžaduje to velký počet kroků, takže nepřekvapuje, že to není příliš spolehlivý způsob. Pokud však některý z nich na povrchu buněčné membrány chybí, nedokážou se buňky mezi sebou řádně dorozumívat... a proto mohou lymfocyty minout vetřelce bez povšimnutí. Bez funkčních glykoproteinových identifikátorů je prostě nerozeznají.

Pokud by mezi těmito buňkami probíhala normální komunikace, zůstaly by normálními buňkami a reprodukovaly by se normálním tempem - ne tou zběsilou rychlostí, když se z nich stanou buňky rakovinné.

Možná vás překvapí, že nás chrání jen několik málo druhů imunitních buněk, z nichž každá plní svůj speciální úkol.

Nás budou zajímat ty buňky, které napadají rakovinnou tkáň a které se nazývají NK-buňky (z angl. Natural Killer - přirozený hubitel). Jejich hlavní činností je útočit na nádory a likvidovat je. K jejich další náplni patří likvidace buněk infikovaných viry. Tyto buňky jsou neustále „na lovu“, neúnavně křížují tělem a hubí každou infekci, každý neznámý mikroorganismus, každou rakovinnou buňku.

Každá rakovinná buňka, se kterou se setkají, to má spočítáno... Ovšem pouze za předpokladu, že ji rozpoznají. To však zvládnou pouze tehdy, pokud mají svých „všech osm pohromadě“. Pokud některý z nezbytných glykoproteinů chybí, nefungují správně. Jenom slepě proplují kolem!

Tyto NK-buňky musí neustále komunikovat s imunitním systémem. Pomáhají tak regulovat činnost celého organismu.

A teď něco veledůležitého:

VŠECHNY druhy rakoviny mají spojitost se špatnou imunitní funkcí většiny buněk, především však typu NK. Zároveň je také úžasné, že

každá rakovinná buňka na svém povrchu produkuje signální látky, které lze rozpoznat jako cizorodé, a proto je může imunitní systém napadnout!

Toto je přímo zlomová informace, nemyslíte? Zároveň je důležité si uvědomit, že mnoho činitelů, jako je radiace, viry nebo toxiny, oslabují imunitní reakce na nádorové tkáně, jejichž tvorbu vyvolávají.

Ještě několik dalších novinek o rakovině

Ve Spojených státech má rakovina na svědomí 25 % ze všech úmrtí každý rok. Statistiky rakoviny prsu, prostaty a dalších typů jsou alarmující. Je jistě pravda, že někteří lidé mají rakovinu takřkajíc „v genech“. Ženy, v jejichž rodině se rakovina prsu vyskytla, mají pětkrát větší pravděpodobnost, že rakovinou prsu onemocní. Přesto se však stále víc a víc prokazuje, že zdravá životospráva a zdravá imunita představují nesmírně důležité faktory.

V Americe vede v počtu úmrtí rakovina plic, což se ve stejném měřítku vztahuje na ženy i na muže. Kouření zde představuje velmi významný faktor... Často mi nejde do hlavy, jak mohou lidé kouřit, když si uvědomují všechna rizika. Možná trpí iluzí, že je něco takového potkat nemůže.

Zvažte však následující skutečnost: 90 % pacientů s rakovinou plic umírá navzdory standardní drastické léčbě. Děsivá statistika, nemyslíte?

Rakovina tlustého střeva bývá stejně zákeřná. Často se rozšíří do jater a ročně zprovdí ze světa na 60 000 Američanů. Dovedu si představit, že situace je proporcionálně podobná ve všech „vyspělých“ zemích světa.

Nechme ale všech těch chmurných vyhlídek a podívejme se, co se s tím dá dělat. Existuje totiž i řada povzbudivých faktů. Bylo zjištěno, že zdraví lidé, kteří svou stravu doplňují o glykoproteiny, mají o 50 % vyšší počet NK-buněk. Z toho vyplývá, že i zdraví jedinci, kteří se chtějí vyhnout nejen prostatickým, ale i ostatním zdravotním problémům, mají z pravidelného využívání tohoto zdroje jednoznačný užitek.

Souvisí s tím ještě něco zcela pozoruhodného, o čem rovněž spousta lidí neví: že totiž zmíněné glykonutrienty umožňují NK-buňkám rozpoznávat a likvidovat specifické buňky, které jsou zodpovědné za konkrétní nemoci.

Umělá droga účinkuje bez ohledu na to, jestli jí je či není potřeba. Ve své honbě za nemocnými buňkami hubí stejně účinně i ty zdravé. Avšak glykoproteiny vašemu imunitnímu systému umožní, aby ničil výlučně buňky nemocné a zdravé nechal zcela netknuté... a to žádný lék na světě nedokáže!

Je nezbytné posílit glykoproteiny

Co jsem uvedl v této kapitole, je pouhopouhý zlomek z výsledků rozsáhlých výzkumů. Jedna věc je však zjevná: pokud se chce někdo těšit robustnímu zdraví a uchránit své tělo před útoky virů, bakterií, plísní a dalších škůdců, musí správným způsobem posilovat svůj imunitní systém.

Zdá se mi proto, že doplňovat svou stravu o glykoproteiny je velmi rozumná volba pro všechny. Platí to samozřejmě, pokud již trpíte nějakým druhem rakoviny, avšak stejně důležitá je i prevence u těch, kteří se stále cítí zdraví. Nesmíte zapomínat, že degenerativní nemoci přicházejí plíživě. Že máme problém, obvykle zjistíme ve chvíli, kdy už jsme oběma nohama v louži...

Jsem přesvědčen, že glykoproteiny jsou skvělou prevencí proti zbytnění prostaty. Zbytnění vzniká jako důsledek nekontrolovaného hromadění buněk... Buněk, které neposlouchají, nekomunikují. Už jsme si povídali o tom, jak se díky 5-hydroxytestosteronu hromadí testosteron. Není vyloučeno, že příčinou je rovněž nedostatečná komunikace na buněčné úrovni. Možná by dostatek glykoproteinů pomohl i zde. Je to však pouze moje domněnka.

Pokud chce někdo žít dlouhý a zdravý život, je naprosto logické, že pro to musí něco udělat. A glykoproteiny se zdají být důležitou součástí „tajného receptu“.

Pokuste se informace, které jsem vám právě poskytl, jen tak nepřecházet. Týkají se skutečného průlomu v hledání příčin nemocí. Málo kdo o tom opravdu něco ví, s velkou pravděpodobností o tom ještě neslyšel ani váš lékař. Dá se předpokládat, že o tom v budoucnu ještě hodně uslyšíme... vy se o tom ale dozvídáte mezi prvními.

O konkrétním produktu se dozvíte více v seznamu na konci knihy. Na další stránce se pustíme do tématu, jak vrátit k normálu zvětšenou prostatu, a prozradím vám, co všechno dělat, abyste s prostatou neměli nikdy žádné problémy.

PRODEJNA V PRAZE

nakladatelství **FONTÁNA**
a **ZENTRICOVA APATYKA**

nabízí

KNIHKUPECTVÍ esoteriky, astrologie, alternativní
medicíny apod.
ZENTRICOVA APATYKA – bylinné čaje, přírodní
kosmetika, výtažky z bylin, moxa apod.
SLUŽBY LÉČITELŮ, ASTROLOGŮ, REFLEXNÍ
TERAPIE, REIKI, MASÁŽE...apod
· KURZY A SEMINÁŘE

*

adresa: Korunní 12, PRAHA 2
stan. metra nám. Míru
tel: 224 252 447
fontana.esotera@centrum.cz
www.fontana-esotera.cz www.fontana-esotera.com

NOVÁ PRODEJNA V OSTRAVĚ

Vážení přátelé,
nakladatelství **FONTÁNA** pro Vás otevírá
novou prodejnu v Ostravě

adresa: Českobratrská 9
OSTRAVA 1
tel: 596 120 595

Jak se vyhnout operaci prostaty

Tuto knížku jsem napsal pro tři typy lidí. Jsem si naprosto jist, že do jedné z kategorií patříte i vy!

První jsou ti, kteří zatím žádnými prostatickými potížemi netrpí. Rozumný člověk z této skupiny (tj. ten, který o žádné problémy tohoto druhu nestojí) má zájem dozvědět se o věci co nejvíce, aby se případným komplikacím v budoucnu vyhnul. Pokud jste to právě vy, máte mé uznání.

Další typ jsou ti, kteří již vědí, že mají problém, a trpí hypertrofií prostaty. Vyhledky, které jim zatím byly nejspíš nabídnuty, nejsou příliš radostné. Silné léky, a docela často operace.

Dozvěděli se, že si mohou prostatickou žlázu nechat „vystružit“, aby se zmenšila a zmírnil se její tlak na močový měchýř. Nejspíš jim za tímto účelem byly nabídnuty léky, v případě zánětu měchýře antibiotika.

Tak či onak, příliš radosti tyto možnosti neposkytují. Chirurgický zákrok budí zlé předtuchy. Předcházejí jej četné špatné zprávy. Hrozí, že se při zákroku naruší nervy, které ovládají zadržování moči, takže postižený bude až do konce života neustále nosit ponížující „plínky“.

Pokud patříte k této skupině, pravděpodobně v této knize hledáte další možnosti, jak lze prostatě vrátit původní velikost. Právě v téhle kapitole srozumitelně shrnu všechny alternativy, které se nabízejí.

A konečně je tu třetí, nejsmutnější skupina: ti, co již mají rakovinu prostaty. Věřím, že moje vlastní zkušenost vás povzbudila. Teď už víte, že máte k dispozici velké množství možností. Můžete podniknout konkrétní kroky, které vám zachrání život.

Nepřijímejte návrhy, které vás tak či onak odsuzují k smrti. Několikrát si tuto knihu znovu prolistujte, podtrhujte si důležité odstavce, a hlavně JEDNEJTE. Řiďte se mými doporučeními, a VYHRAJETE. Nepochybuji o tom - zvládl jsem to taky.

Když problémy nemáte... a ani o ně nestojíte

Shrňme si teď všechny poznatky, které se vám budou hodit, pokud už o problémech s prostatou něco víte a chcete se jim v budoucnu vyhnout.

Ze všeho nejdřív se musíte zbavit falešného ostychu. Zajděte preventivně k lékaři.

Rád bych na tomto místě opět zdůraznil něco mimořádně důležitého. Falešný ostych vás může ZABÍT.

Pokud problém objevíte na začátku, nedáte mu šanci, aby se rozvinul v něco nepříjemně vážného.

Navštěvujte svého lékaře pravidelně každý rok a nechte si prostatu pečlivě vyšetřit. Zjistíte, že všechny vaše obavy z trapnosti byly nepodložené. Doktor taková vyšetření provádí denně - jsou pro něj rutina. Udělejte pro sebe jednu laskavost a tuhle záležitost neodkládejte. Zabeře to sotva pár minut, které se mohou ukázat jako jedny z nejdůležitějších ve vašem životě.

Výskyt rakoviny prsu u žen se zmenšuje, a je to díky publicitě, která se věnuje preventivnímu vyšetření. Mnohem více žen se dnes podrobují pravidelným vyšetřením prsu. Díky tomu se počet případů i úmrtí na rakovinné nádory prsu zmenšuje. Takže neváhejte. Zvedněte telefon a objednejte se k vyšetření. Neodkládejte to - udělejte to HNED!

Když už jste u toho... nechte si udělat test na PSA

Běžné vyšetření prostaty ne vždycky odhalí rakovinu. U mě prokázalo pouze mírné zvětšení prostaty, i když jsem měl už 60 % žlázy napadených rakovinou.

Požádejte proto o test PSA. Jak si možná vzpomenete, PSA je specifický antigen, jehož hodnota určuje, zda se u vás rakovina prostaty již rozvinula. Test spočívá v odběru krevního vzorku, který se následně laboratorně zpracuje. Výsledek budete znát za několik dní.

Tuto proceduru absolvujte pravidelně každý rok. V případě rakoviny je prevence daleko příjemnější než jakékoli pokusy o léčbu!

Dávejte si pozor na příznaky prostatických problémů

A dál...

Všímejte si signálů, které vás upozorní na vznikající problém. Ignorujete je a vystavíte se velkému riziku. Jsou to červené výstražné značky, které vám posílá vaše vlastní tělo.

Jestliže začnete chodit několikrát za noc na toaletu - dvakrát nebo třikrát, zatímco dřív jste bez problémů spali celou noc - mějte se na pozoru. Toto několikanásobné noční vstávání je časným varovným signálem. Příčina tkví v tom, že se vám prostata zvětšuje a blokuje odtok z měchýře. Když dojdete na záchod, měchýř se vám zcela nevyprázdní.

Dalším příznakem je průtok moči. Jestliže už není proud tak vydatný jako dřív, je něco v nepořádku. Když jste byli mladí, hravě jste přečůrali zídku. Pokud cítíte, že se průtok zmenšuje a vyprázdnění měchýře vám trvá déle, pokud na pisoáry přijdete první a odcházíte poslední... musíte zpozornět! Je to další neklamné znamení, že se něco děje.

Pokud cítíte při močení bolest, pak neváhejte a okamžitě navštivte lékaře. Pokud máte někde v močové trubici pocit pálení — před, během nebo po močení - nechte se bezodkladně vyšetřit.

Proslulá slova na rozloučenou znějí: „Však ono to přejde.“ - Omyl. Nepřejde!

Dalším nevídaný příznak problému s prostatou se projevuje v sexuálním životě. To si muži obvykle neradi připouštějí; tím se ovšem problém nijak neřeší. Pokud se vám zdá, že už dlouho neudržíte erekci... neváhejte a jděte k lékaři. Jedná se o další znamení, že prostata má problém.

Nepříliš zřejmým znakem je, když po několika sklenkách odejdete na záchod, ale moč se příliš nemá k odchodu. Měchýř je plný k prasknutí, ale odejde z vás sotva pár kapek. Jedná se o další výstražný signál - další blikající červená kontrolka. A další pádný důvod k návštěvě specialisty.

Zatím všechno v pořádku!

Pak blahopřeji. To je skvělé - nicméně uděláte dobře, když se budete řídit kroky, které jsem v předešlém nastínil.

Ještě několik dalších důležitých věcí, které byste měli udělat, abyste předešli možným trápením s porouchanou prostatou.

Každý večer před spaním užívejte zinek. To je zásadní a veledůležité. Prostata potřebuje nade vše pochybnost hodně zinku, aby byla zdravá.

Za druhé: užívejte pravidelně palmeto. Tato bylina je na zdravou prostatu vůbec nejlepším prostředkem. Palmeto a zinek jsou opravdu velmi levným pojištěním, to mi věřte.

Abyste byli zdraví, musíte mít nadšeně fungující imunitní systém, který je neustále ve střehu, připravený rozdat si to se vším, co se mu postaví. Proto užívejte hroznové pecky a vitamíny A, C a E. Ty vaši imunitní obranu budou posilovat a povzbuzovat.

Protože zdraví je velmi důležité, snažte se jíst co nejzdravěji. Pokud si myslíte, že na stravě zase tolik nezáleží, pak zvažte následující fakta. Tyto statistiky se týkají rakoviny tlustého střeva, stejně dobře se však mohou vztahovat na všechny ostatní typy rakoviny, včetně prostaty.

„Studie s 1 225 pacienty s rakovinou tlustého střeva a 728 pacienty s rakovinou konečníku prokázaly, že riziko onemocnění se významně zvyšuje při vyšší spotřebě bílého pečiva, brambor a rafinovaného cukru. Rybí maso, syrová a vařená zelenina a necitrusové ovoce riziko naopak snižují.“

Tento trend platí u většiny typů rakoviny. U rakoviny prostaty se často projevuje vliv stravy s vysokým obsahem tuků. A také spotřeba alkoholu.

Pokud se chcete vyhnout nemoci, pak byste se měli zaměřit na nízkotučnou stravu s vysokým obsahem vlákniny. Nemluvím teď pouze o rakovině; nevhodná strava je přímou příčinou celé řady dalších nemocí. Artritida, oběhové potíže, infarkty, mozkové příhody, divertikulitida...

Proto jezte zdravě. Existují v zásadě dvě skupiny potravin: ty, které zdraví upevňují, a ty, které zdraví ničí. Je smutnou skutečností, že většina lidí volí druhou skupinu. Je to mimo jiné také tím, že je v dnešní společnosti těžké vyhnout se škodlivým potravinám. Když se však naučíte číst v etiketách, snížíte nebezpečí na minimum.

Ovoce, zelenina a saláty jednoznačně přispívají k upevňování zdraví. Tuhy, cukry, průmyslově zpracovaná potravina, balené pečivo patří mezi

stravu, která organizmu jednoznačně neprospívá. Je potřeba mezi oběma skupinami umět dobře rozlišovat.

Řekli vám, že máte zvětšenou prostatu

Již víte, že máte s prostatou problém. Vstáváte několikrát za noc na záchod. Máte slabý průtok, celé minuty vám trvá to, co dřív pár sekund. Co je však horší: pozorujete, že poté, co jste se vyprázdnili, prosákne vám ještě něco do trenýrek.

Trocha nepříjemné statistiky

Napadlo by vás, že právě loni podstoupilo bolestivou operaci prostaty víc než 350 000 Američanů? Mnoho z nich musí snášet devastující vedlejší účinky. Patří mezi ně inkontinence a impotence.

Nemyslím, že v jiných západních zemích to bude o mnoho lepší. Smutnou skutečností však je, že mnozí z nich se chirurgickému zákroku mohli vyhnout. A mají mnohem víc možností, než se jim obvykle nabídne.

Podívejme se nejdříve na to, jak zvětšenou prostatu opět zmenšit.

První věc je dostatek zinku. Je potřeba jej užívat každý večer před spaním. Zapomeňte na obecná doporučení z obalu, která říkají něco ve smyslu: „Užívejte třikrát denně s jídlem“.

Takhle se zinek vůbec neužívá. Správné je vzít si jednu dvě kapsle těsně před spaním. Jinak se zinek naváže na trávenou potravu a žádný užitek z něj neplyne.

Prostata potřebuje zinek jako sůl.

Dále užívejte palmeto. Berte dvakrát doporučenou dávku. Jedná se o úžasnou bylinu, kterou příroda jako by vytvořila speciálně na léčení předstojné žlázy.

Je důležité pochopit, že zvětšená prostata představuje určitý předstupeň skutečné rakoviny. Je proto rozumné nejen snažit se vrátit jí původní velikost, ale přijmout opatření, která zabrání, aby se stav nerozvinul až do zhoubné rakoviny.

Pro zdraví prostaty jsou také důležité vitamíny A a D. Dají se konzumovat

movat v jedné kapsli či tabletě. Pečlivě se řiďte doporučeným dávkováním na obalu. Je důležité, abyste si zvykli brát všechny tyto prostředky na každodenním základě. Pokud je budete užívat jenom tehdy, když si na to zrovna v nějaké souvislosti vzpomenete, příliš si nepomůžete. Vytvořte si zvyk a užívejte je každý den v přesnou hodinu. Tyto návyky vám mohou zachránit život.

Dalším důležitým doplňkem jsou esenciální mastné kyseliny. Na trhu se objevují pod značkou Omega 3 a Omega 6. První z nich je z rybího tuku, druhý z pupalky. Jejich pravidelná konzumace je zásadní, protože v běžné západní stravě se téměř nevyskytují. Užívání těchto přípravků prokázalo v řadě experimentů významné zlepšení stavu. U mužů s prostatickými potížemi se velmi často objevuje právě nedostatek esenciálních mastných kyselin.

Rada studií potvrdila, že tři z hlavních aminokyselin (glycin, alinin a glutamin) výrazně zmírňují mnohé symptomy zvětšené prostaty. Všechny tři uvedené látky se prodávají v jedné kapsli a jsou běžně k dostání.

Při léčbě prostatických potíží se již dlouho osvědčuje ženšen Panax. Bylo prokázáno, že zmenšuje objem prostaty, a proto se hodí při její hypertrofii.

V Evropě se na léčbu zbytnělé a zánětlivé prostaty již víc jak čtvrt století používá také včelí pyl. Množství nezávislých experimentů prokázalo, že je pyl mimořádně účinný, i když doposud nebylo zjištěno, jakým způsobem funguje. To nás ovšem příliš zajímat nemusí - hlavně, že funguje!

Často také chroupejte dýňová semena. Bylo prokázáno, že u mužů odstraňují nepříjemné odkapávání při dokončení močení. Pokud máte problémy s váhou, přestanete mít díky časté konzumaci dýňových semen chuť na tučná jídla. Chutnají skvěle, používejte však nesolená semena, která jsou zdravější.

Možná si vzpomenete na vrbovku, o které jsem se zmínil v jedné z předešlých kapitol. Jedná se o opravdu vynikající bylinu na zvětšenou prostatu.

Opravdu potřebujete všechny tyto prostředky? O tom nepochybujte.

Asi budete muset vystoupit ze své zóny pohodlí, zvláště pokud jste doposud spoléhali pouze na doktory. Neváhejte a přinuťte se.

Protože jsou problémy se zvětšenou prostatou dosti stresující, je vhodné nešetřit na spotřebě vitamínu B. Budete si ovšem muset sehnat dobrý komplex - a ten nekoupíte v supermarketu. Informujte se v prodejně se zdravou výživou, kde vám nabídnou několik možných variant.

Na prevenci zvětšené prostaty platí stejná stravovací pravidla jako při její léčbě. Vyhybejte se kávě, místo ní pijte zelený čaj (Číňané tak činí již tisíce let a problémy s prostatou prakticky neznají). Alkohol pijte pouze v malých dávkách. Pokud již máte zvětšenou prostatu, každý alkohol vám uzavře odtokové trubky dřív, než si to stačíte vůbec uvědomit. Vaše prostata jednoduše alkohol nesnáší, i když vy si nejspíš budete myslet něco jiného.

Je také velmi důležité snížit na normál hladinu cholesterolu. Bylo zjištěno, že se v prostatě akumuluji zbytkové produkty vzniklé při metabolismu cholesterolu, které jsou - pozor! - karcinogenní. A to je to poslední, co potřebujete. Proto ještě pár slov k vysokému hladině cholesterolu.

Existuje cholesterol typu LDL, který má na tělo škodlivý účinek. Jeho množství je proto nutné omezit, na rozdíl od cholesterolu typu HDL, který je nezbytný.

Možná jste si někdy všimli u známého nebo příbuzného, který se léčil na vysoký cholesterol, že se musel řídit přísnou dietou. Velmi přísnou. Jenže místo aby se hladina cholesterolu snížila, vyšplhala se ještě výš! Přihodil se úplný opak toho, co bylo původně zamýšleno. A proč?

Protože strava samotná zajišťuje jenom 10 až 15 % celkového množství cholesterolu. Zbytek, až 85 %, zajišťují játra.

Na snížení cholesterolu já osobně předepisuji Methionin. Jedná se o aminokyselinu, o které jsem se již dříve zmínil. Pokud se týká snižování hladiny cholesterolu, je to doslova malý zázrak. Jedna moje pacientka měla cholesterol na hodnotě 10, a za necelé tři měsíce se dostala na 4. Jako součást terapie nebo prevence byste se měli snažit dostat hladinu cholesterolu v krvi na 4 nebo níž.

Jak se vytrvale snažím zdůrazňovat už od samého začátku, jsem přesvědčeným zastáncem „posilování hostitele“, tj. těla, a to jak fyzicky, tak psychicky.

Proto jezte zdravě, doplňujte stravu vitamíny a doplňky výživy. Roztočte svou imunitu na plné obrátky... a vyhnete se lékům a operacím. A uvidíte, že se to projeví i na vaší prostatě.

Je důležité, abyste něco začali dělat hned teď. Nic neodkládejte. Přečtěte si knížku znovu, udělejte si poznámky - a začněte!

Diagnóza - rakovina prostaty

Je tu třetí varianta: zjistili vám, že máte rakovinu prostaty. V tom případě vám hned na úvod musím říct jednu důležitou věc: že nad ní MŮŽETE vyhrát.

Základním krokem bude, že se na to duševně připravíte. Svoje rozhodnutí musíte zasadit do své podvědomé mysli. Doporučil jsem kasetovou nahrávku s pozitivními myšlenkami. Poslouchejte ji několikrát denně. Rozhodující je zdravý duševní přístup.

Přečtěte si znovu kapitolu *Jak vyžrát nad záporným vnitřním hlasem*. Čtete, opakujte si nahlas kladné afirmace. Naplňujte svou mysl pozitivní energií. Změňte úhel pohledu.

Zaměřte se na to, že je vám líp. Koncentrujte se na výsledek. Představujte si, že jste zdraví a šťastní. Nadzvedněte koutky - proživejte smích.

Platí, že pokud člověk něco předstírá, časem se to pro něj stane skutečným. Chovejte se šťastně. Usmívejte se, smějte, radujte, veselte... Chodte s hlavou vzhůru a vypjatou hrudí. I když se cítíte mizerně, s tímto chováním se vaše nálada brzy změní.

I vaše buňky mají radši, když jste šťastní, protože jsou díky tomu také šťastné. A je vědecky dokázáno, že pokud se cítíte šťastně, vaše tělesné buňky jsou mnohem výkonnější. Proto buďte šťastní!

Musíte přejít z obrany do útoku. Musíte se posadit zpátky do sedla.

Užívejte také hovězí chrupavku. Ta je pro váš úspěch životně důležitá.

Palmeto jako bylina i jako homeopatický přípravek. Zinek, Vrbovka. Kozinec a kočičí dráp. To není žádný zvěřinec, ale vážná věc.

Sežeňte si Laktofetin. Pokud ho neseženete doma, nechte si jej poslat třeba z Ameriky.

Vyhledejte homeopatického lékaře a nechte si od něj připravit Sabal, T4, Carcinosinum a Thymus. Hned máte čtyři další spojence, kteří vám pomohou vyhrát válku.

Posilujte svůj imunitní systém přípravky z jetele a hroznových pecek, popřípadě užívejte Pycnogenol.

Pokuste se zjistit nějaké další informace o meditaci a meditačních technikách. Bylo už mnohokrát prokázáno, že lidé, kteří se věnují meditaci, prospívají mnohem lépe. Doporučil jsem Deepaka Chopru, který na své klinice jako součást terapie aplikuje tzv. transcendentální meditaci.

Nepodceňujte stravu. I v kritickém stavu bývá někdy těžké přesvědčit partnera, jak je pro vaše přežití správná strava důležitá. Dejte mu přečíst některé části této knížky, aby to pochopil. Strava je věc přímo zásadní důležitosti. Jak jsem již uvedl na jiném místě, šest z deseti lidí umírá na nemoc způsobenou špatnou stravou. A rakovina není žádná výjimka. Prvním krokem v jakémkoli léčebném procesu je změna jídelníčku.

Zvykejte si na potravu, která upevňuje zdraví a vitalitu. Vypusťte cukr. Pokud musíte stále používat umělá sladidla, znamená to, že se u vás stále projevuje závislost na cukru. Nekompromisně s ním skončujte. Už ani špetku.

A také žádné tuky. Pokud musíte solit, pak jediná sůl, co stojí za vaši pozornost, je tzv. Keltská sůl ze severní Francie nebo sůl ze sezamových semen, která jsou čistá a zcela přírodní. Bílý písek, který komicky nazýváme solí, je komerční produkt. Je vybělen chemickými látkami, aby byl bělejší než bílá. Další chemikálie zabraňují hrudkování. Do přírodní látky už hodně chybí. To se týká také velkého množství značek, které se prodávají pod názvem mořská sůl.

Pokud chcete vidět, jak bude vypadat váš zítřek, podívejte se do zrcadla. Všichni jsme sami svými tvůrci. A tahle myšlenka se nám mnohdy nelíbí. Raději se domníváme, že to, co vidíme, s námi nemá příliš

mnoho společného. Když máme vysoký krevní tlak, křečové žíly, artritidu, lenivá střeva a - bohužel - rakovinu, raději věříme, že je to smůla, osud, dědictví po předcích... cokoli, do čeho nemůžeme moc mluvit.

jenže ať se nám to líbí nebo ne, my sami ze sebe děláme to, co jsme. je v tom však skrytá dobrá zpráva: jestliže máme moc tvořit sami sebe, pak to také znamená, že máme moc sami sebe změnit.

Se svým stavem můžete vždycky něco udělat. Tvařte se šťastně. Koncentrujte své myšlenky na zdraví. Nevěnujte pozornost rakovině. Nebuďte obětí.

Vraťte se zpátky do sedla. Vezměte svůj život do svých vlastních rukou. Buďte svým vlastním pánem. Dokážete to. Opravdu, věřte mi. Víím to, protože jsem byl přesně tam, kde jste dnes vy. Víím, jaké to je. Znáím dobře to vnitřní utrpení. Rozumím těm pocitům zoufalství a beznaděje. A proto víím, že je můžete přemoci. Moje nejrůdnější přání zní: Ať nad svou rakovinou zvítězíte!

Prosím vás, abyste si tuhle knihu dobře přečetli a vzali si z ní poučení. Řeči vám ale nepomohou. Převeďte je ve skutek. Prosím...

A pak mi třeba napište, že jste zase zdraví. To bude pro mě to největší zadostiučinění. Splní se mi moje nejrůdnější naděje: vaše zdraví, váš osud, vaše budoucnost budou opět tam, kde patří... ve vašich rukách.

Přípravky
Zentrichovy apatyky
(byliny, bylinné výtažky, tablety ap.)
zasíláme i
poštou

informace:

F O N T Á N A

Horní nám. 5
772 00 Olomouc
tel: 585 221 400

Jak se stát nezdolnou silou, která nezná překážek

Říká se, že „život je těžký“. A je to pravda. Jenomže co je těžké pro jednoho, nemusí být tak těžké pro druhého. Znam pár mladých matek, pro které je jedno dítě příliš tvrdým oříškem. Ale také znám několik jiných, které se i se třemi dětmi cítí v pohodě.

Jaký je mezi nimi rozdíl? V přístupu. V úhlu pohledu. Jde o zvyk - o to, jakým způsobem se člověk dokáže vypořádávat se vzniklými problémy.

Jedno oblíbené rčení praví: „Když se ti něco nezdaří, zkoušej to znovu.“ Tahle rada vás však může přivést na mizinu. Může zničit váš zápal pro věc. Vždyť jste dělali, jak nejlíp jste uměli. Snažili jste se - a nic!

Život je mimořádně složitý.

Jeden důvod je v tom, že uvedené rčení je neúplné. Říká vám pouze část. Může mít i jinou verzi: „Když se ti něco nezdaří.. jsi na tom stejně jako spousta ostatních!“

Mnohem lepší znění je však toto: „Když se ti něco nezdaří, ZKUS TO JINAK!“ Přesně v tom tkví tajemství úspěchu ve všech oblastech života. Proč jen dál pokračovat v tom, co nefunguje?

Jedna z definic šilence zní: „Ten, kdo vykonává totéž, ale pokaždé očekává jiný výsledek.“ Zamyslete se nad tím. Je to důležité, protože většina z nás to takhle dělá skoro pořád.

Když onemocníme, běžíme za doktorem. Na všechno si necháme předepsat tytéž antibiotika. A výsledek? Nežřídko zjistíme, že s problémem to ani nehne. Třeba lidé s kožními problémy, kteří se neustále potírají mastí z kortizonu. Kůže se opravdu vyčistí — na čas - a vyrážka se pak vrátí v ještě horší podobě. A to se stále opakuje. Podivuhodné na tom je, že je to nepřiměřeně přestat kortizonovou mast používat. Prostě si zvolí cestu v kruhu.

Hádaví lidé se pustí do hádky s každým, koho potkají. A nezapomenou si postěžovat, že nemají žádné přátele. Někteří lidé svého partnera bez ustání sekýrují, i když dobře vědí, že se tím nic nezmění, a nakonec tím zahubí celý vztah. Přesto si to neodpustí!

Je dobré podívat se na vlastní způsoby chování a přesvědčit se, jestli skutečně fungují k našemu prospěchu.

Jistě si myslíte, že váš přístup je pozitivní...

Každý, s kým se setkám, mě přesvědčuje, že jeho přístup k věci je pozitivní. I když mi druhým dechem sdělí, že jejich sebevědomí na tom není nijak zvlášť dobře. Pokud máte ovšem nízké sebevědomí, je nemožné, abyste měli pozitivní přístup.

Nemocní lidé mají sebevědomí oslabené. Je to skutečně tak, i když budou tvrdit opak. Ponořte se však do jejich mysli a zaposlouchejte se do jejich vnitřního hovoru. A ten není vůbec pozitivní. Je stejný, jako když někoho navštívíte v nemocnici. Po celou dobu, co jste s ním, je nemoc jediným tématem rozhovoru. A to nejen jeho: dozvíte se o spoustě potíží na celém oddělení. Všechno je to negativní povahy.

Negativní přístup vám ke zlepšení stavu nepomůže. Negativní myšlenky - a následné negativní přístupy - lidi zabíjejí. Doslova. Hypnotizují vás a ukládají do hrobu. Bez legrace. Myšlenky se stávají skutečností.

Proto je důležité, abyste měli kontrolu nad vlastními myšlenkami. Musíte se zaposlouchat do svého vnitřního hovoru. Musíte si uvědomovat, jakými slovy sami k sobě uvnitř neustále promlouváte.

Dám vám příklad. Docela běžný. Je pondělí ráno, prší. Ospale se zvedáte z postele, protože začíná pracovní týden a musíte do práce. Kdybyste mohli, zůstali byste ležet v posteli. To už je první negativní myšlenka dne. Žádný nadšený výskok z postele, abyste se pustili do dalšího dne, ale rozespálý, otláčený pocit, že vás někdo tahá z lůžka.

Když se přece jen přinutíte vstát a rozhrnete závěs, nevrle se zatváříte na nepřívětivé počasí. A reakce? „To je zas hnusný den. To se dalo čekat, že pondělí bude zase o ničem...“ Začnou se vám před očima odvíjet promočené tváře na autobusové zastávce nebo nepovzbudivá cesta autem.

Všecko má negativní razítko. Jaký je to začátek dne? A víte, co je dál? Jistě, celý den nestojí za nic. Všechno, co se mohlo pokazit, se kazí. Jenom díky tomu, že se pokazil samotný začátek.

Kdyby se ale někdo zeptal na váš postoj, určitě byste jej za negativní nepovažovali. Protože si způsob svého uvažování vlastně ani neuvědomujete.

Proto je nezbytné vědomě zahrnovat svou mysl pozitivními myšlenkami a představami.

Tajemství šampiónů

Šampióni ve sportu či podnikání si zadávají jasné cíle. Vědí přesně, čeho chtějí dosáhnout, a dobře uvědomují, co pro to musí udělat.

Cele se zaměřují na úspěch. V duchu se již vidí na stupni vítězů, kde jim na krk věší zlatou medaili. Do své hlavy nevpustí žádnou negativní myšlenku. Žádné pochyby.

Myšlenka „co když nevyhraju“ nemá šanci zakořenit a rozesít po jejich mysli ničivý plevel. Soustředí se na to, co chtějí, a pak do toho vloží vše. Všechno obětují svému cíli.

Znám děti, které v zimě v létě vstávají v 5.00 ráno na plavecký trénink, kde je čekají kilometry a kilometry, a poté spěchají do školy. Jakmile skončí vyučování, už jsou zase v bazénu a pilně trénují. Další kilometry a další úsilí na vypilování stylu. Naprosté odhodlání. Postoj vítězů.

To je také jeden z hlavních důvodů, proč jsou vrcholoví atleti tak úspěšní i v běžném životě poté, co se vzdají své sportovní kariéry. Jsou dokonale naučeni soustředit se na vytýčený cíl, dokonale zvyklí obětovat mu vše, a proto nepřekvapí, že mají úspěch i jinde.

Musíme to udělat přesně jako oni, jenom náš vytýčený cíl bude trochu jiný: pevné zdraví, štěstí, zářivá vitalita, aktivní uzdravení.

Jsme v situaci kdy si nemůžeme dovolit negativní myšlenky - ty jsou luxus. Není to však vůbec snadné. Zdá se, že mnohem snazší je nechat se unést negativním uvažováním. To totiž hezky zapadá do našeho pásmu bezpečí. Hovíme si v problémech. Neustále v sobě převracíme myšlenku, že máme zdravotní problém, nebo že jej můžeme mít... jistý způsob, jak jej přivolat!

„Černé myšlenky" jako by byly přirozenější než radostné, šťastné a zdravé myšlenky. Stejně jako lidé dají v hovoru přednost pomlouvám. Raději boří než stavějí.

Jako by bylo pro lidskou mysl snazší brodit se starými křivdami než odpuštit. Neustále si škrábeme své duševní rány, jako bychom nechtěli, aby se někdy zhojily. Není divu, že pak onemocníme! To se však musí změnit.

Pokud toužíte po pevném zdraví, pokud se chcete ve svém věku cítit svěže a mladistvě, pokud chcete mít tělo, které vám nebude přítěží, ale radostí... musíte nejdříve mít rádi sami sebe.

Na léčbu se ke mně hlásí hodně lidí s nadváhou. A bez výjimky o nich mohu říct, že mají velmi nízkou sebedůvěru. Neplatí to jen o lidech obézních, ale obecně. Téměř každý, s kým se setkám, by měl rád více vnitřní jistoty, více sebeúcty. Více sebeúcty znamená více sebedůvěry. Mám ovšem na mysli skutečnou sebedůvěru, ne tu, kterou se lidé často snaží navenek projevovat, aby zakryli svou skutečnou osobnost.

Vysoká sebeúcta je pro pevné zdraví zásadní pojem. Musíte se naučit přímo marnotratně milovat sami sebe, abyste mohli skutečně milovat někoho jiného.

V Bibli se praví: „Miluj svého bližního jako sebe samého.“ A je to velká pravda, protože pokud nám dělá potíže mít rádi sami sebe, bude pro nás téměř nemožné milovat druhé lidi. Ať je to cizinec, jinověrec, člověk s jiným přízvukem, s jiným pohledem na svět.

V mládí nám často říkali, že milovat sám sebe je sobecké. Budili bychom v sobě pýchu a domýšlivost.

Samé hlouposti! Ve skutečnosti je to přesně naopak.

Lidé s velkou sebeúctou nemají potřebu se chlubit. Znají svou cenu, umějí být k druhým ohleduplní a soucitní. Nesnaží se na druhé vytvářet „dojem". Proč?

Lidé, kteří se nebojí vlastní sebeúcty, bývají mnohem méně nemocní, je to proto, že mají mysl prostoupenou pozitivními, optimistickými myšlenkami. Vzpomínám si na jednu milou postarší dámu, která mi jednou svěřila: „Doktor mi řekl, že mám rakovinu. Víte, co já na to? - Milej zlatej, na rakovinu nemám čas."

To bylo před sedmi lety a dnes je stále při síle. Nikdy se nenechala nikým léčit. Nikdy nikým! Její sebeúcta byla tak vysoká, že si nedokázala představit, že by se v jejím těle mohla objevit zhoubná nemoc. To je inspirace!

Většina z nás ovšem takovým duchem nedisponuje. Bez ohledu na to, jak intenzivně si potřebu pozitivního myšlení uvědomujeme, stále sjíždíme po kluzkém svahu negativních myšlenek.

Jako bychom nad nimi neměli žádnou kontrolu. Nejspíš je to pravda. Na duševní úrovni se nám kontrola vymyká z rukou.

Dr. Chopra ve své knize Kvantové léčení zdůrazňuje, že pozitivní myšlenky zdraví či uzdravení musí proniknout až na úroveň DNA. Jaká sdělení však většinou do svého těla vysíláme? Sdělení o špatném zdraví. A platí to i tehdy, když se u nás žádné příznaky nemoci neprojevují.

Opravdu je vaše zdraví tak kypící, že doslova vyskočíte ráno z postele, protože se nemůžete dočkat dalšího úžasného dne? Nejspíš ne.

O pozitivním myšlení jsem už toho slyšel dost.

Jak tedy k němu přijdu?

Poslouchat nadšený výklad o přínosu pozitivního myšlení je jedna věc. Dá se s tím souhlasit, určitě by váš život změnilo k lepšímu.

Jak k němu ale přijít? Jak můžeme zastavit záludné negativní myšlenky, které se nám neustále vkrádají do hlavy? Jak jim zabránit, aby měly navrch zejména tehdy, když se v našem životě děje něco opravdu špatného?

Prvním krokem je zvuková nahrávka s pozitivními výroky. Používal jsem ji po celých šest měsíců, které jsem si předsevzal na uzdravení z rakoviny. A používám ji dokonce ještě dnes, alespoň dvakrát denně.

Poslouchám ji, když pracuji na zahradě, když umývám auto, když dělám něco na domě.

Během poslechu si prohlášení v duchu opakujte. Berte si je velmi osobně. Mluvené slovo je obvykle doprovázeno ještě podprahovým sdělením, které je vnímáno pod úrovní běžného vědomí. Neslyšíte je, a to je dobře, protože je nemůžete cenzurovat. Tím vzkaz pronikne za onoho negativního našeptávače, který vás vnitřně ničí. Je to přesně ten hlas,

o němž Shakespearův Hamlet říká: „Ryzí jas rozhodnosti pokryt jest chorobně bledým stínem myšlení.“ Chtěl tím říct, že naše rozhodnutí k nějakému činu obvykle uvadá tím rychleji, čím víc o něm přemýšlíme. To proto, že se obvykle snažíme hledat důvody, proč se naše představy nemohou uskutečnit.

Klasický příklad toho, co s námi naše negativní já dokáže.

Podprahová nahrávka s pozitivními prohlášeními se dokáže dostat až za destruktivní myšlenky. Zahnízdí se přímo do podvědomí. Je to jeden z mála způsobů, jak ovlivnit naše „buněčné myšlení“.

Po nějaké době poslechu nahrávky jsem zjistil toto: Když se mi v hlavě objevila nějaká negativní myšlenka, okamžitě se ozvala myšlenka kladná a zašeptala: NESMYSL!

Když jsem kdysi pracoval u obchodního námořnictva, byly některé lodi vybaveny tzv. gyroskopickým kompasem. Jakmile se plavidlo začalo odchylovat z kurzu, gyroskop je okamžitě vrátil na původní směr.

Jestliže tedy budete poctivě poslouchat podprahový pásek a přijímat kladná ujištění do své mysli, bude fungovat jako určitý mentální gyroskop a přivádět vás zpět ke správnému kurzu. Dokud se vám pozitivní myšlení nestane zvykem.

Další způsob jak zaplašit depresivní nálady

Abychom se mohli těšit pevnému zdraví a úspěšně čelit všemu, co nám osud nadělí, musíme mít pozitivní životní postoj. To jsme si už vysvětlili. Musíme si to však často připomínat.

Plamen nadšení totiž potřebuje palivo.

Já to řeším kartičkami, které nosím neustále při sobě. Na každé kartičce je napsána jedna pozitivní myšlenka. Prohlížím si je několikrát denně. To mě udržuje na správných duševních kolejích.

Tyto kartičky mi pomáhají udržovat pozornost u mého vytčeného cíle - dokonalého zdraví. Skvělého pocitu, který si mohu plně užít.

Negativní myšlenky dokážou proklouznout naší vědomou ostrahou a usadit se v mysli. Pokud je cestou nic nezastaví, pustí se bezostyšně do pozitivních myšlenek.

Zkusím to ještě trochu víc objasnit.

Řekněme, že trpíte vážnou chorobou. Předpokládejme, že užíváte všechny skvělé alternativní doplňky. Všechno se daří. To však úlisné myšlence nezabrání, aby se nepokusila vplížit dovnitř. „Co když přestanou fungovat? Možná je to jenom šťastná náhoda. Co když vůči všem těm prostředkům začnu být rezistentní?" A tak dál a tak dál.

Musíte mít proto po ruce klacek, kterým negativní myšlenku udeříte, jen co vystrčí hlavu. Prásk - A končíš.

Toho dociluji svými kartičkami. Mám po ruce připravenou dobrou myšlenku, která při prvním náznaku vyprovodí negativní myšlenku z mé mysli.

Rád bych vám tedy předložil seznam svých pozitivních myšlenek. Vyberte si, jaké chcete. Napište si je na samostatný kus papíru a přilepte na místo, kde je budete vidět. Ať vám neustále připomínají váš cíl. A nejen pro zdraví: dají se využívat k mnoha dalším účelům.

Nejlepší je nahlas si je přečíst. Nejlépe tam, kde býváte sami, ať se nemusíte cítit trapně před druhými. Klidně si je opakujte silnějším hlasem - je důležité, aby z něj bylo cítit vaše zanícení. Musíte do něj vložit cit. Emoce nabíjejí myšlenky energií. A energii potřebujete k tomu, aby se myšlenka stala součástí vaší bytosti, vašeho organismu.

Pokud vám to okolnosti nedovolují, pronášejte tyto myšlenky šeptem. Vždy však do nich vkládejte zanícení a prožitek. Co čtete, vnímejte s nadšením.

Je to opravdu mocný nástroj. Podobným způsobem pracují i sportovní šampióni. Posilují se mocnými prohlášeními, které jdou ruku v ruce s jejich cíli. Je to vnitřní zvyk. Proto jdou vytrvale dopředu.

Je to zvyk, který se můžete snadno naučit. A změní váš život.

Takže připraveni? Tady máte několik veledůležitých pozitivních myšlenek:

*Jsem zdravý jako řípa!
Koukej, já jsem oukej!
Rakovina — volovina.
Nikdy se nevzdávej.*

Ano! Ano!! ANO!!!

Když chci, dokážu všechno!

Právě teď proudí zdraví směrem ke mně!

Den ode dne, v každém ohledu, je můj život stále lepší a lepší.

Co je nemožné pro ostatní, je možné pro mě!

Udělám všechno, co je třeba, abych se dostal tam, kam chci.

Mám naprostou sebedůvěru.

Mám se každý den raději a raději.

Odpouštím. Odpouštím sobě i ostatním.

Mám skvělé, zdravé tělo.

Moje tělo je zdravé a silné.

Nic nade mnou nemá žádnou moc.

Jsem VÍTĚZ.

Mohu, protože vím, že mohu.

Mám dokonalou jistotu.

Jsem nabitý ohromnou energií.

Šťěstí a zdar zaplavují můj život.

Každá buňka mého těla vibruje zdravím.

Každý den jsem o krok blíž svému cíli.

Každý den cítím stále větší sebejistotu.

Hojnost všeho je mou pravou přirozeností.

Udělám všechno, co je třeba... i když se mi zrovna nechce!

Neustále se soustředím na svůj cíl. Je neustále tady.

Všechno, co potřebuji, přichází přímo ke mně.

Mé tělo i mysl naplňuje zdravá energie.

Jsem jedno s energií kosmické mysli.

Mé srdce je plné lásky.

Dělám pro sebe jen to nejlepší.

Jsem příjemně uvolněný.

Nic mě nemůže rozházet.

S životem se snadno vypořádám.

Jsem vždycky veselý a optimistický.

Můj život stojí za to.

Můj život je neuvěřitelná cesta.

Mému životu vládne dobro a láska.

Cítím se skvěle.

Každý den jsem zdravější a zdravější.

Mám ve vesmíru své jedinečné místo.

Dělám pouze to, co má smysl.

Jsem rád, že jsem na světě.

Vyzařuji sebedůvěru.

Jsem tvořivý člověk.

Jsem silný.

Jsem nabitý vitalitou.

Jsem plný odvahy.

Jsem klidný a vyrovnaný.

Jsem ve spojení se svým nejnvtřnějším já.

Jsem jedno s životem vesmíru.

Jsem stále klidný a uvolněný.

Jsem součástí vesmírného plánu.

Našel jsem vnitřní klid a mír.

Chci být zdravý... jsem zdravý.

Můžete si vytvořit svá vlastní prohlášení. Napište si, co v této chvíli nejvíce chcete. Může to být zdraví. Mohou to být peníze. Láska. Může to být prakticky cokoli. Napište si to na kus papíru a přetvořte to v krátké ujištění.

Řekněme, že chcete být bohatý. Už vás nebaví vystačit s málem. Vezměte tedy kus papíru a napište na něj, kolik peněz chcete. Fungující ujištění získáte tak, že bude vždycky v přítomném čase.

„Budu bohatý" není fungující ujištění. Slůvko „budu" naznačuje na budoucnost, ne přítomnost. Proto vám bude bohatství stále unikat... protože chcete, aby přišlo v budoucnosti. Proto vaše ujištění musí znít: „JSEM bohatý."

Tuto techniku můžete použít úplně na všechno. Například: „Setkávám se pouze s milými lidmi" nebo „Rád se setkávám s lidmi. Nová setkání mě velmi těší."

Aby vaše prohlášení dostalo reálnou sílu, představujte si, že už se děje.

Posaďte se. Zaposlouchajte se do svého vlastního dechu. Nádech, výdech. Nádech, výdech.

Tiše a s prožitkem vytvářejte své ujištění a v představě sledujte, jak se plní. Pokud vám představy dělají problémy, prostě se je jen snažte prociť. Funguje to stejně dobře.

Řekněme, že používáte ujištění „Každá buňka mého těla vibruje zdravím.“ Tiše si tuto větu opakujte a snažte oživit ji citem. Představte si 50 trilionů buněk oživených biologickou elektřinou. Pozorujte je, jak září a blýskají. Pozorujte, jak svítí zdravím. Celé vaše tělo září světlem vašich buněk. Každá část vašeho těla vysílá jasné světlo. Vnímejte světlo, které vychází z každé vaší buňky.

Tuto představu propojte se svým slovním ujištěním. Získáte tak opravdu velmi důrazný nástroj.

Teď vám předám jednu důležitou myšlenku: vím, že můžete zvítězit a od života získat všechno, co od něj chcete. Víím, že můžete získat pevné, zářivé a radostné zdraví. Víím to, protože se mi to podařilo také.

A co dokáže jeden, dokáže i druhý. Jak říká jeden můj známý: „Bůh nemá oblíbence.“

Co funguje u jednoho, funguje u všech... pokud se řídí podle pokynů.

Pokyny pro dokonalé zdraví máte právě teď ve svých rukou. Prosím, použijte je. A začněte hned. Hned dnes!

Nejdůležitější je celkové zdraví

Bylo by příliš odvážné očekávat, že z vás bude vitální, sexuálně aktivní muž, pokud máte nadváhu a k tomu pijete a kouříte. Pokud máte vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a kornatější tepny...

Není možné vyzařovat zdraví a pohodu, pokud jste nemocní.

Když je to tak zřejmé a do očí bijící, překvapuje mne, kolik mužů za mnou chodí v očekávání nějakého zázraku. Jak mohou pokračovat v sebezničujícím životním stylu a přitom se nějak stát supervýkonnými hřebci? Odpověď je jednoduchá: je to nemožné!

Buďte tedy rozumní. Abyste se cítili lépe, musíte postupovat v krocích. Samotná impotence je náznakem, že něco není v pořádku.

Musíte omezit tučnou a přepalovanou stravu. Omezte alkohol, přestaňte kouřit. Život půjde pořád dál! Jezte více ovoce, zeleniny, salátů. Pijte čistou vodu.

Starejte se o tělo. V čem budete přebývat, až s tím vaše tělo praští? Pečujte o něj, vždyť toho zase tolik nežádá.

Cvičte. Provádějte speciální cviky na sexuální zdatnost... jistě, takové cviky existují.

Jeden populární vymyslel jistý Arnold Kegel. Původně bylo toto cvičení zaměřeno na ženy, u nichž se projevovala slabost svalstva pánevního dna, ale zjistilo se, že je stejně účinné i na mužské sexuální problémy.

Je velice jednoduché. Jediné, co je potřeba dělat, je stahovat sval mezi konečníkem a hrází. Není to tak komplikované, jak to zní: prostě jen stáhněte stejné svaly, kterými zastavujete močení.

Vyzkoušejte si toto cvičení hned, jak půjdete znovu močit. Zastavujte a znovu spouštějte proud stahováním uvedeného svalstva. Cvičit můžete kdykoli: vestoje, vsedě, na veřejnosti, v soukromí. Kromě vás o tom nebude nikdo vědět.

Zpočátku proveďte stahy jen několikrát. Jakmile svaly zesílí, opakujte cvičení co nejčastěji, kdykoli v průběhu celého dne.

Odměnou vám bude mimo jiné to, že jakmile se tyto svaly dostatečně posílí, zažijete takový orgasmus, že tomu nebudete věřit!

Pokud chcete mít šťastný sexuální život, musíte mít také silné bederní a břišní svalstvo. Proto cvičte sklapovačky, břišní stahy a podobná cvičení. Takto posílíte nejen svaly, které používáte při sexu, ale výrazně zlepšíte i krevní zásobení v této životně důležité oblasti. Nemusíte toho dělat mnoho. Není nutné, aby z vás byli atleti... stačí jen trochu posílit ty správné svaly.

To zvládnete, a budete rádi, že jste to zvládli.

Od impotence k potenci - tajemství mužské sexuální svěžesti

O jedné věci nelze vést spory: muži se nikdy nechlubí svou impotencí. Zato se umějí chlubit neuvěřitelnou sexuální aktivitou, i když to zdaleka není pravda!

Představte si chlapa, který vejde do místní hospody, kde se scházejí všichni jeho nejlepší kamarádi. Je sotva myslitelné, aby mu z úst vyšla věta: „Nazdar hoši! Víte, co je nového? Úžasná věc - to byste nevěřili. Je ze mě impotent.“

Nato se kolem něj všichni shluknou, začnou jej chlapácky plácát po zádech a vykřikují: „Hele, no to je skvělé!“ A na ostatní, co to ještě neslyšeli, volají: „Už jste to slyšeli? Náš starej kámoš je impotentní! Nemůže se mít lip!“

Ne, tuhle scénu rozhodně nikde nikdy nespátříte. Muž, který cítí, že je impotentní, to skrývá jako nejpřísnější tajemství. Leží uvnitř jako červ a pomalu jej užírá. Připravuje jej o mužskou hrdost, elementární sebeúctu. Napadá samotné základy jeho mužství.

Před světem předstírá, že je všechno v pořádku. Přátelům se dokonce pochlubí svými smyšlenými sexuálními výkony. Poslední věc, o kterou stojí, je, aby jeho strašlivé tajemství odhalili.

Podívejme se na tento mužský problém rozumnýma očima.

Je impotence vážně jen duševní stav?

To záleží na tom, jakého odborníka v této věci oslovíte. Někteří tvrdí: »Všechno se to týká hlavy.« Jiní trvají na tom, že jde o „mechanický“ problém. Prostě něco nefunguje při sexuálním vzrušení.

Nejdřív bych rád, abyste měli zcela jasno v jedné věci:

Všichni muži procházejí obdobím, kdy je pro ně těžké udržet erekci.

Ve své alternativní praxi se setkávám s tím, že ke mně s tímto problémem chodí stále mladší muži.

Neumím tancovat... nech mě být!

Pro mnohé muže, kteří si myslí, že „selhali“, existuje jeden skutečný problém: domnívají se, že když neudrží erekci, zhroutlí se jim celý svět.

Neuvědomují si, jak obecný je to problém. Stejně jako mnohé ženy, které, pokud nemají orgasmus při každém styku, v tom vidí známku něčeho špatného. V obou případech je však tato „slabší reakce“ naprosto normální.

Jenže muž v sobě nese hluboký pocit selhání. Těžko jej snáší, skutečný problém však nastává okamžikem, kdy se mu to stane podruhé.

A protože člověk nerad selhává, snaží se vyhýbat situacím, o nichž si myslí, že v nich může selhat. Dobře to znají obchodní cestující, které sužuje skutečnost, že jsou stále a stále odmítáni. Protože neprodají při každé nabídce a protože jsou více odmítáni než přijímáni, mají pocit, že selhali. Ve skutečnosti by přitom mělo platit, že počet uskutečněných obchodů více než kompenzuje vyšší počet odmítnutí...

Na tom však nesejde, protože nikdo nechce selhat. Takže obchodník si najde řešení: vymyslí si důvody, aby nemusel oslovovat zákazníky. Ponoří se do papírování nebo se příliš věnuje těm, kteří kupují, a o nové klienty se nestará.

Co má tenhle případ společného se sexem? Všechno!

Protože neradi selháváme a protože se mylně domníváme, že jsme selhali, snažíme se zoufale vyhýbat situacím, kde bychom své selhání mohli zopakovat... Takže se začneme vyhýbat sexuálnímu styku se svou partnerkou.

Jak? Snadno: jdeme do lůžka dřív a děláme, že už spíme. Nebo naopak - do postele se odvážíme až poté, co naše partnerka pravidelně oddechuje.

Někteří muži to dokonce řeší tak, že se s partnerkou před spaním pohádají, takže si ve vzteku sbalí peřiny a... odzvoněno. Triky, k nimž se dokážeme uchylovat, bývají až neuvěřitelné.

Největší trik však předvádíme sami sobě. To když si nalháváme, že je to „její“ vina, nebo že skutečně máme tolik práce, jsme skutečně natolik unavení, rozčilení, otrávení... všechno možné, jenom ne to, že problém je čistě náš.

To ústí do dalšího problému. A ten dokáže ohrozit vztah. Protože se chceme vyhnout selhání a tedy i situací k němu vedoucím, přestáváme být k partnerce něžní a všímaví. Co je ještě horší, odstrkujeme ji ve chvíli, kdy nás chce obejmout nebo políbit.

Jako když nás někdo vyzve k tanci a my neumíme tancovat. „Dej si odpich!“ naznačujeme všemožnými způsoby.

Partnerka nedokáže pochopit, proč ji odmítáme. Dělá si starosti, že už není přitažlivá... a vztah může sjet z cesty někam, odkud se už těžko zachraňuje.

Byl bych rád, abyste si dobře uvědomili jednu věc: u každého muže se vyskytne období, kdy nemůže dospět k erekci nebo kdy nedokáže erekci udržet.

Nevěřte povídačkám, kterými se na vás snaží zapůsobit takzvaní hřebci. Čím víc se někdo ohání svou sexuální výkonností, tím méně mu věřím. Obvykle je to jen mnoho povyku pro nic. Sebevědomí lidé jsou prostě dál, nikdy je neuslyšíte vykřikovat, jak jsou dobří.

Skutečná sebedůvěra je tichá záležitost. Něco, co víte. Žádné prázdné vychloubání. Nic, čím byste měli dělat dojem na druhé. Můžete si být jistí, že tihle chlápci jsou jako malí kluci, kteří ve tmě dělají rámus, aby zahrnali duchy!

Jedno tajemství, které jste si nejspíš nikdy neuvědomili...

I když se zdá, že pro muže je erekce vším, neplatí totéž pro ženu. Jedno staré rčení praví: **„Muž touží po sexu... ale žena po lásce,“**

Chvilku se nad tím zamyslete.

Ženy touží po objímání, líbání, mazlení, hlazení, laskavých slovech. Chtějí cítit, že je milujete, nejen že se s nimi chcete milovat.

Nevěřili byste, co se při tom všem objímání, líbání, mazlení a hlazení může stát...!

Jste připraveni na milování?

Tak schválně: kdo z vás může poctivě tvrdit, že je vždycky připraven na milování? O mužské potenci koluje spousta neuvěřitelných smyšlenek. Jedna z nich tvrdí, že muži jsou schopni „to dělat“ kdykoli a kdekoli. Takže se do toho pouštíte i notně posílení alkoholem. Opilost je okamžik, kdy chuť je vysoká, ovšem schopnost snižovaná. Pokud v sobě máte hodně alkoholu, jsou vyhlídky na uspokojivý sexuální zážitek dosti mizivé.

Pouštíte se do sexu také po vyčerpávajícím pracovním dni. Když nemá partnerka chuť. Když je sobota, protože „v sobotu večer do děláme vždycky“. Pouštíte se do sexu, když se dáváme do pořádku po chřipce. Jsme vždycky svolní, tak to zkusíme a není divu, že se nám příliš nedaří.

A tak si začneme myslet, že selháváme...

Holý nesmysl. Jednoduše po sobě chceme příliš. Znáte mužskou definici milostné přede hry? Zní: „Spíš?“ Prodloužená přede hra: „Spíš? Ne? Tak co, jdeme na to?“

Francouzi ovšem tvrdí, že přede hra má trvat celý den. Vážně: CELY DEN!

Co vy na to? Mazlení, polibky, zamilovaná slovíčka o tom, jak hoříme touhou... a dáváme tak partnerce pocit, že je milována, žádoucí, svůdná. Přátelé, tenhle přístup dělá pro sex užasnou věc. Když totiž na to nakonec dojde, budete už tak nabití energií, že váš výkon bude zcela nepřehlédnutelný.

Takže pokud se nechcete věnovat dotekům, polibkům a všem těm ostatním partnerským příjemnostem jenom proto, že jste jednou dvakrát neměli erekci... neváhejte a jděte do toho.

Úžasně na tom je, že i když přece jen budete mít skutečný problém, bude vás vaše partnerka milovat víc než kdy předtím.

Nezanechávejte lásky jen proto, že se zdá, že to vzdal váš penis!

Říkal jste skutečný problém... Co se tím myslí?

Existuje celá řada příčin, proč se u mužů nedostavuje taková erekce, jakou by si přáli. Jedna tkví v nízké hladině testosteronu, která má za následek, že má muž malou sexuální potřebu. Rozhodně neprahnu po

sexu celou dobu. Proto se mohou cítit neschopní vedle těch, kteří mají testosteronu dostatek, protože se zdá, jakoby oni měli chuť i schopnost dělat to pořád.

Jenže to je jako srovnávat jablka s hruškami.

Každý člověk je biologicky zcela jedinečný. A díky tomu jsme každý jiný.

Řeknu to tak: máte-li uspokojivý sex jednou za měsíc, může být jedenkrát za měsíc váš přirozený cyklus. Jiní muži mají sexuální styk jednou za týden, jednou za den... Nad svou potřebou však nemají žádnou kontrolu.

Vzpomínám si, že když jsem ještě sloužil u obchodní plavby, jeden z mých kolegů se chlubil, že je větší chlap než já. Jeho argumentem bylo, že na rozdíl ode mě mu roste knír. Odpověděl jsem mu, že jediný rozdíl mezi námi je v tom, že on se jednoduše neholí a knír mu vyraší sám od sebe. Byl jsem tenkrát hodně agresivní, tak jsem mu doporučil, aby přišel s nějakým lepším důvodem... protože jinak si to můžeme ověřit nahoře na palubě!

Se sexuální potřebou je to stejné. Liší se jeden od druhého. Nemáme nad ní žádnou velkou kontrolu. Nemůžete si stanovit pravidlo, podle kterého si musíte užít sex každý den. Můžete na svůj penis pokřikovat celý den a stejně to s ním nehne.

Musíte zjistit, jestli váš problém náhodou není smyšlený. Může být, že váš sexuální cyklus se liší od jiných. Rozhodně se bude lišit od těch, o nichž se hovoří v dívčích a dámských magazínech, z nichž se zdá, že každý správný chlap musí být plemenný hřebec.

Je těžké prožívat uspokojivý sex v neuspokojivém vztahu...

Co teď řeknu, může znít poněkud sporně, dokonce to může některé muže popudit... Zkuste se ale nad tím přece jen zamyslet.

Je smutnou pravdou, že spousta mužů se nechá svými partnerkami vykastrovat. Samozřejmě to nemyslím doslovně, jedná se o mnohem jemnější formu kastrace.

Každý z nás zná vtipy o manželkách a bolení hlavy. Většina mužů zná

chvíle, kdy manželka odejde brzy do postele a když muž přijde za ní, buď spí, nebo předstírá, že spí.

Většina mužů také zná onen pocit odmítnutí, kdy se se ženou snaží mazlit a ona bez hnutí leží, jako by se nic nedělo. Muž to samozřejmě vzdá, rozzlobí se a... máme tu manželské znásilnění. Tím se tento skutek nesnažím ospravedlňovat. Nejsem zastáncem násilného sexu.

Zastavme se však chvíli u tématu.... Většina zákazníkům, kteří navštěvují prostitutky, je ženatých. Vypadá to, že svobodní mají všechno, co chtějí, a zadarmo! (To s největší pravděpodobností není pravda, ale většina ženatých tomu věří.) Proč chodí za prostitutkami? Aby se jim dostalo „náklonnosti“ a sexuálního uspokojení, kterého se jim nedostává doma. Pro mnohé muže je i syntetická láska lepší než žádná.

Nemálo mužů však situaci s nereagující manželkou řeší masturbací a nebo to spolknou a dělají, jako že se nic neděje. Jenže tento vztek se ukládá hluboko. A dříve či později se přestane snažit. Přestane se o partnerku zajímat. Nemusí se však přestat zajímat o sex. Podle okolností si může nakonec najít přístupnější partnerku... a další vztah jde ke dnu.

Je tu však jedna zvláštní věc. Když žena dostane chuť na sex, jako by očekávala, že muž zareaguje okamžitě, i když jej třeba celé týdny odmítala. A muž se vynasnaží, seč mu síly stačí. Jenže často má pocit, že je využíván. Pak se mohou objevit problémy s erekcí. Jeho podvědomá mysl vyjádří protest tím, že „nevztyčí vlajku“. V každém případě však nic z toho, co bylo doposud zmíněno, partnerskému vztahu neprospívá.

V této knize není příliš prostoru na to, abychom v této oblasti zabíhali příliš do detailu. Není však vůbec neobvyklé, že když si muž myslí, že je impotentní, jeho problém náhle zmizí s jiným partnerem.

V jedněch novinách jsem nedávno četl článek o sedmdesátiletém dědovi, kterému dal doktor pilulku na potenci... a který pak své ženě utekl s jinou. Problém je možná v tom, že dobrý doktor by měl dát kouzelnou pilulku OBĚMA partnerům. Není k ničemu, pokud jeden partner dostane vynikající prostředek na posílení potence, jestliže ten druhý jí má dál velmi nízkou. Tím se vztah snadno zničí a skončí u rozvodového soudu.

Je vhodné, aby předtím, než jeden z partnerů začne užívat nějaké povzbuzující prostředky, oba navštívili poradnu. Skutečný problém může být u ženy. Možná ji sex tolik nebaví. Možná má studenou pochvu — a to muži ztěžuje situaci, protože jeho penis je horkokrevná střela.

I když se mu tedy podaří uskutečnit sexuální styk, existuje nebezpečí, že selže, protože jeho prožitku chybí teplo. Studená pochva vysává teplo z penisu a ten splaskne... V tomto případě je potřeba řešit problém u ženy. Pouze není tak zjevný.

Pilulka na posílení potence má proto význam v případě, že problém je pouze u jednoho z partnerů; pokud je u obou, může způsobit hotovou pohromu.

Teď se podívejme na další příčinu impotence.

Možná máte problém a ani o tom nevíte...

Jednou z nejrychleji se šířících chorob v dnešní společnosti je cukrovka. A jeden z hlavních problémů představuje skutečnost, že spousta lidí netuší, že jí trpí.

Cukrovka může být vážnou příčinou mužské impotence. Podle přijímaného lékařského odhadu je polovina mužů postižená cukrovkou impotentní.

Podívejme se nejdříve na příznaky, které vám napoví, že je vhodné navštívit lékaře. Nejběžnějším symptomem je zvýšená potřeba tekutin. Náhle zjistíte, že můžete bez problémů pít jednu sklenici vody za druhou, pociťujete neuhasitelnou žízeň.

Dalším příznakem je úbytek váhy. Jíte vydatně, přitom však hubnete.

Zamyslete se nad svou stravou. Holdujete příliš cukru? Máte rádi sladkosti? Chodíte spát unavení a stejně unavení se ráno probouzíte? Když si dáte svou kofeinovou injekci, je vám fajn... alespoň na chvíli.

Pokud máte některý z uvedených příznaků, zajděte si k lékaři a nechte se vyšetřit.

Pokud se cukrovka objevuje ve vaší rodině, nechte se vyšetřit hned.

Neléčená cukrovka vede k mnohem závažnějším poruchám, než je impotence. Třeba amputace končetiny, slepota způsobená tzv. diabe-

tickou retinopatií. Když už jsme u toho: diabetici se dožívají mnohem nižšího věku.

Proto neváhejte a navštivte lékaře. A pokud zjistíte, že se už u vás cukrovka projevuje, nechte se léčit. Upravte svoji stravu, vyzkoušejte všechno, abyste snížili potřebu inzulínu. Snažte se svůj problém zvládnout.

Pokud máte cukrovku a ta ovlivňuje váš sexuální život, nechte si prověřit hladinu krevního cukru. Pokud s ní není něco v pořádku, nemůžete být v pořádku ani vy. Upravení hladiny krevního cukru znamená také nápravu v sexuálním životě.

Penis je hotovým žroutem cukru. Aby zůstal ztopořený, potřebuje spousty čerstvé horké krve. Cukrovka bohužel způsobuje problémy s tzv. periferním oběhem - průtokem krve v horních a dolních končetinách, a také v penisu. Pokud penis není dostatečně prokrvován či pokud v sobě nedokáže dostatek krve zadržovat, nemůže se dostavit erekce, a pokud se přece jen dostaví, nevydrží dlouho.

U většiny diabetiků je však tyto problémy možné řešit. Můžete zajít za odborníkem, který se přímo na tyto problémy specializuje. Hlavně prosím vás neváhejte, aby nebylo příliš pozdě!

Poslyš, doktore, co je v té pilulce?

Povím vám krátký příběh o jednom impotentním muži. Přišel za mnou a svěřil se, že má jistý strašný a ostudný problém. Nedostává erekci!

„Co myslíte, je to věkem?“ ptal se.

„Ne, protože věk obvykle nehraje roli co se týče schopnosti, pouze při frekvenci a délce vzrušení.“

„Tak v čem to sakra vězí?“

Abych vás neunavoval... dal jsem mu jeden homeopatický lék, nějaké byliny. Postupně jsem zkoušel všechno, co se dalo, jenže jeho pýcha pořád paličatě stávkovala.

A pak mi to konečně došlo.

Teď chvíli pozor: většina léků na snížení krevního tlaku má jako negativní vedlejší účinek oslabení potence. Jeden lékař mi řekl, že by v tom neměl být problém.

„Ten muž žije, tak co? Buďme rádi, že je vůbec na světě, proč si ještě dělat starosti s jeho impotencí? V jeho věku už stejně o nic nejde...“

Tak tomuhle říkám přístup. Vsadím se, že by se okamžitě změnil, kdyby nějaký z léků, které sám užívá, způsobil, že jeho vojáček omdlí přímo při přehlídce...!

Pokud tedy máte vysoký krevní tlak a používáte na něj nějaké léky, požádejte svého lékaře, aby vám odtajnil jejich případné vedlejší účinky. Pokud bude jedním z nich impotence, požádejte jej, aby změnil lék. A pokud nezmění - změňte lékaře!

Opravdu záleží na věku?

Spousta mužů se obává, že s věkem ztratí schopnost provozovat sexuální život. Ženy si dělají starosti, že jim uvadá krása, muži zase, že jim vadne penis.

Nenapadlo vás někdy, že v tomhle život není fér?

Jenomže statistika zdaleka neříká vše. Věřte statistikám a impotence se mezi 40 a 70 lety věku ztrojnásobí.

Můžete však věřit i mně. Já tvrdím, že je to výsledkem nezdravého života. Byli byste překvapeni, kdybyste viděli, kolik za mnou chodí lidí, kteří zoufale touží po něčem, co nemohou dostat.

A co to je? Chtějí něco, co jim umožní, aby mohli vést dál sebedestruktivní život a nemuseli z toho platit daň. To je prostě nemožné.

Doba zázraků je dávno pryč. A kdyby náhodou nějaký obyčejný člověk zázraky s léčením nemocí přece jen dokázal, brzy by se objevil za mřížemi, protože provozoval medicínu bez licence!

Ve skutečnosti je však život naprosto férový. Možná si to nemyslíme... ale platí to téměř vždy.

Máme zdravotní problémy, protože jsme něco udělali špatně. Špatná strava, stresový životní styl, příliš alkoholu, špatné vztahy... všechny tyto činitele si na těle i na duchu vybírají svou daň.

„Věc laciná - dvakrát placená“ - tohle pravidlo vymyslela Matka příroda mnohem dřív, než vznikly banky a obchody se zlevněným zbožím.

Pokud vedete zničující životní styl, můžete si myslet, že následkům unikáte celé roky... jenže jednoho dne vám přijde účet. Mohou to být zanesené artérie, může to být milión dalších zdravotních potíží.

Nikdy však není příliš pozdě na to, abyste provedli změnu.

Rád bych vám řekl pár věcí ohledně stárnutí. Zaprvé - a to je důležité - když je řeč o stáří, je to většinou v souvislosti s nemocí.

Mou ambicí je však zemřít mladý... Až k tomu ale nakonec dojde, chci mít už přes stovku!

Podívejme se na obyčejného občana. Když ráno vstává, cítí se mizerně. Odvrávorá do koupelny a vykoná, co je třeba. Hodí něco na sebe, do sebe ranní kávu a housku. Když má náhodou čas, aby chvilku poseděl, dá si nějakou uzeninu, vejce, topinku... obvykle to ale stihne akorát v neděli.

Pak honem do práce. Pokud jede autem, nezřídka se cesta podobá stíhacímu závodu. Na zelenou musí vystartovat první, kličkuje mezi ostatními, aby byl v čele, střídá pruhy, vykřikuje neslušné nadávky, když mu semafor nevychází vstříc, rozčiluje se nad tím, jací idioti dnes sedí za volantem... rozhodně žádný pohodový začátek dne.

I den strávený v zaměstnání bývá dosti stresový. Stresové může být i to, když se v práci pokusí zmírnit tempo.

Přesto se občan dnem nějak prokouše. Domů dorazí s vyplazeným jazykem, a příliš ho nezklidní ani několik piv. Dostane hlad a něco do sebe nahází před zapnutou televizí, nejspíš vám ani druhý den nebude schopen říct, co to bylo.

A nakonec znaveně na kutě.

Toto je velmi zničující život a vede k předčasnému stáří.

Nemusí to však být. Berte život ve větší pohodě, víc se šetřte. Udělejte si čas, abyste mohli přivonět ke květině, zahledět se do západu slunce... Dýchejte zhluboka. Jezte zdravěji. Dejte svému tělu šanci.

Především se však věnujte pohybu. Protahujte svalstvo. Věnujte se nějakému mírně zátěžovému cvičení. Skvělá je třeba svižná chůze. Možná si v okolí začnete všimnout věcí, které jste doposud neviděli. Zvedejte lehké činky. Udržujte cvičením při síle své kosti.

Se stářím často spojujeme ztuhlost a strnulost.... Tak se snažte udržovat pružnost.

Mladým může člověk zůstat velmi dlouho... a sex může zůstat mladý s vámi. Jistě, možná to nebudete schopni provádět tak často (možná že ani teď to tak často neděláte). Váš vojáček už nepozdraví každou vábnou samici, která projde kolem, ale to vzal čert. Asi bude trvat trošku déle (možná o hodně déle), než se dostaví vzrušení, ale rozhodně se dostaví!

Ať už je váš věk jakýkoli, vždy pamatujte - a nezapomeňte to říct i svému partnerovi - že, lidé, kteří mají hodně sexu, mívají jen zřídka prostatické problémy.

Sex je velmi zdravé, vynikající cvičení pro mladé i pro staré, a to nejen fyzicky, ale i emocionálně a z mnoha dalších příjemných důvodů.

Takže, přátelé, směle do toho!

Dobrá, dobrá. Možná ne tak zhurta, třeba potřebujete ještě v něčem poradit. Tak přejdeme hned k další kapitole.

Hoting Hans

Urinoterapie

Ve většině kultur se moč používala jako léčebný prostředek. I dnes tak máme k dispozici tradiční a prověřenou přírodní metodu, nikdy se však nemohla uplatnit jako právoplatná součást „školní medicíny“, především kvůli hluboce zakořeněným, ovšem neopodstatněným asociacím, které v nás vzbuzují odpor.

Hans Hoting je zkušený léčitel, který se rázně vyrovnává s těmito předsudky a předkládá věcný přehled mnohostranných a účinných způsobů využití urinoterapie.

objednávky:

F O N T Á N A

Horní nám. 5

772 00 Olomouc tel: 585 221 400

www.fontana.ws www.fontana-esotera.cz

www.fontana-esotera.com

Vážně je všechno jen v hlavě?

Možná jste slyšeli o chlápku, který přijde k doktorovi a stěžuje si na mizerný sexuální výkon. Doktor si vyslechne jeho smutný příběh a s vážnou tváří mu odpoví:

„Všechno máte v hlavě.“

Chudák pacient na to netrpělivě: „To je mi jasný, že mám všechno v hlavě, jenže já to potřebuju dostat do kalhot!“

Skutečností zůstává, že spousta mužů si není jistá, jestli se jedná o problém duševní nebo fyzický.

V tom případě mám pro vás jeden test... netrvá dlouho a nebolí. Ideální kombinace!

Položte si na šourek kostku ledu. Vážně nedělám si legraci! Varlata se dají na rychlý ústup a schovají se v podbřišku. Pokud tak neučiní, nejspíš se jedná o neurologickou poruchu a měli byste navštívit lékaře.

Je naprosto přirozené, když se ráno nebo uprostřed noci probudíte s erekcí. Je to určité tělesné upozornění, že je třeba vyprázdnit měchýř, takže po vymočení erekce odezní. Pokud se u vás tyto erekce neobjevují, jedná se nejspíš o fyziologický problém a je dobré zajít k lékaři.

Dalším příznakem fyziologické poruchy je studený penis. V dobrém stavu je teplý až horký... někdy až příliš! V případě, že máte penis studený, poukazuje to na oběhové problémy.

Když už jsme u toho, přejeďte si prstem podél penisu a zjistěte, jestli někde nemáte tvrdé uzliny. Pokud se vyskytnou, ukazuje to na určitý stupeň kalcifikace - zvápenatění neboli ukládání vápenných solí do tkání. Tento proces blokuje krevní proudění a působí problém.

I tady na vás naléhám, abyste neváhali s návštěvou lékaře. Slibujete!

Přehled fyziologických příčin impotence

Seznam problémů, které mají za následek impotenci, by nejspíš vypadal nějak takto:

- Máte cukrovku?
- Máte vysokou nadváhu?
- Pijete hodně alkoholu?
- Máte vysoký krevní tlak a užíváte příslušné léky?
- Máte problémy se štítnou žlázou?
- Býváte vystaveni v zaměstnání či jinde účinkům chemických látek?
- Chemických postřiků v zemědělství?
- Máte problémy s ledvinami?
- Trpíte kornatěním cév?
- Pociťujete bolest v nohách při chůzi i na krátkou vzdálenost?
- Míváte studený penis?
- Nedostavují se vám po ránu nebo při probuzení v noci erekce?
- Máte zbytnělou prostatu?
- Podrobili jste se někdy chirurgickému zákroku prostaty nebo močového měchýře?
- Podstoupili jste ozařování prostaty nebo chemoterapii?
- Máte problémy s močením, zejména po ránu nebo při požití alkoholu?
- Užíváte ženské hormonální přípravky?
- Trpíte nějakou srdeční nebo vaskulární poruchou?
- Používáte nějaké betablokátory?
- Objevují se vám na penisu tvrdé uzliny v důsledku kalcifikace?
- Máte při sexuální aktivitě problémy s ejakulací, například předčasný výron nebo naopak blokový výron? (Poukazuje to na problém s prostatou.)
- Máte problémy s tzv. abnormálním odkrvením? To znamená, že se vám krev dlouho v penisu neudrží a její odtok způsobí ztrátu erekce.
- Žijete ve stresu?
- Trpíte únavou nebo depresí? Používáte nějaká antidepresiva?

- Stravujete se často mastnými či silně kořeněnými jídly, masem a podobnou stravou? (Možný vyšší cholesterol a omezený krevní oběh.)

Docela obsažný seznam, vidíte? Nenechte se odradit a projděte si jej. Přirozeně se nedá očekávat, že by se na vás vztahovaly všechny ukazatele, jenže na to, abyste měli problém, všechny rozhodně nepotřebujete.

Skutečností je, že většina příčin mužské impotence je fyziologických. Ihned ovšem podotýkám, že není málo těch, jejichž problém v sexu je především duševní. Úlohu tu může sehrát například přísná výchova, já sám jsem původem Skot a můj otec měl na sex dosti komické názory. Jako malým hošíkům nám říkával, že sex oslabuje. Musím říct, že pro mě to platilo vždycky naopak: po sexu se prostě cítím skvěle!

Podle našeho otce bylo také dotýkání vlastního těla známkou tělesného i duševního úpadku. Ve skutečnosti je tomu opět mnohem spíše obráceně: odpor k vlastnímu tělu svědčí o určitém vnitřním komplexu.

Otec byl, jako každý správný Skot, kalvinista a byl přesvědčen, že je to jediný správný pohled na svět. Stejně jako velké množství těch, kteří se domnívají, že mají monopol na mravní i jiné hodnoty, se mýlil.

Naštěstí jsme s bratrem byli od malička přesvědčeni, že je to jen snůška starých, zbytečných nesmyslů, a tak jsme k nelibosti otce vesele běhali za děvčaty. My jsme tedy staromódní názory ve zdraví přežili... ale mnoho lidí to štěstí nemělo. Dostávaly se do nich přímo takříkajíc s mateřským mlékem.

Co se týče sexu, pociťují někteří muži silný komplex viny. Je těžké mít intenzivní erekci, pokud v ní celá vaše bytost vidí jistou cestu do pekla! K nápravě těchto představ je obvykle potřeba určité odborné rady.

Je velmi prospěšné udělat si pořádek ve svých nejzákladnějších názorech. Patří sem třeba přesvědčení, že „člověk může být bohatý, jenom když je podvodník“, „namáhavé cvičení je špatné na srdce“, „ostatní lidé jsou úspěšnější než já“, „peněz je vždycky málo“, „když to chce člověk někam dotáhnout, musí ze sebe sedřít kůži“, atd. Zkuste si překontrolovat své myšlenky o sexu.

Položte si otázky:

„Čí názory o sexu ve skutečnosti zastávám?“

„Kdo mi tenkrát prvně řekl, že sex je špatný?“

Neuškodí si čas od času udělat velký jarní úklid v komoře svých názorů a přesvědčení. Prověřujte hlavně ty přežitě, které jste podědili po předchozí generaci.

Můžete mi věřit, že jste byli stvořeni k tomu, abyste se těšili ze sexu... tak často, jak budete chtít... má se vám stát zábavou... takže jej neberte zase tak vážně, ale užijte si ho.

Pestrost je kořením života

Monotónnost dokáže zahubit úplně všechno.

Jednou jsem mámě řekl, že mi chutná sekaná s bramborovou kaší. Byla to chyba. Vždycky, když máma nevěděla, co mi má připravit k jídlu, dostal jsem sekanou a brambory.

Takže i když jsem se dřív na sekanou s brambory těšil, dostal jsem se do bodu, kdy jsem s hrůzou v očích zvolal: „Už zase!“ Libost se proměnila v nelibost.

V sexuálním životě je to stejné.

Dělat jedno a totéž pořád dokola udělá z potěšení rutinu. Tomu se musíte vyhnout. Jezděte do práce jinou cestou. Sekejte trávník jiným směrem. Když umýváte auto stále odzadu, začnete je umývat zepředu.

V sexuálním životě platí totéž.

Dělejte věci jinak... na jiných místech... nejen ve staré, nudné posteli. Snažte se svůj sexuální život okořenit.

Pro jednoho z vás nebo pro oba to může znamenat, že bude muset vystoupit ze svého pohodlného pásma bezpečí. Rád bych vám ovšem připomněl, že pokud z něj nevystoupíte, nic se nezmění.

Musím přiznat, že sám jsem docela staromódní, k tomu Skot. Povím vám, jak jsem zjistil, že ne všichni dělají věci stejně jako já. Žil jsem naprosto mylnou představou, že se zbytek světa chová stejným způsobem jako já... zejména ve vztazích mezi mužem a ženou.

Jednou se moje milá žena vrátila domů a nepřičetně se smála. Byla

zrovna na kávě se svými kamarádkami. Jedna z nich jim vyprávěla, že se strašně ráda koupe ve vaně s Miltonem. Tady musím něco vysvětlit... Tenkrát byl Milton trháč - úžasný čistící prostředek. Znali jej tehdy všechny ženské, protože se používal na sterilizování dětských lahví.

Ostatním připadalo zvláštní, že si do vany lije zrovna čistící prostředek. A tak se zvědavě vyptávaly, proč to dělá.

Kolegyně vyprskla smíchem a vysvětlila, že Milton... je její manžel!

Všechny ostatní ženy, tehdy už vdané, si mysleli, jak extrémně je to odvážné.

Když mi o tom manželka vyprávěla, byl jsem zaskočen. Něco takového by mi nikdy nepřišlo ani na mysl. Tak jsem ženu přesvědčil, že to vyzkoušíme.

Musím ale přiznat, že jsem to zkusil jenom jednou. Proč? Protože jsem celou dobu seděl na špuntu a horký kohoutek mě tlačil do zad!

To nás však neodradilo od toho, abychom experimentovali jinými způsoby.

Dělejte vše, abyste ze svého partnerského vztahu zahnali nudu a rutinu, a to nejen co se sexu týče, a uvidíte, jak se celý váš život zlepší. Je velmi pravděpodobná možnost, že vaše impotence byla pouze chvilková.

Čí je to všechno vina?

Pokud chcete svůj sexuální život zcela obrátit v trosky, pak zahrnujte svou partnerku co nejčastěji sžíravými výčitkami.

Můžete to vidět docela často. Na večírku proti sobě sedí manželé a nad šálkem na sebe horlivě pouštějí blesky. Trefují se jeden do druhého, dělají všechno možné, aby toho druhého shodili.

Není divu, že jsou rozvodové kanceláře tak výnosný byznys.

Pokud je v manželství nebo ve vztahu sexuální problém, popovídejte si o něm... vzájemně. Nemám na mysli, abyste se navzájem obviňovali. Velmi často mají lidé potíže s tím, že nedokážou se svým partnerem diskutovat. Vždycky se to zvrtné k výčitkám.

Osudným slovem je ono VŽDYCKY.

„Vždycky odejdeš a necháš po sobě nepořádek...”

„Vždycky ze mě děláš blbce...“

Odpověď často zní: „Tak mi řekni jeden jediný případ, kdy to vždycky dělám.“ Rozhovor, který nevede nikam.

Proto se snažte slovo VŽDYCKY v této souvislosti vymazat ze slovníku. Zakažte si ho. Vyhod'te do popelnice.

A když už jste u toho, vyhod'te také slovo NIKDY.

„Nikdy mě s sebou nikam nevezmeš.“

„Nikdy pro mě nemáš nejmenšího uznání.“

„Nikdy po sobě neuklidíš ten svinčák.“

A tak pořád dál, stále dokola, nedostanete se nikam a pouze vyvoláváte horkost a vztek.

Spíš než horka je však potřeba světla. Pokud zjistíte, že si s partnerkou nedokážete sednout a popovídat, aniž byste se začali vzájemně obviňovat a rozčilovat, zajděte do poradny. Nechte si poradit. Není čas na ještěitnou pýchu. Nechte si poradit a zachráníte svůj vztah i sexuální život.

Možná, že až budete odcházet, řeknete: „A já blázen si myslel, že jsem impotentní!“

Mimochodem... jak velký je vlastně velký?

Když jsem chodil do školy, vždycky jsme pokukovali, jaké penisy mají ostatní kluci. Jak byli velcí, protože velký znamenal lepší!

Bývali jsme pěkní rošťáci. Zpívali jsme příšerné popěvky. O jeden z nich se s vámi podělím... ovšem nesmíte na setkání každému povídat, jaký jsem býval neslušný hoch!

*Uzkej dlouhej, co je vevnitř hned,
paničkám by hlavu jistě nepoplet.
Krátkej tlustej, je ta správná věc,
Malej Joe je na světě, než bys řekl švec!*

Na svůj věk jsme byli dost sexuálně vyspělí.

Skutečností však je, že na velikosti pramálo záleží.

Nejcitlivější nervy ve vagíně se nacházejí hned při vstupu a v hloubce asi sedmi centimetrů. Většina žen tvrdí, že jim na velikosti mužského

penisu nezáleží. Některé mají rády, když cítí penis po celé délce pochvy, většina žen však k tomu nepřihlíží.

Nejvíce je zajímavá zbytek mužské anatomie: tvar těla, svalový tonus, čistotnost a podobně. Velikost penisu je z velké části čistě mužská posedlost.

Je ostuda, že si tolik mužů životem nese domnělou obavu z toho, že jejich penis nějak deformovaný. Uvědomili jste si, že po ztopoření mají penisy většiny mužů zhruba stejnou velikost bez ohledu na to, jak malé byly na startovní čáře?

Pokud vás tedy štvála velikost vašeho přirození, pusťte to z hlavy, protože nezáleží na velikosti, ale na tom, co s ním uděláte!

Netrapte se, nespěchejte; pomalejší na startu mají více sil v cílové rovině!

Lidé jsou stejně zvláštní. Ženy si zase dělají největší starosti o své poprsí. Jestli je dost velké, jestli není až příliš velké, jestli nemá nějaký nezvyklý tvar... Zbytečná ztráta času. Kdypak jste naposledy měřili páskem poprsí své partnerce a srovnávali naměřenou hodnotu s nějakou vzorovou tabulkou?

S námi muži je to stejné. Děláme si hlavu z věcí, na kterých nezáleží, místo abychom se věnovali „dílu“ a užili si je.

Někdy příliš přemýšlíme. Sex je pocit, smyslový zážitek - žádné mozkové cvičení. Ze všeho nejvíc je to fascinující pocitová hra.

Tak se uvolněte a dobře se bavte... Máte mé svolení!

Ještě jednou tajemství doktora Kegela

Docela běžným problémem bývají slabé svaly pánevního dna. Mohou být příčinou pokračujícího odkapávání moči poté, co ukončíte močení. Silné svalstvo v této zóně těla vám může pomoci ke zdravé prostatě a současně zlepšit váš sexuální život.

Výhodou tohoto jednoduchého cvičení je, že je můžete provádět kdykoli a nikdo o tom nebude vědět.

Celý trik spočívá v tom, že střídavě stahujete a uvolňujete svaly, které obvykle zapojujete při přerušení toku moči z měchýře. Provádějte to následovně: co nejvíce svaly stáhněte, na tři doby zadržte a uvolněte.

Opakujte alespoň dvacetkrát. Postupně se snažte počet kontrakcí zvyšovat. Cvičení provádějte alespoň třikrát denně. Pokud si vzpomenete, můžete samozřejmě i vícekrát.

Nepřepínejte se. Za výsledky se neudělují žádné odměny.

Stačí, když si vzpomenete.

Díky, doktore!

I po tom všem: Co když je to přece jen „v hlavě“?

Dlouhotrvající erekce není vždycky čistě fyziologický problém.

Jednou z největších překážek bývá STRACH.

Náhodou se nedostaví erekce, jak by si pán přál, a tak se domnívá, že se něco děje. Zkusí to znovu a prošvihne to podruhé...

Katastrofa, hrůza, děs. Dostaví se strach. Dostane se do stádia, kdy se jej zmocní obava, co když selže znovu... Tak se přestane snažit.

Tělo poslechne mysl a tak učiní neúspěch nemožným: nemůže selhat, protože se nemůže snažit... Erekcce se vůbec nemusí dostavit.

Z toho jasně vyplývá, že strach a obavy jsou naším nepřítelem a je třeba je ignorovat. Jenže nemůžeme prostě svému penisu rozkázat, aby se postavil na povel. Často nedokážeme ani svým obavám jen tak přikázat, aby se rozplynuly.

Proto člověk, který má vůči sexu nějaký vnitřní komplex, udělá lépe, když si nechá poradit od odborníka.

Tento problém lze dát do pořádku. Nejhorší věc, které se v této souvislosti můžete dopustit, je nechávat si všechno pro sebe. Strach, kterému se nedokážeme postavit, dále roste... To platí pro všechny oblasti života, nejen pro tu sexuální.

Nejvíce ze všeho je potřeba zachovat klid. „Vycentrovat se“. Naslouchat vnitřnímu hlasu svého těla. Teprve v naprostém tichu si člověk dokáže uvědomovat skutečnost. V rámusu a vřískotu se mnoho porozumění nenajde...

Základní je hluboké dýchání. Většina lidí dýchá velmi povrchně. Když jste nervózní nebo máte strach, dýcháte zrychleně a povrchně. Když se vám podaří ztišit, pak dýcháte pomalu a zhluboka.

Pokud se chcete zbavit pocitů strachu, cvičte se v hlubokém dýchání. Neznamená to vypínat hrud' a zatahovat břicho jako císařský voják y pozor. Je to právě naopak: musíte se snažit dýchat do břicha.

Když jsem ještě cvičil džudo, prováděl jsem břišní dýchání těsně před zápasem. Posadil jsem se na paty, ruce položil na stehna a zcela jsem se soustředil na vdechování do břicha. Takto jsem uklidnil mysl a připravil se na co nej lepší výkon.

Když má Člověk z něčeho obavy, nemůže dosáhnout vysoké výkonnosti. A často činí nemoudrá rozhodnutí.

Stejně je to i v sexuálním životě. Nespěchejte, klidně a zhluboka dýchejte. Dopřejte si čas, abyste v sobě nabudili smyslovou touhu. Vzájemně se hladte, něžně objímejte. Uvolněte se od všeho napětí...

Pokud to však u vás nezafunguje, pak na chvíli svůj strach odložte a jděte se poradit za někým, kdo se v sexuálních otázkách dobře vyzná.

Pomoc existuje, to mi můžete věřit. Dobrý praktik vám sex přemístí z hlavy tam, kam patří... do kalhot!

HLEDÁME

NOVÉ AUTORY, NÁMĚTY, INFORMACE

kontakt

FONTÁNA

Horní n .5, 772 00 Olomouc

S585 221 400 www.fontana.ws

Tajemné byliny a další užiteční pomocníci

Dnes je možné zajít za lékařem a nechat si předepsat lék, který z vás učiní opravdového hřebce. Některé jsou tak účinné, že už nemálo mužů při výkonu dokonce zemřelo na infarkt.

Ti méně vnímaví to možná přivítají s nadšením; je-li ovšem cena za sexuální rozptýlení smrt na zástavu srdce, osobně bych se poohlédl po nějakém bezpečnějším stimulantu.

Jestliže dnes někdo na lékaři požaduje nějaký silný lék, často bývá vyzván, aby podepsal formulář, v němž na sebe bere riziko za případné vedlejší účinky. Doktor tím naznačuje: Když tedy naléháte, tak vám tuhle drogu předepíšu, ale za veškerá možná rizika si odpovídáte sám.

Někteří jedinci bývají už tak zoufalí, že žádný papír ani nepotřebují číst a rovnou vsadí podpis do hladové prázdné kolonky.

Možná by ale bylo rozumnější vyzkoušet nejdřív bylinnou alternativu.

Nejprve setkání s bylinami

Lidové bylinářství schraňuje plno tajných receptů na povzbuzení sexuálních funkcí. Tento problém se u lidí vyskytuje už hodně dlouho, na to můžete vzít jed. Takže si nemusíte zoufat, že byste byli osamocení: odhaduje se, že ve Spojených státech trpí sexuálními problémy víc jak deset miliónů mužů.

A to není žádná hrstka!

Jedna bylina, o které se v této souvislosti velmi často mluví, je kůra z africké rostliny Yohimbe. Dokonce i oficiální medicína ji přisuzuje statut sexuálního stimulantu. V Americe se dá koupit běžně u pultu a podobně je tomu už ve většině západních zemí.

I když preparát z Yohimbe odvádí skvělou práci, co se týče sexuální stimulace, může mít u některých osob i vedlejší účinky - zvyšuje krevní

tlak. Ve skutečnosti se původně používal u lidí s nízkým krevním tlakem. Občas se vyskytuje i nevolnost, bolesti hlavy a závratě.

Není to však pravidlem pro každého uživatele; v lidové medicíně se Yohimbe využívá už stovky let a pomohl už bezpočtu mužů.

Podle mého názoru je problém mimo jiné v tom, že většina přípravku z Yohimbe je chemickým extraktem, nikoli celá rostlina. Výrobcům farmak se těžko vysvětluje, že všechny rostliny mají mnoho dalších užitečných vlastností, než pouze „aktivní složku“. Farmaceutické firmy se snaží najít jednu aktivní složku, která se izoluje a vyrábí jako léčivo.

Skutečností však zůstává, že každá bylina má širší hodnotu, než pouze onu aktivní složku. A pokud se používá pouze ona izolovaná schopnost, opomene se celá řada dalších, mnohem jemnějších faktorů. Příroda působí celkově, ne izolovaně. Bylo by proto zajímavé zjistit, jestli se vedlejší účinky projevují také v případech, kdy se používá nálev z byliny.

Yohimbe se dá sehnat také jako homeopatický přípravek. Zjistil jsem, že má dobrý účinek bez vedlejších rizik. Muži s prostatickými problémy ocení fakt, že Yohimbe nijak nepůsobí na zvyšování testosteronu.

Síla penisu

Penis je sval. Mohlo by se zdát, že je záhodno jej posilovat, aby byl mohutnější než ten současný... jenže tento sval je takzvaně hladký: to znamená, že je spíše potřeba jej uvolňovat, ne napínat jako kulturistický biceps.

A přesně na to existuje jedna aminokyselina, která se nazývá arginin. Chodí za mnou ženy a děkují mi za to, jak jsem pomohl jejich manželům, aby mohli zdárně plnit své úkoly. Zjistil jsem, že homeopatický Yohimbe v kombinaci s argininem dělá přímo divý. Jak se vyjádřila jedna žena: „Sice z něj není žádný hřebec... ale věci se daří mnohem líp!“

Další bylina spěchá k záchraně...

Už jste někdy slyšeli o rostlině jménem jinan dvoulaločný?

V Německu je to jedna z nejčastěji předepisovaných bylin. Obvykle se doporučuje studentům na zlepšení paměti, a tudíž na zkvalitnění studijních výsledků.

Kromě toho má však celou řadu jiných účinků.

Většina lidí zná jinan jako prostředek proti zvonění v uších. Další jej používají na oběhové potíže, studené ruce nebo nohy.

Málokdo však ví, že je vynikající i pro milování!

Ve zmiňovaném Německu se na jinan vydá přes pět miliónů předpisů. Vsadím se, o co chcete, že o tomto prostředku váš lékař ještě neslyšel.

A je to skutečně s podivem, když uvážíte, jak užitečný je pro starší lidi, kteří mají veliké problémy s pamětí. Dokáže pomoci při jednom z nejobávanějších zdravotních problémů - stařecké demenci neboli naprosté ztrátě paměti.

Ale zpátky k sexu.

Jak jsme si řekli již dřív, je penis ohromný „žrout“ krve. A jinan výrazně povzbuzuje krevní zásobení. Pokud váš problém tkví v tom, že se vám nedostává potřebné množství krve tam, kde ji chcete... pak Gingko (jak zní častý obchodní název) vám udělá opravdu skvělou službu.

Slyšel jsem o mužích, kteří nemají s erekcí problémy, před sexem však jinan používají, aby měli lepší „zdvih“. Na této bylině je skvělé především to, že i když zlepšuje průtok krve v tepnách a žilách, nezvyšuje krevní tlak.

A co bylinná alternativa Viagry?

V dnešní době je Viagra velkým hitem. Muži se valí do ordinací lékařů a namlouvají jim všechno možné, aby tuhle „zázračnou drogu“ získali. Bezpochyby pomohla dostat nové víno do starých lahví, naučit staré psy nové kousky a vrátila do mnoha životů ztracenou svěžest.

Některé ovšem také obrátila v trosky.

Existují celé příběhy o tom, jak se rozpadla četná manželství, protože žena nedokázala udržet krok s neuvěřitelným sexuálním apetitem a výkonností svého „starého“, který se tudíž vydal na nové „pastviny“, dokud mu slunce Viagry svítí.

Je však celá řada informací o mužích, kteří tuto prodlouženou smlouvu se životem zaplatili vlastní smrtí. Díky tomuto reálnému nebezpečí musí každý uživatel Viagry podepsat lékaři prohlášení, kterým jej zprošťuje jakékoli zodpovědnosti za případné následky.

Mám však pro vás skvělou zprávu... existuje bylinná alternativa, o které jste nejspíš neslyšeli.

Říká se jí tribulus.

Reputace, kterou se tribulus honosí mezi těmi, kteří vědí, oč jde, je grandiózní. Jen poslouchejte: zvětší se vaše energie, posílí se vaše výdrž, stoupne vaše libido. Je toho ovšem ještě víc - je to současně vynikající pročišťovač jater a údajně pomáhá ženám při problémech s menopauzou. Docela pozoruhodný výčet předností.

Plný název rostliny zní *Tribulus terrestris*, a jak jsem se dozvěděl, v Evropě se jí už po staletí používá při mužské i ženské hormonální nedostatečnosti. Což jenom dokazuje, jak pozoruhodně jsme dnes neznalí!

O této skvělé bylině se pomalu začíná mluvit, dokonce ji zkoumají vědci. A ti o ní dále zjistili tohle: tribulus výrazně zvyšuje hladinu testosteronu (což není příliš příznivá zpráva pro prostatiky) a luteinizačního hormonu. Tento hormon (LH) řídí činnost pohlavních žláz a tvoří se v předním laloku hypofýzy. Kromě toho u žen stimuluje i folikulární hormony.

U mužů zvyšuje produkci spermií a hladinu testosteronu, což mi z něj dává slibného předjezdce pro ty, kteří mají potíže se založením rodiny.

Dobrá zpráva zní, že se při užívání tribulu neobjevily žádné vedlejší účinky. Tím, že zlepšuje funkci jater, jeví se rostlina jako vhodný prostředek na snižování hladiny cholesterolu. Žádné nepříznivé účinky nebyly zjištěny ani na kardiovaskulární systém... takže nehrozí infarkt v okamžiku, kdy ze sebe „vydáváte všechno“.

Publikované výsledky o užívání tribulu jsou splněným snem všech, které trápí problémy s erekcí. Dávejte pozor: vyšší hladina testosteronu už za pět dní. Stoupá vaše libido, dostáváte chuť mnohem víckrát. Mohutnější erekce... kterou navíc udržíte déle.

Není však vše vyhrazeno pouze pro pány. I ženská půlka získává svůj bonus: vyšší hladinu estrogenů, díky čemuž mohou dámy prožívat intenzivnější sexuální touhu. Navíc se ukázalo, že zlepšuje ovulaci a u žen v přechodu zmírňuje návaly horka, jakož i mírní přecitlivělost a apatii.

Na tomto místě bych rád uvedl jeden znepokojující fakt, kterého si všímám při své klinické praxi: kolik stále mladších lidí za mnou přichází, abych jim pomohl s oslabenou sexuální potřebou. Lidé, u nichž by se předpokládalo, že se sexu věnují pořád... jako my v jejich věku!

Předpokládám, že nebude málo těch, kteří budou tenhle malý zázrak žádat po vagónech. Pěkné na tom je, že nepotřebujete předpis: jednoduše si tribulus vyžádáte u pultu ve specializované prodejně.

Co veden stan Činane

Číňané používají ženšen na mužské sexuální dysfunkce už po celá tisíciletí. (Tohle novodobé odborné slovíčko zní přece jen poněkud milosrdněji než krutě znějící „neschopnost“.)

Ženšen pomáhá tělu snáze se přizpůsobovat životnímu stresu a napětí. Rozhodně neprohloupíte, když ženšen (nejlépe Panax) zařadíte do svého ozdravného režimu.

Pomoci může také vitamín B3 ve formě niacinu. Niacin je vazodilátor, to znamená, že mírně rozšiřuje cévy a umožňuje tak krvi rychlejší a volnější proudění. Jednou z potíží, která se tak při užívání niacinu může objevit, je nepříjemné brnění a pocit tepla ve tváři i po těle. To se však velmi rychle upraví. Nejvhodnější je užívat jej společně s jídlem.

K dobrému výkonu přispívá uvolnění

V dnešním rušném a uspěchaném životě si možná ani nestačíme uvědomit, jak málo času na sex si dokážeme udělat.

Co se týče milování, chybí našemu životu jasné plánování. Příliš často jsme k smrti utahaní a sex je poslední věc, která nás zajímá. A to je zlé, především pokud je vaše partnerka v té chvíli plná života!

Takže jak jsem zmínil již dříve - zpomalte; na jedno místo se nade vší pochybnost dostaneme všichni, a tam není potřeba spěchat.

Není v této souvislosti od věci zvážit užívání některých protistresových vitamínů. Když se přepínáme, obvykle je průvodním znakem úbytek vitamínů skupiny B. Právě tyto vitamíny by se na vašem seznamu měli objevit.

Při problémech s erekcí hraje často roli také deprese. V tomto případě pomáhá třezalka. Možná vás překvapí, že v Německu lékaři předepisují třezalku stejně často jako známé antidepressivum Prozac.

Pijte filtrovanou vodu... voda z kohoutku není kamarád!

Kdosi prohlásil, že „žijeme v moři estrogenu“. Něco k zamyšlení: víte co je hlavním zdravotním problémem, na jehož vyřešení závisí přežití lidského druhu na této planetě!

Automaticky začneme uvažovat o supervirech, skleníkových plynech nebo dramatických klimatických změnách. Nic takového to ovšem není, ať to vypadá jak chce nebezpečně.

Je to zženštění muže.

Stále více mužů se rodí s deformovanými penisy... a neprojevuje se to pouze u lidí, ale třeba u samečků ryb nebo krokodýlů.

Vědci umístili sádku ryb do tekoucí městské vody a po několika měsících zjistili, že všichni rybí samci začali vykazovat samičí vlastnosti.

Příčinou je estrogen v potravě.

Pokud se estrogenem krmí dobytek, je to z komerčního hlediska výhodné, protože přibývá rychleji na váze a spotřebuje méně potravy - což představuje vyšší zisk. Tím víc estrogenu ovšem do sebe zákonitě dostaneme my lidé, když si pochutnáváme na oblíbeném bifteku. Stejně jako se živíme antibiotiky, která má v krmení přimíchaná drůbež.

Je zde ovšem další věc, o které nejspíš nemáte nejmenší tušení: některé pesticidy a chemikálie, které se dostávají do pitné a užitkové vody, fungují v těle úplně stejně jako estrogeny.

Pokud tohle nevzbudí ve vašem srdci obavy, pak už asi nic. Dokážete si představit dlouhodobé důsledky, pokud se s tím nic neudělá? Vůbec není přehnané tvrzení, že se jako živočišný druh přestaneme rozmnožovat...

Přijde Armagedon, a my si toho ani nevšimneme!

Moje obranná taktika je jednoduchá. Jsem vegetarián a piji pouze filtrovanou vodu. Možná nebude od věci, když to uděláte také tak...

Několik posledních slov k sexu, sexuální potenci a impotenci

Nezapomínejte, že když muž stárne, trvá mu delší dobu, než dospěje k sexuálnímu vzrušení. U mladých to není žádný problém. Vojáček vyskočí do pozoru při sebenepatrnější výzvě a do akce je připraven v několika vteřinách.

Ve vyšším věku to však trvá déle. Četnými bitvami znavený válečník potřebuje víc přesvědčování, aby vypjal hrud'. S trochou trpělivosti a vydatnou milostnou hrou (co je na ní špatného?) mu to nakonec dojde a přestane se schovávat.

Dokud jsme mladí, nedokážeme si přirozeně představit den, kdy by nám bylo zatěžko zsalutovat každé krasavici, která projde kolem. Jak ovšem prohlásila slavná americká herečka Bette Davisová: „Stárnutí chce odvalu.“ Víc než to: potřebuje spoustu znalostí, z nichž mnohé najdete právě v této knížce.

Základ představuje zdravá a správná strava. Nezanášejte svůj organizmus odpadky. Pijte spoustu čisté vody. Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, připravujte si pestré saláty.

Pokud trpíte plynatostí, nechte si vyšetřit zažívací trakt. V ničem nebudete moci dobře fungovat, pokud váš organizmus bude ucpaný.

Slovo závěrem...

Napsal jsem tuto knížku s jediným cílem. Abych pomohl ostatním mužům vyhnout se katastrofě, která potkala mě. Abych dodal naději a odvalu těm, kteří díky prostatickým problémům propadají beznaději.

Vím, co to znamená, když se muž dozví, že má problém s prostatou, a jak se cítí, když jsou mu nabídnuty omezené možnosti, které jsou ve svém důsledku dost nepříjemné. Proto si kladu za cíl seznámit všechny muže i jejich blízké se všemi dostupnými fakty, aby mohli učinit informované rozhodnutí o svém zdraví i budoucnosti.

Věřím, že po přečtení této knížky budete v mnohem příznivější pozici, abyste se svým problémem mohli něco podniknout bez ohledu na to, jak je vážný.

Pokud jsem vás přiměl k zamyšlení, inspiroval nadějí a odvahou, pokud jsem vám poskytl informace, které jsou pro vás naprostou novinkou... a především pokud se uvedeným plánem rozhodnete stejně jako já řídit - a stejně jako já ZVÍTĚZÍTE - pak se mi můj záměr podařil.

Jsme společníci ze stejné cesty: na začátku knihy jsme se neznali, na konci jsme už důvěrní přátelé.

Děkuji vám, že jste investovali do mé práce.

Můžete mi pomoci v jedné věci: byl bych rád, aby se o užitečných informacích v této knížce dozvědělo co nejvíc mužů s prostatickými problémy, jejichž počet rok od roku roste. Budu vám za to vděčný... rozhodně však ne tolik, jako člověk, pro nějž mohou má zjištění znamenat život!

Hessmann-Kosaris Anita

ZÁZRAČNÁ KOMBUCHA

prastaré léčivé prostředky

Posilovačí nápoj, zázračná asijská medicína, přírodní elixír krásy, jedinečný pomocník pro čištění organismu - to všechno je prastarý lidový prostředek, k jehož výrobě nepotřebujete víc než pórovitou čajovou houbu, vodu a cukr.

Seriózní výzkum dnes potvrzuje téměř zázračné vlastnosti tohoto bionápoje: osvědčil se v léčbě vysokého tlaku, nádorových onemocnění (bývalý americký prezident R. Reagan si tak vyléčil rakovinu prostaty), srdeční slabosti, funguje jako ideální prevence, odbourává z těla vysoký podíl škodlivých látek včetně alkoholu nebo nikotinu.

V knize se dozvíte nejen o způsobech užívání kombuchy, ale také se naučíte tuto čajovou houbu pěstovat a zpracovávat.

Přehled léčebných prostředků uvedených v knize

Poznámka: prostředky, u nichž byl prokázán velmi kladný účinek téměř na každý zdravotní problém (zejména vážné choroby) jsou označeny hvězdičkou ().*

Antioxidanty* - Užívám komplexu borové kůry / hroznových pecek spolu s vitamíny A, C a E.

Betakaroten* - užívám koncentrované dávky 25 mg alespoň 2krát denně.

Homeopatie* - pokud chcete získat homeopatické léky, snažte se najít dobrého homeopatického lékaře. Nemusí to být jednoduché: třebaže se tato forma léčby praktikuje už více jak 200 let, oficiální medicínská praxe ji stále příliš neuznává. Z homeopatických léků budete potřebovat Carcinosinum (v případě rakoviny), Thymus a T4. Dobrý homeopat vám také připraví konstituční lék, který se vám bude hodit na všechny zdravotní problémy.

Hovězí chrupavka* - tento prostředek má na mém protirakovinném seznamu doplňků výživy pořadové číslo 1. Používám ji v tekuté formě. Zpočátku jsem bral alespoň 3 lžičky 2 - 3krát denně. Dnes užívám 1 lžičku 2krát denně, protože přípravek má ohromné léčivé účinky.

Jetel - cenný zejména díky obsahu genistenu. Lze užívat jako bylinu nebo značkový přípravek. Cenný na prostatu i rakovinu.

Kočíčí dráp* — tato jihoamerická bylina je vynikající na každou vážnou nemoc i jako posilovač imunity. Užívám 2 kapsle 3krát

vážnou nemoc i jako posilovač imunity. Užívám 2 kapsle 3krát denně.

Koenzym Q 10* - tato látka funguje jako „zapalovač“ buněk.

Výborným způsobem posiluje energii — přesně takovou, kterou potřebujete pro boj s nemocí. Užívejte podle instrukcí na obalu.

Kozinec* — Mnoho profesionálních zdravotníků tvrdí, že kozinec je dobrý na všechny druhy rakoviny. Sám užívám 1 000 mg alespoň 3krát denně.

Laktoferin* - jedná se o další z mých hlavních imunitních posilovacích prostředků. Užívám 250 - 300 mg dvakrát denně, a to s mlezivem.

Lněný olej* - je základem pro výrobu přípravků Omega3, 6 a 9. je důležitý u každé nemoci, zejména jej však ocení lidé s prostatickými potížemi. Užívám ve formě kapslí, a to 3krát denně jednu.

Lycopen - tato uhlovodíková sloučenina se nachází v rajčatech, aby však byla stravitelná, je třeba je uvařit. Můžete buď konzumovat hodně rajčatové pasty nebo jej brát ve formě kapslí. V druhém případě se řiďte pokyny na obalu.

Methionin* - tato aminokyselina je vynikající na játra, snížení cholesterolu a upevnování celkového zdraví. Užívám v práškové formě, půl lžičky rozpuštěné ve vodě, večer a ráno.

Palmeto (palma sabalová)* - taktéž nazývané Serenoa či Sabal Serrulata. Zcela zásadní pro zdraví prostatické žlázy. Užívám 2 000 mg 3krát denně.

Pau ďArco (Lapacho)* - tato jihoamerická bylina má skvělou pověst při léčbě rakoviny každého druhu. Užívejte podle pokynů na obalu.

Selen* - jeden z nejdůležitějších protirakovinných stopových prvků. V některých zemích není volně dostupný.

Střeva* - pro zdraví je nezbytné, aby střeva řádně fungovala. Používejte lusky z jitrocele blešníku, kůra z jilmu plavého, ovesné otruby nebo lněné semínko. Neupravené otruby bývají pro některé osoby příliš hrubé.

Střevní bakteriální kapsle* - pouhý jogurt nestačí. Svou střevní flóru musíte znovu kompletně přebudovat. Osobně používám přípravky, které obsahují alespoň 8 druhů bakterií. Užívejte lžičku před každým jídlem. Pokud dostanete průjem, zmenšete dávku.

Vitamín C* - používám v práškové formě, takže mohu naráz brát větší množství. Smíchejte s vodou. Denně užívám minimálně 5 gramů, když jsem však byl nemocný, zkonsumoval jsem v několika dávkách až 20 gramů.

Vitamín E* - užívám 1 000 I.U. denně, tj. 2 kapsle.

Vrbovka - tato bylina je speciálně vhodná na prostatickou žlázu. Lze ji užívat jako tinkturu nebo v kapslích - záleží čistě na vašem výběru. Osobně užívám tinkturu, 1 lžičku rozmíchanou ve vodě 3krát denně.

Zinek - prvek nezbytný pro zdravou prostatu a mužský reprodukční systém. Pokyny pro užívání jsou u většiny výrobků chybné; zinek by se neměl užívat spolu s jídlem, ale nalačno, a to nejlépe těsně před spaním (jak to dělám já) nebo hned po ránu.

Ženšen* - jedná se o vynikající tonikum při potížích, kdy je třeba posílit vitalitu organismu. Snažte se sehnat korejský Panax, ne sibiřský. Užívejte podle instrukcí na obalu. Pozor - neužívejte s vitamínem C.

Prostředky proti impotenci

Arginin - tato aminokyselina je běžně dostupná v prodejnách se zdravou výživou. Užívejte podle pokynů na obalu (nejlépe s Yohimbe).

Jinan dvoulaločný - vynikající prostředek na oběhové potíže. Užívejte podle pokynů na obalu.

Tribulus - tato bylina bude velmi brzy jednou z nejpobulárnějších. Žádejte ve formě, která obsahuje jak kořen, tak plod, protože v této kombinaci působí nejsilněji. Užívejte podle pokynů na obalu.

Yohimbe - v některých zemích není volně dostupný, lze jej však získat v podobě homeopatika. Užívejte podle pokynů na obalu.

Ženšen - používejte Panax, dávkujte podle instrukcí na obalu.

Jos. A. Zentrich

TŘETÍ CESTA KE ZDRAVÍ

1. a II. díl

MEDICÍNA VODNÁRSKÉHO VĚKU

Knihy odhalují skutečné příčiny nemocí a nabízejí řešení, která mu pomohou nalézt skutečné zdraví. Pomáhají odpovědět na otázku, kterou si klademe ve chvílích úzkosti: PROČ? Je třeba pochopit, že k uzdravení nestačí polknout několik tablet a vypít pár šálků čaje.

Poznámka českého vydavatele:

V České republice nejsou všechny výše jmenované prostředky stejně dostupné jako v Austrálii či Spojených státech, popřípadě se objevují v jiných komplexech a pod odlišnými názvy.

Veškeré bylinné přípravky jsou běžně v prodeji (vrbovka, kočičí dráp, lapacho, kozinec, třapatka, jetel, jinan, tribulus). Palmetose dováží v několika verzích.

Jediný přípravek z hovězí chrupavky na českém trhu se nazývá Imuregen.

Hormony nejsou dostupné bez lékařského předpisu, například melatonin se užívá pouze jako součást výživových přípravků při hospitalizaci.

Lykopen (Lycopen), Pycnogenol a Essiac jsou k dostání v každé větší lékárně, glutaminy, vitamíny a stopové prvky se prodávají ve všech prodejnách se zdravou výživou v mnoha různých kombinacích (například arginin na zlepšení potence je možné pořídit pod značkou Arginine-f spolu s kobaltem a manganem). Glykoproteiny lze získat spolu s polysacharidy pod značkou REMASAN.

Střevní bakteriální kapsle se shánějí pod názvem Lactobacilus.

Tzv. podprahové pásy je možno v Česku sehnat pod názvem motivační subliminální kazety (knižní a hudební vydavatelství SCARA-BEUS Praha), populární je rovněž zařízení Psychowalkman (distribuuje firma Galaxy), které nabízí celou řadu programů.

Kniha Deepaka Chopry „Kvantové léčení“ vyšlo česky v nakladatelství Pragma.

KNIŽNÍ NABÍDKA

H. R. Clary: REVOLUCE V LÉČENÍ NEMOCI

Kniha v USA způsobila velkou nevoli farmaceutických gigantů, protože odhaluje skutečné příčiny nemocí, včetně RAKOVINY. Nabízí nemocnému čtenáři možnost se vyléčit. Metoda se dá úspěšně využít i v prevenci.

• 328,-Kč

Karel Funu: MYSTIK A UČITEL FR. DRTIKOL

Kniha odhaluje Drtinola jako duchovního člověka, který dokázal podat jednoduchým a zcela jedinečným způsobem i ta nejvyšší mystéria a maximum praktických rad na cestu všem, kteří hledají pravdu.

268,- Kč

Vladimír Liška: NESLAVNÉ KONCE SLAVNÝCH (CO SE DO DĚJEPISU NEVEŠLO)

Kniha objasňuje záhady minulosti. Proč zradil Jidáš Krista, zda-li skutečně Nero zapálil Řím, da-lo-li se zabránit světové válce.

238,- Kč

R. Hradil a kolektiv: Česká biozahrada

tato dlouho očekávaná publikace odpovídá na otázku, jak se dlouhodobě na své zahrádce obejít bez chemie a tím také zlepšit svůj zdravotní stav. Autoři chtějí ukázat, že ekologické hospodaření je možné nejen v podmínkách malé zahrádky, ale i ve velkém. Kniha Vás naučí pěstovat plodiny podle měsíce, používat homeopatii a jiné netradiční postupy.

328,- Kč

VI. Žert a kolektiv: ZDRAVÉ BYDLENÍ (ČESKOSLOVENSKÉ FENG-ŠUEJ)

účelem této publikace je poskytnout základní informace o stavební biologii pro širokou veřejnost. Ale i upozornit odborníky na zajímavé výsledky výzkumů v zahraničí i u nás.

248,- Kč

V. Pollmer: ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VÝROBĚ POTRAVIN – ŠÍLENÉ KRÁVY TO NENÍ VŠE

Čtenář se dovídá, proč mohou mít gumoví medvídci nemoc šílených krav, jak se dostanou červi do rybích produktů, že celozrnný chléb je nestravitelný. Tato kniha je vaším pomocníkem v džungli pochybných doporučeních pro výživu.

238,- Kč

S. Schwitzer: UMĚNÍ JÍDLA

Kniha vysvětluje duchovní podstatu stravy, obsahuje energetické působení potravin. Varuje před nemocemi z jídla a porovnává JIN a JANG principy stravování.

188,-Kč

Objednávky: FONTÁNA, Horní náměstí 5, 772 11 Olomouc, P. O. Box 110, 585 221 400
www.fontana.ws

NOVÝ ČASOPIS

FONTÁNA ESOTERA

NOVÝ
ČASOPIS

- Astrologie
- Léčitelství
- Zdraví
- Magie
- UFO
- Záhady
- Parapsychologie
- Osobnosti
- Duchovní vědy
- Tarot

HLEDÁME: • PRODEJCE • INZERENTY
• DISTRIBUTORY • AUTORY
• PŘEDPLATITELE • PŘÍSPÍVATELE

Kontakt: PhDr. Marcela Prošková, FONTÁNA ESOTERA,
Korunní 12, Praha 2 - Vinohrady, telefon: 233 331 812,
737 464 071, e-mail: fontana.esotera@centrum.cz

ISBN 80-7336-194-9



9 788073 361945