

# Vzemite zdravje svoje roke



Elaine  
Hollingsworth

*Zaupajte  
strokovnjakom,  
ne farmacevtski  
industriji*



Elaine Hollingsworth

# Vzemite zdravje v svoje roke

Ubežite industriji bolezni

## **Take Control of Your Health and Escape the Sickness Industry**

By Elaine Hollingsworth

Copyright © 2007 Elaine Hollingsworth (Twelfth Edition)

Published by Empowerment Press International, PO Box 1400,  
Mudgeeraba, Queensland 4213, Australia

## **Vzemite zdravje v svoje roke – ubežite industriji bolezn**

Copyright za Slovenijo: © 2013 ARA založba d. o. o.

e-pošta: ara@zalozba-ara.si

Urednik: Jože Vetrovec

Prevod: Jernej Zoran

Jezikovni pregled: Barbara Štefančič

Oblikovanje in prelom: Luka Zlatnar

Naslovnica: K8 dizajn

Tisk: Belin grafika d. o. o.

Naklada: 500 izvodov

1. izdaja

Ljubljana, 2014

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(035)

HOLLINGSWORTH, Elaine

Vzemite zdravje v svoje roke : ubežite industriji bolezn / Elaine  
Hollingsworth ; [prevod Jernej Zoran]. - 1. izd. - Ljubljana : Ara, 2014

Prevod dela: Take control of your health and escape the sickness  
industry

ISBN 978-961-6861-23-6

269650688

---

Knjigo je prepovedano v celoti ali delno na kakršen koli način reproducirati  
brez poprejšnjega pisnega privoljenja lastnika avtorskih pravic.

Priporočila v tej knjigi temeljijo na avtoričinih raziskavah in izkušnjah. Ker je vsak človek drugačen, naj se bralec pred upoštevanjem kateregakoli nasveta iz te knjige posvetuje z zdravnikom.

Ko gre za zdravje, vedno obstaja možnost tveganja. Bralec naj se po navodilih iz te knjige ne ravna, če tega tveganja ni pripravljen sprejeti. Kadar sprejemamo pomembne odločitve o svojem zdravju, je pametno, če pridobimo drugo ali celo tretje mnenje.

»Najnevarnejši človek za vsako vlado je tisti, ki razmišlja s svojo glavo in se ne ozira na prevladujoče praznoverje in tabuje. Skoraj neizogibno ugotovi, da so ljudje, ki mu vladajo, neiskreni, nori in neznosni.«

*H. L. Mencken*

# AVTORIČINA OPOMBA

Preden avtor oziroma založba izda knjigo, je običajno, da delo temeljito pregledajo odvetniki. S tem želimo izključiti možnost tožb podjetij in organizacij, ki se jim kritično naravnane izjave in dokazi o njihovih izdelkih, načinu poslovanja in poslovni etiki, ki so navedeni v gradivu, utegnejo zdeti neprimerni. Sama sem ubrala drugačno pot. Izjemno sem se potrudila, da bi zagotovila natančnost svojih izjav in verodostojnost dokazov. Ko v tej knjigi kritiziram organizacije in podjetja, to počnem povsem namerno. Upam, da jim bo ob tem neprijetno, kajti to si namreč zaslužijo. To je najmanj, kar lahko storim za milijone njihovih žrtev, ki so zaradi njihovega sramotnega in sebičnega ravnanja utpele dosti več kot zgolj neprijetnosti.

Če bi kdorkoli, ki sem ga izpostavila in uvrstila na sramotni seznam, domneval, da je moj napad neupravičen, bi z njim zadeve rade volje razčistila na sodišču in v javnosti. Lahko so prepričani, da je po svetu vse več žrtev in njihovih družin, ki bi z veseljem prisluhnile njihovemu zagovoru. Če ga sploh imajo.

*Elaine Hollingsworth*

# VSEBINA

Zahvale .....	11
Predgovor dr. Karen Coates .....	13
Izhodiščna točka .....	15
Tega razdelka nikakor ne preskočite!	
<b>1. Tista »skrivnostna bolezen«</b> .....	<b>35</b>
... vse le ni v vaši glavi!	
<b>2. Pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez</b> .....	<b>51</b>
... in povezava s ščitnico	
<b>3. Želodčna kislina</b> .....	<b>73</b>
Pozabite na oglase – potrebujete kislino, ne sredstev proti njej!	
<b>4. Ekscitotoksini</b> .....	<b>87</b>
Strupene kemične snovi, ki jih vlada z veseljem dopušča v vaši hrani in pijači	
<b>5. Predelana živila</b> .....	<b>113</b>
Prikladen način za skrajšanje življenja	
<b>6. Olja in maščobe</b> .....	<b>127</b>
Dejstva, povezana z zmotnimi informacijami živilske industrije	
<b>7. Zdravje kosti, 1. del</b> .....	<b>149</b>
Demineralizacija ... in zakaj najbolj priljubljeni načini zdravljenja osteoporoze niso samo neučinkoviti, ampak tudi škodljivi	
<b>8. Zdravje kosti, 2. del</b> .....	<b>177</b>
Kako ustvariti zdrave kosti	

<b>9. Soja – ostudna stročnica</b> .....	205
Srhljiva pripoved o pohlepu korporacij, srijenih znanstvenikov, grehiv zakonodajalcev ... in o tem, kako so nas vse preslepili!	
<b>10. Hormonska zmeda</b> .....	237
Podrobno o simptomih, zdravljenju in preprečevanju raznih bolezniv in stanj, povezanih s hormoni	
<b>11. Menopavza</b> .....	255
Obstajajo varne alternative čezmerno opevanim preparatom in postopkom zdravljenja, kot je nadomestna hormonska terapija, ki povzroči več škode kot koristi	
<b>12. Zdravje dojk</b> .....	303
Poskrbite, da ne boste postali zgoj še ena žrtev raka ...	
<b>13. Moška spolna disfunkcija</b> .....	331
Vzroki, zdravila in zakaj se morate izogniti najbolj neprijetnemu rezu	
<b>14. Nevarnosti, ki prežijo na prostato</b> .....	337
Kaj se lahko zgodi s prostato in kako poskrbeti, da se to ne bi zgodilo vam	
<b>15. Prehranska dopolnila</b> .....	363
Dobra, slaba, povprečna in naravnost nevarna ...	
<b>16. Žitarice? Ne, hvala!</b> .....	391
Osnovna živila, ki jih je najbolje pustiti pri miru	
<b>17. Zdravje zob</b> .....	399
Živo srebro, fluor, industrijski odpadki – ste prepričani, da zobozdravnikovo početje ne škodi tako njemu kot vam?	
<b>18. Rak</b> .....	413
»Statistično gledano nezdravljeni pacienti z rakom živijo dlje kot tisti, ki so deležni zdravljenja.«	

<b>19. Naša preljuba voda</b> .....	423
Izpostavljeni smo smrtonosnim elementom arzenu, uranu, kadmiju, svincu in aluminiju – vsi so rakotvorni	
<b>20. Zdravila</b> .....	429
Kaj se je zgodilo z »etičnimi farmacevtskimi podjetji«?	
<b>21. Cepiva</b> .....	439
V najboljšem primeru neučinkovita, v najslabšem nevarna	
<b>22. Dim prodre v oči,</b> .....	449
lase, kožo, pljuča – tako kadilcev kot nekadilcev	
<b>23. Pustošenje sevanja</b> .....	455
Žal se mu skorajda ne moremo ogniti, obstaja pa nekaj ukrepov, s katerimi se lahko zaščitimo	
<b>24. Alzheimerjeva bolezen</b> .....	471
Bolezen je na pohodu – pogosto pa se ji lahko izognemo	
<b>25. Seznam prepovedanega</b> .....	477
Izogibajte se tem stvarem, če želite biti zdravi in dolgo živeti	
<b>26. Zdravilni pripravki</b> .....	499
Kako si sami na preprost način postavimo diagnozo in pripravimo varna, učinkovita in preverjena naravna zdravila	
<b>27. In kaj lahko jem?</b> .....	527
Je preprosto, ni pa lahko	



# ZAHVALE

Skozi celotno knjigo navajam prav nič laskave povezave z uradno medicino (ki naravno zdravljenje prezira in ga skuša celo prepovedati) in tistimi znanstveniki, ki zavestno prikrivajo podatke ter tako farmacevtskim podjetjem omogočajo, da na račun nevarnih zdravil služijo milijarde dolarjev. Omenim pa naj tudi, da nikakor ne obsojam vsepovprek vseh ljudi, ki delujejo v zdravstvu in farmaciji.

Čeprav se moja spletna stran imenuje Zdravniki so nevarni ([doctorsaredangerous.com](http://doctorsaredangerous.com)), nikakor ne zanikam, da so od nekdaj obstajali – in tako je še danes – mnogi pogumni zdravniki in znanstveniki, ki si upajo razmišljati s svojo glavo, se upreti ukalupljenim zamislim in predsodkom ter resnično delujejo po načelih Hipokratove etike. Tovrstni moški in ženske so me marsikaj naučili in spoštujem njihov pogum. Z občudovanjem se zahvaljujem tistim ljudem v zdravstvu, ki svoje znanje uporabljajo pri odpravljanju poškodb oziroma okvar zaradi nesreč, bolezni in genetskih anomalij, pa tudi zdravnikom ter medicinskim sestram, ki se nesebično in prostovoljno izpostavljajo bolečinam, težavam in nevarnosti, da bi pomagali trpečim v oddaljenih in razvojno zaostalih predelih našega sveta.

Za vedno bom hvaležna svojemu prijatelju, zdravniku in učitelju, pokojnemu dr. Henryju Bielerju, ki je z naravnimi metodami več tisoč bolnikom pomagal, da so si povrnili zdravje. Zaradi tega so mu onemogočili delo v bolnišnici, a to niti ni bilo pomembno, saj je svoje paciente učil, kako živeti, da se človek sploh ne bi znašel tam. Zahvaliti se moram tudi pokojni Ann Wigmore, ustanoviteljici Hipokratovega zdravstvenega središča v Bostonu, ki me je ogromno naučila, s svojimi knjigami pa je navdušila več milijonov ljudi.

Zahvala pa gre predvsem razsvetljenim pionirjem, kakršni so dr. Raymond Peat, endokrinolog in ploden avtor; po-

kojni dr. John R. Lee, čigar preučevanje progesterona je pomagalo več milijonom žensk; kemičarka dr. Mary Enig, strokovnjakinja za lipide, in njena sodelavka, strokovnjakinja za prehrano, Sally Fellon, iz ustanove Weston A. Price Foundation; in dr. Barry Durrant-Peatfield, britanski zdravnik, ki se resnično ravna po razumnih, pacientu prijaznih Hipokratovih načelih. Brez poglobljenih raziskav in darežljive pomoči teh ljudi ter več sto drugih skrbnih ljudi, ki delujejo v zdravstvu in so si vzeli čas za pogovor z menoj, te knjige ne bi mogla napisati.

*Elaine Hollingsworth  
Hipokratovo zdravstveno središče  
Queensland  
Avstralija*

Če podpirate katerokoli izmed tako imenovanih »zdravstvenih združb«, se zavedajte, da večino finančno podpirajo »slabi fantje«, ki vam onemogočajo dostop do naravnih zdravil, obenem pa kujejo mastne dobičke na račun smrtonosnih terapij. Prosim, prenehajte jih zalagati z denarjem! Naše donacije gredo etičnim organizacijam, kakršne so prostovoljni gasilci, centri za urjenje psov vodnikov, okoljevarstvena organizacija Sea Shepherd, in mnogim drugim dobrodelnim organizacijam, ki pomagajo živalim, ki nimajo glasu, da bi povedale, kaj doživljajo.

# PREDGOVOR

**T**a knjiga je še en dokaz, da je Elaine Hollingsworth dragocen človek. Neutrudno maje temelje vplivnih gigantov na področjih farmacije in predelave hrane, katerih edini cilj je čim večji dobiček, nikakor pa ne zdravje njihovih strank.

Elaine spodbuja odgovornost do samega sebe – to je najboljše orožje za izboljšanje zdravja. Če bi vsi upoštevali njene nasvete, bi bile čakalnice in bolnišnice po vsej deželi kmalu tako rekoč povsem prazne.

Čestitam bralcem, ker so se potrudili in poiskali informacije o zdravju, ki jih vsebuje ta knjiga. Raziskave, na podlagi katerih so bili pridobljeni ti podatki, so bile izjemno poglobljene in natančne. Gre za informacije, ki jih ni lahko dobiti – ne od zdravnikov in farmacevtov, še zlasti pa ne od priljubljenih medijev.

Elaine nas spodbuja, naj še naprej dvomimo o usmeritvi medicine, farmacije, industrije predelovanja hrane in kmetijstva. Ta telesa in vladne organe moramo prisiliti, naj upravičijo svoje delovanje, kajti izboljšuje se le peščica ključnih kazalcev javnega zdravja.

Vsako leto postajamo čedalje debelejši, pesti nas vse več kroničnih obolenj, pritiski vsakdanjika pa nam povzročajo vse več stresa, zato jemljemo čedalje več zdravil na recept. Niti eden od teh dejavnikov ne kaže, da se naše zdravje krepi, obenem pa stroški zdravljenja vsako leto naraščajo.

Pozivam vas, da bodite kritični do vseh stvari, povezanih z vašim zdravjem – predvsem do »strokovnjakov«. Prevzemite polno odgovornost za lastno zdravje, dokler ne boste zadovoljni z začrtano potjo na področju ohranjanja in krepitev zdravja. Pri tem vas bo vodila ta knjiga.

*Karen Coates,  
kirurginja, dipl. porodničarka, članica Avstralazijske  
akademije za prehransko in okoljsko medicino*

## *PRIKRIVANJE NJIHOVIH NAPAK ...*

Lani je bilo več kot pol milijona Avstralcev žrtev zdravniških napak – 11.000 ljudi je zaradi tega umrlo.

Ocenjujemo, da se jih je 80.000 znašlo v bolnišnicah, ker so bodisi dobili napačno zdravilo ali pa so vzeli napačne odmerke zdravil.

Profesor Bruce Barraclough, vodja avstralskega odbora za varnost in kakovost zdravstvene oskrbe, je potrdil, da se okoli trije odstotki pacientov, ki se znajdejo v bolnišnici (to-rej okoli pol milijona pacientov), tam znajdejo zaradi »neugodnih dogodkov«, povezanih z zdravstvenim sistemom.

Tovrstne zdravniške napake stanejo okoli štiri milijarde dolarjev letno.

*Iz časopisa Sunday Mail,  
Brisbane, 14. julij 2002*

Se vam zdijo ti podatki pretresljivi? Število poškodb in smrti dramatično narašča iz leta v leto, statistični podatki o raku pa so srhljivi: za to boleznijo bo zbolel vsak drugi moški in vsaka tretja ženska. Zato vas prosim, da upoštevate razkritja v tej knjigi in se izognete industriji bolezni!

Nasvetov glede zdravja ne moremo dajati po telefonu, elektronski pošti, telefaksu ali pošti – to ni ne zakonito ne etično. Na spletni strani [www.acnem.org](http://www.acnem.org) boste našli seznam zdravnikov, ki se ukvarjajo z naravnimi tehnikami zdravljenja. Nekateri od njih vedo, kaj počnejo, na mnoge pa izrazito vpliva propaganda multinacionalnih podjetij, zato bodite previdni. Na spletni strani [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com) boste našli seznam preverjenih zdravnikov in zdravstvenih strokovnjakov, ki jih poznamo.

# IZHODIŠČNA TOČKA

*Tega razdelka nikakor ne preskočite!*

**L**eta 1980 je bil zagrešen strašen zločin. Njegove posledice so hujše od vojnih grozodejstev, ki so jih zagrešili Adolf Hitler, Josif Stalin in George Bush – in vemo, da ta niso bila mačji kašelj!

Posledice tega zločina niso bile vidne takoj. Odvržena ni bila nobena bomba. Prav tako ni bilo uničeno nobeno mesto. Diktatorji na ulice niso poslali roparskih morilcev. To ni bilo potrebno. Zadeva je »uspela« zaradi ljudi, ki so jih zavedli farmacevtska industrija, vlade in sprijeni zdravstveni sistem.

Ena sama odločitev je botrovala spodkopavanju in celo uničenju zdravja celih narodov. »Oni«, odgovorni torej, so ostali nekaznovani, kajti ljudje niso takoj zboleli in umrli. Učinki tega zločina so se in se še nezadržno kopičijo. Napadu so se izognili le ljudje v družbah, ki so tako primitivne, da gojijo in pripravljajo lastno hrano.

Žrtev ste. Ne glede na to, kako dobro ste poučeni ali kako pazljivo izbirate hrano in pijačo, je pobeg skoraj nemogoč. Se vam zdi, da si izmišljujem? Pa si ne. Bodite potrpežljivi, pa boste izvedeli, kako se je to zgodilo in kako lahko zaščitite sebe, svoje najdražje in prijatelje, če vas bodo poslušali. Večina tega ne stori.

Da, obstajajo stvari, s pomočjo katerih lahko ublažite škodo. Žal pa ne boste mogli spremeniti končnega rezultata tega zločina – več milijonov, nemara celo milijard telesno in duševno prizadetih žrtev. Zaradi njih se sesuvajo zdravstveni sistemi, obenem pa so krivi nesmiselnih zločinov, kakršnih si pred tridesetimi leti nismo mogli niti predstavljati.

Samo starejši ljudje dojemajo, kako drastično se je

spremenil naš svet. Vprašajte kateregakoli starca, pa vam bo povedal, da so bili v njegovih časih ljudje močni, bolezni redke in skoraj vsi so bili pri zdravi pameti.

*KRIV JE BROM  
(IN TA JE POVSOD!)*

Gre za antibakterijsko sredstvo, podobno kloru. Z njim uničujemo termite, v kmetijstvu pa ga uporabljajo za razkuževanje. Je strupen pesticid, ki žuželke pomori v trenutku, ko stopijo v stik z njim. Kadar z njim prepojimo prst, v njej vse pomre. Verjetno ste ga tudi zajtrkovali.

**Brom:** »Kemična snov, ponavadi rdečkasto rjave barve, jedka hlapljiva tekočina, katere hlapi imajo neprijeten vonj in izrazito dražijo sluznične membrane.«

Bromirati: »obdelati z bromom«, »spojiti z bromom«

Brom si je pot v gospodinjstva utrl v 20. letih prejšnjega stoletja v obliki izjemno priljubljenega sredstva proti mačku, imenovanega Bromo-seltzer. Pripravek je bil tako učinkovit, da se je znašel v omarici z zdravili v slehernem domu. Veljal je za preverjeno zdravilo za vsako tegobo.

Slabe novice o pripravku Bromo-seltzer so se razširile šele čez pol stoletja, kajti farmacevtska industrija resnico običajno pomete pod preprogo. Poznavalcem pa je bilo še preveč dobro jasno, da so pretirani odmerki tega zdravila proti mačku privedli do tako imenovane »bromomanije«.

Mi ne verjamete? V strokovnem vestniku *The New England Journal of Medicine* lahko preberete, da se je med letoma 1920 in 1960 v psihiatričnih bolnišnicah znašlo ogromno žrtev preparata Bromo-seltzer. Pestile so jih akutne paranoične psihoze, ki so bile posledica zaužitja broma

v Bromo-seltzerju pa tudi v drugem napitku, ki je vseboval brom, prodajali pa so ga pod imenom Miles Nervine.

**Brom, bromid, bromat, brominiran, brominirano rastlinsko olje – ne glede na ime ga zavržite! (Za voljo preprostosti tej kemični snovi pravim zgolj »brom«.)**

Brom so naposled odstranili iz teh napitkov, a ne zaradi prizadevnosti vlade. Ravno nasprotno: če bi malce pobrskali po informacijah, bi kmalu ugotovili, da je ameriška vlada vojake med zalivsko vojno zalagala s piridostigminijevim bromidom. Snov so dajali nič hudega slutečim vojakom, da bi jih obvarovali smrti v primeru izpostavljenosti kemičnim bojnimstrupom.

Do vojskovanja s kemičnim orožjem ni prišlo, se je pa pojavil sindrom zalivske vojne, kar ne bi smelo presenetiti tistih, ki so blizu vladnim krogom – vlada je namreč zadevo prikrila. Zato ne moremo ugotoviti, koliko vojakov in vojakinj so poslali domov, ko so postali neozdravljivo bolni, brezupni duševni bolniki. (V 4. poglavju »Ekscitotoksini: strupene snovi, ki jih vlada z veseljem dopušča v vaši hrani in pijači« boste izvedeli več o drugih, podobnih kemičnih snoveh, ki so botrovale sindromu zalivske vojne.)

Ta smrtonosni »stranski učinek« broma vlade in znanstveniki poznajo že od nekdaj. Vseeno je uporaba broma še vedno tako razširjena, da se mu skorajda ne moremo izogniti. Prisoten je celo v nekaterih inhalatorjih za otroke z astmo! Je zdravnik tudi vašemu otroku predpisal takšno zdravilo? Če ga je, se vprašajte, zakaj je povečal tveganje, da se vaš otrok zastrupi z bromom? Omenjena zastrupitev lahko povzroči shizofrenijo, delirij, halucinacije in psihomotorično zaostalost. Predpisovanje nevarnih zdravil se mi zdi malomarno početje – še zlasti, če vemo, da lahko simptome astme zlahka odpravimo s spremembo prehrane. Če se strinjate z menoj, vam topla priporočam, da zamenjate

zdravnika – če vam le uspe najti nekoga, ki ni v oblasti tistih, ki nam vsiljujejo strupe.

Če ste tudi vi izpostavljeni bromu (bodisi prek hrane ali kakšnih »preverjenih« zdravil, ki jih jemljete že vrsto let), boste verjetno trpeli zaradi depresije in nesposobnosti jasnega razmišljanja, poleg tega pa se ne boste mogli dovolj osredotočiti, da bi zamenjali zdravnika. Morda boste tako otopeli in apatični, da ne boste zmogli trezno presojati, kaj vaš zdravnik pod pokroviteljstvom farmacevtske industrije počne vašemu otroku ter večini ljudi v »civiliziranih« deželah.

### *GAZIRANE PIJAČE (NISO TAKO NEDOLŽNE)*

Dr. Jorge Flechas, priznani svetovni strokovnjak s tega področja, me je prvi opozoril na smrtonosne vidike teh povsod prisotnih pijač, od katerih hitro postanemo odvisni – obožujejo pa jih predvsem mladi. Te pijače ne vsebujejo samo ogromnih količin sladkorja, aspartama in drugih nevarnih kemičnih snovi. To vemo že dolgo. Stavim, da niste vedeli, da številne gazirane pijače vsebujejo tudi polno broma. Sama o tem nisem imela pojma. Ko sem izvedela za delo dr. Flechasa, sem ga poklicala v Henderson v ameriški zvezni državi Severni Karolini. Darežljivo mi je namenil pol ure svojega dragocenega časa.

To je bil pogovor, ki mi je odprl oči! Dr. Flechas mi je povedal, kaj je odkril: če v skledo zlijemo olje, vanj pa umešamo brom, se zaradi te snovi tekočina kmalu strdi – in to tako, da ni moč premakniti žlice. To se zgodi tudi, ko se mešanica broma ter olja znajde v telesu – nič čudnega, da v naši družbi razsaja epidemija debelosti. Dr. Flechas mi je povedal: »Če več let pijemo gazirane pijače, polne brominiranega rastlinskega olja, se maščoba v telesu strdi. Temu pravimo 'morbidna debelost'. Naši otroci so čedalje debelejši, in čeprav skušajo telovaditi in omejujejo količino zaužite hrane, se preprosto ne morejo znebiti maščobe.«

Ti mladi ljudje so tako obupani, da se včasih odločijo za kirurški poseg, saj upajo, da jim bodo zdravniki tako »odrezali« strjeno maščobo. Zdravstvene zavarovalnice bi prihranile goro denarja, če bi njihovi zdravniki raje predlagali preprosto zdravilo: proč z gaziranimi pijačami, kako pa se znebimo takšnih težav, je opisano spodaj.

Dr. Flechasa sem povprašala o izjemno priljubljeni gazirani pijači Mountain Dew. To me je še posebej zanimalo, kajti znanstveniki, ki jim zaupam, pravijo, da ta pijača zavra delovanje osrednjega živčevja, saj vsebuje bromirano rastlinsko olje. Dr. Flechas je tem besedam pritrnil in dodal: »Mountain Dew ni edina pijača, ki vsebuje to snov. Dodajajo jo tudi izdelkoma Fresca in Gatorade ter ogromno drugim gaziranim pijačam.«

Ko sem ga vprašala, zakaj uporabljajo tako nevarno kemično snov, je rekel, da pomaga razpršiti citronovo kislino, ki jo dodajajo gaziranim pijačam, da bi imele okus po limoni. (Več o tem nevarnem aditivu v 4. poglavju.) Dr. Flechas je nadaljeval: »To pa še ni najhujše. Bromirano rastlinsko olje povzroča psihozo. Da bi preprečili posledično depresijo pri ljudeh, ki uživajo te pijače, vanje zlijejo ogromno kofeina.« Preprosto povedano – z eno samo pijačo človeka zbijejo na tla, potem pa ga spet postavijo na noge.

Dr. Flechas se trudi zaustaviti to nezaslišano početje oziroma vsaj poučiti ljudi in zadeve spraviti v javnost. Dodal je še: »Ustvarjamo živčne, razdražljive, tesnobne otroke, ki se vse bolj redijo, pa ne vedo, zakaj.« Mnogi izmed takšnih najstnikov so njegovi pacienti. Pravi, da ko prenehajo uživati gazirane pijače, na leto zlahka izgubijo devet kilogramov. In kar je še pomembnejše – spet postanejo čustveno »normalni«.

Dr. Flechas pravi, da so duševne težave najhujša grožnja bromiranih rastlinskih olj. »Zadevo si oglejmo z vidika javnega zdravja. Mladi ljudje postajajo tako paranoični, da se streljajo. Streljajo svoje starše, učitelje ... Mislino, da jih je treba pošiljati k svetovalcem, jaz pa mislim, da bi jim

morali z jedilnika črtati te snovi, ki stimulirajo njihovo osrednje živčevje.«

Amen! Le razmislimo o tem. Brom je leta 1980 postal stalnica na naših krožnikih, kar razkrivam na naslednjih straneh. Se spomnite kakšnih morilskih pohodov najstnikov pred tem? Ne, ker jih ni bilo. Zdaj v vsakem televizijskem dnevniku poročajo o nesmiselnih najstniških strelskih pohodih.

Brom seveda vpliva tudi na odrasle. Varnega zatočišča pred njim ni. Ne glede na to, kako dobro pazimo nase, zadeva vpliva na vse nas, kajti vselej se ni mogoče ogniti ponorelemu sosedovemu najstniku ali norcu na avtocesti, čigar avtomobil je orožje, s katerim se skuša znebiti svoje zagrenjenosti. Vsi smo potencialne žrtve.

### *JE BROM EDINI KRIVEC? (ŽAL NE.)*

Mnogi izmed nas smo tudi žrtve številnih drugih snovi, ki onesnažujejo okolje in nas zastrupljajo. Naša usta so polna smrtonosnega živega srebra v zobnih zalivkah, morilskih umetnih sladil in natrijevega fluorida. Izpostavljeni smo pesticidom, prehranskim dodatkom, elektromagnetnemu sevanju, cepivom, šokantnemu načinu kmetovanja, chem-trailom (kemičnim sledem letal), sladkorju in alkoholu. Odvisni smo od zdravil, ki nas hudo zastrupljajo – vlada jih dovoljuje, uradna medicina pa jih je navdušeno odobrila. Tem dejavnikom se zelo težko izognemo – nekaterim se niti ne moremo. Vseeno pa se lahko zaščitimo, zato glavo pokonci in berite dalje.

Znaten delež pri tej zgodbi imajo tudi Prozac in drugi smrtonosni antidepresivi. Mnogi najstniški morilci so bili zasvojeni, čeprav tovrstne pomembne informacije takoj po prvih poročanjih o dogodku prikrijejo. (Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, da se za to lahko »zahvalimo« moči oglaševalcev v medijih.) Ampak zakaj so ti najstniki sploh jemali Prozac? Nedvomno zato, da so lahko obvladovali

divje nihanje čustev, ki so jih ustvarile gazirane pijače, polne bromiranega rastlinskega olja, s katerimi so se nalivali.

*TOREJ MISLITE, DA STE NA VARNEM?  
(RAZMISLITE PONOVO.)*

Pazite na svoje zdravje in nikoli ne dopustite, da bi bili izpostavljeni kateremukoli izmed zgoraj omenjenih dejavnikov. Celó v mladosti niste uporabljali Bromo-seltzerja, uspelo se vam je izogniti tudi služenju vojašine in smrtonosnim zdravilom, ki so jih prejemali naborniki. Torej ste na varnem, kajne? Pa niste. Morda ste pomislili, da ne bom nikoli prešla k bistvu – no, tule je: gre za že prej omenjeni zločin neverjetnih razsežnosti, ki je bil zagrešen leta 1980. Ob tem tisti, ki so odlično plačani, da skrbijo za naše zdravje, niso niti trznili z očesom.

*NAŠ VSAKDANJI KRUH  
(IN KAKO ZAHRBTNO SO NAM GA UNIČILI)*

»Oni« so nam uničili kruh. To so storili tiho in hitro (v nekaterih državah pred letom 1980, v drugih pozneje, peščica držav pa je imela srečo in se jim to ni zgodilo). Zadeva je bila navidezno neškodljiva. Naj to, kar se je zgodilo, opišem s štirimi preprostimi besedami: pozdravljen, brom, navsvidenje, jod.

V »starih dobrih časih«, ko so jod uporabljali kot sredstvo za obdelavo moke oziroma testa, ga je bilo v kruhu in vseh pekovskih izdelkih ogromno – vsekakor dovolj, da so bile naše ščitnice zaščitene pred radioaktivnim jodom in ščitničnimi boleznimi. Jod je bil tudi v mleku, in to z dobrim razlogom: ta snov namreč uničuje bakterije. Pred molžo so z njim razkužili kravje seske in sterilizirali opremo za moljenje.

Prijatelj in sodelavec Pip Rose mi je povedal: »Jod smo vrsto let uporabljali v mleku, saj velja za popolno razkužilo, ki je bilo povrh vsega še smešno poceni. Potem pa je k nam nekega dne prišel nekdo iz odbora za trženje mleka

in nam zagrozil, da nas bo prijavil, če joda ne bomo nadomestili s kemično snovjo. Ne spomnim se imena te snovi, vendar je zaudarjala po strupu, poleg tega pa je bila neprimerno dražja od joda. To kemično snov smo bili prisiljeni uporabljati za mleko, ki smo ga prodajali na trgu, nikakor pa je nismo uporabljali za mleko, namenjeno naši družini – z ženo namreč nisva hotela zastrupljati najinih hčera.« Takšne zgodbe bi najbrž slišali od milijonov mlekarjev – zadeva smrdi po zaroti!

Zdravnik Donald Miller, moj ameriški kolega, s katerim ohranja stike po telefonu in elektronski pošti, pravi: »Pri operacijah srca zadnjih 35 let uporabljam jod, s katerim razkužim kožo pacientov. Je najboljši antiseptik za preprečevanje okužb ran po posegih, saj v minuti in pol uniči 90 % bakterij na koži.« Dr. Miller, ki je profesor srčne kirurgije na univerzi Washington v ZDA, nam je dovolil, da smo na naši spletni strani objavili njegov članek o jodu. Preberite ga, saj je izjemno poučen. Našli ga boste na dnu naslovne strani na spletnem naslovu [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com).

### *SMRTONOSNI NADOMESTEK (ZAKAJ JE BIL TAKO POMEMBEN?)*

Omenila sem že, da je jod izjemno pomembna snov, saj iz našega telesa pomaga odstranjevati strupene kovine, predvsem brom. Ko je brom nadomestil jod, smo izgubili možnost odstranjevanja broma, ki je čez noč začel ogrožati veliko večino prebivalstva. Škoda je bila neprimerno hujša od tiste, ki jo je povzročal preparat Bromo-seltzer, ki je vplival le na peščico ljudi. Bromirano rastlinsko olje v gaziranih pijačah pa seveda vpliva le na tiste, ki so dovolj neumni, da jih uživajo. Ampak kruh, to osnovno živilo, uživamo vsi, zato smo vsi tudi ogroženi!

Ugledni raziskovalec joda, dr. James Howenstine, je glede tega kratek in jedrnat: »Ker so jod nadomestili z bromom, skoraj vsem Američanom primanjkuje joda. Uživanje joda telesu pomaga, da se znebi fluora, broma, svinca,

kadmija, arzena, aluminijska in živega srebra. So jod z bromom nadomestili zato, da bi bili ljudje bolj bolni in bi tako potrebovali več farmacevtskih preparatov?»

Takšno peklensko dobičkonosno zaroto bi znala »zakuhati« farmacevtska industrija, a ta je dobro zakrila svoje sledi, dokazov pa ni. Še bolj zlovešče so besede dr. Guya E. Abrahama, ki trdi, da je odstranitev joda povzročila več gorja in ugonobila več življenj kot obe svetovni vojni skupaj. Strinjam se: 23 let vodim Hipokratovo zdravstveno središče in nekajkrat sem bila priča čudežnim ozdravitvam »neozdravljivih« bolezni – ljudje so ozdraveli, ker so prehrano »popestrili« z jodom. A kdo sem jaz? Nimam zvenečega naziva – sem le izkušena opazovalka, in le peščica zdravnikov upošteva tako imenovane »subjektivne« informacije.

Dr. Abraham pa je drugačen: velja za najbolj razgledanega strokovnjaka za jod in ščitnico na svetu. Je profesor endokrinologije in pionir na področju preučevanja in merjenja ravni joda ter neznatnih količin hormonov v telesu. Za raziskave na tem področju je prejel več nagrad kot kdorkoli, svoje izsledke pa je objavil v delu *Projekt jod*.

Z drugimi besedami: je zanesljiv strokovnjak, razumni ljudje pa prisluhnejo – navkljub umetno ustvarjenemu strahu pred jodom, za kar je odlično in zelo premišljeno poskrbela farmacevtska industrija, naše skorajda brezupno zdravstvo pa ji je navdušeno in zvesto sledilo. Če boste svojega zdravnika povprašali o jodu, njegov odziv najverjetneje ne bo dober. Najbrž vam bo svetoval, da preberite popolnoma neznanstveno in diskreditirano poročilo o »Wolff-Chaikoffovem učinku«. (O resnici o tem poročilu, ki je po vsem svetu povzročilo nepredstavljivo škodo, si lahko preberete na spletni strani [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com).) Tega sicer nihče ne more dokazati, vendar znanstveniki, ki jih spoštujem, verjamejo, da so poročilo »navdihnile« obilne donacije farmacevtske industrije.

Vaš zdravnik bo verjetno trdil tudi, da lahko ves jod,

ki ga potrebujete, dobite, če uživata ribe. Morda, če jih na dan pojedete devet kilogramov, vključno z vsem živim srebrom, ki ga vsebujejo. In če bo trdil, da jodirana sol zadoštuje in da dodatnega joda ne potrebujete, mu omenite, da številna znanstvena poročila na to temo dokazujejo ravno nasprotno. Do resnice se je mogoče dokopati brez težav, in ta se glasi: jod je »univerzalno zdravilo«, ki nam omogoča, da smo sami svoj zdravnik.

### *KAJ JE TA »PANACEJA«?*

Gre za tako imenovano Lugolovo raztopino, ki vsebuje 5 % joda in 10 % kalijevega jodida – oboje je raztopljeno v vodi. Dve kapljici vsebujeta 5 mg joda in 7,5 mg jodida. Lugolovo raztopino že dvesto let uporabljajo v zdravstvu, in to z osupljivim uspehom, poleg tega pa je zadeva tudi poceni. Žal to zdravilo vašemu zdravniku in farmacevtski industriji odžira zaslužek, kar teh ljudi ne veseli. Ne pozabite: imajo vso moč, pa še vlada jih podpira. Mi smo praktično nemočni, in kadar se zdravniki in farmacevti nekaj namenijo uresničiti, jim le redko spodleti!

Hočejo, da bi bili prav vsi odvisni od njihovih zdravil, in to vse življenje. Zavedajo se, da se lahko za nekaj centov dnevno »poslovimo« od dragih obiskov zdravnikov in laboratorijev, obenem pa se znebimo dosmrtni odvisnosti od njihovih preparatov. Lahko se izognemo operacijam in letom bolezni. Vašemu zdravniku to ni všeč, še manj pa to velja za farmacevtsko industrijo. Navsezadnje imperija, ki jim letno navrže tisoč milijard dolarjev, niso ustvarili z dobrohotnostjo ali neumnostjo, zdaj pa skušajo prepovedati ta naravni element, ki je ključen za naše zdravje.

Moji ameriški, britanski in novozelandski kolegi pravijo, da je Lugolovo raztopino, ki jo je bilo nekdanje mogoče dobiti v vsaki lekarni, danes izjemno težko dobiti – če je to sploh še mogoče. V nekaterih primerih je na voljo na zdravniški recept. A človek mora imeti precej sreče, da tak recept dobi. Poleg tega vam bo vaš »prijazni lokalni lekar-

nar« najbrž zagotovil, da je zadeva strupena in nevarna za uporabo. Laže. Po ukazu farmacevtske industrije.

Lugolovo raztopino lahko še vedno dobite v nekaterih lekarnah v Avstraliji, čeprav se zdi, da so ji dnevi šteti. Vseeno ne obupajte. Zlahka jo pripravimo in vedno bo na voljo za ljudi, ki ne odnehajo kar tako. Pojdite na splet. Na moji spletni strani boste našli novice o Lugolovi raztopini. Vseeno pa vas prosim, da nas ne kličite po telefonu – snov uporabljamo nadvse vestno in zavzeto, kar nameravamo početi še naprej, vendar je ne prodajamo.

*ALI LUGOLOVA RAZTOPINA ODPRAVI  
VSE ZDRAVSTVENE TEŽAVE?  
(ŽAL NE.)*

Ni čudežnega zdravila, s katerim bi odpravili posledice dolgotrajnega uživanja hitre in predelane hrane, kajenja, alkoholizma, nenehnega stresa in katastrofalnih zdravstvenih posegov. Potrebne so spremembe. Človeško telo je izjemno »prizanesljivo«. Odlična prehrana v kombinaciji z Lugolovo raztopino ima lahko čudežni učinek. A za te spremembe poskrbite bistveno prej, preden vam zdravnik pove, da se vam bliža konec!

Mnogi ljudje, ki so bili bolni, čeprav so zase resnično dobro skrbeli, pravijo, da je Lugolova raztopina »manjkajoči člen«. Takšne zgodbe vedno znova slišim od ljudi, ki so »preizkusili vse« – včasih so to počeli vse življenje. Množica zdravnikov jim ni pomagala ali vlila upanja, in nihče se ni spomnil, da bi jim dal izmeriti raven joda.

Se znojite ali ostanete nenavadno suhi, tudi kadar teka te naokrog v vročem, soparnem vremenu? Če se ne znojite, potrebujete več joda kot povprečen človek, kajti pomanjkanje te snovi povzroči suho kožo, ki se ne more znojiti. To pomeni, da je vaše zdravje ogroženo, saj se telo z znojem znebi strupov. Če se ne znojite, lahko težavo odpravite že v nekaj dneh jemanja Lugolove raztopine.

## *KAKŠEN JE PRIPOROČLJIV ODMEREK? (ODGOVOR NI PREPROST.)*

Dr. Guy E. Abraham je v uvodu knjige dr. Davida Brownsteina *Iodine, Why You Need It, and Why You Can't Live Without It* (Jod: zakaj ga potrebujemo in zakaj ne moremo živeti brez njega) zapisal: »Zanimivo je, da so zdravniki v preteklosti trdili, da je priporočljiv dnevni odmerek joda od 12,5 do 37,5 mg, kolikor ga je v Lugolovi raztopini. Nedavno razviti obremenilni test je razkril, da prav ta količina zadostuje za potrebe celotnega telesa.« Toliko joda dobimo, če vsak dan zaužijemo šest kapljic Lugolove raztopine v kozarcu vode. (Ena kapljica Lugolove raztopine vsebuje 6,417 mg čistega joda.)

Komur pa okus Lugolove raztopine ni všeč, mu lahko zdravnik predpiše različico v kapsulah, ki se imenuje Iodoral. V eni kapsuli je toliko joda kot v dveh kapljicah Lugolove raztopine, stane pa četr ameriškega dolarja na dan (za primerjavo: dnevni odmerek Lugolove raztopine stane štiri cente). Zadeva je smešno poceni tudi za ljudi, ki potrebujejo dva- ali celo štirikrat večje odmerke Lugolove raztopine. Če bi vsakdo vedel, da se lahko depresije znebi s štirimi centi na dan, bi to farmacevtsko industrijo uničilo ali jo vsaj hudo prizadelo. Zato kar povejte svojim prijateljem!

Vsak človek je drugačen in vsakdo ima povsem druge potrebe po jodu, zato se mora vsakdo o jodu poučiti sam. Na spletu je ogromno informacij, seznam spletnih naslovov na koncu tega razdelka pa predstavlja dobro odskočno desko.

Mirno si lahko privoščite dve kapljici Lugolove raztopine na dan v kozarcu vode – to je varen, izjemno »previden« odmerek. Včasih je treba na začetku zaužiti neprimerno več joda, da odpravimo škodo, ki je nastala v letih pomanjkanja. Dr. Brownstein v svoji knjigi, ki jo toplo priporočam, pravi: »Jod je najvarnejši od vseh elementov v sledih. Je edini, ki ga lahko varno uporabljamo daljše obdobje. Velika

večina pacientov lahko dnevno zaužije celo do 100.000-kratni priporočeni dnevni odmerek.«

Opozorilo: če ste prepričani, da ste alergični na jod, kar je izjemno redko, Lugolove raztopine ne uporabljajte.

### *KAJ ZMORE LUGOLOVA RAZTOPINA*

Najosupljujejši napredek, ki sem mu bila priča, je bil očiten pri žrtvah pogubne depresije. Videla sem ljudi, ki so popolnoma spremenili življenje po letih »bolščanja v praznino« – no, tako so sami opisali svoje težave. Vse so pošiljali k psihiatrom, ki so jih žalili, ker niso hoteli jemati Prozaca, v resnici pa so potrebovali zgolj jod. Če bi postalo splošno znano, da se lahko depresije znebimo s štirimi centi na dan, bi to farmacevtsko industrijo uničilo ali jo vsaj hudo prizadelo. To ne bi koristilo ne psihiatrom ne splošnim zdravnikom.

Neka ženska mi je povedala, da je imela dvanajst let težave. Pomoč je iskala povsod in opravila je vse mogoče preiskave – le ravni joda ji niso izmerili. Zapravila je celo premoženje in izgubila dvanajst dragocenih let življenja. Po treh dneh jemanja Lugolove raztopine – vsak dan je v kozarec vode kanila tri kapljice te snovi – mi je povedala, da je prerojena. Ker ni hotela biti odvisna od zdravil, je nekajkrat prenehala z jemanjem Lugolove raztopine, a je vsakič takoj zdrsnila v hudo depresijo. Ko sva zadnjič govorili, mi je povedala, da tega ne bo nikoli več naredila!

Nadomestno jemanje joda skoraj takoj odpravi blago depresijo, čudežno pa vpliva tudi na razdražljivost in s tem pripomore k ohranjanju odnosov. Pogovarjala sem se z ljudmi, ki so se znebili migren, ki so jih pestile dolga leta. Lugolova raztopina osupljivo vpliva na dolgotrajne težave z zaprtjem. V kombinaciji z magnezijevim kloridom ta raztopina telesu pomaga, da se znebi broma in številnih drugih strupov.

Odkar so nam iz hrane »pobrali« jod, se je število primerov raka potrojilo, rak dojke pa je srhljiv primer. Mnogi

od zdravnikov, katerih dela sem preučila, so prepričani, da je uživanje zadostnih količin joda daleč najboljši način preprečevanja kakršnihkoli simptomov, povezanih z dojkami. Ko se težave pojavijo – tudi če so že poglobljene – jih lahko jod odpravi. Jod dejansko zdravi – za razliko od drugih zdravstvenih posegov, ki opustošijo telo in pospešijo širjenje rakastih celic.

Lugolova raztopina lahko pripomore, da postanejo menstrualne težave le slab spomin. Pravzaprav lahko z ustrežno količino te snovi preprečimo in celo ozdravimo vse »ženske« težave, vključno s strašnim rakom materničnega vratu.

Huda »megla v možganih« se razkadi v nekaj dneh; srhljivo nepravilno utripanje srca se stabilizira; težave s ščitnico in nadledvičnima žlezama se ublažijo; celo nekaterim žrtvam Addisonove bolezni uspe znižati raven hidrokortizona. Nekateri sladkorni bolniki lahko zmanjšajo količino ali celo opustijo jemanje inzulina. Vseeno nikar ne spremenjajte odmerkov, ne da bi se prej posvetovali z zdravnikom.

Nanašanje Lugolove raztopine na ciste povzroči, da se te skrčijo. Če jo naneseemo na pike žuželk, preprečimo zaplete. Kožna znamenja običajno izginejo po nekaj dneh nanašanja Lugolove raztopine. Nekaj strokovnjakov za jod poroča, da keloidi nastanejo le pri ljudeh, ki imajo v telesu izjemno malo joda.

Težko je verjeti, da lahko tako osupljive izboljšave dosežemo z nekaj kapljicami starodavnega zdravila. A vedite, da Lugolova raztopina pravzaprav ni »zdravilo«, ampak »hranilo«, ki je ključno za vse vidike zdravja. Ko je v telesu dovolj joda, vsi sistemi in organi v njem bolje delujejo – celo možgani. Brez njega ne moremo izkoristiti vseh svojih potencialov.

Ko bodo ljudje izvedeli, kako uporabljati Lugolovo raztopino, bo farmacevtska industrija izgubila moč, ki si jo je prisvojila, ko je prevzela nadzor nad študijskimi programi medicinskih fakultet, obenem pa si je »prisvojila« tudi zdrav-

nike in vlade. Nič čudnega, da se tako trudi očrniti jod in ga za vselej prepovedati. Ta panacea, to zdravilo za vse bolezni, jo lahko namreč spravi na kant!

Zdravniki so 150 let priporočali Lugolovo raztopino, ki je izjemno uspešno zdravilo in pacientom prav nič ne škodi. Če jim bo kdaj uspelo, da bodo spet začeli uporabljati naravna zdravila, bodo postali to, kar je njihova prava vloga: ljudje, ki pridejo k bolnikom na dom, jih pogledajo v oči in jim predpišejo počitek, obilo tekočin in varna zdravila. (To se verjetno ne bo zgodilo kmalu, kajti takšno zdravstvo ne zmore podpirati življenjskega sloga, na katerega so se navadili naši zdravniki.)

### *SO VSA ZDRAVILA SLABA?*

*(KJE PA!)*

V življenju sem spoznala veliko izvrstnih zdravnikov. Vse družji ena stvar: pogum, da so se uprli sistemu in razmišljali s svojo glavo. Nihče od njih ni nikoli rekel, da se ne bo pogovarjal z menoj, in prav vsi so mi poslali raziskovalna gradiva, kadar sem jih prosila za pomoč. Te pionirje izjemno spoštujem – mnogi od njih tvegajo izgubo licence. Nenehno jim grozi, da jih bodo utišali, lahko se celo zgodi, da bodo za vedno izginili.

Žal je že prepozno za dobrohotne »družinske zdravnike«. Njihovo število se je v zadnjih desetletjih počasi, a vztrajno zmanjševalo. Na škodo zdravstva oziroma medicine. K sreči pa se je izjemno okrepila druga skupina zdravnikov: kirurgi. Ti osupljivi moški in ženske znajo izvrstno »zakrpati« žrtve nesreč, slepim povrniti vid, iznakaženim viliti upanje s pomočjo plastične kirurgije ter »popraviti« telesa, ki so bila tako poškodovana, da jih z nobenim naravnim pripravkom ne bi mogli »sestaviti«. Kirurgi zaslužijo naše spoštovanje kot tudi zdravniki in medicinske sestre, ki se nesebično podajajo v težave, da bi pomagali trpečim v oddaljenih in nevarnih predelih sveta.

Farmaceutska industrija in zdravniki, ki jo podpirajo,

pa si ne zaslužijo našega spoštovanja, saj se na vse pretege trudijo očrnuti vsa naravna zdravila, vključno z jodom.

*A NE VERJEMITE MI NA BESEDO  
(ZAUPAJTE STROKOVNJAKOM,  
NE FARMACEVTSKI INDUSTRIJI)*

Jod je daleč najboljši antibiotik, najučinkovitejše protivirusno sredstvo in najboljše razkužilo, kar jih poznamo.

*Dr. David M. Derry, avtor knjige Breast Cancer and Iodine (Rak dojke in jod)*

\* \* \*

»Vsaka sedma Američanka (skoraj 15 %) bo zbolela za rakom dojke. Pred tridesetimi leti, ko smo zaužili dvakrat več joda kot danes (480 ug dnevno), je za rakom dojke zbolela vsaka dvajseta ženska.«

»V 20. letih prejšnjega stoletja so za fibrocistično bolezen dojk zboleli trije odstotki Američank. Danes ima to motnjo, ki se kaže v obliki epitelijske hiperplazije, apokrine metaplazije, cist, napolnjenih s tekočino, in fibroze, 90 odstotkov žensk. Šest milijonov Američank s fibrocistično boleznijo trpi zaradi občutljivosti in zmernih do hudih bolečin v prsih, ki trajajo več kot šest dni med menstrualnim ciklom. ... Izsledki raziskav živali kažejo, da se v prsih samic podgan, ki dobivajo hrano brez joda, pojavijo fibrocistične spremembe, ki jih lahko odpravimo s čistim jodom.«

»Velika večina ljudi, od 98 do 99 odstotkov, dnevno zaužije od 10 do 200 mg joda na dan.«

»Jod je eden od 25 elementov, ki sestavljajo človeško telo. Po številu atomov je na 12. mestu, za magnezijem. Je največji element v telesu in edini, ki zmore sam zaustaviti prodiranje rentgenskih žarkov.«

»Uživanje stokratnika priporočenega dnevnega odmerka joda je najpreprostejši, najvarnejši, najučinkovitejši in

najcenejši način, kako zaustaviti pešanje zdravja našega prebivalstva.«

»Jemanje joda, s katerim preprečimo ščitnici, da bi vsrkala njegovo radioaktivno različico, ki se pojavi med radioaktivnimi padavinami, je ključni varnostni ukrep v jedrski vojni.«

»Inteligenčni količnik otrok, ki so odraščali na območju, kjer je joda premalo, je povprečno 13,5 točke nižji kot pri otrocih, ki jim joda ni primanjkovalo.«

»Zdravijo vnetne dermatoze, recimo nodularni vaskulitis in piodermo gangrenosum. Začetni odmerek joda je 900 mg dnevno, ta količina pa se vsak teden poviša, dokler ne pridemo do odmerka 6 gramov dnevno, če ga posameznik prenese. Izbruhe glivičnih obolenj, kakršno je sporotrihoza, uspešno zdravijo z začetnim odmerkom enega grama. Tovrstne razjede lahko izginejo v dveh tednih zdravljenja z jodom. Zdravniki so za zdravljenje astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni vrsto let uporabljali kalijev jodid v začetnih odmerkih od 1,5 do 3 gramov, končni odmerki pa so lahko presegli 10 gramov dnevno. Rezultati zdravljenja so bili izvrstni, stranski učinki pa presenetljivo redki.«

*Dr. Donald W. Miller ml., profesor srčne kirurgije na univerzi Washington v ZDA. Njegov izvrstni esej o jodu boste našli na spletni strani [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com).*

\* \* \*

»Izvedli smo raziskavo, v kateri je sodelovalo 12 pacientov. Polovica ljudi, ki so dobivali jod, se je lahko znebila vseh oralnih zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni. Drugi so se znebili nekaterih, ne pa vseh zdravil.«

» ... če povprečen človek vsak dan dobi 62 miligramov joda, mu lahko to izjemno koristi. Ne bo zbolel, ne bo dobil raka, ne bo imel najrazličnejših zdravstvenih težav,

ki pestijo druge. Podpiramo zamisel o vsakodnevnem jemanju 50 miligramov Lugolove raztopine – bodisi v preparatu Iodoral ali zgolj omenjeno raztopino.«

» ... dolgotrajno pomanjkanje joda privede do čedalje hujših oblik raka ščitnice, odvisno od stopnje pomanjkanja joda. Daljše pomanjkanje joda bi lahko okrepi tudi tveganje za pojav zlovesčih malignih obolenj tkiva dojke.«

»Jod uporabljajo vsi hormonski receptorji v telesu. Odsotnost joda povzroči hormonske motnje, ki se odražajo na področju tako rekoč slehernega hormona v telesu.«

»Moja ščitnica nekdaj ni bila dovolj aktivna. Kakšno leto je trajalo, preden sem lahko opustil jemanje ščitničnega hormona. Vsak dan sem zaužil okoli 50 miligramov Lugolove raztopine ali preparata Iodoral.«

*Dr. George Flechas, [www.helpmythyroid.com](http://www.helpmythyroid.com)*

\* \* \*

»Če telesu zagotovimo dovolj joda, lahko preprečimo in odpravimo avtoimunske bolezni, motnje v delovanju ščitnice, raka in druge bolezni.«

»Pomanjkanje joda lahko povzroči duševno zaostalost, golšavost, povečano smrtnost otrok in dojenčkov, neplodnost in družbenoekonomski propad. Pomanjkanje joda je dejavnik duševne zaostalosti, ki se mu lahko najlažje izognemo.«

*Dr. David Brownstein, avtor knjige Iodine, Why You Need It, Why You Can't Live Without It (Jod: zakaj ga potrebujemo in zakaj ne moremo živeti brez njega)*

\* \* \*

»Brom lahko povzroči težave na področju mišljenja in spomina, dremavost, omotičnost in razdražljivost. Ker smo jod zamenjali z bromom, smo povzročili, da skoraj vsem

Američanom primanjkuje joda. Več kot sto let je veljalo, da visoki odmerki joda koristijo tako pomanjkljivemu (hipotiroidoza) kot pretiranemu (hipertiroidoza) delovanju ščitnice. Zdravljenje z jodom ščitnici, ki ne deluje dovolj dobro, omogoči normalno ustvarjanje ščitničnega hormona, s čimer se odpravi hipotiroidoza. Uživanje joda onemogoči peroksidazi, da bi še naprej škodila ščitničnim membranam, kar odpravi hipertiroidozo. Tako operacija zaradi pretiranega delovanja ščitnice ni več potrebna.«

*Dr. James Howenstine, www.NewsWithViews.com*

\* \* \*

»Če hočete uničiti narod, mu z jedilnika črtajte jod. Da, tako preprosto je to. Gre za obliko bioterorizma na domačih tleh.«

»60 milijonov Japoncev vsak dan zaužije povprečno 13,8 mg čistega joda. Japonci so eden najbolj zdravih narodov – imajo tudi izjemno malo rakastih obolenj.«

»Če je v telesu dovolj joda, se človek dobro počuti, nima težav z mišljenjem, v hladnem okolju mu je toplo, ima več energije, potrebuje manj spanja, v manj časa doseže več, redno hodi na blato in ima boljšo polt.«

*Dr. Guy E. Abraham, nekdanji profesor porodničarstva, ginekologije in endokrinologije na medicinski fakulteti univerze Kalifornija v Los Angelesu,  
The Iodine Project; The Original Internist*

\* \* \*

»Jod je v slehernem organu in tkivu v telesu. Veliko ga je v ščitnici, jetrih, pljučih, srcu, nadledvičnih žlezah pa tudi v maščobi in mišičnem tkivu. Kadar začnemo uživati ščitnični hormon, ki nam ga je predpisal zdravnik, začne njegova količina v ščitnici in drugih tkivih upadati.«

»Zdravniki bi z visokimi dnevnimi odmerki joda lahko odpravili 90 % primerov pretiranega delovanja ščitnice. Zdi se, da odmerki v višini od 6 do 37 mg dnevno enako učinkovito odpravijo tudi pomanjkljivo delovanje omenjene žleze. Ti odmerki so nekoč veljali za normalne, danes pa večina zdravnikov meni, da so visoki.«

»Če se izognemo zdravljenju z jodom, lahko zanemarimo prav tisti dejavnik, ki nam lahko pomaga ozdraveti. Med najpogostejše težave, ki jih lahko odpravimo s pomočjo joda – zato mu tudi pravimo panaceja ali zdravilo za vse tegobe – so fibrocistične dojke, sindrom policističnih jajčnikov, pomanjkljivo ali pretirano delovanje ščitnice (z golšo ali brez), zamegljeno mišljenje, zaprtje, debelost, sladkorna bolezen, visok krvni tlak in celo nekatere težave s srcem – predvsem nepopravljive aritmije, kakršna je atrijska fibrilacija.«

*Dr. Bruce West, vestnik »Health Alert«*

»Zdravniško pomoč poiščite le v primeru akutnih težav, ki terjajo nujno obravnavo. Nanje se ne zanašajte v nobenem drugem primeru. So zgolj del farmacevtske industrije. Preventivne nasvete in pomoč pridobite drugod.«

*Byron Richards, CCN*

# TISTA

## »SKRIVNOSTNA BOLEZEN«

*... vse le ni v vaši glavi!*

**S** področja zdravja imam dve novici: eno resnično *slabo* in eno izjemno *dobro*. Najprej *slaba novica*:

Obstaja zdravstvena težava, ki prizadeva okoli 40 odstotkov ljudi v razvitem svetu. Povzroča pestro paleto simptomov – od izčrpanosti do smrtonosnih srčnih obolenj ter vsega vmes. Večina zdravnikov o tem nima pojma. Ne vedo, kako jo diagnosticirati, ne vedo, da povzroča 64 obolenj, in ne vedo, da obstaja varen in učinkovit način, kako se je znebimo. Pacientom so tako v pomoč le najnaprednejši zdravniki – drugim za svoje paciente ni ravno mar.

### *PA ŠE DOBRA NOVICA:*

Diagnozo lahko postavite sami, in to povsem zastonj. Še bolje: ne glede na to, ali imate težave krajši čas ali pa vse življenje, in ne glede na to, ali vas pesti ena ali več od 64 bolezni, ki jo povzroča ta težava, vam lahko eno samo varno zdravilo pomaga zaživeti s polnimi pljuči. Besedi »varno« in »zdravilo« se v tej knjigi le redko znajdeteta skupaj, vzrok za to pa je očitno: večina zdravil je nevarnih in mnoga ljudi, ki jih jemljejo, ubijejo. V tem primeru pa gre za izjemo, kajti zdravilo, ki mu nameram vam peti hvalnice, je naravno. Ljudem, ki ga potrebujejo, lahko reši življenje.

Zaradi motnje, ki jo odpravi omenjena tabletko, lahko ljudje vrsto let trpijo zaradi izčrpanosti, alergij, kroničnih

virusnih bolezni, hude občutljivosti na svetlobo, menstrualnih težav, zaprtja, hladnih okončin, neplodnosti, nezmožnosti hujšanja, glavobolov, sladkorne bolezni, hudih kožnih obolenj in slabokrvnosti. Omenjeno stanje lahko privede celo do fibromialgije, Menierove bolezni in oslabeledosti mišic. Če se bolezen pokaže v obliki depresije, je ta lahko tako huda, da se njene žrtve, če je ne diagnosticiramo (kar se pogosto zgodi), znajdejo v bolnišnici, kjer jih zdravniki pogosto uničijo s psihotropnimi zdravili. Celo Alzheimerjeva bolezen in artritis sta lahko posledici te pogoste, zlahka ozdravljive motnje.

Če imate izrazito povišano raven holesterola, vzrok pa ni očiten, je treba najprej pomisliti na možnost pomanjkanja te ključne snovi. Žal pa zdravniki več milijonom ljudi vsako leto predpišejo smrtonosne statine za znižanje ravni holesterola (gre za snov, ki je ključnega pomena za naše zdravje). Ti zdravniki še pomislijo ne na ustrezen način ugotavljanja prisotnosti te pogoste motnje. Ne dopustite, da bi bili tudi vi med omenjenimi pacienti.

In katera je ta snov, ki rešuje življenje? Gre za *naravni ščitnični hormon*. Če je vaša raven le kanček pod normalno, je lahko vaše zdravje že ogroženo.

Se tudi vam dogajajo podobne stvari? Počutite se obupno. Pesti vas eden ali več od zgoraj omenjenih simptomov. Odpravite se k zdravniku. Opišete mu simptome in se z napotnico odpravite v laboratorij, kjer opravijo vse mogoče preiskave. In le zakaj jih ne bi? Saj jih pokriva vaše zdravstveno zavarovanje. Ko se vrnete k zdravniku, upate, da vam bo razkril preprost, neboleč način, kako si povrniti dobro počutje, on pa vam pove, da so vsi izvidi »normalni«. Če mu ugovarjate, vas utegne napotiti k psihiatru, kar bi vas moralo ujeziti, če imate vsaj kanček zdrave pameti. Verjemite mi – čisto vse pa le ni v vaši glavi. Kot milijoni žrtev, ki niso bile deležne diagnoze, potrebujete *zdravniško*, ne *duševno* pomoč.

## NEIZPROSNA PROPAGANDA

Ne razumite me napak – ne pravim, da so vse vaše tegobe posledica pomanjkanja ščitničnega hormona. Pravim le, da možnost omenjenega pomanjkanja *morate* izločiti, če imate nepojasnjene telesne težave. Tega pa ni moč storiti s krvnimi preiskavami, kajti ti testi so brezupni. Odkar obstajajo, je znano, da so zelo nenatančni.

Bolezni ščitnice imajo že vrsto let epidemične razsežnosti, razlogov za to pa je več. Onesnaževanje, predvsem tobačni dim, plastika in nevarne kemične snovi v vodi, škodijo ščitnici. Zahvaljujoč neizprosni propagandi, se ljudje na smrt bojijo holesterola in z jedilnikov črtajo varne maščobe. Ne dojamejo, da brez te nerazumljene snovi naša telesa ne morejo ustvarjati ščitničnega in drugih pomembnih hormonov. Estrogen, ki ga jemlje toliko žensk, zavira delovanje ščitnice. Delovanje ščitnice izdatno zavira tudi strupeni natrijev fluorid v pitni vodi, s katerim nas posiljujejo lokalne oblasti.

Če jemljete visoke odmerke vitamina C ali 4-amino-benzojske kisline (PABA), naj vam povem, da obstajajo trdni dokazi, da ti snovi zavirata delovanje ščitnice – tako kot aspirin in številna druga zdravila. Okvare ščitnice lahko utrpijo tudi zasvojenči s hitro in predelano hrano, vegani in dosledni vegetarijanci, saj s hrano ne zaužijejo dovolj potrebnih hranil. Delovanje ščitnice zavira tudi pretirano uživanje žitaric, kar pogosto počnejo vegetarijanci in številni drugi ljudje. Če ste se rodili ali živite na celine, bo pomanjkanje joda v zraku prej ali slej povzročilo težave v delovanju ščitnice. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.) Bolezni ščitnice, ki ogrožajo življenje, lahko povzroči tudi uživanje velikih količin soje (glej 9. poglavje). Dejavnikov, ki botrujejo omenjenim težavam, pa je še veliko več.

Nič čudnega torej, da skoraj pol prebivalstva trpi zaradi blagega ali izrazitega pomanjkljivega delovanja ščitnice. Kaj lahko storimo v zvezi s tem? Najprej se lahko testirate sami.

Zvečer dobro potresite termometer, da bo živo srebro v njem padlo. Položite ga k postelji. Takoj ko se zjutraj zbudite, termometer potisnite pod pazduho. Temperaturo merite deset minut – ne vstajajte iz postelje. Odčitano vrednost zabeležite. To ponavljajte tri jutra zapored. Da bi bilo merjenje optimalno, temperature ne merite med menstruacijo. Če je vaša telesna temperatura med 36,4 in 36,8 stopinj Celzija, vaša ščitnica dobro deluje. Če je temperatura nižja, morate nujno ukrepati in spodbuditi delovanje ščitnice.

### *BARNESOV TEST BAZALNE TELESNE TEMPERATURE*

Najprej morate poiskati zdravnika, ki bo priznaval ta starodavni, preverjeni test in vas ne bo označil za tečnobo. Mednje pravzaprav sodi marsikateri zdravnik, kajti omenjeni test je že vrsto let prisoten v priročniku *Physician's Desk Reference*, v katerem zdravniki iščejo informacije o zdravilih, poznan pa je pod imenom Barnesov test bazalne telesne temperature. Dolgo preden so začeli bolezni ščitnice odkrivati s krvnimi preiskavami, je bil to najpomembnejši test, ki so ga uporabljali zdravniki, seveda pa so prisluhnili tudi pacientom in njihovemu opisu simptomov. Če vaš zdravnik ne ve, kdo je bil dr. Broda Barnes, bi to moral vedeti. Ta mož je bil več kot petdeset let glavni raziskovalec in priznani strokovnjak na področju ščitnice. Dr. Stephen E. Langer, avtor vrhunske knjige o ščitnici z naslovom *Solved – The Riddle of Illness* (Razrešena skrivnost bolezni) je v Zahvalah zapisal: »V svojih vlogah zdravnika, avtorja, predavatelja in gosta pogovornih oddaj je milijone ljudi opozoril na pogosto prikrite vzroke bolezni, razkrival pa je tudi preproste načine, kako ostati zdrav.«

Mnogi ugledni medicinski vestniki so objavljali razprave o tem testu. Zdi se mi neverjetno, da zdravnike o tem na medicinskih fakultetah ne poučijo. Navsezadnje je logično, da je temperatura nizka, če je presnova prepočasna. Dr. Langer dodaja: »Po več kot stoletju raziskav lahko potrdimo povezanost med prenizko temperaturo (ne glede na

to, kako majhno je odstopanje) in pomanjkljivim delovanjem ščitnice.«

Če ste našli zdravnika, ki vam je pripravljen predpisati zdravila za ščitnico na podlagi tega testa pa tudi opisanih simptomov, vam čestitam – premagali ste prvo oviro. Zdaj morate zdravnika prepričati, naj vam predpiše ustrezno zdravilo. To utegne biti zapleteno, kajti večina zdravnikov »obožuje« sintetična sredstva. Navsezadnje so jih to naučili na medicinskih fakultetah, ki jih financirajo podjetja, ki ustvarjajo milijarde dolarjev dobička s prodajo sintetičnih ščitničnih hormonov pa tudi drugih zdravil, ki uničujejo zdravje. Žal ta sintetična sredstva vsebujejo le snov, znano pod imenom  $T_4$ .

Zdrava ščitnica pa ne ustvarja zgolj  $T_4$ , ampak tudi  $T_3$ , reverzni  $T_3$  ( $rT_3$ ), tri različice  $T_2$ ,  $T_1$  in  $T_0$ , ter kalcitonin. Pomanjkljivo delujoča ščitnica ne more ozdraveti, če ne dobi vseh devetih različic ščitničnega hormona. Dr. Barnes in vsi razsvetljeni zdravniki, ki so mu sledili, so prepričani, da narava najbolje ve, kaj potrebuje telo. Človek pa z vsemi svojimi sintetičnimi kemičnimi snovmi lahko le ugiba – obnaša se kot slon med porcelanom.

Preparat Armour Thyroid in drugi pripravki na osnovi posušenih prašičjih ščitnic so najboljši približek teh hormonov, kot jih ustvarja telo. Vsebujejo vseh devet oblik ščitničnega hormona in noben od njih ni dodan umetno.

### *KALCITONIN*

Kalcitonin je hormon, ki nastaja v paraščitnici. Iz krvi odstrani kalcij in poskrbi, da se naloži v kosteh, kamor sodi. Omenila sem že, da naravna zdravila za ščitnico vsebujejo kalcitonin. Sintetična zdravila te snovi ne vsebujejo, kar je eden od razlogov, zakaj povzročajo osteoporozo. V okviru raziskav, ki dokazujejo, da oralni preparati za ščitnico povzročajo osteoporozo, so sodelujoči jemali preparat Synthroid, ne naravnega ščitničnega hormona iz posušenih prašičjih ščitnic.

Vaš zdravnik utegne trditi, da se  $T_4$  v sintetičnih preparatih zlahka preobrazí v  $T_3$ , saj tako vendar pravijo farmacevti, kajne? Res je, a omenjena preobrazba je žal zelo nezanesljiva, uspe pa le, če se človek izvrstno prehranjuje, ima zdrava jetra, živi brez stresa, ima obilo selena, vitamina A, kortizola (hormona, ki ga izločata nadledvični žlezi), vitaminov B-kompleksa in ustreznih vrst maščob. Če ga vaše telo ne more preobraziti zaradi odsotnosti kateregakoli od omenjenih dejavnikov, imate pač smolo – tako očitno mislijo farmacevti in zdravniki.

Kaj se bo zgodilo, če vam zdravnik ne bo hotel predpisati naravnih preparatov? Ker bo vaša ščitnica le napol ozdravljena, bodo tkiva razvila odpornost na  $T_4$  in te snovi ne bodo več zmogla preobražati v  $T_3$ . Celična receptorska mesta bodo nehala delovati – gre za okvaro, ki zna biti trajna. Dlje ko je ščitnica nezdravljena, težje se bo odzvala na ustrezna zdravila, ko in če boste našli zdravnika, ki bo dovolj razgledan, da vam jih bo predpisal.

Nekatera tkiva ne bodo utrpela nobene škode. Morda boste celo opazili izboljšanje stanja, ko boste začeli jemati sintetična zdravila. Raven ščitničnega hormona v krvnem serumu bo zaradi njih verjetno narasla, zato vam bo zdravnik odvrnil: »Saj sem vam rekel.« Ampak narasla bo zgolj raven različice  $T_4$ . Ker vaš zdravnik slepo zaupa laboratorijskim izvidom – navkljub množici dokazov, da so nezanesljivi – boste zato nemara vse življenje trpeli, poleg tega pa vas bodo ogrožale dolgoročne posledice pomanjkljivega delovanja ščitnice, ki sem jih naštela zgoraj. Vaše telo bo še naprej hlepelo po  $T_3$ , zaradi zdravnikove malomarnosti pa ne boste deležni vseh različic ščitničnega hormona, ki jih vaše telo obupno potrebuje. V tem primeru bo vaša ščitnica vse življenje pomanjkljivo delovala, navkljub krvnim preiskavam, o katerih je tako sveto prepričan vaš zdravnik, ki mu je farmacevtska industrija oprala možgane.

Ne dopustite, da bi se kaj takega pripetilo tudi vam – vztrajno iščite zdravnika, ki je področje ščitnice res teme-

ljito preučil. Tovrstna odprtost uma je zelo redka pri endokrinologih v angleško govorečih deželah, saj so še bolj trmastí in polní predsodkov kot splošni zdravniki.

Zdravnikom, ki nočejo sodelovati, povejte, naj preberejo vestnik *The New England Journal of Medicine* (1999; 340: 424–429, 469–470). V tem poročilu so opisane izjemne izboljšave razpoloženja, ravni energije in delovanja možganov, kadar pacienti namesto preparata Synthroid prejmejo ščitnični hormon v prahu.

Če na zdravnika s tem ne boste napravili vtisa, mu lahko omenite, da je v britanskem medicinskem vestniku *The Lancet* pisalo, da utegnejo sintetična zdravila pospešiti staranje živčevja in povzročiti pomanjkanje raznih hranil. V vestniku *Journal of the American Medical Association* so poročali o nižji kostni gostoti in nižjih ravneh TSH (hormona, ki stimulira ščitnico) pri pacientih, ki so jemali sintetične preparate, kar pa se ni zgodilo pri pacientih, ki so uživali naravne pripravke. Še hujše je dejstvo, da sintetični preparati povzročijo resno propadanje oči.

Zganile so se celo organizacije The National Organization Of Women, Grey Panthers in Stop Patient Abuse Now Coalition. Združile so moči in pozvale k skupinski tožbi proti proizvajalcem Synthroida – zahtevale so, naj preparat umaknejo s tržišča. Kdaj bodo naši zdravniki dojeli, kaj jim želimo povedati?

Dr. Robert Jay Rowen je v svojem vestniku *Second Opinion* o zdravlilih za ščitnico zapisal naslednje:

Synthroid in drugi izdelki za odpravljanje težav s ščitnico, ki vsebujejo L-tiroksin, mi niso bili nikoli všeč, saj so koristili le peščici mojih pacientov. Mnogi od njih so celo tarnali nad groznimi reakcijami na zdravilo. Ta konvencionalna zdravila sem že zdavnaj nadomestil z izdelki za ščitnico v prahu, kot sta Armour ali Westhroid.

Ameriški Urad za prehrano in zdravila (FDA) končno spoznava, kar mi je jasno že vrsto let. Naznanil je, da bo pre-

povedal trženje neodobrenih izdelkov z L-tiroksinom, med katere sodi tudi Synthroid. To je posledica številnih pritožb uporabnikov in posledičnih ugotovitev, da je bila standardizacija izdelka pomanjkljiva.

Nedavne raziskave kažejo, da utegnejo biti vsi izdelki z L-tiroksinom – celo tisti z odobreno standardizacijo – manj vredni od načinov zdravljenja, ki jih uporabljam že več let ... Če jemljete Synthroid, vam ga je najverjetneje predpisal zdravnik, ki je pod vplivom farmacevtskih podjetij. Predlagam, da stopite v stik z zdravnikom, ki zna uporabljati izdelke za ščitnico v prahu. Preizkusite jih. Presenečeni boste nad njihovo učinkovitostjo.

Naravne pripravke za ščitnico človeštvo uporablja že več kot stoletje. Sintetični preparati so na voljo šele od leta 1959. V tem obdobju so izdelovalci poskrbeli za kampanjo, v kateri so širili napačne informacije in skušali očrniti naravna zdravila, hkrati pa so na vso moč hvalili prednosti sintetičnih preparatov. Mnogi zdravniki so temu trženjskemu triku nasedli. Zaradi uspešne tožbe proti proizvajalcem Synthroida, ki so si privoščili zavajajoče oglaševanje, si je naravni ščitnični hormon naposled povrnil ugled, ki ga je imel toliko let.

Danes večina zdravnikov odredi merjenje ravni TSH, hormona, ki spodbuja ščitnico, s katerim ugotovijo stanje te žleze. To počnejo navkljub ogromni količini literature, ki jo je spisalo več tisoč zdravnikov in ki mečejo slabo luč na TSH. Vendar na sodobnih medicinskih fakultetah bodoče zdravnike učijo prav o tem testu, ki je povezan z zdravljenjem s sintetičnimi zdravili – prav na način, ki ustreza farmacevtskim podjetjem. Tako so vsi zadovoljni, le žrtve te zarote ne. Sindrom kronične utrujenosti in fibromialgija, »neozdravljivi« obolenji, ki bolnikom temeljito zagrenita življenje, sta se »razpasli« kmalu po tem, ko so omenjena škodljiva preparata vsilili pacientom. *To ni naključje.* Danes zdravniki, ki razmišljajo s svojo glavo, vedo, da omenje-

ni srhljivi obolenji vsaj delno povzroča neustrezno odpravljanje težav s ščitnico, pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez pa je skoraj vedno tesno povezano s pomanjkljivim delovanjem ščitnice.

Potrudite se in svojega zdravnika prepričajte, naj vam predpiše naravni ščitnični hormon. Dr. Howard Hagglund, strokovnjak za ščitnico, pravi: »Naravni ščitnični hormon omogoči postopno, uravnoteženo izboljšanje stanja človeka z obolelo ščitnico. Pogosto nič ne škodi niti, če pacient dva ali tri dni pozabi vzeti odmerek.«

### *NAJPREJ NIZKI ODMERKI*

Strokovnjaki, s katerimi sem se posvetovala, na začetku zdravljenja priporočajo izjemno nizke odmerke (15 mg) dvakrat dnevno. Vsak teden ali dva naj se odmerek poveča, dokler ne dosežemo optimalne terapevtske količine. Pravijo, da je najbolje, če naravni ščitnični hormon vzamemo zjutraj na tešče in spet pred kosilom. Dr. Hagglund pravi: »Tak način jemanja omenjene snovi izjemno koristi telesu.  $T_3$  se razgradi v največ štirih urah. Ni razloga, da bi celotno količino  $T_3$  zaužili že zjutraj. Odmerek porazdelite. Opoldanski odmerek bo pacientu pomagal, ko mu bo okoli tretje ure popoldne upadla raven kortizola v krvi.« Včasih moramo optimalne odmerke jemati od štiri do šest tednov, da v celoti začutimo koristi naravnega ščitničnega hormona. Morda boste optimalni odmerek nekaj časa iskali, bazalna temperatura telesa pa se lahko normalizira šele po enem letu zdravljenja. Vsak primer je drugačen. Zdravljenje naj poteka preudarno, s pomočjo zdravnika.

Dr. Raymond Peat, ugledni ameriški endokrinolog z univerze Oregon, se strinja: »Kadar naenkrat zaužijemo veliko količino naravnega ščitničnega hormona, jetra večino pretvorijo v neaktivno obliko reverznega  $T_3$  – gre za normalni obrambni odziv telesa.«

Zdravnik vam morda ne bo hotel predpisati ščitničnega hormona v prahu, ker vsebuje  $T_3$ , proizvajalci sintetič-

nih zdravil pa so mu povedali, da je ta različica nevarna. V tem primeru mu povejte, da ima, če je zdrav, v svojem telesu tudi on različico  $T_3$ , saj jo potrebuje, in mu ne škoduje. Če bi odkril, kako se znebiti naravnega  $T_3$ , bi hudo zbolel. Oralna različica  $T_3$  v ščitničnem hormonu v prahu je lahko sporna le za srčne bolnike – te snovi jim ne sme primanjkovati, če jih pesti pomanjkljivo delovanje ščitnice, saj jo nujno potrebujejo za preživetje. Ti ljudje potrebujejo zelo majhne odmerke, večkrat dnevno, zdravljenje pa mora potekati pod zdravniškim nadzorom.

Svojega zdravnika lahko opomnite (čeprav bi to že moral vedeti), da ne boste nikoli dosegli optimalnega zdravljenja, vaše telo pa bo počasi propadalo, če vam ne bo predpisal naravnega ščitničnega hormona. Zelo pomembno je tudi naslednje dejstvo: *če so vam predpisali oziroma še naprej jemljete sintetična zdravila za ščitnico, se vaše tveganje za osteoporozo izjemno poveča*. To je dokazano, o zadevi pa so pisali tudi v številnih medicinskih vestnikih. Da je to res, potrjujejo vsi znanstveniki, ki jih spoštujem.

Vitamin A igra ključno vlogo pri zdravljenju ščitnice. Ljudje, ki jih pesti pomanjkljivo delovanje te žleze, imajo pogosto simptome, ki razkrivajo nezadostno vsrkanje tega vitamina – recimo milije (zamašene lojnice), nočno slepoto itd. V teh primerih nam ne pomagajo niti hektolitri korenčkovega soka, kajti karoteni v hrani rastlinskega izvora se pri ljudeh s pomanjkljivim delovanjem ščitnice ne spremenijo v vitamin A. Tem ljudem koristijo le živalski viri tega vitamina, kot so jetra, jajčni rumenjaki, smetana in maslo.

### *NARAVNI PRIPRAVKI*

Obstajajo drugi naravni pripravki, ki jih lahko preizkusite, preden posežete po zdravilih. V Izhodiščni točki boste našli informacije o Lugolovi raztopini, ki je ključna za zdravljenje ščitnice. *Maca* (izg. maka), perujska korenovka, o kateri boste lahko brali spodaj, dokazano spodbuja delovanje ščitnice. Izjemno pomembno je, da si daste odstraniti vse

»srebrne« zobne zalivke (te vsebujejo živo srebro). Zdravja ščitnice ni mogoče obnoviti, če se vsakič, ko jeste ali pijete, v telo sprošča živo srebro. Obvezno se morate odreči vsem izdelkom iz soje, vključno z lecitinom, kajti soja zavira delovanje ščitnice, če pa pretiravamo z njo, jo lahko celo uniči (glej 9. poglavje).

Delovanje ščitnice se včasih izboljša, če z jedilnika črtamo vse žitarice. Zelje, repa, cvetača, rjava gorčica in ohrovt vsebujejo progointrin, ki zavira delovanje omenjene žleze. Previdno tudi s prosom, brstičnim ohrovtom, orehi, arašidi, redkvijo in estrogenom, saj zavirajo delovanje ščitnice. Enako velja tudi za polinenasičena olja, ki so izdatno oglaševana, poleg tega pa njihovo uživanje zagovarjajo tudi zdravniki.

Dr. Peat pravi: »Zdaj vemo, da polinenasičene maščobe motijo delovanje ščitničnega hormona, in to na vse mogoče načine.« Dr. Peat je pionir na področju raziskav teh olj. Pravi pa, da kokosovo olje spodbuja nastajanje ščitničnega hormona.

Če naravne metode niso primerne ali pa vaša žleza potrebuje takojšnjo pomoč, vas lahko potolažim, da je vsaj v Avstraliji končno na voljo tudi ščitnični hormon v prahu. Tega ne morem dokazati, vendar sumim, da so bili tovrstni izdelki več desetletij prepovedani zaradi šikaniranja s strani farmacevtskih podjetij. Menda so prepoved odpravili tudi zaradi pritožb potrošnikov (mnogih tudi iz Hipokratovega zdravstvenega središča). Zakon je zdaj spremenjen in ščitnični hormon v prahu je na voljo v nekaterih lekarnah. Preparat Armour ni širše dostopen, izdelka Westhroid in Nature-Throid pa sta – v obeh primerih gre za naraven izdelek v prahu. Westhroid je vezan v koruznem škrobu, na katerega so nekateri alergični, Nature-throid pa je vezan v mikrokristalni celulozi in je primeren tudi za ljudi z alergijami. Bodite pozorni, kajti nikoli ne moremo vedeti, kakšen bo naslednji korak farmacevtskih podjetij. Bralec z Nove Zelandije me je opozoril, da nekaterim zdravilom za

ščitnico dodajajo nevarno citronsko kislino. Vsi moramo brati oznake na embalaži in zastavljati neprijetna vprašanja.

Kot vedno je tudi v tem primeru preventiva izjemno pomembna. Zdravljenje je neprimerno težje od preprečevanja, zato vsakomur toplo priporočam, naj skrbi, da bodo otroci zaužili dovolj joda – tako jih ta neprijetna težava ne bo nikdar pestila. Nase pazite tudi ve, gospe. Ste slabokrvne? Imate fibrocistične dojke? Se vam obrvi redčijo na zunanjih robovih? Vam žleze znojnice ne delujejo, kot bi morale, in se zato v vaših telesih kopičijo strupi? Ti simptomi so več kot zgovorni – očitno vas pesti pomanjkanje joda, ki katastrofalno vpliva na delovanje ščitnice.

### *IZDELKI, KI VSEBUJEJO NARAVNE HORMONE*

Nekaj ljudi mi je povedalo, da je začelo nekaj lekarn v Avstraliji prodajati neučinkovite kapsule na podlagi prašičjega ščitničnega hormona, ki v nekaterih primerih celo povzročajo zdravstvene težave. S preparata Armour so (zavoljo prikladnosti) presedlali na tako imenovani preparat iz prašičjih ščitnic, ki so ga pripravili v avstralskih lekarnah, a se jim je stanje naglo poslabšalo – opomogli so si šele, ko so spet začeli uživati Armour.

Poklicala sem Willa Tomkinsa, lekarnarja iz Niagare v ameriški zvezni državi New York, in ga vprašala, če razume težavo. Zadeve ni znal pojasniti, je pa pripomnil, da pri izdelavi preparata Armour veljajo najstrožja merila kakovosti pa tudi analize in poskusi so najboljši. Omenil je tudi, da obstaja »ozko okno« učinkovitosti zdravljenja in da lahko včasih težave povzroči že zamenjava znamke – celo pri naravnih zdravilih za ščitnico.

Težo preparata Armour izražamo v tako imenovanih granih (približno 0,06 g). En gran – če vaš zdravnik morda tega ne bi vedel – vsebuje 9  $\mu\text{g}$   $T_3$  in 38  $\mu\text{g}$   $T_4$  pa tudi vse različice ščitničnega hormona. Nekateri strokovnjaki pravijo, da je treba preparat zaužiti precej pred obroki, da bi ga telo kar najbolje vsrkalo.

Vegani utegnejo imeti zadržke v zvezi z uporabo naravnega ščitničnega hormona, saj izvira iz prašičev. Gre namreč za stranski proizvod mesne industrije, ki ga pridobivajo iz prašičjih ščitnic. Pred skoraj dvesto leti so zdravniki te žleze uporabljali za reševanje življenj pacientov s hudim pomanjkanjem ščitničnega hormona. K sreči so se naučili ščitnice posušiti, zmleti v prah in ga spraviti v kapsule. Misel sicer ni prijetna in vsi bolniki, ki jim etični zadržki preprečujejo uporabo živalskih izdelkov, bodo morali sami presoditi, ali bodo zaužili zdravilo ali pa se bodo odrekli učinkovitemu načinu zdravljenja. In kar brez strahu – ščitnični hormon v prahu ni »živ«, kot so izvlečki nekaterih žlez, in ne predstavlja tveganja za kakršnokoli okužbo.

### *STE VEDNO UTRUJENI?*

Obolenja ščitnice so resna in pogosta, zdravniki pa jih vedno znova spregledajo. Ker toliko zdravnikov noče sodelovati, človek težko ugotovi, kakšen je ustrezen odmerek zanj. Vse je resnično odvisno od vas, kajti izvidi krvnih preiskav ne pomenijo toliko. Pomembno je predvsem, kako se *počutite*. Dr. David Derry, strokovnjak za ščitnico, pravi, da so običajni odmerki prašičjega ščitničnega hormona (od 60 do 120 mg dnevno) prenizki in da se zna zgoditi, da zato ščitnica sploh preneha izločati hormon, kar še dodatno zniža njegovo raven. Zato se nekateri pacienti po začetku zdravljenja počutijo slabše. Dr. Derry je ugotovil, da mora biti odmerek, preden pride do izboljšanja stanja, običajno od 180 do 300 mg na dan. A ne pozabite: napredovati je treba počasi in prisluhniti telesu.

Napredni zdravniki priporočajo od 2 do 8 kapljic Lugolove raztopine v kozarcu vode, ki ji dodamo jabolčni ali limonin sok. Dr. David Brownstein, vodilni strokovnjak na področju ščitnice, toplo priporoča vsaj 5 kapljic Lugolove raztopine, pravi pa, da ne smemo preseči dnevnega odmerka 50 mg (torej 8 kapljic omenjene raztopine). Če Lugolovo raztopino jemljemo na ta način, lahko ublažimo otekanje

ščitnice, pripravke pa pomaga celo pri blažjih oblikah pomanjkljivega delovanja te žleze. Eksperimentiranje zna biti tvegano, zato poskrbite za strokovno pomoč, če imate to možnost. Prosim, napredujte počasi.

Koristi tudi jemanje dveh ali treh kapljic Lugolove raztopine trikrat dnevno v dobro odmerjenih presledkih. Tako se raven nikoli drastično ne zniža, obenem pa se človek ves dan dobro počuti. Nekateri pravijo, da lahko Lugolova raztopina moti spanec, če jo zaužijemo prepozno. Tudi v tem primeru se moramo zavedati, da je vsak človek drugačen, in vsakdo mora najti svojo pot.

Zdravniki, ki razumejo vašo potrebo po naravnih različicah ščitničnega hormona in hormonov, ki jih izločata nadledvični žlezi, so izjemno redki.

Če ne zmorete najti zdravnika, ki vam bi bil pripravljen predpisati zdravilo, za katero ste prepričani, da ga potrebujete (vendar morate biti popolnoma prepričani!), ga lahko najdete s pomočjo spletne strani [www.internationalpharmacy.com](http://www.internationalpharmacy.com). Še svarilo: farmacevtu obvezno povejte, da so v nekaterih tabletah za zdravljenje ščitnice proizvajalca Armour umetna sladila in da želite preparat brez teh snovi. To je trapasto, kajti tabletko so res majhne in ne potrebujejo smrtonosnih kemičnih sladil. Teh strupov ne bi smelo vsebovati *nobeno* zdravilo!

Še koristen nasvet za stike z zdravniki (ta nasvet vam utegne celo rešiti življenje): radioaktivni jod povzroča raka ščitnice. Lugolova raztopina (neradioaktivni jod) preprečuje, da bi ščitnica vsrkala radioaktivno različico te snovi in jo obvaruje pred poškodbami. Uradna medicina sovraži Lugolovo raztopino in obožuje radioaktivno sevanje. Ne samo da tega ne razumem, pač pa me tudi grozno jezi.

## *BESEDE MODROSTI IZ NAJBOLJŠE AMERIŠKE BOLNIŠNICE ZA ZDRAVLJENJE ŠČITNICE*

Strah pred rakom ščitnice je botroval nepotrebnim kirurškim odstranitvam številnih nenevarnih vozličkov v žlezi. V okoli tretjini primerov gre za cistične lezije, veliko večino teh cist – 95 % – pa lahko odstranimo z izsesavanjem. S svojimi sodelavci na kliniki Cleveland ne operiramo pacientov s tiroiditisom, Gravesovo boleznijo ali očitno benignimi adenomi oziroma cistami ščitnice, razen če ne gre za veliko nodularno golšo z obstruktivnimi simptomi. Ščitnico velja odstraniti le, če gre za maligno obolenje, maligne lezije pa odkrijemo s pomočjo citološkega pregleda vzorcev, ki jih pridobimo z izsesavanjem, med biopsijo. Zdaj je povsem jasno, da pri zdravljenju papilarnega karcinoma ščitnice običajno ni treba v celoti odstraniti ščitnice kot tudi ni potrebe za radikalno disekcijo vratu. Morbidnosti se lahko izognemo, če ščitnico v celoti odstranimo le, kadar obstajajo očitni dokazi za raka na obeh straneh žleze oziroma so vpletene bezgavke na levi in desni strani telesa. Vsi pacienti preventivno prejemajo odmerke ščitničnega hormona v prahu. Leta 1927 so na naši kliniki opravili kar 2700 operacij ščitnice. Danes, ko ščitničnih adenomov ne odstranjujemo več kirurško, je število upadlo na okoli 50 letno.



# POMANJKLJIVO DELOVANJE NADLEDVIČNIH ŽLEZ

*... in povezava s ščitnico*

**N**ajbrž bi vas potolažila, če bi vam lahko rekla, da lahko z jemanjem ščitničnega hormona v prahu odpravite zdravstvene težave. Včasih je to res, v mnogih primerih pomanjkljivega delovanja ščitnice pa zna biti okrevanje precej bolj zapleteno. Če je vaša temperatura izrazito nizka in se je po nekaj mesecih zdravljenja povzpela na normalno raven, vi pa se počutite odlično, ste lahko povsem prepričani, da ste to zdravstveno težavo odpravili. Morda ne za vedno, vsekakor pa za daljše obdobje – odvisno od načina prehranjevanja in količine stresa, ki ste mu izpostavljeni. Vseeno pa boste morali spremljati napredek, opazovati simptome ter meriti jutranjo temperaturo. Če bo ta upadla, vi pa boste spet postali utrujeni, obenem pa se boste težko otresli manjših obolenj, bo treba ponovno razmisliti o določenih stvareh.

Obstajajo ljudje, katerih temperatura ne naraste, ne glede na to, koliko ščitničnega hormona jemljejo. Počutje se jim lahko izboljša, a le do neke mere, pa tudi temperatura jim utegne malce narasti. To je znak, da telesu še nečesa primanjkuje. Težava morda tiči v nadledvičnih žlezah, teh drobcenih žlezah nad ledvicami, ki pa sta izjemnega pomena. Prenašata glavne sunke, ki ji povzroča stres – tako akutni kot kronični – in zaradi stresa trpimo prav vsi.

Nadledvični žlezi izločata adrenalne hormone. Eden od teh hormonov je kortizol, ki ga nadledvični žlezi potrebuje, kadar je telo pod stresom. Ne glede na to, kako umirjeno je okolje, v katerem živite, pa je življenje v 21. stoletju že samo po sebi stresno, zato je pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez tako pogosto. Preprosto povedano: zaradi stresa telo včasih potrebuje več kortizola, kot ga lahko ustvarita nadledvični žlezi. Popolni odpovedi delovanja skorje nadledvičnih žlez (adrenalnega korteksa) praviimo Addisonova bolezen. Ta bolezen je temeljito opisana v vsakem medicinskem učbeniku in zdravniki jo dobro poznajo. S preiskavami odkrijejo in zdravijo to ekstremno obliko nepravilnega delovanja nadledvičnih žlez, ki utegne bolnika celo spraviti na oni svet. V učbenikih pa nič ne piše o blažji obliki preobremenjenosti nadledvičnih žlez, ki je zelo pogosta. Obenem naj omenim, da konvencionalni endokrinologi in zdravniki le redko odredijo ustrezne raziskave, s katerimi razkrijemo to obliko težav z nadledvičnima žlezama.

### *TELESNA STRAŽARJA*

Simptomi te blažje oblike so pestri – dolgotrajne alergije in izčrpanost, bolečine v sklepih in mišicah, glavoboli, Crohnova bolezen, astma, ulcerozni kolitis, revmatični artritis, izguba kostnih mineralov, kronična utrujenost, pogoste okužbe, akne, neplodnost, hipoglikemija, senena mrzlica, avtoimunske motnje, nizek krvni tlak (pod 120/80), težave z dihanjem, spalna apneja, težave s kožo in *nesposobnost premagovanja obolenj ščitnice*. Zdravnik vam bo za eno ali več teh tegob najverjetneje predpisal zdravilo, ki bo prikrilo simptome, sčasoma pa se boste počutili slabše. V tem primeru potrebujete test, s katerim merimo delovanje nadledvičnih žlez, ne zdravila. Če se izkaže, da sta žlezi preobremenjeni, se morata najprej »spočiti«, preden se lahko lotita odpravljanja vaših zdravstvenih težav, kot je namenila narava. Nadledvični žlezi sta vaša telesna stražarja – skrbita, da ne zbolite.

Nekatere ljudi že od rojstva pesti pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez, zato imajo vse življenje bolj krhko zdravje. Oglejte si svoji ušesni mečici. Sta majhni in blizu glave? Henry Bieler, eden od mojih učiteljev in znani ameriški zdravnik ter avtor, mi je pojasnil, da Kitajci že več tisočletij učijo, da je to znak pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez. To velja danes, veljalo pa je že v času Bude – ta je moške svaril, naj se ne poročajo z ženskami, ki imajo majhni ušesni mečici, saj ne zmorejo dolge ure delati na polju pa tudi veliko potomcev jim ne bodo mogle dati. Dr. Bieler mi je povedal, da v petdesetih letih zdravniške prakse ni naletel niti na enega pacienta z majhnimi mečicami, ki ne bi bil krhkega zdravja. Več informacij o ugotavljanju moči nadledvičnih žlez boste našli v 20. poglavju, v razdelku »Ravne ali skodrane?«.

Če imate majhni ušesni mečici, nikar ne obupajte. To namreč še ne pomeni, da boste jutri umrli. Pomeni le, da boste morali bolj poskrbeti zase in živeti po pravilih iz te knjige. Če boste tako ravnali, boste brez težav živeli dlje in bolj zdravo kot vaši prijatelji z mesnatimi ušesnimi mečicami, ki svoje telo zlorablajo s hitro in predelano hrano, tobakom, zdravili, mamili in alkoholom.

Če imate mesnate ušesne mečice, ki poleg tega kar visijo z uhlja, imate res srečo – že po naravi ste robustni, vaši nadledvični žlezi pa sta izjemno močni. Velike, ohlapne mečice morda niso najlepše na pogled, vendar vam jamčijo trdno zdravje in dolgo življenje. Po drugi strani pa se ne smete veseliti prežgodaj – če boste zlorabili svojo v zibelko položeno srečo, vas bodo prej ali slej začele pestiti tegobe, ki mučijo vaše prijatelje z drobnimi mečicami.

Kaj imata nadledvični žlezi skupnega s ščitnico? Marsikaj. Če jemljete ščitnični hormon v prahu (v ustreznem odmerku glede na vaše stanje), pa se ne počutite vrhunsko, se boste morali posvetiti delovanju nadledvičnih žlez. To mora storiti zdravnik, *preden* vam predpiše ščitnični hormon, kajti mnogi pacienti se med jemanjem tega preparata

počutijo precej slabše, če imajo preobremenjeni nadledvični žlezi.

Dr. Barry Durrant-Peatfield, ugledni britanski strokovnjak za nadledvični žlezi, pravi: »Nadomestno jemanje ščitničnega hormona lahko v najslabšem primeru pospeši težave z nadledvičnima žlezama. Običajno se zdi, da jemanje tovrstnih preparatov sploh ne zaleže ali pa se pri pacientih pojavijo simptomi nasičenosti s ščitničnim hormonom, čeprav so odmerki, ki jih jemljejo, precej majhni. Kadar sumimo, da gre za pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez, odsvetujem zdravljenje brez nadomeščanja adrenalnih hormonov – če tega ne storimo, lahko pacienta spravimo v nevarnost.«

### *JE TO ŽE MALOMARNOST?*

Zdaj pa sem res jezna na specialiste in splošne zdravnike. V strokovni literaturi in navodilih za uporabo zdravil je polno svaril, kakršno je tisto na embalaži preparata Armour, kjer piše, da »... izdelka ne smejo jemati pacienti s pomanjkanjem kortizola ... Izdelek lahko okrepi simptome pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez.« Kaj res? Ogromno zdravnikov tega svarila ne izpostavi, ko pišejo recepte – to je malomarno početje, kajne? Mnogi o tem nimajo pojma, vi pa zdaj zadevo poznate, zato se lahko poučite o stanju izjemno pomembnih nadledvičnih žlez. Če ne delujeta dovolj dobro, lahko jemljete ogromno ščitničnega hormona, pa telo različice  $T_4$  ne bo zmoglo preobraziti v različico  $T_3$ , hormon pa se ne bo prebil v vaše celice in tkiva. Poleg tega bo zavrl delovanje nadledvičnih žlez. Te žleze ne morejo druga brez druge. Vse žleze v telesu so namreč medsebojno povezane.

Potrebujete ustrezen test, kar pa vas lahko privede do še enega prepira z zdravnikom, kajti obstaja nekaj preiskav, s katerimi ugotavljamo delovanje nadledvičnih žlez, in le ena je omembe vredna. Test ACTH (gre za merjenje ravni adrenokortikotropnega hormona) in celodnevni urinski

test nista natančna. Potrebujete celodnevno merjenje ravni kortizola, pri katerem je treba pljuvati v štiri epruvete, in sicer štirikrat dnevno – časovni intervali so natančno določeni. S pomočjo teh številnih vzorcev lahko ugotovimo raven prostega kortizola v telesu čez dan, ki jo ugotavljamo glede na raven DHEA. Tako lahko bolje razkrijemo delovanje nadledvičnih žlez.

Naslednja ovira je povezana z razlaganjem rezultatov testov oziroma meritev. Ne bi bilo čudovito, če bi preprosto prišli k zdravniku, potarnali o simptomih in rekli »Ozdravite me!«? Žal običajno tako ne gre – razen če imate izvrstnega zdravnika. Če sami ne boste pridobili večine informacij, obstaja verjetnost, da se ne boste nikoli počutili tako dobro, kot bi se lahko.

### *ZAKAJ SE NE BI POČUTILI KAR NAJBOLJE?*

Zdravnik lahko pregleda izvide celodnevnega merjenja ravni kortizola in ugotovi, da ste ves dan na dnu »normalnega« okvira, in reče: »To je dobro, vse je normalno.« Še preden vam uspe izdavi »Že, ampak vseeno se počutim obupno!«, vas odslovi iz ordinacije, da bi lahko sprejel naslednjega pacienta. Bi se radi vse življenje počutili »na dnu«? Najbolje bi bilo, ko bi bili podnevi in ponoči nekje v sredini. Če niste, morate ukrepati, kajti prav tam bo vaše počutje najboljše, ščitnica pa bo ob pomoči nadledvičnih žlez spet začela delovati, kot je treba. Potrebujete ravno prav kortizola – ne preveč ne premalo.

Kortizol je izjemno pomemben za številne funkcije. Kadar ga telo potrebuje v velikih količinah, ga ustvari tako, da »žrtvuje« naše spolne hormone. Zato nam začne primanjkovati progesterona (glede na raven estrogena ali testosterona), kar povzroči prevlado teh hormonov v telesu – v obeh primerih lahko pride do razdražljivosti ali celo nasilnosti. Pri ženskah lahko prevlada estrogena okrepi tveganje za pojav raka maternice in dojk, PMS, fibroide ter izjemno močne menstruacije, ki jih spremljajo krvni strdki.

Progesteron telo potrebuje, da nadzira spreminjanje testosterona v dihidrotestosteron (DHT). Premalo testosterona in preveč DHT lahko pri moških privede do povečanja prostate, upada spolnega poželenja in plešavosti. Progesteron nujno potrebujemo in sleherne težave z zdravjem, ki povzročijo, da ga je v telesu manj, moramo prepoznati in odpraviti.

Izvid merjenja ravni kortizola lahko razkrije precejšnja nihanja. To pomeni, da nadledvični žlezi večino časa delujeta *pomanjkljivo*, občasno pa je njuno delovanje *pretirano*. V laboratoriju Great Smokies trdijo, da je to značilno za preobremenjeni nadledvični žlezi, tovrstnemu nihanju pa se je treba čim prej posvetiti – tako kot izraziti izčrpanosti omenjenih žlez. V vsakem primeru potrebujete pomoč. Konvencionalni endokrinolog ali celo vaš splošni zdravnik vam morda ne bosta nudila pomoči, razumevanja ali sočutja. Pogosto se zgodi, da se mora pacient zanesti nase in biti »sam svoj zdravnik«. Ko ugotovite, da sta vaši nadledvični žlezi izčrpani, obstaja nemedicinska rešitev: posušene žleze organsko gojenih živali iz Argentine in z Nove Zelandije. Nekateri te preparate kritizirajo, drugi jih podpirajo, odločitev pa je vaša. Nekateri menijo, da surove žleze predstavljajo možnost okužbe, drugi trdijo, da so varne in učinkovite. Dr. Barry Durrant-Peatfield mi je povedal, da vedno uporabi tovrstne pripravke, preden se zateče k zdravilom. Pravi tudi, da izjemno koristijo 60–70 % njegovih pacientov.

Ljudem, katerih nadledvične žleze ne delujejo, kot bi morale, bi morali omogočiti temeljit počitek. To je lažje reči kot storiti, vendar lahko izdatno pomagajo že dolge počitnice na mirnem kraju (odvisno od tega, kako hudo je pomanjkanje kortizola). Počitek je treba »oplemeniti« s hormonskimi preparati in ustrezno prehrano. Prehrana mora biti resnično vrhunska – z drugimi besedami, strogo se morate držati navodil iz te knjige.

*PREHRANA JE KLJUČNA*

Kmalu po tem, ko se zbudite, si privoščite beljakovinski obrok (organsko govedino, jagnjetino ali piščančje meso, jajca, oreški). Če tega ne boste storili, lahko raven kortizola v vašem telesu naraste in preseže normalen okvir ter povzroči nihanja. Čez dan naj med hranljivimi obroki, polnimi beljakovin, ne mine več kot pet ur. V izjemnih primerih boste morda morali zaužiti pet manjših obrokov na dan. Predolgo čakanje med obroki lahko privede do izčrpanosti in tesnobe pri ljudeh, ki jih pestijo težave z nadledvičnimi žlezami oziroma ščitnico. Raziskave kažejo, da nadledvični žlezi najbolj trpita, če je raven sladkorja v krvi prenizka (hipoglikemija). Nekateri se lahko izčrpanosti nadledvičnih žlez in simptomom, ki jo spremljajo, izognejo, če vsakih 4–5 ur zaužijejo koncentrirane beljakovine.

Naslednji vzrok epidemije bolezni nadledvičnih žlez in ščitnice je izdatno uživanje žitaric, ki je tako priljubljeno zadnji dve desetletji. Mnogi trenerji zagovarjajo uživanje velike količine ogljikovih hidratov, športniki pa jim pridno prikimavajo. Takšno početje vodi v pomanjkanje glikogena in hude motnje na področju ravni kortizola. Če boste opustili vse žitarice in začeli uživati obilo zelenjave, sadja in popolnih beljakovin, vas bo osupnilo, kako bolje se boste počutili. Več podrobnosti v 16. poglavju.

Jemanje *naravnih* hormonov progesterona in pregnolona – v telesu igrata vlogi prekurzorjev kortizola – lahko v zadostni meri okrepi nadledvični žlezi, a le, če nista preveč izrabljeni. Pomagajo lahko tudi vitamini B-kompleksa, predvsem pantotenska kislina (vitamin B<sub>5</sub>) ter vitamin C iz šipka. Enako velja za prah maca, ki močno okrepi žleze in pomaga vzpostaviti hormonsko ravnovesje.

Ne morem preveč poudariti pomen počitka in še zlasti trdnega spanca – brez tega ni mogoče obnoviti nadledvičnih žlez. Spat skušajte iti pred deseto zvečer, v posteljo pa raje kot s težavnim partnerjem smuknite z dobro knjigo.

Naporni ljudje so pravi strup za vaše žleze, in če imate nekoga takšnega v svojem življenju, poskrbite, da ne bo več del njega. Zelo vam lahko pomaga tudi meditacija. V knjižnicah so na voljo izvrstni priročniki o njej.

Kdor ima premajhne zaloge glikogena, ki telesu omogoča, da ima dovolj energije čez noč, utegne trpeti zaradi motenega spanja. Ker beljakovine pripomorejo k obnovitvi zaloga glikogena, boste morda nekaj časa tik pred spanjem morali zaužiti kanček koncentriranih beljakovin, dokler v jetrih ne bo dovolj glikogena, da bodo možgani imeli dovolj energije za delovanje ponoči. Pomembna je tudi telovadba. Če ste izčrpani, začnite počasi in stopnjujte težavnost vadbe. Telo je ustvarjeno za gibanje. Če preveč sedimo, začne padati.

Določeni zdravniki in naturopati poznajo postopke zdravljenja, ki nadledvičnim žlezam omogočijo počitek in jih pomladijo. Seveda so primernejše naravne terapije. V izjemnih primerih – predvsem takrat, ko je bilo prisotno neodkrito pomanjkljivo delovanje ščitnice ali pa je pacient vrsto let jemal škodljive sintetične preparate – je potreben drastičen ukrep.

### *DRASTIČEN UKREP*

In kakšen je ta »drastični ukrep«? Z eno besedo: hidrokortizon, če umirjeno življenje, uživanje surovih živalskih nadledvičnih žlez in ustrezna prehrana ne učinkujejo. Prosim, nikar ne zganjajte panike. Vem, kaj mislite, in prav imate – to zdravilo je v zadnjih 50 letih postalo razvpito, ljudje pa se ga bojijo, in to povsem upravičeno. Sprva je veljalo za čudežno zdravilo. Zdravniki, ki so ugotovili, kaj vse je mogoče z njim doseči, so dobili Nobelovo nagrado, kajti žrtvam artritisa, lupusa, skleroderme, alergij, bronhialne astme, senene mrzlice in ekcemov je izjemno odleglo, ko so ga vzele. Pri nekaterih pacientih z rakom je bolezen celo prešla v remisijo.

Žal pa so bili odmerki nevarno visoki in pojavili so se

srljivi stranski učinki – huda osteoporoza, ateroskleroza, anomalije na področju krvnega sladkorja, pridobivanje telesne teže in značilni »lunasti obraz«. Zdravniki so se preplašili, in namesto da bi ugotovili, kakšni so ustrezni odmerki, se je ta izjemni naravni hormon znašel v takšni nemilosti, da so povsem spregledali njegove neverjetne koristi.

Ugled tega pomembnega hormona so dodatno očrnili bodibilderji, ki so ga jemali v ogromnih odmerkih – zgodbe o zlorabi steroidov poznamo vsi. Zdaj je dokazano, da do teh groznih stranskih učinkov pride le, kadar hidrokorizon uporabimo *v pretiranih odmerkih*.

### *PREPRIČAJTE SVOJEGA ZDRAVNIKA*

Ko s pomočjo ustreznih testov ugotovite, da imate nizko raven kortizola oziroma ta divje niha, skušajte prepričati svojega zdravnika, naj vam predpiše hidrokorizon ali pa vsaj poskrbite za raziskave, ki mu bodo omogočile rešiti vaše zdravje pa tudi zdravje številnih drugih pacientov. Sicer pa poiščite zdravnika, ki bo to pripravljen storiti. O tej temi so bile napisane mnoge knjige in številna znanstvena poročila. Dr. William Jefferies, član Ameriškega združenja kardiologov, je napisal obširni priročnik z naslovom *The Safe Uses of Cortisol* (Varni načini uporabe kortizola), ki bi moral zadostovati vsakemu zdravniku, ki se je pripravljen učiti. Dr. Jefferies, ki ima odlične reference, je varnost svojega programa v več letih prakse dokazal na več kot tisoč pacientih. V tem obdobju se je njegovim pacientkam rodilo več kot 200 otrok – vse te ženske so med nosečnostjo jemale majhne odmerke kortizola. Dr. Jefferies v svoji knjigi pravi: »Ni dokazov, da bi pacienti, ki so več kot štirideset let jemali fiziološke odmerke, izkusili kakšne škodljive posledice. Prav tako ni dokazov, da je pri otrocih žensk, ki so jemale takšne odmerke, več prirojenih ali drugih okvar.«

Dr. Jefferies, ki velja za pionirja na področju uporabe

odmerkov hidrokortizona pod nadomestno ravniho, je ugotovil, da 10–20 mg dnevno ne povzroči negativnih stranskih učinkov, ki se pojavijo pri večjih odmerkih. Prav tako se ne zgodi, da bi nadledvični žlezi prenehali izločati ta ključni hormon. Dr. Jefferies dodaja: »Kronične alergije bi lahko povezali z blagim pomanjkljivim delovanjem skorje nadledvičnih žlez. Ta je lahko posledica nezadostnega delovanja samih nadledvičnih žlez ali pa se pojavi zaradi pomanjkljive stimulacije adenokortikotropnega hormona (ACTH) iz hipofize. Blago pomanjkanje delovanja skorje nadledvičnih žlez – gre za diagnozo, ki v medicinskih učbenikih ni omenjena – zelo verjetno povzroča številne (če že ne vse) alergije in avtoimunske motnje. Kortizol je normalen hormon in edini, ki je popolnoma nujen za življenje, zato so *ustrezni fiziološki odmerki gotovo varni!*« Če zdravnika še vedno ne boste prepričali, mu omenite knjigo dr. Jefferiesa.

### OČITNI ZNAKI

Že citirani dr. Barry Durrant-Peatfield je napisal knjigo *The Great Thyroid Scandal and How to Survive It* (Veliki škandal na področju ščitničnega hormona in kako ga preživeti), ki človeku resnično odpre oči. Če informacije v tej knjigi vašega zdravnika ne bodo prepričale, da bi vam odredil merjenje ravni kortizola, ali če živite v odmaknjenem območju, kjer tovrstno testiranje ni izvedljivo, dr. Durrant-Peatfield pravi, da bi morali biti vaša zdravstvena preteklost in določeni znaki zadostovati za prepoznavanje izčrpanosti nadledvičnih žlez. Ta priznani strokovnjak navaja naslednje simptome: »Krvni tlak je pogosto dokaj nizek – celo osupljivo nizek. Zelo pomembna je tudi razlika med krvnim tlakom leže (ali sede) in stoje. Ko pacient vstane, krvni tlak običajno naraste. Če sta nadledvični žlezi izčrpani, se morda sploh ne spremeni ali še dodatno upade. Kadar sta zenici izpostavljeni močni svetlobi, se komajda odzoveta ali pa je njun odziv nestabilen oziroma celo nasproten, kot

bi moral biti. Refleksi utegnejo biti nenormalni, predvsem Ahilov refleks v peti. Značilno je tudi, da se spremeni zvok utripanja srca.«

Če imate staromodnega zdravnika, ki diagnozo postavlja na podlagi teh simptomov in razume »praktično« medecino, vam morda ne bo treba opraviti preiskav – tako boste prihranili čas in denar. Pomanjkljivo delovanje ščitnice, ki ga z jemanjem prašičjega ščitničnega hormona ni mogoče odpraviti, ali težave zaradi nepojasnjene izčrpanosti, hudih alergij ali bolezni, ki se jih kar ne moremo otresti, so znaki preobremenjenosti nadledvičnih žlez.

Strokovnjaki pravijo, da je treba hidrokortizon jemati vsake štiri ure pri obrokih ali z nekaj grizljaji hrane. Nekateri pa trdijo, da je najbolje, če 10 mg vzamemo zjutraj, 10 mg pa pri kosilu. Dr. Jefferies pravi: »Če ima pacient zadostne rezerve hormonov nadledvičnih žlez, lahko odmerek pred spanjem brez težav zmanjšamo ali ukinemo.« Pacienti morajo sami presoditi, kakšne odmerke bodo jemali, in to na »starinski« način – pozorni morajo biti na raven energije, ki jo imajo. Na dan naj ne bi zaužili več kot 20 mg v štirih odmerkih, čeprav nekateri ljudje potrebujejo več. Kadar ta naravni hormon zaužijemo v neznatnih odmerkih, *ki ne dosejajo ravni nadomestnih odmerkov* (od 4 do 5 mg) štirikrat dnevno, postane jasno, zakaj velja za »čudežno zdravilo«. Urnik jemanja lahko prilagodite svojemu urniku. Prvi odmerek vzemite pri zajtrku, potem pa ga jemljite na štiri ure. Moje izkušnje kažejo, da se lahko pri ljudeh, ki jih pestijo dolgotrajna obolenja, pozitivni učinki izničijo, če preskočijo večerni odmerek. Ne pozabite: ustrezni časovni presledki so zelo pomembni, saj lahko na ta način ohranjate uravnoteženo zalogo kortizola.

Jasni znaki pomanjkanja hormonov nadledvičnih žlez so dolgotrajna obolenja (recimo sindrom kronične utrujenosti in druge že omenjene bolezni) in/ali nezmožnost hitrega okrevanja po tegobah, ki so pri večini ljudi blage. Namen naših nadledvičnih žlez je pomoč, kadar nas napade

bolezen. Kadar se zdrav človek prehladi, so simptomi blagi, če pa prehlad doleti nekoga z izčrpanima nadledvičnima žlezama, je lahko več tednov priklenjen na posteljo, saj ti žlezi nimata moči, da bi se borili proti okužbi. To velja za vse bolezni, vključno z življenjsko nevarnimi. Če imate simptome pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez, storite prav vse, kar je potrebno, da bi ti žlezi spet postali močni, kot bi morali biti.

### OBUPNA POTREBA

Ljudje s premalo hormonov nadledvičnih žlez imajo obupno potrebo po dodatnem kortizolu, kadar so v stresu – ne glede na to, ali gre za čustveni ali telesni napor. Mnogi ljudje, ki so umrli zaradi pljučnice, bi si zlahka opomogli, če bi njihovi zdravniki razumeli potrebo po dodatnem kortizolu v kritičnih fazah bolezni.

Kadar bolnik s pljučnico dobi kortizol, se mu lahko počutje naglo izboljša. Dr. Jefferies vseeno svari, da lahko patološki učinek bakterij v pljučih ostane in se celo poglobi, če bolnik ni deležen zdravljenja z antibiotiki. Gre za enega redkih primerov, ko priporočam antibiotike. Sicer menim, da bi morali njihovo uporabo omejiti – razen če gre za življenjsko nevarne bolezni, kakršna je pljučnica. Če jih boste jemali za vsako figo, vas ne bodo mogli rešiti, ko jih boste *resnično* potrebovali.

Celo mononukleoz, ki velja za zelo težko ozdravljivo in ponavadi dolgo traja, običajno hitro izzveni, kadar pacient do ozdravitve prejema velike odmerke hidrokortizona. Chappel je poročal o 111 primerih osupljivih ozdravitev v nekaj dneh (Chappel M. R.: *Infectious mononucleosis*. South-west Med 43: 253–255, 1962). Ob tovrstnem zdravljenju se pacient izogne dolgemu okrevanju in težavam, ki so običajno povezane s tem resnim obolenjem. Pravi zločin je, da se ga zdravniki ne poslužujejo pogosteje, čeprav zanj vedo že več desetletij.

Dr. Jefferies pravi tudi, da pri ljudeh s pomanjkanjem

hormonov nadledvičnih žlez, ki jih pestijo običajna vnetja dihalnih poti (kar spremljata oslabelelost in vročina) in prejema kortizon, ne pride do dodatnih zapletov. V teh primerih odsvetuje uporabo antibiotikov, razen v primeru bakterijske okužbe, sicer bi se lahko pojavila odpornost na antibiotike, če bi prišlo do okužb v prihodnosti. Pravi tudi – in pomembno je, da vaš zdravnik to razume – da so fiziološki odmerki varni in koristni, če pa jih prejema ljudje z akutnimi okužbami, je velikost odmerka ključnega pomena. Priporoča odmerke 20 mg štirikrat dnevno, dokler simptomi ne izzvenijo (to se lahko včasih zgodi že v pičlih dveh dneh), potem pa jemljemo čedalje manjše odmerke, dokler jih po štirih dneh ne opustimo. Če bi dolgotrajno uživali velike odmerke, bi lahko prišlo do hiperkortizolizma. Tu je pomembno poznavanje zadev – prosim, potrudite se in zdravnika prepričajte, da bo prebral knjigi, ki ju priporočam.

Dr. Durrant-Peatfield se strinja z dr. Jefferiesom, ko pravi, da gripa, kadar jo zdravimo z zgoraj opisanimi odmerki »za nujne primere«, izzveni v dnevu ali dveh, kar je krasna novica za ljudi, ki običajno več dni ali tednov boleheni in vročni ležijo v postelji. Pravi tudi, da lahko z majhnimi odmerki premagamo tudi težave, ki pestijo letalske potnike, kadar prepotujejo več časovnih pasov. Zadeva sicer ni resna, je pa neprijetna. Takšno početje lahko pomaga tudi ljudem, ki jih sicer ne pesti izrazita izčrpanost nadledvičnih žlez.

### *SLABOSTI*

Večina načinov zdravljenja ima svoje slabosti in kortizol ni nobena izjema. Ta hormon pri mnogih povzroči drastično izboljšanje stanja, pri nekaterih pacientih s sindromom razdražljivega črevesja pa se vseeno lahko pojavijo trebušni krči. Pred začetkom zdravljenja je treba odpraviti to pogosto težavo – gre za očitno, a pogosto spregledano rešitev. Kar pomislite – črevesje *ne* bi bilo razdražljivo, če ga ne bi

dražili s slabo hrano in pijačo. Strogo se morate držati popolnega načina prehranjevanja, pa se bo samo pozdravilo, če mu boste le dali priložnost. Veste, znana sem kot »prehranska tečnoba«. Seveda ste lahko preobčutljivi na karkoli, in svetujem vam pozorno opazovanje in previdnost.

In katera je naslednja slabost? Kortizol spodbuja tek. Zaradi njega izbirčni jedci, ki se nad hrano sicer ne navdušujejo preveč, vase spravijo dvakrat toliko kot ponavadi in kot sestradane živali hlepijo po še več. Ravnati je treba po pameti – nič nam ne pomaga, če nam uspe okrepiti nadledvični žlezi, obenem pa se krepko zredimo in s tem škodimo zdravju.

Ne poznam znanstvenih dokazov, s katerimi bi pojasnili ta takojšnji odziv na uživanje nadomestnih odmerkov kortizola, kadar nam tega hormona primanjkuje ali ga sploh nimamo. K sreči mi ljudje pravijo, da se njihov tek po dveh ali treh tednih zdravljenja ustali – spet normalno uživajo v hrani, huda lakota pa jih nič več ne pesti.

Obstaja še en zanimiv vidik krepitve nizke ravni kortizola. Ko nadledvični žlezi spet normalno delujeta, izginejo številne težave z zdravjem. Primer: ljudje, ki so morali jemati klorovodikovo kislino, ker jim je primanjkovalo želodčne kisline, ki sodeluje pri prebavi (glej 3. poglavje), ugotovijo, da lahko znižajo odmerke solne kisline. To sem dojela šele potem, ko sem imela izjemno srečo, da sem se lahko po telefonu pogovorila z dr. Barryjem Durrant-Peatfieldom iz Anglije.

Omenila sem že, da je mož napisal knjigo *The Great Thyroid Scandal And How To Survive It* (Veliki škandal na področju ščitničnega hormona in kako ga preživeti). Ta knjiga je vrhunski priročnik, ki bralcu razkrije, kako ozdraveti brez zdravnikove pomoči. Napisana je v prisrčnem, očarljivem slogu in prežeta z resnico in človečnostjo. Zelo sem se morala potruditi, da sem ga našla, a ko sem njegovemu pomočniku pojasnila, da preučujem povezavo med ščitnico in nadledvičnimi žlezami ter da potrebujem po-

moč, sva hitro navezala stik. Dr. Durrant-Peatfield (oziroma Barry – že na začetku pogovora je namreč predlagal, naj se tikava) je prijazen in iskren, kar daje slutiti že njegovo pisanje. Pogovor je bil dolg in gospod je potrpežljivo odgovarjal na moja vprašanja – seznam le-teh je bil kar zajeten.

Najprej sva se lotila solne kisline. Njegov odgovor je bil preprost in pojasnjuje vsa druga izboljšanja na področju zdravja, ki so skladna z dobro delujočimi nadledvičnimi žlezami. Ta strokovnjak namreč meni, da je presnova vedno počasna, kadar nadledvični žlezi ne delujeta, kot bi morali. Kortizol spodbudi presnovo, s tem pa vse druge telesne sisteme. Tako začne celotno telo delovati dobro, včasih pa se zgodi tudi, da začne želodec spet sam ustvarjati klorovodikovo kislino.

### *PREPROSTO IN RAZUMLJIVO*

Dr. Durrant-Peatfielda sem tudi prosila za dovoljenje za citiranje njegovega gradiva, na kar je velikodušno pristal. Njegov slog pisanja je preprost in razumljiv, kar pojasnjuje v razdelku z naslovom Avtorjeva opomba: »Pišem tako, kot se pogovarjam s pacienti. Predpostavljam, da so tako pametni kot jaz in da zmorejo z danimi podatki sami priti do določenih zaključkov. Upam, da mi bo uspelo te informacije spraviti tudi do vas. Ne bom vas utrujal z referencami sredi teksta ali vas slepil z znanstvenimi podatki.« Barry, to ti je res uspelo. Tvojo knjigo bi morali prebrati vsi, ki se že več let trudijo okrepiti svoje zdravje oziroma ozdraveti.

Ko bi bili vsi zdravniki tako odprti in pripravljeni pomagati svojim pacientom. Po mojih izkušnjah so endokrinologi daleč najbolj zakrknjeni in nepripravljeni na spremembe. Jaz in mnogi ljudje, ki se znajdejo v Hipokratovem zdravstvenem središču, zaradi njih izgubljam živce – uporabila sem zelo blag izraz. Številni endokrinologi ponižujejo paciente, ki si drznejo reči, da se jim zdravje s pomočjo Synthroida ni izboljšalo in da bi raje jemali prašičji ščitnični hormon. Navkljub osupljivi količini dokazov, ki pričajo

drugače, ti specialisti vztrajno trdijo, da je sintetična različica boljša. Le malo jih dejansko upošteva navodila za uporabo ščitničnega hormona, kjer je navedeno, da je treba najprej preveriti in odpraviti pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez. To je malomarnost!

Dr. Durrant-Peatfield v svoji knjigi govori tudi o tej težavi: »Njihova nevednost se lahko kosa z njihovo vzvišenostjo. Nočejo prisluhniti pacientom, kar pomeni, da nočejo prisluhniti glasu zdrave pameti. Kmalu boste imeli več informacij kot oni in morda se boste lahko sami uspešno pozdravili.« Nič čudnega, da britanska uradna medicina o dr. Barryju Durrant-Peatfieldu ne najde lepih besed!

### *BREZ NEVARNOSTI*

Zaskrbljena sem tudi na področju dolgotrajnega zdravljenja oslabljenih nadledvičnih žlez. Mnogi ljudje, predvsem tisti, katerih nadledvični žlezi že od rojstva bolj slabo delujeta ali pa se jim je ta motnja pojavila v mladosti, morajo morda vse življenje jemati nizke odmerke kortizona. Mnogi brez njega sploh ne morejo normalno živeti. Dr. Durrant-Peatfielda sem povprašala o tem. Zagotovil mi je, da je dolgotrajno ali celo dosmrtno jemanje kortizona varno, a le, če so odmerki nizki. »Pacienti ne smejo zgolj upoštevati načel,« mi je povedal, »ampak morajo spremljati odzive telesa na zdravljenje, počutje itd. To jim bo pomagalo sprejeti pravo odločitev.« Enakega mnenja je dr. Jefferies, ki se strinja, da morajo nekateri pacienti kortizon jemati dosmrtno. Pravi, da zdravljenje nadledvičnima žlezama omogoči normalno delovanje (ga ne spremeni), nizki odmerki pa ne botrujejo povišanju ravni steroidov v krvi, kot tudi ne vplivajo na nihanje ravni čez dan.

### *POČITEK IN NABIRANJE NOVIH MOČI*

Nekateri pacienti, ki niso bili izpostavljeni večletnemu zanemarjanju s strani zdravnikov ali napačnemu zdravljenju, lahko prenehajo z jemanjem hidrokortizona, ko se nadled-

vični žlezi odpočijeta in nabereta novih moči. Zdravljenje lahko traja le nekaj tednov, morda do treh mesecev, potem pa lahko pacienti postopno znižujejo odmerke. Opozorilo: nenadna prekinitev zdravljenja lahko povzroči resne težave!

Ljudje, ki krajši čas jemljejo ščitnični hormon ali pa to počnejo že desetletja, bodo po izboljšanju delovanja nadledvičnih žlez (kar se lahko zgodi hitro) ugotovili, da je treba posebno pozornost nameniti velikosti odmerkov omejenega hormona. Dr. Durrant-Peatfield pravi, da je mogoče znižati odmerke ali celo opustiti jemanje tega hormona, če se telesna temperatura normalizira, človek pa se dobro počuti.

Omenila sem mu, da se mi zdi, da nekateri ljudje, ki že vrsto let jemljejo ščitnični hormon, tega pravzaprav ne potrebujejo. Pomoč pa potrebujeta nadledvični žlezi, da bi lahko ščitnica nemoteno delovala. Z menoj se je strinjal.

Nekatere paciente in njihove zdravnike skrbi, da bo kortizon zavrl delovanje nadledvičnih žlez. Dr. Durrant-Peatfield mi je povedal, da se to sploh ne zgodi. »Delovanje teh žlez je namreč že okrnjeno,« pravi, »zato je jasno, kako je treba ukrepati. Do zmanjšanega delovanja nadledvičnih žlez pride pri uporabi velikih količin farmakoloških odmerkov [*ki jih uporabljamo med boleznijo*]. A celo tedaj si omenjeni žlezi lahko opomoreta, če odpravimo primarno bolezen, odmerek pa postopno zmanjšujemo.«

Leta 1920 je bilo pomanjkljivo delovanje ščitnice prisotno pri pičlih desetih odstotkih prebivalstva. Ocene divje nihajo, vendar danes nekateri znanstveniki trdijo, da za to motnjo trpi skoraj 80 odstotkov ljudi – do takšnih ugotovitev smo prišli tudi v Hipokratovem zdravstvenem središču.

Dr. Durrant-Peatfield ta izjemni porast pojasnjuje v svoji knjigi. »Otroci s pomanjkljivim delovanjem ščitnice na začetku 20. stoletja niso živeli dovolj dolgo, da bi lahko svoje okvarjene gene prenesli na potomce. Danes jim medicinska znanost reši življenje. Ko odrastejo, jih privlačijo partnerji s pomanjkljivim delovanjem ščitnice (ki tako kot

oni raje posedajo in počivajo, namesto da bi 'divjali' naokrog) in tako se geni, povezani s pomanjkljivim delovanjem ščitnice, prenašajo naprej. Si predstavljate, kako bo s potomci čez dve ali tri generacije?»

## OČITNI SIMPTOMI

Pomanjkljivo delovanje ščitnice (hipotiroidoza) je najpogostejša, a ne edina oblika obolenj te žleze. Težave imamo lahko tudi zaradi pretiranega delovanja ščitnice (hipertiroidoze). Dr. Durrant-Peatfield opisuje simptome, ki so dokaj očitni: »Diagnoze na splošno ni težko postaviti. Težave nastanejo na področju zdravljenja. Sprva morda ni mogoče storiti kaj dosti. Lahko se pojavijo blažje oblike pretiranega delovanja ščitnice. Včasih je najbolje počakati, da izzvenijo, pacientu pa je treba pojasniti, kako je z njim, ter ga nadzorovati. Če se stanje ne izboljša, pacient potrebuje dobre nasvete, kako ukrepati. Telo ima osupljive sposobnosti samozdravljenja, zato mu je treba dati priložnost, da se pozdravi. Pretiravanje z zdravljenjem je prekletstvo sodobne medicine. Včasih je za pacienta bolje, če ne storimo ničesar – tako mu lahko nemara celo rešimo življenje.«

Amen. Pozorno opazovanje v povezavi s prehranskimi smernicami v tej knjigi lahko prepreči pojav srhljivih simptomov. Mogoče je, da so vaše zdravstvene tegobe posledica uživanja predelane hrane in nevarnih zdravil, ki jih predpisujejo zdravniki pod nadzorom farmacevtskih gigantov.

V zadnjih letih je v naše zdravstveno središče prišlo več sto žensk. Razkrile so svoje srhljive zgodbe o operacijah ščitnice in zdravljenju z radioaktivnim jodom, za katerega dr. Durrant-Peatfield pravi, da se nakopiči v ščitničnem tkivu in ga uniči kot jedrska bomba. Potem imamo pri zdravnikih tako priljubljene kirurške posege. »Težava pri omenjenih dveh rešitvah je, da sta dokončni, zdravniki pa se zanju odločijo le na podlagi ugibanja oziroma domnev. Najpogosteje odstranijo oziroma uničijo preveč tkiva. Tovrstni posegi ne dopuščajo sprememb v delovanju ščitnice,

ki se pojavijo s staranjem.« O radioaktivnem jodu pa dr. Durrant-Peatfield pravi: »Seveda ga je polno po vsem telesu, ne le v ščitnici – še zlasti veliko ga zaide v dojke. Izrasteke ali ciste v ščitnici je treba odstraniti kirurško ali z drenažo. Če je žleza tako povečana, da ovira dihanje ali požiranje, seveda ni izbire. Ampak delna odstranitev ščitnice, s katero naj bi zmanjšali količino tkiva, v katerem nastaja ščitnični hormon, je priljubljen, čeprav naravnost barbarski poseg. Menim, da bi moral predstavljati zgolj zadnjo možnost. Žal se prepogosto dogaja, da zdravnikom predstavlja prvo možnost.«

Ne glede na to, kakšne težave s ščitnico vas pestijo, priporočam, da si naročite izvod knjige dr. Durrant-Peatfielda. Morda jo bo želel prebrati tudi vaš zdravnik, čeprav je malo mož v belih haljah, ki so se pripravljene kaj naučiti od svojih pacientov. Avtor še dodaja: »Potem bi najbrž sledila pridiga o sprijenih in zlobnih zdravnikih, specialistih za ščitnico – sam sem očitno najhujši med njimi – ki so odgovornost za ozdravitev pacienta prevzeli na svoja pleča (in tako izkoristili njihovo krhko čustveno stanje). Pridigali bi vam o hipohondriji in o tem, da pacient vendar ne sme razmišljati s svojo glavo in se postaviti zase – in bog ne daj, da bi sam poskrbel za zdravljenje, saj bi se lahko spravil v strašno nevarnost, da bi se mu stanje izboljšalo.«

Dr. Durrant-Peatfield pravi, da bi morali biti pri začetku zdravljenja s hidrokortizonom previdni in da odmerek 2,5 mg predstavlja odlično izhodišče. »S tako nizkimi odmerki moramo začeti zato, ker so nekateri pacienti že dalj časa bolni. Nemara prejemajo sintetični tiroksin in imajo izjemno visoko raven  $T_4$  ali  $T_3$ , telo pa ju ne more uporabiti. Nadledvični žlezi se utegneta zelo hitro odzvati in povzročita naglo preobrazbo  $T_4$  v  $T_3$ , ki se prav tako nenadoma veže na receptor. Tako lahko pride do nenadnega predoziranja. Temu tveganju se izognemo z manjšimi začetnimi odmerki. Prva dva ali tri dni je treba zjutraj, kmalu po tem, ko se zbudimo, vzeti 2,5 mg hidrokortizona. Pacient mora biti

pozoren na morebitne neprijetne simptome, dva- do trikrat dnevno meriti srčni utrip in seveda jutranjo bazalno telesno temperaturo.«

Ko gre za pomembne odločitve o našem zdravju, sem prepričana, da moramo biti čim bolj zvesti naravi. A če naravne metode ne odpravijo težav, potrebujemo strokovno zdravniško pomoč, kajti gre za izjemno kompleksno področje, kjer moramo ravnati zelo previdno in skrbno. Ko bi le lahko zaužili prgišče tablet hidrokortizona in bi težave izginile, kajne? Žal zadeva ni tako preprosta. Ker se to zdravilo presnovi skozi jetra, morajo biti ljudje, ki jih pestijo težave s tem organom, previdni. Pri nekaterih se lahko pojavijo stranski učinki, kot so zastajanje vode (nabrekle veke), blage bolečine v trebuhu, glavoboli, občutek slabosti in blaga omotičnost. Večina teh stranskih učinkov sčasoma izzveni.

Če se pacient na zdravljenje s hidrokortizonom ne odzove dobro, je treba razmisliti o več dejavnikih. Če telo ne ustvarja dovolj kortizola, je to lahko posledica nezadostnega izločanja ACTH (adenokortikotropni hormon, ki ga izloča hipofiza). Izmeriti je treba tudi raven DHEA in po potrebi ukrepati.

Preučiti moramo tudi razmerje med kalijem in natrijem. Če ta minerala nista uravnotežena, je treba preveriti in uravnovesiti raven aldosterona, hormona, ki nastaja v nadledvičnih žlezah. Aldosteron ima pomembno nalogo ohranjanja ustrezne ravni tekočin v telesu. Skrbi tudi za ustrezno razmerje elektrolitov. Naj citiram dr. Durrant-Peatfielda, ki je na britanski konferenci za ščitnico povedal naslednje: »Ta elektrolita sta natrij in kalij – od aldosterona je odvisno, koliko teh mineralov se izloči skozi ledvice.« Če se pri pacientu pojavijo stranski učinki jemanja hidrokortizona, mora zdravnik preveriti, ali njegova raven aldosterona ni previsoka ali prenizka.

Dr. Durrant-Peatfield je v svojem predavanju dejal, da prenizka raven aldosterona vodi v »izgubo natrija in vode

ter delno prispeva k omotičnosti, ko človek stoji – ta je ključni znak pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez ter nizke ravni hormonov, ki jih izločata. Pri pacientu se seveda pojavi tudi bolj ali manj izrazita dehidracija. Previsoka raven aldosterona botruje zmanjšanju količine krožečega kalija. To privede do depresije, zmedenosti, halucinacij, tesnobe, razdražljivosti, mišične oslabelosti in hude utrujenosti. Zato je izjemno pomembno, da med zdravljenjem pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez preverimo ravni natrija in kalija, še zlasti če napredek ni tak, kot bi pričakovali. Težave lahko odpravimo z enim do tremi grammi kalija dnevno.«

Nekaterim pacientom izjemno koristi preparat Hysone 4, ki je identičen naravnemu kortizolu. Odličen napredek dosežejo, če vsak dan zaužijejo štiri tablete, in sicer v enakomernih časovnih presledkih. Nekateri pravijo, da je bolje, če pacient zjutraj zaužije štiri tablete, popoldne pa dve. Ko sem se o tem neskladju pogovorila z dr. Durrant-Peatfieldom, mi je povedal, da so večji odmerki včasih potrebni za ljudi, pri katerih se kortizol med prebavo ne razgradi v zadostni meri oziroma je ta razgradnja nepravilna – večina kortizola se namreč lahko »izgubi«. V takšnih primerih se energija pacientu hitro povrne, če povečamo odmerek. Nujno je treba določiti ustrezní odmerek, in sicer za vsakega pacienta posebej – seveda ob pomoči zdravnika.

Dr. Thomas Wilson, vodja pediatričnega endokrinološkega oddelka na državni univerzi New Yorku, pravi, da je lahko pomanjkljivo delovanje nadledvičnih žlez posledica zgolj dveh tednov izpostavljenosti farmakološkim odmerkom glukokortikoidov. V mislih ima odmerke, ki krepko presegajo nadomestne ravni, vseeno pa se strinja z zdravnikom Durrant-Peatfieldom in Jefferiesom, da so odmerki pod nadomestno ravni varni in učinkoviti. Dr. Wilson pravi: »V razvitih državah je najpogostejši vzrok pomanjkljivega delovanja nadledvičnih žlez avtoimunsko uničenje skorje nadledvičnih žlez oziroma tako imenovanega adre-

nalnega korteksa.« Da bi se izognili tovrstnim nadlogam, z jedilnika črtajte hitro ter predelano hrano in sledite drugim pravilom v tej knjigi, s katero želim ljudi naučiti, kako s pomočjo naravnih metod telesu omogočiti, da se bo samo pozdravilo, kot je namenila narava. Včasih pa moramo naravo malce dregniti in krajši čas jemati preparate, ki jih je ustvaril človek. To recimo storimo, kadar izčrpanja nadledvičnih žlez ne moremo odpraviti z naravnimi metodami. Takrat lahko pacient potrebuje nadomestni kortizol, dokler si nadledvični žlezi ne odpočijeta in opomoreta.

Včasih – še zlasti pri ljudeh s prirojenim šibkim delovanjem nadledvičnih žlez – je treba nadomestni kortizol jemati do konca življenja. Dr. Durrant-Peatfield zatrjuje, da je takšno početje povsem varno. Ljudje, ki jih je kortizon rešil pred atrofijo nadledvičnih žlez, vam bodo pritrdili, da gre za čudežno zdravilo. Če ste preboleli pljučnico in izjemno počasi okrevate, imejte vedno pri roki zalogo 20 mg odmerkov hidrokortizona. Če ga uporabljate po pameti in ga vzamete le, kadar res ne gre drugače, vam lahko reši življenje. V nujnih primerih ga odnesite s seboj v bolnišnico. (Če je potrebno, ga skrijte, kajti zdi se, da zdravniki sovražijo paciente, ki okrevajo tako, da razmišljajo s svojo glavo.)

Omenila sem že, da lahko Lugolova raztopina okrepi delovanje ščitnice. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.) Logično je, da okrepi tudi nadledvični žlezi. Temu sem že bila priča! Če težave z nadledvičnima žlezama prepoznamo dovolj zgodaj in poskrbimo za ustrezno prehrano, lahko z Lugolovo raztopino preprečimo, da bi se žlezi povsem izčrpali. Omenjena snov lahko okrepi celo nadledvični žlezi pri ljudeh z mejno ali povsem razvito obliko Addisonove bolezni, in to v tolikšni meri, da lahko znižajo odmerke zdravil. Kolikor mi je znano, to področje še ni raziskano, kar me ne preseneča, saj preventiva ni dobičkonosna.

## ŽELODČNA KISLINA

*Pozabite na oglase – potrebujete kislino, ne sredstev proti njej!*

**N**avdušenci nad zdravim načinom življenja to govorijo že več desetletij: »Si, kar ješ.« Težava pa je v tem, da se motijo. Nismo, kar *jemo* – smo, kar naše telo absorbira oziroma *vsrka*. Še tako kakovostna hrana ne more prinesiti zdravja, če manjka pomemben dejavnik – želodčna kislina. Tako je, kislina. V tem primeru gre za klorovodikovo kislino (HCl). Telo ne more vsrkati hranil, ki so ključna za zdravje, če ta bistveni del prebavnega sistema uničujemo z antacidi, ali če imamo že od rojstva bolj malo želodčne kisline, ali če smo si želodec uničili s hitro in predelano hrano, alkoholom, tobakom, stresom in zdravili oziroma mamili.

Če nasedate propagandi farmacevtskih podjetij, ste verjetno že prepričani, da je treba »odvečno kislino« nevtralizirati. To je očitna laž, ki služi zgolj njihovim interesom! Laž, vredna sedem milijard dolarjev, če smo natančni – toliko farmacevti zaslužijo vsako leto s prodajo izjemno škodljivih antacidov in zdravil, ki zavirajo nastajanje kisline. Dobički so vsako leto višji. V Združenih državah so zdravila za težave z želodcem in zgornjim delom prebavil med najbolj prodajanimi.

V vestniku *Orthopaedic Surgeon* je pisalo: »Antacidi, zdravila, ki jih toliko ljudi redno jemlje, so tako nevarna, da bi jih takoj umaknili iz prodaje, če farmacevtski karteli ne bi bili tako močni. Že več desetletij je znano, da vsakič,

ko jih zaužijemo, iz kosti 'izgine' med 130 in 300 mg kalcija. Vsebujejo aluminij in pripomorejo k pojavu Alzheimerjeve bolezni.«

Narava naših želodcev ni napolnila s kislino zato, da bi lahko farmacevtska podjetja služila milijarde s preparati, ki zavirajo njeno nastajanje. Želodčno kislino imamo zato, ker je ključnega pomena za naše zdravje. Je tako močna, da lahko najbolj žilav zrezek v eni uri spremeni v mesno juho. Predstavljajte si, kaj povzroči tak zrezek, ko se znajde v želodcu, ki mu primanjkuje kisline – težave s prebavo, pomanjkljivo vsrkanje hranil, neprijetne simptome, kot so napihnenost, zgaga, vetrovi in spahovanje. Vse to zaradi pomanjkanja, ne pretirane količine kisline. Ker obstaja tako malo svarilnih simptomov, lahko človek zaradi pomanjkljivega vsrkanja hranilnih snovi trpi več let in počasi strada. In posledice? Krhke kosti, degenerativne bolezni, akutna in kronična vnetja, ki jih povzročijo klice, ki bi jih želodčna kislina zlahka uničila, če bi je bilo dovolj, ter rakasta obolenja.

Da, pojavi se lahko celo rak, kar je logično, če o zadevi dobro premislimo. Ko je v želodcu dovolj kisline, lahko ta uniči vsiljive mikroorganizme in razgradi nevarne prehranske dodatke. Če pa v želodcu ni dovolj te življenjsko pomembne snovi, se lahko aditivi spremenijo v rakotvorne nitrozamine.

### *HIPOKLORHIDRIJA (POMANJKANJE ŽELODČNE KISLINE)*

Moje prvo »srečanje« z želodčno kislino je poskrbelo za nauk, ki ga ne bom nikoli pozabila. V 60. letih prejšnjega stoletja sem živela v Evropi. Po pol leta nepremišljenega uživanja testenin v Italiji sem bila čisto izčrpana. Zdravnik, s katerim sem se posvetovala, ni vedel, kaj storiti, zato sem se odpeljala v London, kjer sem se sesedla. Prijatelji so poklicali zdravnika, ki mi je izmeril srčni utrip – ta je bil deset! Potem me je vprašal, kdo so moji sorodniki, in vedela sem, da sem v velikih težavah. Opravila sem preiskave,

diagnoza pa se je glasila perniciozna anemija. Morala sem jemati tablete B-kompleksa, dobivala sem injekcije in dva meseca uživala rdeče meso – izboljšanja pa ni bilo.

Naposled me je zdravnik odpeljal k specialistu v ulico Harley – verjetno se je bal, da bom kar umrla. (Bila sem prešibka, da bi tja prišla sama. Si predstavljate zdravnika, ki bi bil danes pripravljen storiti kaj takega?) Ta zdravnik stare šole mi je naprej rekel: »So vam izmerili raven klorovodikove kisline?«

Nisem imela značilnih simptomov hipoklorhidrije, čeprav se spominjam, da sem zdravnika pri šestnajstih vprašala, zakaj imam krhke nohte, na soncu močno mežikam in zakaj trpim za nočno slepoto. Našel bi odgovor, če bi si vzel čas in opravil osnovno preiskavo. Tega ni storil, pač pa mi je zgolj predlagal, naj se sprijaznim s temi težavami. Te in druge zdravstvene tegobe so bile jasno znamenje, da mi je primanjkovalo želodčne kisline. Ta mož bi mi prihranil več let težav, katerih vrhunec je bilo bližnje srečanje s smrtjo. Danes takšne napake delajo tako rekoč vsi zdravniki.

Specialist iz ulice Harley je takoj vedel, za kaj gre. Predpisal mi je močne kapljice klorovodikove kisline. Te je bilo treba razredčiti in srkati po slamici, sicer bi snov poškodovala zobno sklenino. Pripravek sem morala piti pred vsakim obrokom. Po dveh tednih sem bila zdrava. HCl (k sreči je danes na voljo v kapsulah) uživam vse odtlej.

Leta 1970 mi je prijatelj, napredni zdravnik v Los Angelesu, povedal, da je klorovodikova kislina v želodcu tako dragocena, da bi morali z zakonom prepovedati sleherni preparat, ki vsebuje antacid. Povedal mi je tudi nekaj, kar je izjemno koristilo ljudem, ki sem jim svetovala v letih po tem srečanju. Zdravniki takrat namreč HCl niso predpisovali, ne da bi pacientu v nos vstavili cevko, ki so jo potisnili do želodca in preverili kislino. Ko sem odvrnila, da je takšno početje grozno, se je zasmel in rekel, da postopek sicer ni nujen in da potrebo po dodatni solni kislini najlažje ugotovimo tako, da med obrokom pogoltnemo tableto. Če

ne potrebujemo HCl, nas bo v želodcu malce peklo – težavo zlahka odpravimo, če zaužijemo veliko vode.

Danes obstajajo tudi drugi testi. Lahko se odločite za analizo mineralov v laseh, s katero merimo raven makromineralov ter mineralov v sledih. Če vam primanjkuje pet ali več mineralov – predvsem tistih, ki jih telo slabo absorbira, če v želodcu ni dovolj kisline (kalcij, cink in železo) – obstaja verjetnost pomanjkanja kisline. Pri drugi preiskavi ugotavljamo kemično sestavo blata, pri čemer smo pozorni na neprebavljene beljakovine. Pomanjkanje želodčne kisline lahko prepozna tudi dobro izurjeni iridolog.

Sistem pH uporabljamo za določanje kislosti ali bazičnosti določenega okolja (v tem primeru vašega želodca). Lestvica se razteza od 0 do 14. Vrednost 7 predstavlja nevtralno okolje, pod 7 je kisló, nad 7 pa bazično okolje. Normalni pH želodca je okoli 2 ali 3.

Nekateri zdravniki priporočajo Heidelbergovo kapsulo. Gre za drobcen senzor z radijskim oddajnikom, ki ni večji od vitaminske kapsule. Pacient ga pogoltne – zadeva je navezana na dolgo nit – iz želodca pa se odstrani, ko se izvidi prek radijskega signala prenesejo do sprejemnika. Zadeva je draga in neprillačna, obenem pa ne upošteva urnih sprememb pH želodca. Ampak medicina ter farmacevtska podjetja jo obožujejo, ker je »znanstvena« in dobičkonosna.

Naslednji metodi pravimo »preizkusi-in-če-te-ne-peče-jo-potrebuješ«. Zadeva je hitra, poceni, izvidi pa so jasni takoj. Vseeno pa ne gre za znanstven pristop (kar sem že poudarila), čeprav mi je zdravnik povedal, da je metoda natančna in varna.

**Opozorilo:** Te preiskave ne smejo opraviti ljudje s peptično razjedo ali tisti, ki jemljejo kakršnakoli protivnetna zdravila, vključno z aspirinom, ibuprofenom (npr. Advil, Motrin), kortikosteroidi (npr. Prednisone), indo-

cinom, butazodilinom ali drugimi nesteroidnimi protivnetnimi zdravili.

Pametni ljudje se tako ali tako izogibajo nesteroidnih protivnetnih zdravil. Dr. Joseph Mercola je na svoji spletni strani [www.mercola.com](http://www.mercola.com) zapisal: »Leta 1993 se je v bolnišnici zaradi osteoartritisa znašlo 140.000 ljudi, od tega jih je 25.000 umrlo zaradi visokih odmerkov ali dolgotrajnega jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil.« Če jemljete kakršnakoli zdravila, se pred eksperimentiranjem s HCl posvetujte z zdravnikom. Obstaja toliko nevarnih zdravil, ki jih zdravniki predpisujejo, farmacevtska podjetja pa izdatno oglašujejo, poleg tega pa smo priča vedno novim izdelkom. Morda sem izpustila kakšen preparat, ki na HCl ne reagira dobro. Ne pozabite: vsa protivnetna zdravila lahko povzročijo krvavitve v želodcu in čire. Če poleg tega jemljete še HCl, je tveganje toliko večje. Ljudje, ki jemljejo kortizon – četudi so njihovi odmerki pod nadomestno ravniyo – morajo biti zelo previdni, preden začnejo uživati še HCl, obenem pa naj poskrbijo za nasvet strokovnjaka. Če se izkaže, da mora človek jemati dodatne odmerke HCl, je varneje, da jih ne uživa skupaj s kortizonom.

V vseh letih svojega ukvarjanja z naravno medicino še nisem naletela na človeka, ki mu jemanje dodatnih odmerkov kisline ne bi koristilo. Njeno pomanjkanje povzroči ogromno dejavnikov – nenehen stres, pod katerim smo tako rekoč vsi, hitra in predelana hrana, antibiotiki, kajenje ali izpostavljenost cigaretnemu dimu (pasivno kajenje), uživanje velikih količin žitaric, vegetarijanstvo, staranje, izjemno alkalen način prehrane itd. Vseeno se večina ljudi ne zaveda želodčne kisline – nanjo so pozorni le, ko na televiziji opazijo oglase, v katerih farmacevtska podjetja svarijo pred »odvečno kislino«.

Določanje odmerkov HCl zna biti težavno. Dober pokazatelj so seveda rezultati. Če ste imeli težave zaradi napihnjenosti, vetrov ipd., bi se jih morali hitro znebiti. Če imate podolgovate črte na bledih, mehkih nohtih, bi mora-

le te z uživanjem nadomestnih količin klorovodikove kisline izginiti, nohti pa bi se morali okrepiti in postati rožnati. Sčasoma bi se morali okrepiti tudi »zdelani« lasje, težave s kožo pa bi morale izzveneti. Postopno se izboljša splošno počutje.

V primerih dolgotrajnega pomanjkanja želodčne kisline ozdravitev ni preprosta – človek ne more zgolj zaužiti prgišča tablet in pričakovati, da bo takoj bolje. Takrat bi potrebovali izkušenega, razgledanega naturopata, ki se bo šel »detektiva«, saj lahko odredi analizo mineralov v laseh, ki je izjemno koristna. Lahko imate hudo pomanjkanje železa, ki vodi v izčrpanost. Preverite tudi, ali vas zobozdravnik ni zastrupil z živim srebrom. Imate brezupno pomanjkanje vitaminov B-kompleksa in/ali encimov? Ko resnica pokuka na dan, lahko ukrepamo in uravnotežimo ravni omenjenih snovi.

Več desetletij sem bila glas vpijočega v puščavi. Ugledna ameriška zdravnika dr. Jonathan Wright in dr. Lane Lenard sta napisala izvrstno knjigo z naslovom *Why Stomach Acid Is Good For You* (Zakaj nam želodčna kislina koristi), ki bi morala biti na mizi vsakega zdravnika, ki mu ni vseeno za svoje paciente. Toplo jo priporočam vsem, ki jih peče zgaga in jemljejo zdravila, ki zavirajo nastajanje kisline. V njej je zelo natančno opisano, kako ozdraviti želodec in odpraviti škodo, ki jo temu organu povzročijo ta grozna zdravila. Ko se znebite težav, lahko začnete jemati to, kar zares potrebujete – HCl. Tako si boste povrnili zdravje, telo pa bo spet vsrkavalo hranila, ki jih obupno potrebuje.

### *GROZLJIVE SMETI*

Mnogim ljudem že od rojstva primanjkuje želodčne kisline ali pa se jim takšne težave pojavijo v otroštvu. V popolnem svetu bi otroci seveda imeli ogromno zalogo HCl. A le pogledjte, kaj je v povprečnem nakupovalnem vozičku – večina je polna grozljivih smeti v obliki hitre in predelane

hrane, nevarnih sojinih izdelkov in najhujših olj. Nič čudnega, da naše otroke pesti pomanjkljivo vsrkanje hranil, saj jim primanjkuje želodčne kisline, poleg tega pa jih lahko doletijo še vse druge bolezni, ki jih povzročajo neverjetno nezdrava hitra ter predelana hrana, ki jo morajo presnoviti njihova drobna telesca! Je kaj nenavadnega, da imajo sladkorno bolezen, astmo, ponavljajoče se okužbe vseh vrst, slabokrvnost, zajedavce, celiakijo in hude težave s kožo? Zdravnika Wright in Lenard v svoji knjigi pojasnjujeta, kako se otroci, ki se znajdejo na njuni kliniki Tahoma v Kentu v ameriški zvezni državi Washington, znebijo teh grozljivih težav. To jim uspe s pomočjo izboljšane prehrane in nadomestnega jemanja HCl.

Vznemirjena mati mi je povedala, da ima njen štiriletnik že od rojstva drisko in da še nikoli ni normalno izločal blata. Fantka so pregledali številni zdravniki in mu predpisali zdravila, ki niso učinkovala. Mati so naposled napotili k specialistu, ki je otroku v zadnjico potisnil kamero. Temu pregledu bi nedvomno sledila boleča, škodljiva in nepotrebna operacija.

Ko sem se pozanimala o drugih fantovih simptomih, mi je povedala, da je slabokrven, imel pa je tudi giardiazozo (kronično okužbo črevesja zaradi zajedavcev). Takoj sem vedela, kakšna težava ga je pestila – pomanjkanje HCl. Človek težko razume, kako so lahko zdravniki spregledali nekaj, kar bi moral vedeti vsak študent prvega letnika medicine! Če je diagnoza slabokrvnost, je treba najprej pomisliti na raven želodčne kisline. Če sumimo, da ima pacient zajedavce, moramo najprej preveriti – da, uganili ste – HCl.

Ker nisem zdravnica in ne morem prevzeti odgovornosti za predpisovanje zdravil, sem predlagala uporabo staromodnega, varnega pripravka – pol ure pred jedjo je fant zaužil žličko jabolčnega kisa, razredčenega v kozarcu vode. Učinkovalo je in deček zdaj prvič v življenju nima težav – ozdravil ga je kanček jabolčnega kisa. Ta nemočni

otrok bi lahko utrpel nepopravljivo škodo zaradi nepotrebnih zdravstvenih posegov.

Ko je mama povedala zdravniku, da je z njenim fantom zavoljo jabolčnega kisa zdaj vse v redu, je odvrnil: »Ah, ne bodite no smešni!« (Opozorilo: kapsul HCl nikar ne dajajte otroku, če bi mu lahko obtičale v grlu oziroma je še premajhen, da bi vam povedal, ali zaradi nje v trebuščku občuti toploto.)

Naj omenim še en primer. Tokrat gre za rudarja z zahoda Avstralije, ki me je poklical po telefonu in se mi zahvalil za to zdravilo, o katerem je bral v peti izdaji te knjige. Povedal je, da je zdravnikom dvajset let tarnal zaradi simptomov po obrokih, in nihče mu ni niti najmanj pomagal. Zadnji zdravnik mu je celo rekel, naj bo vesel, da je še živ! Ker je živel v divjini, ni mogel priti do trgovine, vseeno pa je preizkusil jabolčni kis. Prvič v dvajsetih letih se je znebil simptomov! Takšne zgodbe so nekaj povsem običajnega. Pomoči ljudem ne ponujam, ker bi bila nekakšen genij, ampak zato, ker uradna medicina ustvarja zdravnike, ki se zanašajo na zdravila, ne na naravo in zdravo pamet.

## JABOLČNI KIS

Kadar nadomestno jemanje HCl ne pride v poštev, si lahko pomagamo z jabolčnim kisom. Žlička kisa v kozarcu vode, pol ure pred obrokom, pogosto odpravi nekatere ali celo vse simptome. Zdravnika Wright in Lenard pravita: »V nekaterih kulturah prebavne motnje odpravljajo z limoninim sokom ali kisom. Vendar to ni idealno. Na tak način sicer lahko ublažimo simptome, hranila pa se ne vsrkajo tako dobro kot takrat, kadar uživamo nadomestne odmerke HCl.«

Preizkus s kisom predstavlja odličen način, kako preveriti, ali moramo jemati HCl. Z limoninim sokom bodite previdni, saj lahko razje zobno sklenino. Tako limonin sok kot kis lahko poslabšata težave zaradi *candidae albicans*.

Zdravnika Wright in Lenard priporočata, da zdravljenje začnete z eno kapsulo betain HCl, ki jo zaužijete po prvih

## VEČ O GERB-U

Ko jemo in je raven HCl nizka, želodec dalj časa prebavlja hrano. Razpoložljiva količina HCl se zmeša s hrano. Ker želodec nima dovolj kisline, se njegova vsebina ne sprazni v tanko črevo, ampak nekaj hrane zaide nazaj v požiralnik. Ker grlo ni zaščiteno pred kislino – nima takšne sluznice, kot jo ima želodec – nas začne peči. Če skušamo pekočo zgago odpraviti z antacidi, nas resda ne bo več peklo, težava pa nas bo pestila, dokler ne bomo zreli za operacijo. Da bi se ognili tej usodi, moramo želodcu zagotoviti to, kar obupno potrebuje – klorovodikovo kislino s pepsinom pa tudi acidofilne in prebavne encime. A tega ne počnite, dokler se podrobno ne seznanite s kontraindikacijami (čiri, nesteroidna protivnetna zdravila). Razmislite tudi o tem, da bi omejili uživanje sladkorja in žitaric, najverjetnejšega vzroka težave.

grizljajih obroka. Če se ne pojavijo nobene težave, odmerek povečajte na dve kapsuli – zaužijte ju v zgodnjem delu obroka. Če v želodcu nimate pekočega občutka, odmerek spet povečajte čez nekaj dni, dodatne kapsule pa zaužijte med preostankom obroka. Količina HCl v tabletah je od države do države različna. Preden boste ugotovili, kakšen je vaš pravi odmerek, boste morali previdno eksperimentirati. Če recimo potrebujete pet kapsul, preden v želodcu zaznate občutek toplote, pri vsakem enako obilnem obroku zaužijte samo štiri kapsule. Ko se bo želodec »popravlil«, jih boste potrebovali manj. Na koncu v večini primerov ljudje pri vsakem obilnejšem obroku zaužijejo eno ali dve kapsuli. Če ste nagnjeni k okužbam sečil, morate vedeti, da lahko pretirani odmerki HCl razdražijo mehur.

Ste bili od svojega srčnega specialista deležni svarila, ki ga v svoji knjigi *Repairing Your Heart and Arteries* (Okrepite zdravje srca in arterij) omenja Jonathan V. Wright: »Nizka količina klorovodikove kisline in pepsina v želodcu je

povezana z apnenjem arterij, visoko ravnijo holesterola, visoko ravnijo trigliceridov, visokim krvnim tlakom in celo debelostjo – vse našteto lahko škodi srcu? Najbrž ne – tako on kot njegovi sodelavci imajo verjetno preveč dela s predpisovanjem statinov in izvajanjem operacij, pri katerih pacientom vstavljajo obvoje. Nič čudnega, da ne utegnejo pomisliti na tako preprosta, neinvazivna in poceni zdravila.

Kaj pa vaš internist? Vam je omenil, da bo zahodni svet kmalu preplavila epidemija zajedavcev – predvsem zaradi zdravil, ki zavirajo nastajanje kisline? Če vam ni, upoštevajte svarilo zdravnikov Wrighta in Lenarda, ki v svoji odlični knjigi pravita, da je človek, ki nima dovolj želodčne kisline, »lahak plen salmonele, kolere, griže, tifusa in tuberkuloze, da ne omenjamo zgage, driske, zaprtja, napihnjene, vetrov in zajedavcev«.

Tri leta sem živela na Haitiju, kjer ljudi pestijo zajedavci, neučinkovita »zdravila« pa so bila pogosta tema družabnih pogovorov. Nisem vedela, da sem se tej neprijetni usodi izognila zgolj zaradi HCl, ki sem ga prinesla s seboj in vestno jemala. Pozneje, ko sem živela v Afriki, Indiji in na Šrilanki, sem z nasveti pomagala številnim trpečim.

Več iz knjige *Why Stomach Acid Is Good for You* (Zakaj nam želodčna kislina koristi): »Zaviranje izločanja kisline nedvomno spodbuja pretirano razraščanje škodljivih bakterij, to pa botruje nastajanju rakotvornih nitrozaminskih spojin. Zdravila, ki zavirajo nastajanje želodčne kisline, nedvomno poglobijo in poslabšajo stanje pri atrofičnem gastritisu pri ljudeh z okužbo *H. pylori*, atrofični gastritis pa je ključni dejavnik tveganja za gastrični karcinom.« Torej, za želodčnega raka.

Kaj pa ljudje, ki pravijo »Že, ampak muči me refluks in/ali GERB, zato moram jemati zdravila, ki zavirajo nastajanje želodčne kisline?« Moj odgovor: »Napaka!« Čeprav omenjena zdravila lahko ublažijo simptome, pa spominjajo na bencin, ki ga zlijemo na ogenj, in sčasoma privedejo do hudih obolenj.

Refluks ali vzdigovanje (stanje, ko se kislina izliva nazaj v požiralnik) in/ali resnejša gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nista posledica *preveč*, ampak *pre-malo* želodčne kisline. In če vam zdravnik predpisuje zaviralce protonske črpalke ali zaviralce H<sub>2</sub> (recimo Prilosec, Prevacid, Zantac, Pepcid in Tagamet), vas ta zdravila verjetno ne bodo ugonobila takoj, vseeno pa ne pozabite, da je preparat Propulsid »počel« prav to, dokler ga niso odstranili s tržišča.

Če vam je zdravnik predpisal zdravila, ki zavirajo nastajanje želodčne kisline, namesto da bi vam povedal, kako si želodec pozdraviti na naraven način, poiščite zdravnika, ki mu farmacevtska industrija ni brezupno sprala možganov. Moral bi vas posvariti, da so to ena najsmrtonosnejših zdravil, kar jih je na voljo. Prilosec, recimo, ves čas dobesedno uničuje želodčno kislino. To pomeni, da ne pride do nujnega vsrkanja hranil, človek pa sčasoma začne stradati.

Če so vam svetovali, da pojdite zaradi te motnje, ki jo zlahka odpravimo, na operacijo, razmislite o besedah dr. Josepha Mercole, objavljenih decembra 2002 v reviji *Men's Journal*: »Kirurški poseg sploh ne bi smel igrati vloge pri obvladovanju te povsem fiziološke težave. Prihodnje generacije bodo dognale, kako neumno je bilo naše zdravstvo, ker se je prvenstveno biokemične težave lotevalo s kirurškimi posegi.«

V Hipokratovem zdravstvenem središču smo priča osupljivim primerom, ko se ljudje znebijo omenjene motnje, in to zgolj z našo razstrupljevalno dieto. Nepravilno prehranjevanje je nedvomno vzrok pomanjkanja želodčne kisline, torej težave odpravimo s pravilnim prehranjevanjem. Da, tako preprosto je to, vendar kaže, da se ta očitna resnica ni prebila do zdravniških ordinacij in operacijskih dvoran. In kako lahko sami ublažite težave? Svoje telo nehaite zastrupljati s hitro in predelano hrano, odrecite se sladkorju, z jedilnika črtajte vse žitarice, dokler se ne boste pozdravili (še boljše bo, če jih črtate kar za vedno), jemljite acidofil in

prebavne encime, poskrbite, da boste dobili dovolj vitamina D (sončenje, prehrana, dopolnila), in pijte obilo čiste vode. Ko bo vaš želodec ozdravljen, začnite jemati HCl, kot je opisano zgoraj.

Vseeno pa vedite, da ni najpametneje, če sami postavite diagnozo. Kadar ste v dvomih, odgovor poiščite v knjigi Wrighta in Lenarda *Why Stomach Acid Is Good for You* (Zakaj nam želodčna kislina koristi). To je izvrsten vodnik, ki vam bo pomagal do dobrega počutja.

Če se čudite, kako je mogoče, da zdravniki o tem preprostem zdravlilu očitno ne vedo ničesar, razmislite o naslednjih dejstvih:

## Farmacevtska industrija:

- s prodajo antacidov in zaviralcev kisline letno zasluži več kot sedem milijard ameriških dolarjev,
- financira in nadzira programe na medicinskih fakultetah,
- obvladuje zakonodajne organe, kot sta ameriški Urad za hrano in zdravila (FDA) ter avstralski Urad za zdravila (TGA),
- politikom podarja ogromne vsote denarja,
- več milijard dolarjev nameni za »zapeljevanje«  
zdravnikov.

Naj še kaj dodam?

\* \* \*

Knjiga je na voljo že vrsto let in prebralo jo je že mnogo ljudi. Prejela sem več sto komentarjev bralcev, ki so z jemanjem klorovodikove kisline (HCl) znatno ublažili prebavne in druge zdravstvene težave. Nekateri pa so poročali, da niso zaznali značilnega »pekočega občutka«  
v želodcu ne glede na število zaužitih kapsul. V tem primeru je treba jemanje HCl opustiti, dokler ne ugotovimo, za kakšno težavo gre, in jo odpravimo. Ponavadi je to posledica blokiranih živcev v hrbtenici. Tovrstno blokado odkrijemo s preprostim preizkusom:

V trgovini z zdravo hrano kupite stekleničko nikotin-

ske kisline (ne niacina ali niacinimida). Začnite z varnim odmerkom polovice tablete pred zajtrkom. Če je odmerek za vas primeren, boste občutili »preplavljenost z niacinom« oziroma »niacinsko pordelost«. V nasprotnem primeru boste morali naslednje jutro malce povečati odmerek. Ko se pojavi pordelost, bodite pozorni, ali sega do konic prstov na rokah in nogah. Če ne, imate blokado živcev v hrbtenici, zato boste morali h kiropraktiku ali osteopatu. Dr. John Whitman Ray iz podjetja Body Electronics je povedal, da moramo najprej naravnati prvo vratno vretence. Ko je hrbtenica ustrezno naravnana, bo jemanje HCl varno in učinkovito. Poleg tega bodo vsa zaužita hranila prišla do celic.

Nikotinska kislina je izjemno močna in okrepi učinke zdravil ter dopolni, ki jih jemljete. Na odmerke boste morali biti zelo pozorni. Primer: mnogi ljudje skušajo zaprtje odpraviti z uživanjem velikih odmerkov magnezija. Kmalu ugotovijo (včasih na neprijeten način), da potrebujejo precej manj magnezija, saj nikotinska kislina povzroča širjenje žil, kar omogoči oskrbo vseh živcev, tudi tistih v črevesju. Črevesje, ki je bilo več desetletij lenobno – pri nekaterih ljudeh celo od otroštva – se nenadoma »prebudi« in je sposobno normalno delovati, brez pomoči odvajal, ki so edina pomoč uradne medicine. Ta kombinacija velja za najboljše zdravilo za neukrotljivo zaprtje, kar jih poznam.

Seveda obstajajo tudi kontraindikacije: nikotinske kisline ne jemljite, če vas čaka operativni poseg, če imate čir na želodcu ali če vas pesti divertikulitis. Glede odmerka pa bi bilo najbolje, da vam svetuje strokovnjak. Sicer boste morali prisluhniiti svojemu telesu. Nekateri ljudje niacin potrebujejo vsako jutro, da bi telesu omogočili vsrkanje hranil, drugi samo dva- ali trikrat tedensko.

Edina klorovodikova kislina, ki jo lahko priporočim, je Hipokratov pripravek za prebavo (betain hidroklorid in papain). Zaradi vladnih predpisov se ne imenuje »klorovodikova kislina«. V zdravstvenem središču ga pripravljajo po mojih navodilih, kajti dotlej nisem našla učinkovitega

preparata, ki ne bi vseboval ekscipientov – pomožnih farmacevtskih snovi. Več podrobnosti boste našli na spletni strani [www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au).

Vsaka zapletena težava ima preprosto, neposredno, razumljivo in napačno rešitev.

*H. L. Mencken*

V težavah se ne najdemo zaradi stvari, ki jih ne vemo, pač pa zaradi stvari, ki jih vemo, vendar niso resnične.

*Will Rogers*

Nekdaj, ko je bila vera močna, znanost pa šibka, so ljudje magijo zamenjevali z medicino. Danes, ko je znanost močna, vera pa šibka, medicini pripisujemo magične lastnosti.

*Thomas Szasz*

## EKSCITOTOKSINI

*Strupene kemične snovi,  
ki jih vlada z veseljem dopušča  
v vaši hrani in pijači*

Zahvaljujoč moči in vztrajnosti multinacionalnih družb ter nezaslišane malomarnosti ter sokrivde zahodnih vlad, imamo v večini predelanih živil smrtonosne kemične dodatke in ne, v mislih nimam konzervansov, ki so včasih tvegani, vseeno pa je jasno, da brez njih ne gre. Bolj me skrbijo ekscitotoksini – kemične snovi, ki stimulirajo nevrone v možganih, kar botruje njihovemu pretiranemu proženju. To jih popolnoma izčrpa, včasih pa tudi uniči, kar povzroči resne bolezni.

*Excitotoxins – The Taste That Kills* (Ekscitotoksini – okus, ki ubija), knjiga ameriškega nevrokirurga dr. Russella Blaylocka, predstavlja izvrstno in poglobljeno znanstveno študijo teh snovi. Ko bodo ljudje, ki želijo zaščititi svoje družine, prebrali to knjigo, ne bodi nikoli več posegli po izdelkih, ki vsebujejo ekscitotoksine.

Dr. Blaylock piše: »Najverjetneje obstaja več tisoč ljudi, ki so popolnoma zdravi, vseeno pa jih ogrožajo podedovane nevrodegenerativne bolezni. Visoke ravni mononatrijevega glutamata ali katerega drugega ekscitotoksina bi lahko botrovale izbruhu takšnih bolezni, kar je izvrsten razlog za izogibanje vsem živilom, ki so jim dodali omenjene snovi.«

Žal to pomeni, da moramo biti nenehno na preži. Edini varen način je popolno izogibanje vse predelane hrane.

Ekscitotoksini so osnovne sestavine večine umetnih ojačevalcev okusa, ki jih proizvajalci smejo dodajati predelani hrani in pijači – to so živila, namenjena najširšemu krogu potrošnikov. Gre za mononatrijev glutamat, hidrolizirane rastlinske beljakovine in aspartam. Pričujoči seznam sem oblikovala na podlagi desetih znanstvenih poročil in knjig. Obstaja ogromno dokazov, da ta skupina prehranskih dodatkov povzroča ali poslabša stanje pri naslednjih boleznih:

- Parkinsonova bolezen
- rak
- napadi
- vrtoglavica
- migrene
- obolenja jeter
- aids
- demenca
- možganski tumorji
- težave z žlezami z notranjim izločanjem
- multipla skleroza
- nevrološke motnje
- sindrom kronične utrujenosti
- okužbe
- nevropsihiatrične motnje
- fibromialgija
- izbruhi nasilnega vedenja
- epilepsija
- debelost (določene oblike)
- limfom
- zmedenost
- izguba spomina
- slabost
- astma
- napihnjjenost
- sladkorna bolezen
- pridobivanje telesne teže

- amiotrofična lateralna skleroza
- okvare ob rojstvu
- Alzheimerjeva bolezen
- depresija
- nenormalen razvoj živčevja
- slepota
- učne težave pri otrocih
- Epstein-Barrov sindrom
- borelija
- glavoboli
- hepatična encefalopatija
- nespečnost
- PMS

Na kratko: povzročajo skorajda vse bolezni!

Revija *Nexus* je v izdaji junij-julij 2000 objavila izvrsten članek dr. Blaylocka, ki je zapisal: »Vedeti moramo, da učinki ekscitotoksinov, ki jih dodajajo hrani, na splošno niso izraziti. Nekateri posamezniki utegnejo biti posebej občutljivi. Pri njih se pojavijo hudi simptomi, lahko celo nenadoma umrejo zaradi tako imenovanega 'razdražljivega srca', v večini primerov pa so učinki komaj opazni in se razvijajo dalj časa.« Omenjeno zdravstveno tveganje se poglobi, kadar ekscitotoksine uživamo v kombinaciji z drugimi snovmi. Dr. Mary Enig iz ustanove Weston A. Price Foundation pravi: »Ekscitotoksini in sodobna rastlinska olja so vzrok epidemije multiple skleroze.«

Dr. Blaylock pravi, da vsakdo, ki zaužije te snovi, ne zboli takoj. Če bi se to zgodilo, bi bilo življenje preprostejše, mi pa bi bili precej bolj zdravi. Vlade bi bile prisiljene prepovedati sleherno snov, ki povzroča hude simptome v trenutku, ko jo zaužijemo.

Žal ekscitotoksini ponavadi delujejo počasi, in ko se pojavijo simptomi, jih nihče ne poveže z določenimi živili, saj se to nikomur ne zdi niti mogoče. Telesa ljudi s krepkim imunskim sistemom lahko tovrstne strupe več let razgra-

jujejo in izločajo. Vendar tako ne gre v nedogled in prej ali slej podležejo tudi »najtrpežnejši«. Nekateri ljudje so čedalje bolj ogroženi, in če ste tudi v med njimi, nimate sreče. Tako vsaj razmišljajo proizvajalci hrane, najeti znanstveniki in vlade.

Te strupe bomo zdaj podrobno preučili.

### *MONONATRIJEV GLUTAMAT (MSG)*

Zloglasni mononatrijev glutamat je bil prvi ekscitotoksin, ki so ga »spustili« nad prebivalstvo. Večina ljudi je že slišala za »sindrom restavracij s kitajsko hrano« – gre za enega od primerov, ko je ekscitotoksin simptome povzročil skoraj takoj. Gospa, ki se je znašla v Hipokratovem zdravstvenem središču, mi je povedala, da je zaradi neznatne količine mononatrijevega glutamata, ki ga je ponesreči zaužila v restavraciji, 24 ur bruhalo!

Nekateri moji prijatelji so izjemno resno zboleli po zaužitju kitajske hrane, zdravniki pa so jih posvarili, naj nikoli več ne zaužijejo mononatrijevega glutamata. To je lažje reči kot storiti, če človek zaužije karkoli iz vrečke, pločevinke ali steklenice. Tudi branje oznak na embalaži nas ne more obvarovati, kajti ameriška vlada proizvajalcem dovoljuje, da ne navedejo tega nepriljubljenega aditiva – omeniti ga morajo le v primeru, ko izdelek vsebuje 100-odstotni mononatrijev glutamat! Večina držav precej predelane hrane uvozi prav iz Združenih držav.

Vsa predelana hrana, ki jo kupite, in ki vsebuje številne sestavine, skoraj zagotovo vsebuje tudi mononatrijev glutamat, čeprav ta snov ni posebej navedena. Primer: na pločevinki paradižnikove juhe lahko piše, da vsebuje paradižnike, proizvajalcu pa ni treba razkriti, kaj vse je v teh paradižnikih. Lahko vsebujejo kakšno snov, na katero ste alergični, kar bi ugotovili na neprijeten način.

Ko se je mononatrijev glutamat pojavil na ameriškem tržišču, sem svojega zdravnika in učitelja dr. Henryja Bieler-

ja, avtorja uspešnice *Food Is Your Best Medicine* (Hrana je vaše najboljše zdravilo), vprašala, ali je ta snov varna. Sočutno je zanikal in pristavil, da je med poskusom na podgahnah ugotovil, da se njihovo črevesje obarva svetlo rdeče!

Sledi seznam skritih virov mononatrijevega glutamata, ki ga povzemam iz knjige dr. Blaylocka *Excitotoxins – The Taste That Kills* (Ekscitotoksini – okus, ki ubija).

*ADITIVI, KI VEDNO VSEBUJEJO  
MONONATRIJEV GLUTAMAT*

- izvleček rastlinskih beljakovin
- mononatrijev glutamat
- hidrolizirane rastlinske beljakovine
- kalcijev in natrijev kazeinat
- izvleček kvasa
- teksturirane beljakovine
- avtoliziran kvas
- hidrolizirana ovsena moka

*ADITIVI, KI POGOSTO VSEBUJEJO  
MONONATRIJEV GLUTAMAT*

- izvleček slada
- ječmenov slad
- goveja juha
- jušna osnova
- naravna zelenjavna osnova
- naravna goveja ali kokošja osnova
- začimbe

*ADITIVI, KI LAHKO VSEBUJEJO MONONATRIJEV  
GLUTAMAT ALI EKSCITOTOKSINE*

- karagenan
- encimi
- koncentrat sirotkinih beljakovin
- koncentrat sojinih beljakovin
- izolat sojinih beljakovin

V zadnjih nekaj letih sem si privoščila droben eksperiment. Kadar sem šla mimo restavracij s kitajsko hrano, sem vprašala, ali njihove jedi vsebujejo mononatrijev glutamat. V vseh lokalih so mi zagotovili, da ne. Potem sem jim povedala, da sem na to snov alergična in bi lahko resno zbolela ali celo umrla, če bi jo zaužila. Ko so si predstavljali truplo na tleh restavracije in tožbe, ki bi sledile, so vedno zamenjali ploščo in zatrdili, da sami sicer ne dodajajo mononatrijevega glutamata, ga pa vsebujejo mnogi izdelki, s katerimi začinjijo svoje jedi. To mi je odprlo oči in upam, da jih bo tudi vam.

### *HIDROLIZIRANE RASTLINSKE BELJAKOVINE*

Hidrolizirane rastlinske beljakovine so začeli obsežno uporabljati zaradi neštetihih neugodnih poročil o nevarnostih mononatrijevega glutamata. Ko je prodaja slednjega upadla, je živilska industrija potrebovala dobičkonosni nadomestek in kmalu ga je našla: hidrolizirane rastlinske beljakovine. Zveni dobro, kajne? Rastline, beljakovine – to pa menda res ni slabo.

Pa je, in še kako, trdijo dr. Blaylock in drugi znanstveniki. Omenjeni zdravnik trdi, da hidrolizirane rastlinske beljakovine vsebujejo mononatrijev glutamat v preobleki, ki je še smrtonosnejši! A ker na embalaži ni pisalo mononatrijev glutamat, so bili ljudje zadovoljni. Vrsto let so ga na skrivaj dodajali celo otroški hrani – to se še vedno dogaja. Dr. Blaylock pravi, da lahko ta živčni strup povzroči okvare razvijajočih se možganov, ki botrujejo vedenjskim težavam in učnim motnjam pri otrocih, povzročajo pa tudi nasilno vedenje.

Ugledni znanstveniki so na to vedno znova opozarjali vlade, ki še vedno ščitijo multinacionalne družbe, ki na račun teh ekscitotoksinov kujejo mastne dobičke, namesto da bi zaščitile svoje državljane, ki plačujejo za njihovo delo.

Dr. Blaylock dodaja: »Hidrolizirane rastlinske beljakovine vsebujejo nekaj znanih rakotvornih snovi. Neverjetno,

ampak ameriški Urad za hrano in zdravila ni predpisal količine teh snovi, ki smejo biti v hidroliziranih rastlinskih beljakovinah, ali količine tovrstnih beljakovin, ki jo smejo dodajati živilom. Ta snov je še nevarnejša od mononatrijevega glutamata.«

Ugledna zagovornica zdrave prehrane v svoji knjižni uspešnici toplo priporoča določeno mešanico začimb in trdi, da je izdelek odličen ter varen. Ker je težko najti varne izdelke, ki vsebujejo začimbe, sem šla v trgovino z zdravo hrano, da bi zadevo preučila in jo po možnosti tudi kupila. Predstavljajte si, kako razočarana sem bila, ko sem na embalaži prebrala, da so hidrolizirane rastlinske beljakovine druge na seznamu sestavin. Tako kot mnogi, ki danes pišejo o naravnem zdravju, se ta avtorica, ki ji mnogi zaupajo, ni dovolj poglobila v stvari, ki jih priporoča bralcem.

### *RES ZOPRNO!*

Junija 1999 sem prvič slišala za izraz »ekscitotoksini«, ko sem prebrala kritiko knjige dr. Blaylocka v ameriškem zdravstvenem vestniku. Ko sem listala po njem, sem ugotovila, da je častni član uredništva dr. Bernard Jensen. To se mi je zdelo sporno, kajti prva in tako ključna sestavina v mešanici začimb, ki jo prodajajo pod imenom Bernard Jensen's Vegetable Seasoning, so hidrolizirane rastlinske beljakovine – taista snov, za katero je v kritiki pisalo, kako škodljiva je. Seveda sem uredniku vestnika takoj poslala faks in ga na to opozorila. Odgovor je bil zoprn in zabaven hkrati. Prejela sem namreč dolg faks od podjetja, ki danes proizvaja omenjeni izdelek. Navajam nekaj odlomkov iz odgovora Garyja Olsona, direktorja tega podjetja:

» ... Moja žena Cynthia Olson je klinična nutricionistka in ne bi nikoli odobrila uporabe hidroliziranih rastlinskih beljakovin v izdelkih podjetja Bernard Jensen International.

V prihodnje se v takšnih primerih raje obrnite na nas, torej na podjetje Bernard Jensen International, preden se na

javnost obrnete s potencialno škodljivim pismom, ki vsebuje nenatančne in zmotne informacije. Vedite, da vas lahko podjetje Bernard Jensen International zaradi takšnega pisanja toži. Toži vas lahko tudi dr. Bernard Jensen – zdi se nam nepravilno, da se mora na starost braniti pred takšnimi obtožbami.«

No, da bi me pri mojih letih tako rekoč prisilili v uživanje hidroliziranih rastlinskih beljakovin, pa se nepravilno zdi meni. Zanima me, kaj je hotel doseči g. Olson, ko je zagrozil, da me bo tožil z druge strani Tihega oceana, ker sem razkrila resnico o njegovem izdelku? Še vedno imam embalažo, na kateri je navedena sestavina, ki je ga. Olson »ne bi nikoli odobrila«. Najbrž ne boste presenečeni, če vam povem, da se nisem pokesala – od Jensna pa odtlej ni bilo nobenega glasu več.

To je še en primer, ki kaže, da se moramo zaščititi. Če morda še niste prepričani, da bi se morali znebiti HVP, naj citiram dr. Blaylocka, ki je opisal, kako pridobivajo omenjeno snov: »Mešanico pridobijo iz odpadne zelenjave, ki ni primerna za prodajo. Pri procesu hidrolize to zelenjavo zavrejo v kotlu, polnem kisline. Sledi nevtralizacija s kavičasto sodo. Tako nastane rjavkasta brozga, ki se nabere na vrhu. Postrgajo jo in posušijo. Končni izdelek je rjavi prah, poln treh razvpitih ekscitotoksinov – glutamata, aspartata in cistinse kisline. Živilska industrija zadevo potem dodaja vsem mogočim živilom – od tune v konzervi do otroške hrane.« Še en razlog več, da sami pripravljajte otroško hrano!

## *ASPARTAM*

Izvirno dovoljenje za uporabo smrtonosnega živčnega strupa aspartama v hrani in pijači velja za enega največjih škandalov na področju javnega zdravja v 20. stoletju! Njegova uporaba je še vedno dovoljena, čeprav obstaja pravo morje dokazov z vsega sveta, da snov ubija in za vedno pohabi milijone ljudi, kar je pravi kriminal. To se dogaja izključno

zaradi silne moči ter vpliva podjetja Monsanto, ki je zadevo poslalo na trg, ter drugih multinacionalk, na politike, vladne upravne organe in medije. Omenjena podjetja to počno tako uspešno, da danes aspartam najdemo v več kot 6000 izdelkih – hrani, prehranskih dopolnilih, žvečilnem gumiju, zdravilih, otroškem aspirinu in celo otroškem vitaminskem preparatu Flintstone!

Opozorilo: nekatera dopolnila z magnezijem vsebujejo aspartat, ki predstavlja 40 % molekule aspartama. Aspartat je ekscitotoksin, bodisi v aspartamu bodisi kot prehransko dopolnilo. Ni ga mogoče izolirati. Je nevaren ekscitotoksin, čeprav proizvajalci dopolnil z magnezijem trdijo nasprotno – nič čudnega, kajti njihov motiv je dobiček. To, da zadeva povzroča poškodbe možganov pri miših kot tudi mnoge druge hude bolezni, jih ne zanima. Oznake na embalaži pazljivo preučite! Dr. Blaylock svari tudi pred aspartično kislino. Čisti magnezijev klorid, ki je ključnega pomena za zdravje, je varen.

Pred dvajsetimi leti je dr. Woodrow C. Monte, profesor prehranske znanosti na univerzi Arizona v vestniku *Journal of Applied Nutrition* (letnik 36, št. 1, 1984) posvaril:

»Aspartam (L-asparti-L-fenilalanin metil ester), novo sladilo, ki ga tržijo pod blagovno znamko NutraSweet (pri nas se mnogi verjetno še spomnijo izdatno oglaševanega sladila Natreen, op. prev.), v človekov krvni obtok za vsako zaužito molekulo aspartama sprosti eno molekulo metanola.

Ta novi vir metanola dodajajo živilom z znatno zmanjšano vsebnostjo kalorij, zato jih lahko uživamo v velikih količinah. Na splošno nobeno od teh živil ne predstavlja vira metanola – to se zgodi šele, ko jim dodajo aspartam. Kadar z dietnimi napitki ter gaziranimi pijačami, slajenimi z aspartamom, nadomestimo izgubo tekočine pri telovadbi in telesnih naporih v toplem podnebju, lahko količina zaužitega metanola znaša več kot 250 mg dnevno. Z drugimi besedami: človek tako 32-krat preseže priporočeno mejo, ki velja za

količino tega strupa, ki se kopiči v telesu – mejo je postavila ameriška Agencija za varovanje okolja.«

Da bi razumeli, koliko korupcije, prevar in podlosti je povezanih z odobritvijo uporabe tega smrtonosnega strupa, v spletni brskalnik vtipkajte »Betty Martini« in našli boste ogromno neizpodbitnih dokazov, zaradi katerih bi aspartam takoj prepovedali, če ne bi bilo industrijskega/političnega vpliva proizvajalcev. Sodno bi preganjali sprijene korporacije, vladne predstavnike in politike, ki žanjejo dobiček, ker je aspartam še vedno v uporabi, zdravje milijonov ljudi pa je zaradi tega ogroženo.

Po več letih lobiranja se je Evropski parlament odločil za ponovno preučitev varnosti aspartama. Na začetku leta 2003 so najavili preiskavo, v uradni izjavi parlamenta pa je bilo navedeno: »... uporaba aspartama poveča izpostavljenost njegovim metabolitom metanolu/formaldehidu in fenilalaninu. Med njegovimi stranskimi učinki so, med drugim, tudi glavoboli, slabost in alergijske reakcije, predvsem pri občutljivih ljudeh. Komisija in pristojni znanstveni odbori bi morali zato ponovno preučiti upravičenost njegove široke uporabe, upoštevati vse razpoložljive podatke in spoštovati varnostne ukrepe. Potrebna je tudi preiskava učinkov te snovi v preteklosti, kajti zdi se, da izvirne raziskave niso dokazale varnosti aspartama.«

Zadnji stavek je pravzaprav zelo blag, kajti izvirne raziskave so razkrile, da lahko aspartam ubija in pohabi. Iz dokumentov, ki so na voljo na spletni strani [www.dorway.com](http://www.dorway.com), je razvidno, da so dokaze priredili, da bi jih odobril ameriški Urad za hrano in zdravila (FDA)! Upajmo, da so naši evropski prijatelji bolj iskreni in pogumni kot ameriška, avstralska ter novozelandska vlada in da bodo naposled zakonsko prepovedali uporabo te »odobrene« snovi, katere edini namen je krepitev dobička multinacionalnih kemičnih korporacij.

## V HOLLYWOODU

Igralec Michael J. Fox ima Parkinsonovo bolezen. O njenih vzrokih so ugibali mnogi, vendar ni nobena skrivnost, da je zvezdnik zasvojen z dietno pepsikolo (ki vsebuje aspartam).

Njegov soigralec je povedal, da je v času, ko je delal s Foxom, ta vsak dan izpraznil 12 pločevink omenjene pijače. Ne morem preveriti, ali je to res, saj z njim nisem govorila. A še iz časov, ko sem sama delovala v Hollywoodu, vem, da kadar zvezdnik uporablja določen izdelek (in je za to plačan), proizvajalec poskrbi, da mu ga nikoli ne zmanjka. Kadar snemajo film ali serijo, na prizorišče snemanja vsak teden dostavijo cele zaboje teh izdelkov.

Ker je Michael tako dolgo užival dietno pepsikolo, za kar je bil plačan, me ne preseneča, da je zdaj žrtev nevrološke bolezni, tako kot nekaj članov snemalne ekipe, ki so delali z njim in so menda tudi zboleli za tem groznim obolenjem.

Podjetji PepsiCo, Monsanto in njuni »partnerji v zločinu« morajo marsikaj pojasniti.

## MNOGA IMENA

Generični aspartam uporabljajo kot sladilo v tako rekoč vseh dietnih ter v številnih »običajnih« živilih in pijačah, tržijo pa ga tudi kot nadomestek za sladkor, in sicer pod različnimi blagovnimi znamkami (recimo NutraSweet, Equal, Spoonful in Crystal Light). Nedvomno gre za najsmrtonosnejši ekscitotoksin, ki ga v ogromnih količinah uživajo mladi, občutljivi ljudje ter ljudje vseh starosti, ki se skušajo znebiti težav z zdravjem in težo – tistih težav, ki jih je najverjetneje povzročil prav aspartam.

Besed aspartam, Equal, NutraSweet itd. ne boste vedno našli na embalaži. Ti izredno nevarni aditivi imajo včasih oznako »aditiv 951«. Moramo se paziti, da jih ne bi zaužili.

Ne pozabite: *ni* varnega umetnega sladila, ne glede na to, kako lepa in zvoneča imena skujejo proizvajalci, da bi prikryli svoj strup. Lahko preizkusite stevijo, varno zeliščno sladilo. Nekaterim je všeč, drugim ne, a vsaj ni smrtonosna.

Skozi leta sem nabrala ogromno verodostojnih medicinskih in znanstvenih informacij o aspartamu pa tudi stotine srce parajočih pisem žrtev tega smrtonosnega strupa. Gradiva je neprimerno preveč, da bi ga vključila v to knjigo, vseeno pa obiščite spletni strani [www.dorway.com](http://www.dorway.com) in [www.aspartame.com](http://www.aspartame.com), pa boste videli, koliko neizpodbitnih in brezhibnih znanstvenih ter medicinskih dokazov imamo, pa se zakonodajalci ne zmenijo zanje, proizvajalci živil pa skušajo te informacije zamolčati. Celo v Državni medicinski knjižnici v Bethesdi v zvezni državi Maryland je pod geslom »škodljivi učinki aspartama« navedenih 167 iztočnic za preučevanje. Mnogi izjemno verodostojni strokovnjaki so objavili knjige in dokumente, v katerih so dokazovali nevarnosti aspartama. Gradiva je toliko, da se človek kar težko odloči, koga bi citiral, kajti z dokazi bi zlahka napolnili celo knjižnico.

Začnimo s člankom dr. Williama Campbella Douglasa, ki ga je objavil v svojem vestniku *Second Opinion* – mož je zadevo res dobro preučil:

### Aspartam – čas je, da gre

Poleg škandalov s fluorom in živim srebrom v zobnih zalivkah imamo tudi aspartam, ki množično zastruplja ves svet. Od Kenije do Kokoma in od Kjota do Kartuma svet dobesedno plava v tej izjemno strupeni kemični snovi – več kot 90 držav jo prodaja pod imeni NutraSweet, Equal ali Spoonful. Aspartam redno uživa več kot polovica Američanov.

Na srečanju okoljevarstvenikov leta 1997 je glavni govor podal uradnik iz Agencije za varovanje okolja (EPA), v katerem je povedal (povzemam): »Obstaja epidemija multiple skleroze in sistemskega lupusa. Ne vemo, kateri strup povzroča, da se omenjeni bolezni tako hitro širita po Združenih državah.«

Zanimivo, ampak vprašal se je, kateri strup. Še nikoli nisem slišala, da bi birokrat sploh predlagal, da je lahko bolezen posledica strupa – se mu je morda zareklo?

Ko temperatura aspartama preseže 30 °C, se lesni alkohol (metanol) v njem spremeni v formaldehid, nato pa v mravljično kislino, ki povzroči presnovno acidozo. (Gre za strup, ki ga najdemo v želu rdečih mravelj.) Znaki zastrupljenosti z metanolom spominjajo na simptome multiple skleroze. Tako zdravniki ljudem postavijo diagnozo slednjega obolenja, v resnici pa so zastrupljeni z aspartamom. Če bi nehali uživati to snov, bi njihovi simptomi izginili – pogosto se to tudi zares zgodi.

Sistemski lupus eritematosus je postal skoraj tako pogost kot multipla skleroza. Zdi se, da sta glavna krivca zanj dietna kokakola in dietna pepsikola. Zdi se, da aspartam sproži sistemski lupus. Žrtev običajno ne ve, da je zbolela zaradi aspartama, in še naprej pije kokakolo in pepsikolo, težave z lupusom pa se tako okrepijo, da lahko človeka spravijo v smrtno nevarnost.

Kronična zastrupljenost z metanolom iz dietne kokakole in dietne pepsikole – zdravniki običajno postavijo diagnozo kakšne druge bolezni – ima podobne simptome kot lupus in multipla skleroza. Ponavadi se izkaže, da pacienti na dan zaužijejo najmanj tri do štiri pločevinke omenjenih pijač (v vsaki je dobre tri decilitre napitka).

Kadar pacienti nehajo uživati aspartam, se tistim s sistemskim lupusom stanje lahko izboljša, vseeno pa se ne pozdravijo povsem. Škoda je namreč že storjena, bolezni pa ni mogoče dokončno pregnati. V primerih »multiple skleroze« pa so rezultati običajno dramatični, skorajda čudežni. Pri »multipli sklerozi« gre namreč v resnici pogosto za kronično zastrupljenost z metanolom, in ko človek z jedilnika črta živila, ki vsebujejo aspartam, utegnejo njegovi simptomi popolnoma izginiti.

Pacient z domnevno »multiplo sklerozo«, ki trpi zaradi slepote, je skoraj zagotovo žrtev kronične zastrupitve z metanolom, ki je posledica zastrupitve z aspartamom. V državah,

kakršna je Rusija, ljudje pogosto uživajo nezakonito pridelan viski. Če bi tamkajšnje zdravnike povprašali, kateri je najizrazitejši simptom akutne zastrupitve z metanolom zaradi uživanja takšnih zvarokov, bi vam povedali, da je to slepota.

Simptomi »aspartamske bolezni«, torej kronične zastrupitve z metilnim alkoholom, so neverjetno pestri, mednje pa sodijo slepota, tinitus, odrevenelost udov, mišični krči, nerazločen govor, nejasen vid, bolečine v sklepih, glavoboli, tesnoba, vrtoglavica in izguba spomina. Zdaj lahko vidite, kako hitro lahko pacient v zgodnjih fazah zastrupljenosti z aspartamom prejme napačno diagnozo multiple skleroze, Alzheimerjeve bolezni, možganskega tumorja ali zgolj nevroze.

Število možganskih tumorjev se je znatno povečalo. Obstajajo trdni dokazi, da je krivec za sodobno epidemijo raka možganov prav aspartam. Pojav te bolezni je odvisen od odmerkov – višji ko so odmerki, bolj se rak razpase.

Prvi poskusi, s katerimi so ugotavljali varnost aspartama, so razkrili izjemno pogostost možganskih tumorjev pri živalih, ki so jih hranili s snovjo, ki so jo pozneje na trg poslali pod imenom NutraSweet. To odkritje me je šokiralo. Raziskavo je opravilo podjetje, ki je nameravalo prodajati Monsanto v zvezi s Searle Co. so namreč ugotovili, da so se pri 3,75 odstotka podgan, ki so uživale aspartam, pojavili možganski tumorji. V kontrolni skupini ni zbolela nobena podgana. Omeniti velja še, da so astrocitomi pri teh živalih silno redki – že omenjeni odstotek predstavlja 25-kratno povečanje števila primerov tovrstnih težav pri podganah.

Raziskavo, ki je tako očitno očrnila aspartam, so prekinili po zgolj 76 tednih. Ker je število tumorjev še naprej naraščalo, je bilo treba zavezati škodo. Kaj bi storil sleherni dobro plačani raziskovalec? Ustavil bi raziskavo in izjavil, da so bili vsi tumorji »spontani«! Ameriški Urad za hrano in zdravila se je z izsledki tovrstnih raziskav strinjal, čeprav so vedeli, kako pomembne so – njihovo početje je spominjalo na prevaro in je razkrivalo popolno nesposobnost – NutraSweet pa je dobil zeleno luč. Dr. Russell L. Blaylock, avtor knjige *Excitotoxins* –

*The Taste That Kills* (Ekscitotoksini – okus, ki ubija) je to početje označil za »zločin širokih razsežnosti«.

Dr. H. J. Roberts, specialist za sladkorno bolezen in svetovni strokovnjak za zastrupitve z aspartamom, pa je avtor knjige *Defense Against Alzheimer's Disease* (Obramba pred Alzheimerjevo boleznijo). V njej razkriva, kako zastrupitev z aspartamom poglobi simptome Alzheimerjeve bolezni. Medicinske sestre, ki delujejo v hospicijih, poročajo, da se v njihovih ustanovah znajdejo celo tridesetletnice z Alzheimerjevo boleznijo.

Obstaja 92 dokumentiranih simptomov, ki jih povzroči aspartam – od kome do smrti. Večina težav je nevroloških, kajti omenjena snov uniči živčevje. Dr. H. J. Roberts pravi: »Uživanje aspartama v obdobju zanositve lahko povzroči okvare ob rojstvu.« Dr. Louis Elsas, profesor genetike na univerzi Emory, pa je pred ameriškim kongresom pričal, da se fenilalanin, stranski produkt presnove aspartama, kopiči v posteljici in povzroči duševno zaostalost plodu.

### *STRUP ZA MRAVLJE*

Če imate NutraSweet v prahu, z njim zastrupite mravlje. Je učinkovitejši od preparata Orkin in neprimerno cenejši.

### *KORUPCIJA URADNIKOV*

Danes vemo precej več o spletkah in nakanah združbe Monsanto/Searle za pridobitev dovoljenja Urada za hrano in zdravila, ki temu strupu dalo zeleno luč za vstop na tržišče. Gre za srhljivo pripoved o podjetniškem pohlepu in korupciji uradnikov, ki med drugimi zajema princa teme, nekdanjega ameriškega obrambnega ministra Donalda Rumsfelda, arhitekta ameriške naftne vojne proti Iračanom. Podrobnosti in dokazi so objavljeni na spletnih straneh [www.dorway.com](http://www.dorway.com) in [www.aspartame.com](http://www.aspartame.com).

Dr. James Bowen v knjigi *Aspartame Murders Infants* (Aspartam mori dojenčke), objavljeni na spletni strani [www.dorway.com](http://www.dorway.com), pravi: »Delovanje aspartama je uničujoče na

sleherni točki procesa oploditve. Poleg tega moti razvoj ploda, povzroča splav ali okvare. In če se otrok rodi živ, mu je aspartam morda izmaličil DNK in tako priklinal pre-kletstvo nad naslednje generacije.«

Proizvajalec in Urad za hrano in zdravila sta ostala neomajna. Aspartama nista hotela »opremiti« s svarilom, čeprav se povsem zavedata, kako lahko uniči zarodek ali botruje okvaram ob rojstvu. Dr. Louis Elsas, profesor pediatrične genetike na univerzi Emory, je o tej zadevi pričal pred ameriškim kongresom. Zapis njegovega pričanja lahko preberete na spletni strani [www.dorway.com](http://www.dorway.com), kot tudi zapis dr. Robertsa, v katerem priznava, da lahko vsak človek, ki v obdobju zanositve zaužije aspartam, povzroči okvare pri rojstvu lastnega otroka.

Pričujoči citati so iz dolgega članka iz revije *Flying Safely* (maj 1992), vestnika za poklicne pilote:

»V nosečnosti se lahko učinki aspartama prenesejo neposredno na plod – tudi če so odmerki izjemno majhni. Nekateri ljudje za motnjami, povezanimi z aspartamom, trpijo že, če zaužijejo en sam žvečilni gumi. Pri pilotu, ki uživa dietne gazirane pijače, obstaja večje tveganje za pojav vrtoglavice in epileptičnega napada. To pomeni tudi, da so vsi piloti potencialne žrtve nenadne izgube spomina, omotičnosti med instrumentalnim letenjem ter postopne izgube vida. Vzpostavili so posebno telefonsko linijo in odzvalo se je več kot 500 pilotov. Nekateri so poročali o hudih epileptičnih napadih v kabinah potniških letal. Mnogi piloti so izgubili zdravstvena spričevala, ki so pogoj za dovoljenje za letenje, njihova poklicna pot pa ...

Monsanto vsako leto požanje milijardo dolarjev na račun strupenega aspartamskega zvarka ... S tem denarjem lahko podkupi številne birokrate! Urad za hrano in zdravila očitno dovoljuje uporabo smrtonosnih pripravkov, kajne? ... Podjetji NutraSweet in Searle sta v lasti korporacije Monsanto, ki je odkrila aspartam med preizkušanjem zdravila za čire ... Če

jemljete druga zdravila, pomislite na morebitne reakcije, ki jih utegnete doživeti.

Leta 1969 so v podjetju Searle stopili v stik z dr. Harryjem Waismanom, da bi proučil učinke aspartama na primate. Sedem opic je uživalo mleko, ki mu je bila dodana omenjena snov. Ena je poginila po 300 dneh, pet drugih je utrpelo hude epileptične napade. Ko je Searle zdravnikovo gradivo predložil Uradu za prehrano in zdravila, so zapis o teh ugotovitvah izbrisali! ... NutraSweet je pravzaprav živčni plin v neznatnih količinah, ki uniči delovanje možganov in živčevja ... Zaradi aspartama človek hlepi po ogljikovih hidratih, zato se začne rediti. Formaldehid se kopiči v maščobnih celicah, predvsem na bokih in stegnih ... Preparati NutraSweet, Equal in Spoonful veljajo za najsmrtonosnejše strupe v naši družbi, saj so prisotni v neštetihih živilih in celo v otroških zdravilih, izdelkih Kool Aid ter Jello, poleg tega pa si utrejo pot na vsako mizo v sleherni restavraciji. Vsako leto nam podtaknejo več milijonov kilogramov te snovi! Na vsakem izdelku, ki vsebuje aspartam, bi moralo pisati: Kemični strup: hranite zunaj dosega ljudi! Povzročča genocid!«

Dr. H. J. Roberts je o boleznih, povezanih z aspartamom, objavil obsežno (več kot tisoč strani) knjigo. V vlogi vodje Inštituta za medicinske raziskave Palm Beach na Floridi je več kot tri desetletja preučeval različne učinke aspartama in objavil številne zapise ter članke. V svoji knjigi *Aspartame Disease, An Ignored Epidemic* (Aspartamska bolezen, spregledana epidemija) pravi, da lahko aspartam učinkuje na vse telesne sisteme, organe in tkiva, poleg tega pa lahko botruje psihološkimi, vedenjskimi in psihiatričnim težavam. Dr. Roberts trdi, da zdravniki pogosto spregledajo številne reakcije na aspartam. Dogaja se tudi, da postavljajo napačne diagnoze, simptome, ki jih povzročajo aspartam, pa pripisujejo tako resnim obolenjem, kot so fibromialgija, artritis, lupus, multipla skleroza in Alzheimerjeva bolezen, če jih omenim samo nekaj.

Dr. Roberts zdravnikom ponuja pomoč pri postavljanju diagnoze. Pravi, da bi morali pri slehernem ocenjevanju zapletenih težav z alergijami, kožo, prebavili ali presnovo pacienta povprašati tudi o uživanju aspartama. »Če sladkor-no bolezen spremljajo težave z vidom, živci ali prebavo, omenjeni zapleti niso nujno posledica retinopatije ali nevropatije – lahko se pojavijo zaradi uživanja aspartama,« pravi.

### *ZAHRBTNO NAS ZASVOJI*

Najbolj zahrbtna stvar v zvezi z aspartamom je dejstvo, da človeka zasvoji. Dr. Roberts v enem svojih številnih znanstvenih zapisov pravi, da je opustitev uživanja aspartama težka ali nevarna zaradi hudih simptomov, ki jih povzroči odvajanje. Preučeval je paciente, ki so jih ogrožale smrtno nevarne bolezni, po drugi strani pa nikakor niso mogli opustiti uživanja izdelkov, ki vsebujejo aspartam, kar ga je presenetilo. Vlado je že večkrat pozval, naj aspartam razglasi za pretečo grožnjo za zdravje in ga odstrani s tržišča. Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, da mu ni uspelo. Za zdaj je sreča na strani proizvajalcev, navkljub neizpodbitnim medicinskim dokazom, da aspartam povzroča odvisnost in vsaj 92 bolezni in stanj.

Dr. Roberts je pisal tudi o nevarnostih aspartama v žvečilnem gumiju: »Žvečenje žvečilnega gumija, ki vsebuje aspartam, predstavlja izredno grožnjo. Pri nekaterih ljudeh je ta snov zelo hitro povzročila simptome. Omenjena kemična snov se lahko vsrka skozi ustno sluznico, prek žrela pa preprosto odpotuje naravnost v možgane.«

Tako mi je leta 1999, ko sem prebrala zgodbo v vestniku *Gold Coast Bulletin*, prekipelo (to se mi pogosto dogaja). V omenjeni publikaciji je namreč pisalo, da je proizvajalec žvečilnega gumija Wrigley's svoje žvečilne gumije brez sladkorja (ki seveda vsebujejo aspartam) daroval lokalni šoli. Če bi otroci po jedi žvečili gumi, bi z zob spravili sladkor – proizvajalec očitno ni pomislil na to, da otrokom *sploh ne bi dajali* sladkorja, za katerega je znano, da povzroča luknje v zobeh.

Tovrstnih trženjskih zvijač se poslužujejo tudi v drugih avstralskih šolah. Domnevam, da se to dogaja tudi v drugih državah. Takoj sem poklicala ravnateljico, jo posvarila o nevarnosti, vendar me je odslovila kot zadnjo smet. Tako sem napisala ogorčeno pismo uredniku *Gold Coast Bulletin*, ki ga je k sreči objavil. Poklicala me je mati nekega otroka in se mi zahvalila. Rekla je, da je njena hči zbolela kmalu po tem, ko so si na šoli privoščili to nezaslišano početje. Bila je tako bolna, da nekaj dni ni mogla v šolo. Gospa se je nato pritožila ravnateljici in jo posvarila, da jo bo tožila, če bo njen otrok še kdaj dobil nevrotoksine.

Nekateri znanstveniki trdijo, da je aspartam v žvečilnem gumiju nevarnejši kot tisti v smrtonosnih »dietnih« pijačah. Nič čudnega, saj deluje kot nitroglicerin pod jezikom in gre naravnost v možgane. Mlajši ko je otrok, nevarnejši so učinki.

Kdaj bo oblasti izučilo? Kdaj bodo prisluhnille glasu razuma? Razmišljala sem, da bi stala pred šolo s transparentom v roki, a sem dognala, da bi mi to vzelo preveč časa. Pišite protestna pisma in se tako uprite podjetjem, ki zavestno zastrupljajo otroke, ter šolam, ki pri tem sodelujejo. Če je vaš otrok v šoli dobil žvečilni gumi brez sladkorja, to informacijo fotokopirajte in odgovornim zagrozite s tožbo, če bodo še naprej dopuščali to nevarno početje.

### *NOVA GROŽNJA*

Monsantov patent za aspartam je potekel, kar je slaba novica za naše zdravje. To pomeni, da lahko to snov uporabi sleherni proizvajalec hrane, torej se utegne znajti v še več živilih. Takoj ko sem izvedela za to, sem poklicala Mary Stoddard v Teksas. Mary vodi neprofitno organizacijo Aspartame Consumer Safety Network in izjemno uspešno poučuje ter svetuje ljudem, ki so se zastupili s tovrstnimi umetnimi sladili.

Povedala mi je nekaj zloveščega. Da bi se milijarde dolarjev še naprej stekale na Monsanto račun, so v pod-

jetju razvili umetno sladilo, imenovano neotam oziroma Neotame. Mary, ki je v nenehnem stiku z znanstveniki, ki se borijo proti uporabi teh izdelkov, pravi, da je neotam desetkrat močnejši od aspartama, in precej nevarnejši.

Monsanto je to umetno sladilo preizkusil v tujini, preden je za uradno odobritev zaprosil ameriški Urad za hrano in zdravila. Z Mary sva mnenja, da imajo druge države za poskusne zajčke, saj nočejo izzvati težav v ZDA. Uganite, kateri državi so izbrali? Avstralijo in Novo Zelandijo, kjer so vladne agencije še enkrat pogledale skozi prste Monsanto, enemu najbogatejših podjetij na svetu. Tako je bilo že pred leti, ko je omenjeno podjetje brezbrizno tržišče genetsko spremenjena semena. Denar res odpre marsikatera vrata.

Zato se varujte neotama. Poleg tega bodite pozorni na naslednje izraze, zapisane na embalaži živil: »Fenilketonuriki: vsebuje fenilalanin«, kot tudi acesulfam-k in sukraloza (v prodaji pod imenom Splenda). Sukraloza temelji na kloru, tako kot DDT, in lahko povzroči avtoimunska obolenja, prvotne raziskave pa so razkrile, da acesulfam-k (*k* je kemijska koda za kalij) povzroča raka in levkemijo. Evropski parlament je zahteval ponovno ovrednotenje sukraloze in soli aspartam-acesulfam, in sicer naj bi se to zgodilo v treh letih. Tem sladilom, ki sploh ne sodijo med živila, se izogibajte kot kugi, če vam je življenje ljubo.

Glede na vse negativne informacije o umetnih sladilih se zdi poteza Ameriškega združenja sladkornih bolnikov nerazložljiva – to združenje namreč toplo priporoča uživanje dietnih živil ter pijač, ki vsebujejo aspartam. Zadeva postane jasna, ko se ji človek malce bolj posveti in ugotovi, da delovanje omenjenega združenja financira Monsanto. Domnevam, da takšne povezave veljajo tudi za avstralsko različico tovrstnega združenja.

Ironično je, da organizacije, povezane s sladkorno boleznijo, priporočajo te »dietne« izdelke ljudem, ki bi morali nujno shujšati, obenem pa obstaja gora dokazov, da se

formaldehid iz aspartama kopiči v maščobnih celicah, predvsem na bokih in stegnih. Nič čudnega, da nekateri ljudje tako težko shujšajo oziroma jim to sploh ne uspe.

Živilska industrija močno pritiska na zdravnike, ki svarijo pred nevarnostmi. Tako je dr. James Bowen zapisal: »Poznam zdravnico, ki so ji odvzeli licenco, ker je spregovorila o aspartamu. Lobisti, ki podpirajo uporabo aspartama, so z odvzemom licence zagrozili celo meni ... Vseeno pa vlada neomajno zagovarja trženje aspartama, strupa, ki vsebuje formaldehid. Verjetno je petstokrat močnejši od čistega formaldehida, pri žrtvah pa povzroča hude zastrupitve s to snovjo ... Količina formaldehida, ki jo zaužijemo, če spijemo eno samo pločevinko gazirane pijače, neprimer- no presega količino, ki jo vdihnemo z zrakom – tudi po starih, ohlapnejših merilih.«

Dr. Bowen že ve, o čem govori. Poleg raziskav in zdravniške prakse, na račun katere je v stiku s številnimi žrtvami aspartama, je ta zdravnik tudi sam žrtev Gehrigove bolezni, ki jo pripisuje uživanju aspartama v hladnih napitkih, ki so jih dobivali vojaki v zalivski vojni – nekoč je namreč služboval kot vojaški zdravnik.

V Hipokratovem zdravstvenem središču smo zbrali statistično pomembno število poročil študentov, ki se jih je polotila vrtoglavica, ko so nenadoma vstali iz sedečega ali ležečega položaja. To je posledica pomanjkanja prekrvitve glave, prav študentje pa so vrtoglavico lahko povezali z uporabo aspartama, hidroliziranih rastlinskih beljakovin ali mononatrijevega glutamata. Omenili so, da hrane, ki vsebuje te snovi, običajno ne uživajo, da pa so si privoščili kitajsko hrano ali »goljufali« pri svojih dietah in pomislili, da jim en sam spodrsaljaj ne bo škodil. Pa jim je!

*AMPAK POČAKAJTE – TO ŠE NI VSE!*

Živilska industrija temelji na multinacionalnih podjetjih, ki so razvpita po svoji nesramnosti in predrznosti. Predelano prosto glutamično kislino (mononatrijev glutamat) so

»skrili« v sestavino, imenovano citronova kislina. Slišati je povsem neškodljivo, kajne? A verjemite mi, da ni tako, kajti zadeva na ljudi, občutljive na ekscitotoksine, vpliva enako kot mononatrijev glutamat, hidrolizirane rastlinske beljakovine in aspartam.

Citronova kislina, ki jo živilska industrija na veliko uporablja, ne izvira iz agrumov, kot bi človek pomislil, ampak jo pridobimo s fermentacijo surovega sladkorja. Med procesiranjem se hidrolizirajo preostale beljakovine, pri čemer nastane predelana prosta glutamična kislina. V kombinaciji z beljakovinami iz preostale hrane nastaja še več tega nevarnega nevrotoksina.

Aminokislina cistein, prisotna v številnih živilih, je tudi ekscitotoksin. Včasih jo dodajo prehranskim dopolnilom, zato vas prosim, da pozorno prebirate napise na embalaži.

Kot da to še ne bi bilo dovolj grozno, je ameriški Urad za hrano in zdravila (FDA) odobril protimikrobno pršilo, imenovano Sanova, s katerim pršijo meso, zelenjavo in sadje. Zdaj skušajo pridobiti dovoljenje za uporabo na vseh predelanih živilih! Snovi jim ni treba posebej označevati. Ne vem še, ali bo ta izdelek dobil dovoljenje tudi v Avstraliji, vendar si upam na podlagi dosedanjih izkušenj trditi, da se bo to zgodilo. Avstralija je žal »služabnica« Združenih držav, njeni politiki pa pohlevno posnemajo vse slabe stvari, ki jih počno na oni strani Atlantika.

Dr. Blaylock pravi, da soja (še ena reč na mojem seznamu živil, ki jih sovražim) v naravi vsebuje glutamat in glutamin, ki sta ekscitotoksina. Sojino mleko pogosto vsebuje hidrolizirane rastlinske beljakovine, ki jih dodajo za izboljšanje okusa. Omenjeno snov vsebujejo tudi alge kombu, miso in sojina omaka. Dr. Blaylock pravi, da je podjetje, ki trži naravno hrano, razposlalo letak, s katerim je skušalo ublažiti strah potrošnikov pred mononatrijevim glutamatom. Na letaku je pisalo, da so hidrolizirane rastlinske beljakovine naravni vir »vezanega glutamata« in da niso nevarne. »To ni res,« pravi dr. Blaylock.

Dr. Blaylock pravi tudi, da obstajajo načini nevtralizacije nekaterih škodljivih učinkov ekscitotoksinov: nekaj zaščite omogočajo antioksidantni vitamini in minerali, aminokisliline z razvejano verigo, cink in magnezijev glikonat ter magnezijev laktat (ne pa magnezijev aspartat, ki je ekscitotoksin). To ne pomeni, da lahko kar uživajte te smrtonosne strupe. Prečesite svojo shrambo in zavržite vse izdelke, na katerih piše, da vsebujejo hidrolizirane rastlinske beljakovine, mononatrijev glutamat, aspartam in katerakoli druga umetna sladila. Potem temeljito razmislite o predelanih živilih, na katerih te kemične snovi niso navedene, proizvajalci pa ne navedejo natančnega seznama sestavin. Vso to sramotno navlako zapakirajte in pošljite svojemu zdravstvenemu ministru ter mu povejte, naj jo zaužije, ker je dovolil, da so se ti strupi znašli na vašem krožniku.

Betty Martini, znana ameriška predana borka proti aspartamu, mi je povedala, da je skupaj s številnimi uglednimi zdravniki na Združenje za multiplo sklerozo naslovila več pisem, v katerih je opozarjala na dokazano povezavo med multiplo sklerozo in aspartamom. Prejela ni nobenega odgovora, združenje pa se na te informacije ni odzvalo, čeprav bi lahko pripomoglo k rešitvi nešteti življenj. Če ste v dvomih, preverite, kdo zadeve financira – v večini primerov »zdravstvenih«  
združenj le-ta prejemajo denar od podjetij, ki povzročajo omenjeno grozljivo bolezen. Betty mi je v elektronskem sporočilu povedala: »Kadar je težava v odgovornih za odpravo težav, to razkriva žalostno podobo pohlepa in pomanjkanja čuta za človečnost. Kako lahko kdorkoli potlači poklicno etiko in dopusti množično umiranje zaradi multiple skleroze? Če bi paciente s to boleznijo obvestili, naj se izogibajo aspartamu in drugim ekscitotoksinom, bi lahko rešili več tisoč življenj.«

Združenje za multiplo sklerozo je priredilo maratonski pohod, na katerem so delili brezplačno dietno kokakolo, Bettyjinim aktivistom pa so skušali preprečiti, da bi pohodnikom razkrili informacije, ki bi lahko rešile življenja. Betty

je množici zavpila: »Združenje za multiplo sklerozo noče, da bi izvedeli te življenjsko pomembne informacije o izdelku, ki sproža to bolezen.« Mnogi so vzeli letake, Betty pa je pozneje prejela vrsto klicev ljudi, ki se jim je stanje izboljšalo, ker so opustili uživanje dietnih pijač.

### *DOBRA NOVICA*

Aktivisti, ki se borijo proti aspartamu v Združenih državah, skrbijo za odmevne akcije. Upam, da se bodo takšne stvari kmalu začele dogajati tudi v Avstraliji in drugih državah. Pred leti je bil sprejet zakon, imenovan RICO (Organizacije pod vplivom organiziranega kriminala in korupcije), s katerim naj bi se mafiji odvzela moč, in zadeva je bila zelo uspešna. Mnogi najbolj sprijeti ameriški kriminalci so se zaradi tega zakona znašli za zapahi. Zdaj so na podlagi tega zakona živilska podjetja obtožili izdelovanja in trženja smrtonosnega nevrotoksina, neprimernega za prehrano ljudi. Ta podjetja so javnost namreč zavajala s trditvami, da so izdelki, ki vsebujejo aspartam, varni in zdravi – celo za otroke in nosečnice. V skupinski tožbi je omenjen nekdanji ameriški obrambni minister Donald Rumsfeld, vendar ne dvomim, da se bo izvlekel – seveda ob pomoči vplivnih prijateljev.

Zahtevana odškodnina v tem primeru znaša 350 milijonov ameriških dolarjev. Na zatožni klopi so se znašla mnoga znana imena živilskih podjetij. Dr. Roberta Moserja, nekdanjega direktorja družbe NutraSweet, obtožujejo napačnega podajanja dejstev javnosti in potrošnikom, čeprav se je v celoti zavedal, da jih zavaja. Jasno je, da organizirani kriminal povzroča nepopisno škodo posameznikom in gospodarstvu, vendar je ta škoda kaplja v morje v primerjavi s pravim genocidom in zastrupljanjem milijard ljudi, kar počne živilska industrija, vlada pa takšno početje dopušča. Ti ljudje si zaslužijo vislice.

Skupinska tožba na podlagi zakona RICO je spodbudna, še več pa jih sledi. Ko bo umorjenih in pohabljenih

dovolj ljudi, bo prišlo do tožbe na svetovni ravni, ko bodo odvetniki presodili, da bi se skupinske tožbe finančno izplačale. A nikar ne upajte, da bodo Monsanto ali druge multinacionalke kaznovane. Ti veleindustrialci so daleč pred nami, ubogimi smrtniki, in že pripravljajo oder, na katerem bodo padale glave drugih, ne njihove. Prevaranti/zastupljevalci iz vrst živilske industrije se le redko znajdejo za zapahi, ne glede na to, kako močno si zaslužijo kazen. So prebogati in zlahka podkupijo zakonodajalce.

Ne verjamete? Preučite dokaze v škandalu z azbestom. V podjetju Johns Manville, ameriškem gigantu na področju izkopavanja azbesta in proizvodnje azbestnih izdelkov, so vsaj sedemdeset let vedeli, da njihovi izdelki ubijajo ljudi, a jim je vseeno uspelo – s pomočjo denarja in vladne potuše – prikriti dokaze in se ubraniti vseh tožb. Ko so potrošniki vložili prve skupinske tožbe, se je podjetje odzvalo tako, kot bi se vsaka multinacionalka – pobrali so se iz države, vzeli ves svoj denar, za seboj pa pustili dediščino smrti in trpljenja. Avstralsko podjetje James Hardie se je na naslovnice časopisov prebilo zaradi podobnega, čeprav ne tako očitnega vedenja.

Zaradi ogromne medijske izpostavljenosti zastupljanja z azbestom ljudje domnevajo, da se kaj takega ne more ponoviti. Vendar se motijo in nekega dne bo vsem jasno, da so v našem življenju stvari, ki so neprimerljivo hujše od azbesta, in o vseh govorim v tej knjigi. Te stvari bodo uničile zdravje ljudi v »civiliziranem« svetu, zdravstvo pa spravile na kolena. Uničeni bodo celi narodi, vlade bodo povsem nekoristne (kot ponavadi), multinacionalke pa se bodo pridružile azbestnim morilcem v zatočiščih v tujini.

Naša najboljša obramba je bojkotiranje vseh izdelkov, ki jih proizvajajo ta podjetja. Njihovo početje je zločin proti človeštvu.

## ŠE VEDNO MISLITE, DA SE TO VAS NE TIČE?

Razmislite o pričujočih citatih strokovnjaka s področja aspartama in aktivista, zdravnika dr. Jamesa Bowena:

- Nedotaknjena molekula aspartama je alkoholni strup, okoli 20.000-krat bolj strupen od večine alkoholnih pijač.
- Delavci v obratih po vsem svetu, v katerih proizvajajo aspartam, si morajo nadeti zaščitne maske in zaščitna oblačila za primer, da bi prišli v stik s prahom! To je posledica smrti zaposlenega z imenom Krossic, ki je umrl, ker je bil v stiku z aspartamom v prahu. Umrl je, čeprav so morali takrat vsi delavci nositi zaščitne maske, da ne bi vdihavali prahu. V Krossicovo telo je skozi kožo prišlo dovolj omenjene snovi, da je mož umrl zaradi toksične kardiomiopatije. Pri obdukciji so kot vzrok smrti navedli »kardiomiopatijo zaradi alkoholizma«. Jim Krossic je bil abstinent, torej alkohola sploh NI užival!
- Aspartam, ki ga zaužije mati pred obdobjem spočetja in po njem, je neverjetno škodljiv za zarodek. Povzroča splav, deformacije plodu, fetalni alkoholni sindrom in mnoge druge grozljive težave.
- Okvarjena mitohondrijska DNK (MtDNK) je v materinem telesu prisotna do konca reproduktivne dobe in se lahko neposredno prenese ter vpliva na njene otroke in vnuke. Lahko se prelevi v trajno genetsko težavo ženske. Tako sploh ni nujno, da mati uživa aspartam v obdobju zanositve ali med nosečnostjo. Ker so čisto vsa jajčeca, ki jih ženska ima, v njenih jajčnikih prisotna že ob rojstvu, je mogoče, da imajo njeni otroci težave zaradi pijač, ki so vsebovale aspartam, in jih je pila njihova *babica!*

Opozorilo: Če želite normalne vnuke, svoje hčere naučite, da se bodo umetnih sladil bale bolj kot strupenih kač.

## PREDELANA ŽIVILA

### *Prikladen način za skrajšanje življenja*

S ploh ne vem, kje bi se lotila te srhljive teme, ki me spravlja v bes. V knjigi lahko zadevo le površno predelam, kajti da bi človek resnično razumel kompleksnost in nevarnosti prehranskih dodatkov oziroma aditivov, mora biti biokemik ali vsaj prebrati nekaj debelih, težko razumljivih bukev.

Če uživate predelano hrano, ste lahko prepričani, da je polna močnih kemičnih snovi, ki jih človeško telo pred izumom epruvete ni poznalo.

Naše telo namreč ne ve, kaj storiti s temi kemičnimi snovmi, ki ga zmedejo. Ta zmeda lahko privede do delitve celic in vsi vemo, kaj to pomeni. Dr. William E. Smith, ugledni raziskovalec raka, je rekel: »Človeški organizem je soočen z neskončno vrsto biološko tujih molekul, in to zavoljo dobička proizvajalcev živil – kot bi v najobčutljivejši stroj zmetali kup matic in vijakov.«

Tako rekoč vsemu, kar zaužijete, so bile na neki točki procesa pridelave dodane kemične snovi. Če zaužijete ta predelana živila, se mora vaše telo soočiti z emulgatorji, konzervansi, barvili, umetnimi ojačevalci okusa, vlažilci, izsuševalci, umetnimi sladili, belili, nevtralizatorji okusa, dezinfekcijskimi sredstvi, zgoščevalci, sredstvi proti penjenju in pojavu grudic v hrani, alkalizatorji, dezodoranti, sredstvi za povečevanje volumna živil, plini, sredstvi za vzhajanje, sredstvi za hidrogeniranje, sredstvi za hidrolizo,

sredstvi za zorenje, sulfiti, žveplovim dioksidom, razkužili, sredstvi proti plesnenju, stabilizatorji, antibiotiki, steroidi in celo radioaktivnim sevanjem. Vi pa ste mislili, da je to *hrana!*

V knjigo žal ne morem vključiti podrobnega seznama več tisoč kemičnih snovi, ki jih dodajajo živilom, ter nevarnosti oziroma domnevne nevarnosti sleherne izmed njih. Če se želite podrobneje poučiti o njih, obstaja nekaj izvrstnih priročnikov. Ampak naj vas posvarim: če jih boste prebrali, to utegne ogroziti vaše duševno zdravje ter uničiti še zadnje trohice zaupanja ali spoštovanja do zakonodajalcev, kemičnih podjetij, znanstvenikov in podjetij, ki se ukvarjajo s predelovanjem živil.

### *TO JE RES PRAVA STVAR!*

Če se čudite, kako vlade sploh dopuščajo prodajo teh tako nevarnih pijač, lahko rečem le, da morate razmišljati s svojo glavo in zaščititi tako sebe kot svojo družino. Industrija proizvodnje in predelovanja hrane je orjaška in vplivna. Doslej so še vse vlade bolj kot potrošnike ščitile podjetja.

Primer: podjetja, ki proizvajajo gazirane pijače, so se s pomočjo vlade v ZDA prebila v javni šolski sistem. Kdaj se bo to zgodilo v Avstraliji in drugih »civiliziranih« državah? Nekaj šolskih okrožij v Ameriki ima celo podpisane pogodbe s podjetjem Coca-Cola, ki jim prinesejo več milijonov dolarjev letno – pod pogojem, da dosežejo letne prodajne kvote! Rezultat ne preseneča: vodstva šol učence spodbujajo, naj pijejo kokakolo – celo med poukom.

Leta 1998 je organizacija CSPI (Centre for Science in the Public Interest) posvarila, da je Coca-Cola mladinskim združenjem v ZDA plačala 60 milijonov dolarjev, da so na več kot 2000 mestih za pijačo ponujala izključno njene izdelke. Kaj menite o tem? Se je vredno vzeti si čas in pisati protestna pisma? Ste, tako kot jaz, tudi vi mnenja, da so vlade, upravitelji šolskih okrožij in mladinska združenja brezupno izprijeni?

Seznam kemičnih snovi v gaziranih pijačah človeka čisto zbega. Mnoge vsebujejo brominirana rastlinska olja, ta pa so pri laboratorijskih živalih povzročila znatne razjede ledvic, jeter, srca in vranice. (Glej Izhodiščno točko.) Seznam vseh nevarnih kemičnih snovi v teh navidezno nedolžnih mehurčkastih napitkih bi obsegal ogromno strani. Naj bo dovolj, če rečem, da mnogi od teh izdelkov temeljijo na premogovem katranu, za katerega je že vrsto let znano, da povzroča raka.

Gazirane pijače ne uničijo le kosti, ampak tudi zobe. Če vas zdravi razum ne prepriča, da bi vi in vaši otroci opustili uživanje teh pijač, izvedite naslednje poskuse:

- V steklenico kole vrzite nekaj kovinskih žebeljev. V nekaj dneh jih bo razžrlo.
- Kolo zlijte na beton in opazujte, kaj se bo zgodilo z muho, ki bo to tekočino zaužila. Pozorni bodite tudi na to, kako čista bo postala površina.
- Če si upate, jo zlijte na avto in opazujte, kaj se bo zgodilo z barvo – avto boste lahko odpeljali na odpad!

Če boste vi in vaša družina po teh poskusih še vedno želeli uživati gazirane pijače, potrebujete psihiatrično pomoč!

Mnogi priljubljeni in razširjeni izdelki ne bi obstajali brez nebrzdane uporabe konzervansov. To velja predvsem za hrano v pločevinkah in predelane mesnine, ki potrebujejo izjemno močne konzervanse, da bi preprečili neželene stranske učinke, kot je smrt. Predelane mesnine so nezdrave v vseh pogledih, zato je najbolje, če se jim povsem ognemo. Nekatere mesnine so tako močno konzervirane, da bi morale namesto datuma uporabnosti pisati »Tega, da se bo ta izdelek pokvaril, ne boste dočakali!«.

### *»PRIPRAVA« NA RAKA*

Poznate izgovor, ki ga kot pokvarjena plošča ponavljajo zagovorniki živilske industrije, javnost in vlade pa mu – kar je neverjetno – nasedajo? No, trdijo namreč, da so te

kemične snovi neškodljive, ker jih uporabljajo v neizmerno majhnih količinah – čeprav povzročajo raka pri živalih, na katerih izvajajo poskuse. Nekatere teh snovi so tako strupene, da bi človeka umorile takoj, če bi zaužil dovolj veliko količino! Srhljiva resnica je, da lahko že najmanjše količine rakotvornih snovi, ki jih zaužijemo občasno, povzročijo raka pri občutljivih posameznikih.

Na srečanju specialistov za zdravljenje raka je dr. Hermann Druckery iz Nemčije rekel: »Če človek zaužije celo neskončno majhne količine strupenih snovi, je njihov učinek kumulativen, kar se prej ali slej pokaže v obliki tumorja.« Zaradi kemičnih snovi, ki ste jih zaužili danes, in sicer v tisti poslastici, ki se ji preprosto niste znali upreti, utegnete čez nekaj let zboleti za rakom. Se res splača?

S tem se strinja celo vodja toksikološkega oddelka na ameriškem Uradu za prehrano in zdravila. Pravi, da ne vemo povsem natančno, kaj se zgodi s prehranskimi dopolnili, ko se znajdejo v telesu. Pred leti so domnevali, da se zmore telo razstrupiti in da se aditivi razgradijo v neškodljive spojine. Danes vemo, da se to ne zgodi. Predelovalci hrane, proizvajalci kemičnih snovi in vlade se igrajo rusko ruleto z našimi telesi. To jim uspeva *zgolj zato*, ker mi pri tem sodelujemo.

Nemogoče je ugotoviti vzrok večine rakastih obolenj pri ljudeh, vseeno pa statistični podatki razkrivajo nezasišan porast števila primerov raka, ki je povsem skladen z izrazitim povečanjem števila nepreverjenih kemičnih snovi v hrani. Povprečen človek v industrijskih deželah letno zaužije od tri do sedem kilogramov aditivov. Razsodni ljudje teh snovi ne uživajo, kar pomeni, da obstaja veliko tistih, ki zaužijejo dva- ali trikrat toliko prehranskih dopolnil. S takšnim početjem v svojih telesih »pripravljajo teren« za raka in druge bolezni, ki jih povzročajo prehranski aditivi.

## ŽALOSTNA ZGODOVINA

V naši hrani je več tisoč umetnih kemičnih snovi, ki niso bile nikoli ustrezno preizkušene. Nihče ne ve, kakšna je njihova vloga pri okvarah ob rojstvu, alergijah, genskih okvarah ali raku. Industrija predelave hrane je kemične snovi uporabljala že 75 let, preden se je razvedelo, da na poskusnih živalih povzročajo hude okvare jeter. Kumarin, dulcin in p-metilaminoazobenzoen (zveni okusno, kajne?) – to je le nekaj primerov.

Vlade dopuščajo uporabo mnogih snovi, za katere se ve, da povzročajo raka pri poskusnih živalih – navkljub opozorilom strokovnjakov s področja rakastih obolenj. Odgovorni pač trdijo, da jih zaužijemo v neznatnih količinah in niso takoj smrtonosne.

## LE REDKO PREIZKUŠENE

Podjetja, ki se ukvarjajo s predelavo hrane, sama le redko preizkušajo aditive. Zanašajo se na proizvajalce in »neodvisna« podjetja, kakršno je ameriško Industrial Bio-Test Laboratories, eno največjih tovrstnih podjetij na svetu. Njegove vodilne so obsodili zaradi ponarejanja rezultatov več kot 22.000 testov, opravljenih za proizvajalce kemičnih snovi, navkljub požaru, ki je »po nesreči« uničil vso njihovo dokumentacijo – tik preden je v poslopje nameravala vstopiti zvezna policija! Ob tem človeka kar zmrazi, ko pomisli, da ameriški laboratoriji veljajo za najboljše na svetu, na njihove rezultate testiranj pa se zanaša večina drugih držav. »Poštene« laboratoriji niso najuspešnejši, saj se najpogosteje zgodi, da rakotvorne snovi odkrijejo šele po tem, ko je bil izdelek preizkušen na nič hudega sluteči javnosti. Celo v laboratorijih z brezmadežnim ugledom pogosto spregledajo nevarnosti, ki so sčasoma vse večje (zaradi kopičenja snovi v telesu). Kratkoročno dokaj neškodljive snovi lahko povzročijo raka, če jih uživamo več let. Pri testiranju zane-marjajo tudi medsebojne reakcije med snovmi. Snov, ki je

sama po sebi neškodljiva, se lahko izkaže za smrtonosno, če pride v stik z drugimi aditivi ali naravnimi snovmi. Število kombinacij je neskončno, če upoštevamo dejstvo, da je lahko v enem samem živilu 30 ali več aditivov!

Prebiranje oznak na embalaži v trgovini je brezplodno. Primer: izdelovalec pic, ki uporablja testo, paradižnikovo mezgo, sir in zelenjavo, mora te sestavine navesti. V mnogih državah mu ni treba navesti šokantnih snovi, s katerimi je bila »izboljšana« moka, ki jo je uporabil pri pripravi testa, kot tudi ne aditivov v siru. Če sam ni pripravil paradižnikove mezge, se utegne zgoditi, da se njene sestavine ne bodo znašle na etiketi na embalaži. Če uporablja klobase, ki jih je pripravil nekdo drug, mora na ovitek napisati samo »klobasa«, njena vsebina pa ostaja grda skrivnost izdelovalca klobas.

Če ste vi ali vaši otroci alergični na natrijev nitrat ali kateregakoli izmed številnih drugih aditivov, dovoljenih v predelanem mesu, imate smolo. Raziskave živali kažejo, da aditivi mlade ogrožajo neprimerno bolj kot stare. Morda se zmorejo v celoti razviti organi bolje upreti napadom škodljivih snovi. Ne glede na razlog pa je dokazano, da vsi prehranski dodatki predstavljajo nesprejemljivo tveganje za naše otroke.

Če pomislimo na ogromne količine živobarvnih »živil« (ki si sploh ne zaslužijo tega imena), gaziranih pijač in drugih s kemičnimi snovmi prepojenih živil, ki jih uživajo, ni čudno, da imamo toliko primerov raka pri otrocih. Pred petdesetimi leti je bila ta bolezen pri najmlajših skoraj neznanka (tako kot druge degenerativne bolezni) – danes pa je nekaj povsem običajnega.

### *V USTA DOJENČKOV*

Žrtve podjetij, ki se ukvarjajo s predelavo hrane, so celo dojenčki. Še mrhovinarju bi postalo slabo, če bi prebral sestavine v nekaterih vrstah hrane za dojenčke, adaptiranem mleku in prehranskih dopolnilih. Znano je, da dojenčki ne zaznavajo slanega okusa, a njihovi hrani vseeno

dodajajo sol, kar predstavlja začetek zgodnje odvisnosti. V omenjeni hrani se znajde celo mononatrijev glutamat, ki že dolgo časa velja za nevaren aditiv. Po dolgem boju so združenja za zaščito potrošnikov v mnogih državah dosegla, da so omenjeno snov nehali dodajati otroški hrani. V Združenih državah so vodstvo uglednega podjetja Beech-Nut Corporation sodno preganjali, ker so prodali pet milijonov steklenic umetnih barvil, sladkorja in sintetične jabolčne kisline – vse to pod oznako 100-odstotnega sadnega soka. Enemu od direktorjev podjetja so očitali kar 429 kršitev zakona o hrani, zdravilih in kozmetiki. Res prijazno od njega. Ko izbirate hrano za svoje otroke, ne zaupajte proizvajalcem – zaupajte zgolj sebi! Če imate svojega dojenčka radi, poskrbite, da se bo čim dlje doжил, potem pa mu pripravljajte pasirano sveže sadje in zelenjavo. To vam bo sicer vzelo več časa, kot če bi zgolj odprli pločevinko ali stekleničko, po drugi strani pa vam ne bo treba tako pogosto negovati bolnega otroka, saj boste poskrbeli, da bo zdrav, obvarovali pa ga boste tudi kirurških posegov, kemoterapije in preranega groba.

### *PAST ZA NEVEDNE*

Najbolj nevarni in nepotrebni aditivi so barvila. Konzervansi so resda nevarni, ampak imajo svoj namen. Edino korist od barvil ima proizvajalec predelanih živil, saj mu z njihovo pomočjo uspe »zamaskirati«<sup>»</sup> napol mrtvo, pretirano predelano hrano, da jo bodo ljudje kupili, saj bodo mislili, da je sveža in hranljiva. Barvila so past za nevedne, predvsem otroke, ki jih privlačijo svetle, žive barve.

Proizvajalci le redko uporabijo naravna barvila, ker so neprimerno dražja od kemičnih, ki jih pridobivajo iz premogovega katrana, znane rakotvorne snovi. Tartrazin je le eden od mnogih primerov. Z njim hrano obarvajo rumeno, oranžno in zeleno, najdemo pa ga v gaziranih pijačah, marmeladah, dekoracijah za torte, jajčni kremi, mleku z dodanim okusom in mnogih pekovskih izdelkih. Okoli

desetina prebivalstva je alergična oziroma pretirano občutljiva na to snov in nihče ne pozna dolgoročnih učinkov na ljudi, ki nimajo takojšnih, opaznih simptomov. Omenjena snov sodi v skupino azobarvil, ki so povezana z rakom črevesja. Obstajajo tudi drugi simptomi, kot so težave s kožo in dihali. To snov mnogi prištevajo tudi k strupom, ki hromijo delovanje osrednjega živčevja. Skupaj z drugimi sintetičnimi barvili bi ga morali prepovedati takoj, ko se je pojavil.

Ko boste naslednjič šli v trgovino, si oglejte ustne vodice in sredstva za odstranjevanje zobnih oblog. Zložena so v vrsti in se kar svetijo v svojem sintetičnem sijaju – od rožnatih, oranžnih, zelenih, svetlo modrih in vijoličastih odtenkov. Potrošnike vabijo, naj si z njimi splaknejo usta, z njimi prepojijo občutljive sluznice ter se zastрупijo.

Previdni ljudje se lahko izognejo večini prehranskih aditivov, vendar je žveplo težko odkriti. Že vrsto let ga namreč dodajajo suhemu sadju, da ne porjavi. Če je sadje videti napeto in je svetle barve, vsebuje žveplo. Če je videti malce zgubano in rjavkasto, najverjetneje ni žveplano. Ni tako mehko, a ko se boste navadili na nežveplano suho sadje, je njegov okus prav ljubek, čeprav se je treba malce potruditi, ker ga ne prežvečimo tako hitro. Bolj zdravo bo, če ga boste pred zaužitjem namočili, da se bo spet navlažilo in omehčalo. Nežveplano suho sadje običajno prodajajo v trgovinah z zdravo hrano, vseeno pa bodite pred nakupom zelo previdni.

Konzervansi sulfiti so grožnja, ki jo neprimerno težje odkrijemo. V nekaterih restavracijah z njimi pripravljajo solate, morsko hrano in ocvrt krompir, da so ta živila dalj časa videti sveža. Nekateri ljudje po zaužitju dobijo drisko, akutne napade astme, obide jih slabost, padejo v nezavest, ali pa jih celo doleti anafilaktični šok.

## *JALOVI ZAKONI*

V Združenih državah je zaradi konzervansov sulfitev umrlo že dovolj ljudi, da so sprejeli zakone, ki varujejo potrošni-

ke. Žal so ti zakoni jalovi: namesto da bi prepovedovali omenjene snovi, morajo restavracije zgolj označiti, da jih uporabljajo.

Hrana v pločevinkah je prežeta s strupenimi kemičnimi snovmi, soljo in neužitnimi oziroma nehranljivimi snovmi. Večina vitaminov in mineralov se porazgubi med predelavo, tako kot vsi dragoceni encimi, brez katerih telo ne more učinkovito delovati.

Same pločevinke predstavljajo resno težavo, ker snovi iz njih prehajajo v hrano. To je še posebej nevarno v agrumih, jagodičevju ali drugih kislih živilih v pločevinkah. V okviru nekaterih poskusov so dokazali, da zna biti stopnja kontaminacije iz pločevinke v živilih tudi 150 na milijon delcev. Občutljivi posamezniki so resno zboleli, kadar so bili v stiku z zlato rjavo obrobo, ki kovini preprečuje, da bi vplivala na barvo hrane. Robovi pločevink so zaprti s svinčcem, ki tudi prodre v hrano.

Ljudje, ki konzervirana živila hranijo v hladilniku, kar kličejo težave, kajti kontaminacija se z vsakim dnem drastično poveča. Znan je primer družine iz Los Angelesa, ki je iz Mehike prinesla čudovito lončenino. V enega od vrčev so nalili pomarančni sok in ga za nekaj dni postavili v hladilnik. Preden so ugotovili, da je svinec iz vrča prešel v sok, je umrl eden od otrok, drugi družinski člani pa so hudo zboleli. No, pločevinke niso tako nevarne. Če bi bile, bi živila v pločevinkah umaknili s tržišča, ljudje pa bi bili dosti bolj zdravi. Ampak princip je isti, nevarnosti pa se počasi kopičijo.

Podjetja, ki predelujejo hrano, počno ogabne stvari. Da bi olajšali lupljenje, lupino sadja in zelenjave zmehčajo (oziroma spremenijo v nekakšno kašo) s pomočjo jedkih raztopin, recimo z lugom. Da bi preprečili izgubo klorofila, uporabijo magnezijev karbonat oziroma magnezijo, pa če hočete odvajalo ali ne. Pri pripravi hrane utegnejo uporabiti tudi sredstva za strjevanje, kakršna so monokalcijev fosfat, kalcijev klorid in citrat.

Ker bi bila hrana v pločevinkah brez kemične obdelave nepriljavna, jo pogosto namočijo v sodo ali kositrov klorid (kositrne soli). Večina teh odvratnih kemičnih snovi ni navedena na embalaži, vseeno pa ste lahko prepričani, da jih živila v pločevinkah vsebujejo. Proizvajalci trdijo, da se te snovi »razpršijo« in izginejo, vendar nas ne prepričajo, saj vemo, kako resnicoljubni so in koliko jim je mar za potrošnike.

Star pregovor pravi »Bolj ko je kruh bel, hitreje te bo na oni svet vzel«. Vseeno peki še naprej ponujajo smrtonosni, nevarni beli kruh, ki v sebi nima nobenega življenja več. Ljudje ga govtajo in dajejo svojim nič hudega slutečim otrokom. Vaša mati ga je najverjetneje dajala tudi vam – pogosto s kikirikijevim maslom in marmelado. Tak kruh je veljal za pravo poslastico in je predstavljal del odraščanja. Tako kot številne stvari, s katerimi smo odraščali, si težko zamišljamo, da gre za strup. Ampak beli kruh je prav to, in nemogoče je doseči ali ohraniti kar najboljše zdravje, če ga uživamo.

### *ZARADI DOBIČKA*

Trideset let so moko belili z dušikovim trikloridom, strupom, ki hromi delovanje osrednjega živčevja. Zdaj jo belijo z amoniakom, galunovcem, mavcem in klorovim dioksidom. Vse te snovi so nevarne, čeprav proizvajalci živil zagotavljajo, da so varne. Mnogi znanstveniki obsojajo takšno početje. Miši v poskusih nehajo rasti, če jih hranimo z moko, obdelano s klorovim dioksidom.

Vse to se dogaja zaradi dobička – beljenje omogoča uporabo moke najslabše kakovosti, izdelek pa je dalj časa obstojen. Proizvajalce hrane ne zanima, da s tem, ko moko obelijo, ta ni več hranljiva.

Z izjemo procesa beljenja vse nevarnosti, ki prežijo v beli moki, obstajajo tudi v polnozrnatih žitaricah. Če uživate črni kruh, to še ne pomeni, da vam lahko čestitamo, razen če ste moko zmlili sami iz biodinamičnega zrnja (in

se tako izognili bromirani moki) ter sami spekli tudi kruh, oziroma ste uporabili sušilnik hrane ter pripravili hrustljave žitne ploščice. Omenjeno živilo ohrani vse hranilne snovi, če temperatura pri sušenju ne preseže 40 °C. Če vam je ljubši običajni kruh, naj bo dan, ko ga pečete, priložnost za druženje, »staromodno« vnašanje toplote v družino, otroci pa takrat ne bodo prepuščeni ulici in televiziji. A celo najkakovostnejši kruh vsebuje gluten, ki ogroža zdravje.

Ko boste tarnali, kako zamudna je peka, ne pozabite, da pšenično seme obdelajo s strupenim živim srebrom, v skladiščih pa ga poškropijo s cianogenim plinom. Peki pozneje testu dodajo mikoban oziroma kalcijev propionat; ta uniči encime, ki telesu omogočijo vsrkanje kalcija. To storijo zato, da bi preprečili plesenje. Vse, kar zavre rast živega organizma, je nevarno tudi ljudem, a pekov to ne zanima. Ta srhljiva zmes vsebuje tudi brom, ki je v vseh običajnih vrstah moke (glej Izhodiščno točko). Nič čudnega ni, da je toliko ljudi alergičnih na pekovske izdelke! Če nameravate sami peči kruh, uporabite zgolj organska semena!

V štruci kruha je lahko celo do 80 sestavin in le pečica izmed njih je navedena na embalaži. V večini primerov gre za aditive, od katerih so mnogi nevarni. V kruhu so tako barvila, konzervansi, antioksidanti, zaviralci rasti plesni, izboljševalci kruha, gostila, emulgatorji in kvasila. Nekateri teh snovi uporabijo namesto jajc, mleka in pekovske masti, saj so kemične snovi cenejše od pravih živil. Druge uporabijo, da olajšajo transport in podaljšajo obstojnost izdelka. S kemičnimi snovmi prepojen kruh ostane dolgo časa »svež« in mehak. Zakaj pa ne? To namreč ni več hrana – v njem ni več ničesar, kar bi lahko zgnilo.

Ko kruh pride na police trgovin, v glavnem ni več primeren za uživanje, pa naj gre za ljudi ali živali. Črni žužki so pametnejši od nekaterih ljudi, saj ne jedo bele moke. Ta ni le polna strupov, ampak je med mletjem izgubila vse vitamine, minerale in encime. »Obogatena« moka je farsa. Naravna hranila se izgube med mletjem, zato moki

dodajo sintetične vitamine, ki jih pridobijo iz premogovega katrana. Kruh iz take moke je smrtonosen. Morali bi ga opremiti z oznako lobanje s prekrižanimi kostmi.

Izognite se vsem živilom, ki vsebujejo oštevilčene sestavine. Te številke so posledica pritiska potrošnikov – preveč ljudi se je zastrupilo in celo umrlo, ker niso vedeli, kaj jedo. Večina številk predstavlja kemične snovi, ki jih s hrano ali pijačo ne bi zaužil noben prišteven človek. Primer: »aditiv 920« pridobivajo iz živalskih dlak in piščančjega perja. Izogibajte se tudi tako imenovanemu »izboljševalcu kruha«, ki je v številnih vrstah kruha in mnogih pekovskih receptih, saj vsebuje aluminij in druge nevarne aditive.

Vladam, ki bi nas morale varovati, je na področju zaščite našega zdravja grdo spodletelo. Kadar so multinacionalke deležne groženj, vlade zatisnejo oči in nam ne nudijo niti kančka zaščite, ki jo tako obupno potrebujemo, si jo zaslužimo ter jo tudi plačujemo. Ta zadeva je preveč zapletena za politike. Še huje pa je dejstvo, da so podjetja, ki predelujejo hrano, prebogata, njihovi lobisti pa premočni in/ali uspešno podkupujejo politike, da lahko zakonito nadaljujejo s svojim nevarnim početjem. Četudi bi hoteli in znali ravnati drugače, ne bi. Kot vedno tudi tokrat velja, da *moramo sami poskrbeti za svojo zaščito!*

Kot primer brezbržnega odnosa avstralske vlade in drugih vlad v »civiliziranih« državah navajam seznam peščice kemičnih snovi, dovoljenih v naši hrani:

benzil alkohol izopropil alkohol, etilni alkohol, propilen glikol, glicerin, manitol, sorbitol, polidekstroza, etilni acetat, gliceril monoacetat, glicerol diacetat, triacetin, trietil citrat, uporabne maščobe in olja, natrijev klorid, eritritol, modifikatorji, naravni škrobi, maltodekstrin, želatina, hidrogenirane maščobe, kalcijev silikat, kalijev kazeinat, natrijev aluminosilikat, magnezijev karbonat, kalcij-natrij-aluminijev silikat, kalcijev fosfat, tribazna kislina, kalcijev hidroksifosfat.

Te kemične snovi so dejansko dovoljene v hrani, ki jo jemo! Menite, da se vladi vsaj malo svita, kakšno škodo povzročajo nekatere izmed njih ali kar vse? Je sploh že kdo pomislil, kaj se zgodi, ko te kemične snovi pridejo v stik druga z drugo? Sicer to ni posebej navedeno, vendar upravičeno sumim, da so nekatere izmed teh snovi v *hrani za dojenčke*. Aspartam je dovoljen v takšni hrani, zakaj torej ne bi bile zgoraj omenjene kemične snovi, od katerih številne veljajo za rakotvorne? Želite te kemične snovi na krožniku ponuditi svojim družinskim članom? Jaz jih zagotovo nočem, zato nikoli ne kupujem predelane hrane. Upam, da boste tudi vi sledili mojemu zgledu.



## OLJA IN MAŠČOBE

*Dejstva, povezana z zmotnimi informacijami živilske industrije*

**H**olesterol ni sovražnik. Še več – če telo ne dobi zadostne količine ustreznih maščob, ga začne ustvarjati samo. In ne pozabite – naša telesa so precej pametnejša od znanstvenikov, ki so na plačilnem seznamu živilske industrije.

Stvari, ki jih nameravam razkriti v zvezi z olji in maščobami, kemiki, ki delujejo v živilski industriji, prikrivajo. Omenjene stvari so tudi v nasprotju s trditvami v dragih oglasih. Te informacije so v popolnem nasprotju s »konvencionalno modrostjo«, ki pa nikakor ni ravno »modra«. Vse polinenasičene maščobe, ki jih danes tržijo kot zdrave, namreč niso takšne. Da bi obvarovali svoje zdravje, se odrecite uživanju teh predelanih, oksidiranih in s kemičnimi snovmi nasičenih izdelkov.

Industrija, ki potrošnike posiljuje s polinenasičenimi maščobami, noče, da bi izvedeli resnico. Več desetletij njena propaganda prikriva nevarnosti, povezanimi z nizko ravnijo holesterola v krvi. Noče, da bi javnosti vedela, kako varne so »staromodne« maščobe in olja, s katerimi so se prehranjevale že neštete generacije.

Povsem spregledani so izsledki več sto raziskav, ki dokazujejo, da nizka raven holesterola pokoplje neprimer- no več ljudi kot rak. Zapisi o teh raziskavah so se desetletja

pojavnjali v manj znanih medicinskih vestnikih ter knjigah znanstvenikov, ki jih korporacije niso podkupile. Žal ima dostop do tega gradiva le peščica ljudi. Po drugi strani pa nas preplavljajo članki, v katerih avtorji pojejo slavo speve polinenasičenim maščobam in njihovim »koristim« za srce. Polno je tudi sijočih celostranskih oglasov, ki jih plačujejo proizvajalci omenjenih maščob. Oglasi so ključ do preživetja večine revij in časopisov, in kadar je poleg oglasa še izdelku zelo naklonjen članek, je treba na oglaševane zadeve gledati z zdravo mero dvoma.

Izsledki raziskave, ki so jo opravili v Honoluluju na Havajih, so razkrili, da je starostno prilagojena umrljivost zaradi raka štirikrat višja v skupini z nizko ravni holesterola v serumu (v primerjavi s skupino, v kateri so imeli ljudje višjo raven te snovi v serumu). Izsledki jugoslovanske študije so razkrili, da je z upadom ravni holesterola narasla smrtnost. V Malmöju na Švedskem so opravili raziskavo, v okviru katere je bila v skupini z najnižjo ravni holesterola najvišja smrtnost, predvsem zaradi raka in drugih vzrokov, ki niso bili povezani s koronarno srčno boleznijo.

Moški, se zavedate, da brez ustrezne oblike holesterola telo ne more ustvarjati testosterona? Znanstveniki so ugotovili, da nizka raven testosterona poleg očitnih težav z moškostjo povzroča »sindrom razdražljivega moškega« – tak moški je tečen, muhast in greni življenje svoji družini.

### *KRAJŠE ŽIVLJENJE*

Gary Taubes, avtor knjige *The Soft Science of Dietary Fat*, je v reviji *Science* leta 2001 zapisal: »Zdi se, da moški z izrazito nizko ravni holesterola prej umrejo. Nizka raven omenjene snovi očitno krajša življenje. Če ima moški raven holesterola pod 4,1 mmol/l, umre prej zaradi raka, boleznih dihal in prebavil ter poškodb. Pri ženskah pa velja: višja ko je raven holesterola, dlje živijo.«

Dr. Robert Jay Rowen se strinja. V svojem vestniku *Second Opinion* piše: »Nevarnosti, povezane s holeste-

rolom, so v veliki meri mit. Večino srčnih infarktov v Združenih državah utrpijo ljudje, katerih holesterol je v mejah 'normale'. Ena od mojih pacientk je 67-letnica, katere raven holesterola je nad 800, pa nima nobenih znakov žilnih obolenj ali visokega krvnega tlaka!«

Ženske morajo imeti holesterol. Brez tega ključnega hranila njihova telesa ne morejo ustvarjati hormonov, ki jih potrebujejo za reproduktivni cikel, in ohranjati zdravja v poznejših letih.

Morda še najzgovornejše so besede vodilnega endokrinologa dr. Raymonda Peata v njegovi knjigi *From PMS to Menopause*: »Nenasičene maščobe, še zlasti polinenasičene, oslabijo delovanje imunskega sistema. Njihova škoda spominja na tisto, ki jo povzročijo radioaktivno sevanje, hormonsko neravnovesje, rak, staranje in virusne okužbe. Mediji razglablajo o pomanjkanju imunosti zaradi spolnih stikov in uporabe mamil, za zdaj pa se še ne spodobi razpravljati o pomanjkanju imunosti zaradi uporab rastlinskih olj.«

Histerična kampanja, s katero so ljudem nagnali strah v kosti pred holesterolom, se je iz povsem napačnih razlogov razširila kmalu po drugi svetovni vojni. Svoje so postavili proizvajalci hrane in zdravniki, ki niso prebrali izsledkov raziskav, stvar pa se je razrasla v nevaren kult. Nekatere maščobe so res smrtonosne – vendar gre za *predelane* maščobe, kakršne so margarina, homogenizirano mleko, sojino olje, koruzno olje itd. Na kratko: vsa izdatno oglaševana olja so nevarna, maščobe in olja, ki jih megalomanska podjetja dajejo v nič (kokosovo olje, maslo in oljčno olje), pa zdravju koristijo. A le, če so pripravljena na pravilen način in pazljivo shranjena.

Več desetletij so multinacionalke, ki proizvajajo transmaščobe in nenasičena olja, prirejale izsledke raziskav, da bi spodbudile prodajo svojih s kemičnimi snovmi nasičenih oksidiranih izdelkov, ki so neprimerni za prehrano – tako ljudi kot živali! Tako so pozornost preusmerili s pravih vzrokov srčnih obolenj – sladkorja, hitre in predelane hra-

ne, pretiranega uživanja žitaric ter uporabe napačnih vrst maščob. Navkljub vsem bleščečim oglasom in načrtni poplavi napačnih informacij, ki so zavedle naše zdravnike, je holesterol dragoceno hranilo (seveda, če ni oksidiran). Potrebujemo ga, ker je prekursor progesterona, estrogena, hormona DHEA, pregnenolona in drugih hormonov. Naše telo omenjenih neprecenljivih hormonov ne more ustvariti brez holesterola.

### *LAHKO POVZROČIJO IMPOTENCO*

Pokojni dr. John Lee je rekel: »Že desetletja nam posredujejo napačne informacije, zato smo priča neverjetnemu porastu števila primerov srčnih obolenj in raka, podjetja, ki prodajajo tako zdravila za zniževanje ravni holesterola kot hidrogenirana olja, pa na ta račun služijo milijarde dolarjev.« Moški, ki jim predpišejo ta zdravila, ugotovijo, da povzročajo impotenco – zdravniki jih seveda o tem ne posvarijo. Če vas še nisem prepričala, v 14. poglavju preberite, kako ta olja vplivajo na prostato.

Če potrebujete še več razlogov za prehod na zdrav način prehranjevanja, razmislite o tem: če si s hrano in pijačo nakopljemo hudo obolenje srca, zdravnik pa nas posvari, da je edina možnost obvod, obstaja 42-odstotno tveganje okvare možganov, nevroloških zapletov in možganske kapi na operacijski mizi. Moj predlog – storite vse, kar lahko, da vam ne bo treba pod nož!

Dr. Julian Whitaker iz zdravstvene ustanove Whitaker Wellness Institute Medical Clinic ([www.drwhitaker.com](http://www.drwhitaker.com)) pojasnjuje, zakaj je tako: »Zadevo lahko pojasnimo na več načinov. Omeniti moramo stranske učinke anestezije. Med operacijo uporabijo velike količine protivnetnih kemičnih snovi – tudi te imajo verjetno negativne stranske učinke. Vseeno pa se zdi, da je glavni krivec aparat srce-pljuča, zaradi katerega se utegnejo v krvnem obtoku znajti mehurčki zraka, ki lahko vplivajo na dotok krvi v možgane. Posegi na aorti povzročijo, da se odkrušijo majhni delci

oblog in krvnih strdkov, potujejo po karotidni arteriji in se zagozdijo v krvnih žilah v možganih ter motijo oskrbo s kisikom.«

Varujte se zdravnikov in imenitnih oglasov, ki vas skušajo prepričati, da začnete jemati statine (zdravila, ki znižujejo raven holesterola). Ti namreč zavrejo delovanje pomembnega encima, s pomočjo katerega telo ustvarja holesterol. Proizvajalci pa očitno niso pomislili na druge ključne naloge tega encima. Ali pa jim je preprosto vseeno in jih zanima samo dobiček.

Omeniti moramo dobro znane stranske učinke: boleznimi prebavil, povečano tveganje za raka, možgansko kap, samomor in hudo obliko Alzheimerjeve bolezni. Podjetje Bayer je moralo z ameriškega tržišča umakniti statinski preparat Baycol, saj se je izkazalo, da je botrovalo bolezni, ki uničuje mišice in zaradi katere je umrlo 31 ljudi. S tržišča so umaknili tudi zdravilo Cervistatin, saj je povzročalo enake težave. Ameriško združenje za varstvo potrošnikov Public Citizen je vlado pozvalo, naj farmacevtska podjetja prisili, da bodo uporabnike opozorila, naj nehajo jemati zdravila ob prvih znakih bolečin v mišicah ali oslabeledosti. Zakaj ljudi ne bi posvarili, naj sploh ne uživajo teh strupov? In kje so takšna združenja v Avstraliji? Nedavno je neko farmacevtsko podjetje patentiralo svoj najnovejši statin, ki so mu dodali koencim  $Q_{10}$ . To se je zgodilo, ker so končno dojeli, da statini zavirajo sintezo tega hranila, ki je ključno za zdravje srca. To seveda pomeni, da nobeno drugo farmacevtsko podjetje svojim preparatom ne sme dodajati omenjenega koencima. Dr. Whitaker je prepričan, da bi lahko pacienti, ki so jim škodovali statini, vložili skupinsko tožbo, saj jim nihče ni povedal, naj jemljejo nadomestne odmerke koencima  $Q_{10}$ .

### *NE ZAŠČITIJO SRCA*

Dr. Duane Graveline je v radijski oddaji The People's Pharmacy opisal epizode popolne izgube spomina, ki jih je

doživljal, ko je jemal statinsko zdravilo. Pfizer, ki izdeluje smrtonosni statin lipitor, zanika, da obstajajo kakršnakoli poročila o izgubi spomina. Nič čudnega, kajne? Lipitor omenjenemu farmacevtskemu podjetju letno prinaša več kot pet milijard dolarjev dobička! Tudi če bi sorodnikom ljudi, ki jih je njihovo zdravilo umorilo, izplačali odškodnine, bi jim še vedno ostalo ogromno denarja.

Obsežna madžarska raziskava, o kateri so pisali v vestniku Dr. Peat's Newsletter, je razkrila, da uporaba zdravil za nižanje ravni holesterola ne zaščiti srca, obenem pa znatno poveča smrtnost zaradi raka. »Zdaj je povsem jasno, da se tveganje za raka poveča, če imamo previsoko raven HDL in prenizko raven LDL. Zdi se, da sleherno početje – ne le pretirano uživanje rastlinskih olj – ki zniža raven LDL holesterola, poveča tveganje za pojav raka.« Neverjetno! Z drugimi besedami: ravno nasprotno, kar trdijo »strokovnjaki«.

In lekcija za vse nas? Uživati moramo čim popolnejšo hrano, opustiti uživanje zdravil ter se oddaljiti od industrije bolezni. Ne dopustite jim, da bi se igrali rusko ruleto z vašim srcem in življenjem!

Dr. Peat opisuje poskuse, ki kažejo, da celo »zmerna« uporaba nenasičenih olj v prehrani pospešuje staranje. Potomci miši, ki so jih hranili s sojinim oljem, so imeli manjše možgane in učne težave – v primerjavi z mišmi, ki so dobivale kokosovo olje. Dr. Peat pravi: »Zdi se, da so možgani še posebej občutljivi na strupene učinke rastlinskih olj.« Pravi tudi, da če ne uživamo polinenasičenih olj, telo ne potrebuje toliko vitamina E. Sviri, da bi morale ženske med nosečnostjo opustiti uživanje nenasičenih olj, da bi zaščitile plod.

Materino mleko je bogato s holesterolom, in to ne zato, ker bi bilo škodljivo za dojenčke. Narava tako poskrbi za pravilen razvoj živčnega sistema in možganov. Kadar mi ženske ponosno povejo, da dojenčke in starejše otroke hranijo z margarino ter posnetim mlekom, se kar zgrozim.

Ti otroci se ne bodo nikoli popolnoma razvili, saj ne dobijo tistih oblik maščob, ki jih potrebujejo njihovi možgani. Če dojenčkom in otrokom ne dajemo ustreznih maščob, je to oblika zlorabe. Vsakega zdravnika ali tako imenovanega zdravstvenega strokovnjaka, ki priporoča tovrstno odrekavanje, bi moralo biti sram. In ko že kritiziram svetovalce na področju zdravja, naj omenim še, da so bodisi pozabili, da je ključni vzrok izjemno visoke ravni holesterola pomanjkljivo delovanje ščitnice. No, morda pa tega sploh niso vedeli. Če ščitnica normalno deluje, raven holesterola upade.

### *DEJSTVA O PROSTIH RADIKALIH*

Kaj so ti »prosti radikali«, o katerih je toliko govora? Dr. Peat jih opisuje takole: »Prosti radikali so reaktivni molekularni delci, ki se pojavijo celo v zdravih celicah in jih lahko poškodujejo. Kadar so nenasičene maščobe izpostavljene prostim radikalom, lahko povzročijo verižne reakcije prostih radikalov, ki poglobljajo poškodbe celic in pospešijo njihovo staranje.«

### *ŽARKOST*

Laneno olje so vrsto let izdatno oglaševali, saj naj bi bilo »ključno« za zdravje. Mnogi ljudje se prisilijo, da vsak dan zaužijejo žličko tega živila, čeprav jim okus ni všeč. Dr. Peat pravi, da so zavedeni. Po njegovem je laneno olje najbolj rakotvorno od vseh olj! Pri britanskem glasilu s področja alternativne medicine *What Doctors Don't Tell You* (Česar vam zdravniki ne povedo) so poskrbeli za izčrpne teste vseh vrst lanenega olja, ki je naprodaj v Londonu. Ugotovili so, da je bila večina olj žarkih, kar je nevarno, saj žarkost pospešuje pojav raka. Dve vrsti olja nista bili žarki, v glasilu pa so zapisali, da sta takšni postali po nekaj dneh hranjenja v hladilniku.

Ko vam bo zdravnik naslednjič naročil, da uživajte to olje, ga vprašajte, zakaj ga prodajajo v temnih steklenicah

in zakaj ga je treba takoj po nakupu postaviti v hladilnik. Zdrav razum pravi, da je laneno olje izjemno nestabilno in se zlahka razgradi v proste radikale. Če vas to ni prestrašilo, vas bo naslednja informacija zagotovo: pod vplivom nenasičenih maščob (vključno z lanenim oljem) možganske celice nabreknejo, spremenita se njihova oblika in način medsebojnega komuniciranja. Več informacij o lanenem olju boste našli v 14. poglavju.

Kaj pa tako imenovane in tako opevane »esencialne maščobne kisline«? Razmislite o citatu dr. Peata iz njegove knjige *From PMS to Menopause* (Od PMS do menopavze):

Esencialni maščobni kislini sta – tako piše v učbenikih – linolejska in linolenska kislina, ki bi morali veljati za »vitamina«. Vitamine, ključne za življenje, dobimo s hrano. Če pa teh kislin ne zaužijemo s hrano, telo ustvari lastne nenasičene maščobe, torej nista »esencialni«. Omenjeno poimenovanje je napačno.

(*M. E. Hanke, Biochemistry, Encycl. Brit. Book of the Year, 1948*)

### *SAME PO SEBI STRUPENE*

Tovrstne maščobe niso niti približno »esencialne«, ampak so same po sebi strupene, zato se jim moramo izogibati. Zavirajo delovanje encimov, potrebnih za prebavo in ustvarjanje ščitničnega hormona. Dr. Peat piše, da nenasičena olja povečajo tveganje za nenormalno strjevanje krvi, vnetja, slabljenje imunskega sistema, šok, staranje, debelost in raka. Ker nenasičene maščobe blokirajo beljakovine v želodcu, smo lahko podhranjeni, čeprav »dobro jemo« ...

Linolejska kislina povzroča krčenje krvnih žil in botruje visokemu krvnemu tlaku. Vpliva na motnje, povezane s serotoninom. Tako, recimo, povzroča migreno. Polinenasičene maščobe znatno, če že ne odločilno, pripomorejo k pojavu degenerativnih sprememb, značilnih za staranje. Laneno olje in vsa druga nenasičena olja so prisotna vsepovsod. Nič čudnega, da je v »civiliziranem« svetu toliko hudih obolenj.

Izogniti se je treba tudi repičnemu olju, vendar je to lažje reči kot storiti, saj je snov prisotna povsod. Izognemo se ji lahko le tako, da se odrečemo hitri hrani, ko gre za predelano hrano, pa smo izjemno izbirčni. Kadar vas zami-ka hitri prigrizek, ne pozabite:

### *HITRA HRANA = HITRA SMRT!*

Prehranski strokovnjakinji Sally Fallon in dr. Mary Enig sta v daljšem članku v publikaciji *Wise Traditions* zapisali: »Repično olje zagotovo ni zdravo za srce in ožilje. Tako kot olje oljne ogrščice. Povzroča tudi pomanjkanje vitamina E, neželene spremembe krvnih ploščic in skrajšuje življenjsko dobo pri podganah, pri katerih obstaja večja verjetnost pojava možganske kapi. Poleg tega se zdi, da zavira rast, zato ga ameriški Urad za hrano in zdravila ne dovoljuje v adaptiranem mleku.« Omenjeni urad je končno nekaj naredil prav!

Izogibati se je treba tudi margarini, ki velja za eno najbolj škodljivih živil. Med številnimi kemičnimi procesi pri izdelavi margarine uporabijo topili heksan ter ogljikov tetraklorid. Sledi teh snovi so tudi v končnem izdelku. Margarino zgotostijo s pomočjo vodika v plinastem stanju in niklja, ki igra vlogo katalizatorja. Ta snov postane sredstvo za mašenje arterij.

Ti kemični zvarci tvorijo zaudarjajočo, gosto, lepljivo črno zmes, ki jo je treba pobeliti in odišaviti s še več kemičnimi snovmi. Potem dodajo umetne ojačevalce okusa, barvila in konzervanse. Rezultat je plastična, s kemikalijami prežeta neužitna zadeva. Telo ne ve, kaj naj stori z njo oziroma kako naj se znebi strupov, ki so v njej. Enako bi bilo, če bi si v žile vbrizgali tekočo plastiko. Osupljivo pa je, da mnogi zdravniki to reč še vedno priporočajo za preprečevanje srčnih infarktov!

### *TVEGANJE ZA BOLEZNI SRCA*

V strokovni reviji *The New England Journal of Medicine* so poročali, da transmaščobe (polinenasičene maščobe)

*povečajo* tveganje za bolezni srca, saj poškodujejo arterije. Te nevarne maščobe so v vseh vrstah hitre hrane, v ocvrtih živilih in v večini pekovskih izdelkov. Nastanejo, ko polinenasičene rastlinske maščobe umetno hidrogenirajo. Kadar na embalaži piše »delno hidrogenirano olje«, izdelek vrnite na polico.

Gre za zloglasne in smrtonosne transmaščobe. Dr. Peat se strinja, da omenjene maščobe škodijo srcu, ter dodaja: »Zdaj vemo, da polinenasičene maščobe motijo delovanje ščitničnega hormona, in to na vse mogoče načine.« Zdravo delovanje ščitnice je ključno za dobro zdravje. Dr. Peat je zapisal tudi: »Nasičene maščobe v kokosovem olju, katerih kratke in srednje dolge verige zlahka oksidirajo, predstavljajo vir energije, ki naša tkiva ščiti pred škodljivimi učinki nenasičenih maščobnih kislin in zmanjšuje njihove negativne učinke na ščitnico.«

Zavoljo lastnega zdravja se ne menite za »strokovnjake«, ki zagovarjajo uživanje omenjenih maščob. Poiščite strokovnjake s področja alternativne medicine, ki poznajo resnico o eni najbolj brezobzirnih in nevarnih oglaševalskih akcij, kar so jih kdaj izvedli. Dr. William Campbell Douglas je že eden takšnih strokovnjakov. Prijazno mi je dovolil ponatis pričujočega članka iz njegovega vestnika *Second Opinion*:

Kokosovo olje je najboljši primer neškodljivih nasičenih maščob, ki zaradi napačno razumljenih izsledkov raziskav veljajo za maščobe, ki naj bi mašile arterije. Zadevo so tako dolgo napačno tolmačili, da je postalo »splošno znano dejstvo«, da nas proizvajalci hrane ubijajo, ker uporabljajo velike količine kokosovega olja. Z živilsko industrijo je marsikaj narobe in živila res pripravljajo s številnimi nezdravimi olji. Kartelu proizvajalcev olj iz semen je uspelo – kakšno zahrbtno metodo so uporabili, ne vem – kokosovo olje tako rekoč izriniti iz prehrane Američanov.

Pred četrto stoletja sem tudi jaz podlegel propagandni

gonji proizvajalcev olj iz semen, ki so se »lotili« kokosovega olja. Zlahka so nas preslepili: kokosovo olje je nasičena maščoba, te pa zdravju škodijo. Pomemben je tudi ekonomski dejavnik. Kokosovo olje je namreč dokaj drago, sojino, kikirikijevo in koruzno pa ne. Ampak ta cenena olja, ki jih danes uporabljajo v predelanih živilih, so zelo nestabilna. Žarka postanejo že v nekaj urah, in to celo v hladilniku. Najbrž ste že uganili, kako rešijo to težavo – s konzervansi.

Ni jasno, zakaj, ampak kokosovo olje ne postane žarko, četudi vsebuje manjšo količino nenasičenih maščob. Lahko je vse leto na sobni temperaturi, pa ne bo postalo niti najmanj žarko. Pet odstotkov nenasičenih maščob v kokosovem olju bi se sicer moralo pokvariti, a se to ne zgodi. Domnevajo, da nasičena maščoba v kokosovem olju deluje kot antioksidant in tako preprečuje oksidacijo nenasičenih maščob v olju.

Nenasičena olja povzročajo raka. To dokazujejo izsledki raziskav, ki pa so jih videli le redki. *Kadar poskusne živali dobijo linolejsko kislino, torej »esencialno« maščobno kislino, zbolijo na srcu.* Če pa dobijo nasičene maščobe v obliki živalskih maščob ali kokosovega olja, so zaščitene pred škodljivimi učinki »esencialne« nenasičene linolejske kisline. To povsem jasno razumejo zdravniki, ki se ukvarjajo s presaditvami organov. Emulzije na podlagi nenasičenih maščob uporabljajo prav zato, ker zavrejo delovanje imunskega sistema. Želite s tem preliti svojo solato – z olji, kakršni sta repično ali sojino, ki zavreta delovanje imunskega sistema? Ali bi raje uporabili olje, kakršno je kokosovo, ki ščiti pred uničujočimi posledicami pomanjkljive imunosti?

Pred petdesetimi leti so skušali kmetje živino porediti s pomočjo kokosovega olja, ki je bilo neprimerno ceneje od žitaric. Domnevali so, da se bodo živali zredile s pomočjo (katerekoli) maščobe – tako je narekovala zdrava kmečka pamet – a so se motili. Živali so postale vitke in živahne, ne debele in lenobne. Krave so bile ves čas lačne, veliko so jedle, zredile pa se niso.

Potem so preizkusili zdravila, ki zavirajo delovanje ščit-

nice. Učinkovala so – živali so se zredile, čeprav so pojedle manj. Ampak izkazalo se je, da so omenjene snovi povzročale raka, kmetje pa so se bali, da bodo za to boleznijo zboleli tudi potrošniki, če bodo uživali njihovo meso. Zato so poskusili še z različnimi poceni stročnicami, kakršna je soja, ter prav takšno zelenjavo (recimo koruzo).

Tako soja kot koruza sta učinkovali. In v tem je skrivnost živinoreje: soja in koruza sta zavrli delovanje ščitnice, tako kot zdravila, živali pa so se zredile, ne da bi zaužile veliko hrane. Se torej čudite, zakaj človek tako težko shujša, če uživa vegetarijansko hrano, ki temelji na oljih? Če ščitnica deluje pomanjkljivo, se zredimo, ne shujšamo. Kar so ugotovili kmetje, so pozneje »dokazali« s preučevanjem živali. Živali, ki so jih hranili z nenasičenimi rastlinskimi olji (sojino in koruzno), so bile debele, tiste, ki pa so uživale kokosovo olje, so bile vitke. Skupna količina zaužite maščobe ni bila odločujoči dejavnik. Več ko je žival zaužila nenasičenih olj (v primerjavi s kokosovim oljem), debelejša je postala, ne glede na količino zaužitega olja.

Obstajajo še drugi razlogi, zakaj je treba opustiti uživanje nenasičenih maščob. Olja iz semen zavirajo delovanje proteolitičnih encimov – najbrž zato onemogočajo nastajanje ščitničnega hormona. Zavirajo pa tudi delovanje prebavnih encimov in vplivajo na mehanizem strjevanja krvi.

Še hujši je učinek nenasičenih olj na možgane. Sojino olje se absorbira neposredno v možgane in povzroči strukturne anomalije tega organa. Otroci, ki uživajo zgolj nenasičena olja, se ne razvijejo normalno, če niso deležni tudi kokosovega olja, ki jih zaščiti.

Podjetja, ki izdelujejo zdravila, so razcepila kokosovo olje, da bi lahko patentirala snovi, kakršna je butirična kislina, saj je dobro znano, da kokosovo olje vsebuje mnoga pomembna hranila. Vendar ne potrebujemo prečiščenih izdelkov, ampak samo kokosovo olje. Naravno kokosovo olje je antihistaminik, preprečuje pojav sladkorne bolezni, raka in vnetij.

V strokovni reviji *Journal of the American Medical Association* se strinjajo z dr. Douglasom: »Kokosovo olje je verjetno eno najkoristnejših olj pri preprečevanju srčnih obolenj, saj deluje proti virusom in mikrobom.« (*JAMA* 1967 202:1119–1123; *American Journal of Clinical Nutrition* 1981 34:1552)

»V Framinghamu v zvezni državi Massachusetts smo ugotovili naslednje: več nasičenih maščob, holesterola in kalorij ko zaužijemo, nižja je raven holesterola v serumu. Ljudje, ki so zaužili največ nasičenih maščob, so tehtali najmanj in so bili najbolj telesno dejavni.« (William Castelli, vodja raziskave Framingham)

»Vedno znova se je izkazalo, da je domneva o povezanosti nemastne hrane ter zdravja srca napačna. Zaradi ponosa, dobička in predsodkov se na to domnevo še vedno zanašajo znanstveniki, organizacije, ki se ukvarjajo s pridobivanjem finančnih virov, živilska podjetja in celo vladne agencije. Zavedena javnost je žrtev zdravstvene prevare stoletja.« (Dr. George Mann, ugledni raziskovalec)

»Analiza vrednosti holesterola pri 1700 pacientih z aterosklerozo ni razkrila izrazite korelacije med ravniijo holesterola v serumu in naravo ter obsegom ateroskleroze.« (Dr. Michael DeBakey, znani srčni kirurg)

V publikaciji *Townsend Letter for Doctors and Patients*, ki utira nove poti na področju alternativnega zdravljenja, so zapisali: »Kokosovo olje je še posebej uporabno, saj vsebuje esencialno nasičeno maščobo, lavrično kislino. Transmaščobam se moramo v vsakem primeru izogniti. Preberite, kaj piše na embalaži. Če piše 'delno hidrogenirana maščoba', to pomeni, da gre za transmaščobo. Izognite se ji. Organsko, nerafinirano kokosovo olje je varno. Vseeno pa je kokosovo olje v večini drugih izdelkov hidrogenirano. Na omenjeno olje so se podlo spravili proizvajalci običajnih rastlinskih olj, v raziskavah pa so uporabili hidrogenirano kokosovo olje, kar je odločilno vplivalo na rezultate.«

## NEGA KOŽE

Dr. Peat ženskam svetuje, naj se izogibajo kremam za kožo, ki vsebujejo polinenasičena botanična olja, saj pospešujejo staranje kože, ker krepijo učinke sončnih ultravijoličnih žarkov. Pravi, da je za nego kože najprimernejše kokosovo olje, in z njim se strinjam. Drugih snovi za čiščenje ali vlaženje kože ne uporabljam. Kadar grem na masažo, ga dam vedno tudi maserju, saj nočem, da bi mi skozi kožo v telo prodrla nevarna olja.

V Hipokratovem zdravstvenem središču smo se za kokosovo olje začeli zanimati pred leti, ko smo prebrali naslednjo zgodbo v vestniku *Health and Healing Wisdom*, ki ga izdaja organizacija Price-Pottenger Nutrition Foundation:

»Ko je bolnik z aidsom ugotovil, da je njegovo virusno breme doseglo vrednost skoraj 700.000, se je odločil, da preostanek svojega denarja in časa na Zemlji kar najbolje izkoristil. Zavrgel je vse vitamine in zdravila, ki jih je jemal, vključno z Naltrexonom, spakiral kovčke in se odpravil v indijansko vasico v Surinam. Tam je vsak dan jedel sveži kokos. V dveh dneh se je znebil periferne nevropatije, v dveh tednih pa je že 'tekal po džungli'. Ko se je vrnil do-

### VEČ O ŽARKOSTI

O žarkosti večine olj dr. Peat v enem svojih izjemno poučnih glasil pravi: »Nasičenih maščob je največ v tropskih rastlinah in toplokrvnih živalih. To dejstvo je povezano s stabilnostjo teh maščob pri visokih temperaturah. Če kokosovo olje eno leto hranimo pri sobni temperaturi, ne postane žarko. Ker je kokos med zorenjem pogosto izpostavljen temperaturam okoli 38 °Celzija, olja v njem pri sobni temperaturi ne začnejo oksidirati. Ribjega ali rumenikovega olja pa ne moremo dalj časa hraniti pri sobni temperaturi, pri 36,5 °Celzija pa se sproži hitra, spontana oksidacija.«

mov, je še naprej zaužil vsaj pol kokosa na dan. Laboratorijski izvidi so razkrili, da se je vrednost njegovega virusnega bremena znižala na zgolj 300.000. Minil je še en mesec, vrednost virusnega bremena pa je tako upadla, da je sploh niso mogli zaznati, poleg tega pa se je možakar zredil za 15 kilogramov.«

Omenjena pripoved nas je popolnoma presenetila. Ker sem vedela, da gre za pošteno, načelno neprofitno organizacijo, sem se odločila preučiti kokosovo olje in kar sama postala poskusni zajček – to ni bilo prvič! V nekaj minutah sem bila na poti v bližnjo trgovino. Žal v mestih težko najdemo zelene kokose z mehkih mesom, zato sem si privoščila posušeno različico.

Nisem se spomnila, da bi moškega, ki je bil zadolžen za oddelek s sadjem in zelenjavo, prosila, naj kokose prepolovi, tekočino pa zlije v vrč. (Pozneje sem odkrila, da so nekateri to pripravljene storiti, drugi pa ne.) Polna navdušenja sem odhitela domov. Pojma nisem imela, kako prepoloviti sadež, katerega lupina je neverjetno trda.

Učila sem se na napakah, spodaj pa opisujem, kako se lotiti kokosa. Ko ga kupujete, ga najprej potresite in se prepričajte, da je v njem res veliko tekočine. Če je ni, je sadež najbrž star in pokvarjen. Ne zavržite računa, kajti včasih so pokvarjeni tudi sadeži s tekočino, in v trgovini vam bodo vrnili denar.

### *PRIPRAVA*

Če vam zelenjadar noče pomagati, si pomagajte sami. Kokose odnesite ven in pripravite kladivo, izvijač ter vrč. Kokos si dajte med kolena, izvijač nastavite na enega izmed očesc ter ga tolcite s kladivom, dokler ne zdrсне skozi lupino. To ponovite na preostalih dveh očescih. Pazite, da ne boste razlili tekočine. Kokos obrnite in tekočino zlijte v vrč. Poskusite jo. Če je sladka, je sadež dober. Če zaudarja oziroma je kislja, je sadež star. Če je tekočina dobra, jo spijte, dokler je še sveža. Če občutite napetost v očeh, v

kapalko nalijte kanček omenjene tekočine in si jo nakapajte v oči, saj je zdravilna. Ko tekočino izlijete iz sadeža, ga pokrijte s staro brisačo ali plastično vrečko ter po njem tolcite s kladivom, dokler se lupina ne razdrobi.

Zdaj boste morali ločiti meso od lupine, kar je lažje reči kot storiti. Le vztrajni morate biti. Naj vas ne skrbi tanka, rjava prevleka na zunanji strani mesa. Z njo ni nič narobe. Mesa nikar ne žvečite, saj si lahko zlomite zob.

Ko ste meso ločili od lupine, je najbolje, če ga nastrgate ali zmeljete v mešalniku. Poskrbite samo, da se ne pregreje. Pod nobenim pogojem ne uporabite aluminijaste posode, saj je aluminij strupen in lahko preide v kokosovo meso. Sama kokos potem postavim v sušilnik za hrano, čeprav to ni potrebno. Tako se izboljša okus, zadeva pa je malce hrustljava, posušena in zdi se, da je dlje obstojna. A ne pozabite: če nameravate kokosovo meso posušiti, sušilnik ne sme imeti aluminijastih pladnjev. Sušite ga pri nizki temperaturi, da ne boste uničili hranil (največ 40 °Celsius). V večini trgovin z indijsko hrano lahko dobite odlična in poceni strgala, s katerimi boste meso brez težav spravili iz kokosa, če boste sadež pred tem prepolovili. Če nimate takšne opreme oziroma časa, da bi se ukvarjali s tem, kupite čisto, naravno kokosovo olje. Več o tem spodaj.

Sama imam najraje sveži kokos, v katerem je mehko meso. Sladki sok zlijem v mešalnik, dodam kokosovo meso, nekaj zmrznjenih banan, surova jajca in si pripravim izvrsten, zdrav napitek.

### *LAVRIČNA KISLINA*

Ko sem dokazala koristi kokosa, sem hotela vedeti, *zakaj* je sadež tako koristen. Poklicala sem v ustanovo Price-Pottenger Foundation in se pogovorila z urednico Pat Connolly, ki je predana svojemu delu in mi je bila v izjemno pomoč. Predlagala mi je, naj preberem zadnjo številko njihovega vestnika, v katerem je bil članek dr. Mary Enig, mednarodno priznane strokovnjakinje s področja lipidov.

Dr. Enig ima izvrstne reference in se lahko ukvarja s čisto znanostjo, saj njenih raziskav ne naročajo in plačujejo živilski konglomerati.

Dr. Enig je izvedla že nešteto raziskav na področju kokosovega olja. Ugotovila je, da to olje ne uničuje zgolj virusov, mikrobov in praorganizmov (protozojev), ampak tudi varuje pred rakom. To je izjemen podatek, dr. Enig pa navaja še raziskave, ki so jih opravili mnogi drugi ugledni znanstveniki. Omenja izsledke raziskav, ki kažejo, da lavrična kislina v kokosovem sadežu uničuje različne mikroorganizme, kot so bakterije, plesni in virusi z ovojnico, pomaga pa tudi pri čezmernem razraščanju škodljivih bakterij v črevesju. Omenja tudi odkritje, da *lavrična kislina povzroča razpad ovojnice virusa!*

### *POMEMBNO HRANILO*

»Lipidi v lavrični kislini onemogočijo delovanje nekaterih virusov – tudi viruse ošpic, herpesa simpleks, vezikularnega stomatitisa, virusa visna in citomegalovirusa,« pravi. Materino mleko vsebuje lavrično kislino, ki ščiti dojenčka, torej jo je tudi narava predvidela kot pomembno hranilo.

Mary Enig pravi, da bi morali ljudje, katerih imunski sistem ne deluje dobro, dnevno zaužiti okoli 25 g lavrične kisline. To vrednost je določila na podlagi primerljivih ravni v materinem mleku. Če bi uživali zgolj olje, bi to pomenilo štiri žličke na dan (odmerek za odraslega). Lahko ga dodamo juham, z njim zabelimo solato, ga uporabimo pri sotiranju (hitrem praženju), ter dodamo pijačam.

Kokosovo mleko, če vam uspe dobiti naravno različico, je druga možnost, saj dober deciliter vsebuje okoli 11 g lavrične kisline. Pol skodelice nastrganega kokosa vsebuje okrog 6 g te snovi. Naslednja možnost je kokos v prahu, vendar ga ne odobravam, saj ne vem, kaj so »oni« že storili z njim. V polovici skodelice te različice je tudi okoli 6 g lavrične kisline. A ne pozabite: *nič* hidrogeniranega kokosovega olja in *nič* »lahkega« olja. Te velike količine dr. Enig

priporoča zgolj ljudem s hudimi težavami na področju imunskega sistema. Drugim zadostujejo manjši odmerki.

Če se navkljub vsem dokazom, ki jih navajam v knjigi, še bojite holesterola, zdaj najbrž razmišljate, kaj je huje – uživanje olja, ki ga »obsojajo« multinacionalna živilska industrija in zdravniki, ki imajo napačne informacije, ali virusi oziroma bakterije, ki se jih skušate znebiti.

Dr. Peat o kokosovem olju pravi naslednje: »To olje vsebuje lavrično kislino, ki krepi imunski sistem, najdemo pa jo tudi v materinem mleku. Če ga redno uživamo, varuje pred boleznimi in prezgodnjim staranjem.«

Dr. John R. Lee in dr. Douglass trdita, da kokosovo olje poleg vseh omenjenih koristi spodbuja tudi presnovo (prek ščitnice). Čeprav gre za maščobo, človeku na osupljiv način pomaga, da se znebi odvečnih kilogramov. Kmetje, ki so domnevali, da bodo z njim na poceni način poredili živali, so ugotovili, da učinkuje ravno nasprotno!

Dr. Lee v zvezi z nerazumnim strahom, ki pesti večino ljudi, ko pomislijo na to olje, pravi: »Ljudje na ekvatorju, katerih glavni vir maščobe je nerafinirano kokosovo olje, skoraj ne poznajo srčnih obolenj.«

Če pomislimo na to, kaj živilska industrija stori s kokosom, preden se ta znajde na prodajnih policah, ni nič čudnega, da so kokosovo olje, ki ga tržijo pod različnimi blagovnimi znamkami, nastrgani kokos in drugi končni izdelki tako strupeni. Kokos prepražijo, segrejejo na izjemno visoko temperaturo, da se posuši, ga shranjujejo v umazanih žakljih, nato ga pobelijo in odišavijo, saj med proizvodnim procesom dobi neprijeten vonj in videz. Olje pa poleg vsega naštetega še homogenizirajo in hidrogenirajo. Rafinirano, pobeljeno in odišavljeno olje je naravnost porazno, saj so v njem uničili vse, kar je bilo dobrega.

## DOBRA OLJA

### OLJČNO OLJE

Kupujte samo olje iz zelenih oliv oziroma ekstra deviško oljčno olje za solate. To mora biti v temni steklenici, saj na svetlobi oksidira. Nikar ga ne uporabljajte pri kuhanju, saj med segrevanjem oksidira in ustvarja proste radikale, ki se jim moramo vsi izogibati.

Danes čedalje težje najdemo kakovostno oljčno olje – najbrž zato, ker ga hoče preveč ljudi, oljk pa je premalo. Moramo biti izbirčni in najti izdelek, ki ima dejanski okus po olivah. Nekateri proizvajalci dodajajo olja, ki niso tako zdrava. Sama sem kupovala olje znamke Melrose, vendar je imela zadnja steklenica močan okus po ribjem olju. Prosilila sem jih za pojasnilo, a mi niso odgovorili, zato sem zamenjala znamko.

### MASLO

Ta maščoba, ki jo priporočajo vsi strokovnjaki za olje, ki jim zaupam, vsebuje dragocena vitamina A in D, nujna za pravilno vsrkanje kalcija ter učinkovito delovanje ščitnice. Maščobne kisline v maslu so dragocene za imunski sistem, lipidi v tem živilu pa varujejo zdravje prebavil. Te maščobe kisline telo porabi, kadar hitro potrebuje energijo, in jih običajno ne pretvarja v maščobne zaloge. Ameriški zdravstveni vestnik *Health Freedom News* piše: »Kdor misli, da maslo redi, se žal moti.«

»Oni« so na žalost uničili tudi to hranljivo živilo, ko so živino s pašnikov zaprli v hleve. V »dobrih starih časih« se je živina namreč prosto pasla in uživala poživljajoča hranila, ki jih je namenila narava. Danes pa jo krmijo z najcenejšimi, najmanj zdravimi različicami žitaric, jo prepojijo z zdravili in z njo nehumano ravnajo. Če najdete kmetijo, kjer živina lahko živi po zakonih narave, bo maslo, ki ga tam pridelajo, izjemno hranljivo ter polno življenjsko pomembnih maščob.

Pravijo, da maslo in meso na Novi Zelandiji izvirata od živine, ki se pase na prostem. V nekaterih ameriških zveznih državah imajo mlekarne z dovoljenjem za pridelavo organskih živil, kjer je mogoče dobiti tudi organsko pridelano meso. V nekaterih avstralskih trgovinah z zdravo hrano imajo maslo iz mleka živali iz proste reje. Vedno kupujte nesoljeno različico in je ne uporabljajte za kuhanje, kajti maslo na vročini oksidira, pri čemer nastanejo prosti radikali. Človek se mora kar potruditi, da se dokoplje do naravnega masla. Vlade so namreč zahrbtni, in čeprav imajo v rokavu vedno nove makiavelistične poteze, se potrudite, saj se vam to obrestuje.

Ker večina proizvajalcev hrane laže in goljufa, priporočamo doma narejeno maslo. Tako boste natančno vedeli, kaj vsebuje. Je pa težko najti mlekarja, ki bo pripravljen prodati čisto, neonesnaženo mleko. Še večja ovira je najti čas za takšne reči.

### *KOKOSOVO OLJE*

Zaradi vseh že omenjenih razlogov in na podlagi obsežnih izkušenj sem prepričana, da je to najbolj zdravo olje, kar jih je. Narava je kokos modro zaščitila pred tropsko vročino, zato njegovo olje na vročini ne postane žarko in ne oksidira. Kadar ga segrevamo, ne nastajajo prosti radikali. Zato je kokosovo olje edino varno za uporabo v kuhinji. Tudi shranjevanje ne predstavlja nobenih težav. Čeprav tega sicer ne priporočam, pa sem ga več let hranila pri sobni temperaturi, ne da bi zaznala vonj po žarkem.

Kokosovo olje se na hladnem strdi, ko pa steklenico damo za krajši čas v toplo vodo ali na sonce, se utekočini. Ko je v telesu, je tudi v tekoči obliki, čeprav nas skušajo proizvajalci polinenasičenih olj prepričati v nasprotno. Ne kupujte predelanih izdelkov, ki vsebujejo kokosovo olje – med procesiranjem je namreč to postalo smrtonosno.

Več let ni bilo moč dobiti dobrega kokosovega olja. Vse različice so zaudarjale po kemikalijah in zdaj vem,

zakaj. Po večmesečnem telefonarjenju v različne države nam je uspelo najti vrhunsko olje, in Hipokratovo zdravstveno središče ga zdaj uvaža. Proizvajajo ga domorodci iz Južnega Tihega oceana, ki uporabljajo zelo stare in varne načine pridelave. Ne počnejo ničesar, kar bi škodilo olju, stiskalnice pa čistijo zgolj z vročo vodo – nikoli z benzenom ali drugimi strupi, ki jih uporablja večina pridelovalcev olj. Ti strupi se v neznatnih količinah seveda znajdejo v večini olj, pridelanih na običajne načine. Proizvajalci poudarjajo, da gre za res neznatne količine, obenem pa zane-marjajo učinek večletnega kopičenja strupov, ki se jih naše telo ne more znebiti. Več informacij boste našli na spletni strani [www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au).

O resnici o holesterolu in zdravju srca obstajata dve vrhunski knjigi, ki vam lahko rešita življenje. Po naključju imata celo enak naslov: *The Great Cholesterol Con* (Velika prevara na področju holesterola). Eno je napisal dr. Malcolm Kendrick in predstavlja preprosto branje za laika, druga pa je delo dr. Anthonyja Colpa in je namenjena znanstvenikom. Ti knjigi bosta za vedno spremenili vaš pogled na holesterol, statinska zdravila in kardiologe.

Če želite več informacij o oljih, vam toplo priporočam vestnike dr. Peata ter dela dr. Mary Enig ter njene soavtorice Sally Fallon.



# ZDRAVJE KOSTI, 1. DEL

## *Demineralizacija*

*... in zakaj najbolj priljubljeni načini zdravljenja osteoporoze niso samo neučinkoviti, ampak tudi škodljivi*

### *ZGODNJA SVARILNA ZNAMENJA OSTEOPOROZE*

- izguba telesne višine
- nepričakovani zlomi
- krhki nohti
- nespečnost in nemirne noge
- krči v nogah ponoči
- parodontalna bolezen
- bolečine v sklepih
- nepričakovana izguba zob
- prosojna koža
- bolečine v hrbtu
- preveč zobnih oblog
- palpitacija srca

Obstaja povsem jasno določen profil žrtve osteoporoze. Ključni genetski dejavni so: predniki iz severne Evrope, Britanije, Kitajske ali Japonske, sorodniki s to boleznijo, dolge, vitke kosti, tanka, svetla koža in ženski spol. Zadnji dejavnik je najvplivnejši.

Osteoporoza je osemkrat pogostejša pri ženskah. To je za ženske zelo slabo, kajti če bi zbolevalo pol moških in pol žensk, bi se znanstveniki – na področju znanosti pre-

vladujejo moški – verjetno bolj zavzeto lotili preučevanja vzrokov te bolezni. Mislite, da ne? Le pogledjte, kako so v preteklosti zanemarjali težave z ženskim telesom. Moški so razcepili atom, ustvarili nepredstavlljivo uničevalna orožja in zapravili več milijard dolarjev za potovanja v vesolje, s katerimi so podžgali svoj moški ego. Da, še vedno čakamo na učinkovito žensko kontracepcijsko sredstvo brez potencialno nevarnih stranskih učinkov.

Obstaja veliko primerov tovrstne pristranskosti. Spomnimo se le, koliko poudarka so dali na preprečevanje srčnih obolenj, ki običajno prizadenejo več moških kot žensk. Danes skorajda ni zdravnika, ki ljudem, ki bi jih utegnila prizadeti ta bolezen, ne bi dajal zloženek z navodili glede prehrane. Če pa žensko zanima, kako preprečiti osteoporozo, ji rečejo, naj uživa mlečne izdelke, kalcijeve tablete in ji predpišejo nadomestno hormonsko zdravljenje (same

### *DEJAVNIKI TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO*

- zgodnja menopavza (naravna ali zaradi kirurškega posega)
- neredna menstruacija oziroma izostanek menstruacije
- ljudje brez otrok
- jetrna obolenja, celiakija, ledvične bolezni
- prezgodnje sivenje (polovica osivelih las pri štiridesetih)
- težave s ščitnico
- neustrezni hrana in pijača
- izpostavljenost tobačnemu dimu
- belci in Azijci (ki uživajo zahodnjaško hrano)
- premalo ali nič telovadbe
- suha, nizka postava, drobne kosti
- svetla koža, svetli ali rdečkasti lasje, pege
- pomanjkanje sončne svetlobe
- ženske so bolj ogrožene kot moški
- vsrkanje strupov in težkih kovin iz okolja
- izpostavljenost natrijevemu fluoridu
- določena zdravila

napačne stvari). Redki so zdravniki, ki omenijo številne naravne stvari, s katerimi lahko preprečimo izgubo kostne mase in zaustavimo napredovanje bolezni.

Neprijetna resnica je, da smo ženske v tem hladnem, krutem svetu prepuščene same sebi, kar je grozen občutek. Spomnim se, kako sem se počutila, ko sem dojela, da sem prvovrstna kandidatka za osteoporozo. To je bil srhljiv trenutek in očitno je bilo, da mi uradna medicina in farmacevtska industrija ne bosta pomagali, ampak si bom morala pomagati sama. To moramo storiti vsi.

Najprej pa se vprašajmo, kaj sploh je ta bolezen, o kateri vsi toliko govorijo in ki nam greni srednja ter zrela leta? Samo ime obolenja je dovolj zgovorno: *osteo* pomeni kost, *poroza* pa porozno oziroma luknjičavo. Bolezen pri naša hude težave ženskam pa tudi moškim, če dočakajo visoko starost. Človek jo še »utrjuje« z neprimernim življenjskim slogom.

Pogosta zmota je, da se naše kosti izoblikujejo v otroštvu, rastejo do odrasle dobe, potem pa se ne spreminjajo. Takšen vtis je logičen, če si ogledamo skelet. Vendar to ne drži. Kostni so živi! Zato jih lahko napade osteoporozo. Naš skelet je sestavljen iz dinamičnega tkiva, ki nenehno razpada in se obnavlja. Če ne živimo skladno z zakoni narave, propade več kostnih celic, kosti pa se ne obnavljajo v zadostni meri, da bi ohranile svojo moč. Postanejo tako porozne, da se prostorčki med mineralnimi usedlinami povečajo in so videti luknjičaste.

Ko se to zgodi, se kost lahko zlomi že, če človek zakašlja ali se malce premakne. Zaradi padcev utegne dalj časa obtičati v bolnišnici, in ker je negiben, lahko zboli za pljučnico in umre. Mnogi ljudje po padcih nikoli več ne shodijo.

Do odrasle dobe je tovrstno propadanje (pravimo mu resorpcija) izenačeno z regeneracijo oziroma obnovo kostnih tkiv. Od okoli tridesetega leta dalje pa tako moški kot ženske izgubijo približno odstotek kostne mase na leto.

Srhljivo! Moški, ki imajo tudi v starosti visoko raven spolnih hormonov, ne trpijo zaradi te izgube kosti, povezane s hormoni. Njihove kosti so težje oziroma gostejše, zato so bolj zaščiteni. Vseeno pa to ne pomeni, da jih osteoporozna ne ogroža, kajti danes za to boleznijo oboleva vse več moških – zaradi uživanja hitre in predelane hrane, pretiravanja z alkoholom in sedečega načina življenja.

Ker število primerov te grozne bolezni naglo narašča, mnogi domnevajo, da se ji ne moremo ogniti in da je sestavni del staranja. Pa ni. Gre za degenerativno obolenje, ki se mu lahko ognemo in ga celo odpravimo. Zato kar pogumno.

Omenila sem že, da genetika igra izjemno pomembno vlogo pri nagnjenosti k osteoporozi. A nikar se ne veselite prehitro, če te bolezni nima noben od vaših sorodnikov oziroma ste temne polti, nizke rasti, malce debelušni in imate debele kosti. Vedite, da večina moških in žensk na Zahodu s svojim načinom življenja nenehno »skrbi« za čedalje hujšo krhkost svojih kosti, saj ne poznajo nevarnosti slabih navad, ki ogrožajo zdravje, ali pa jih poznajo, pa se zanje ne zmenijo. Ne bodite tudi vi takšni. Obstaja veliko stvari, ki jih lahko storite. Začnete lahko kar takoj, ne glede na starost, in poskrbite, da boste tudi v srednjih in zrelih letih krepkega zdravja ter ustvarjalni. Začeli bomo z življenjsko pomembnim seznamom snovi, ki se jih morate izogibati. Prvi je na vrsti eden najhujših krivcev za osteoporozo:

### *SLADKOR — BELA SMRT*

Sladkor telo izropa dragocenih mineralov in vitaminov. Telo namreč porabi ogromno energije, da ga razstrupi in izloči. Da bi telo zaščitilo kri, iz zob in kosti »uide« toliko kalcija, da pride do osteoporoze, propadanja in slabljenja celotnega telesa.

Da bi se izognili tej nevarni snovi, moramo biti ves čas na preži. Ljudje se pogosto ne zavedajo, da uživajo sladkor,

saj je lahko na embalaži naveden kot fruktoza, glukoza, levuloza, maltoza, dekstroza, galaktoza, maltodekstrin, koruzni sirup in javorjev sirup. Tovrstne prikrite različice sladkorja vsebujejo celo nekateri vitamini in zdravila. Zelo se moramo potruditi, da bi sladkor pregnali iz svojega življenja, a se obrestuje – če ne zaradi drugega, pa zaradi kosti. Več razlogov, zakaj se je dobro izogibati sladkorju, boste našli v 25. poglavju.

### *UMETNA SLADILA*

Umetna sladila so še smrtonosnejša od sladkorja. Več v 4. poglavju.

### *ZDRAVILA ZA ŠČITNICO*

Že več desetletij je znano, da sintetična zdravila za ščitnico spodbujajo delovanje osteoklastov in pospešujejo resorpcijo kosti. Za kosti je varen le naravni, prašičji ščitnični hormon. Več v 1. in 10. poglavju.

### *KOFEIN*

Veste, da je kofein v kavi, čaju, koli in čokoladi. Če uživате ogromno te kemične snovi, se podvoji potreba telesa po kalciju. Ko se telo napreza, ko skuša odstraniti snov, ki jo prepozna kot strup, se iz njega skozi ledvice odplavlja kalcij. Kofein tudi povzroča, da se več kalcija izloči v prebavni trakt. Če dnevno spijete tri skodelice kave, se tveganje za osteoporozo poveča za 82 odstotkov!

Kofein je v živilih pogosto prikrit. Primer: februarja 2000 je v reviji *The Australian* izšel članek Jill Margo, ki je pisala o petindvajsetletni Avstralki, ki je umrla zaradi prevelikega odmerka kofeina. Ženska ni uživala kave, ampak priljubljeno energijsko pijačo, imenovano Race 2005 Energy Blast. Ta pijača, tako kot nekateri drugi napitki za športnike, vsebuje gvarano, ta pa ima v sebi polno kofeina. Če bi vedela, da pijača vsebuje kofein, je ne bi zaužila, saj je vedela, da ta snov škodi zdravju. Vendar kofeina ni bilo na

seznamu sestavin. Ker proizvajalec pijače na embalaži ni označil, da vsebuje kofein, je ženska izgubila življenje. To so potrdili tudi na avstralskem ministrstvu za zdravje, kjer so izjavili, da je kofein najverjetneje povzročil njeno smrt.

Nikar ne presedlajte na pijače, ki so jim odvzeli kofein! Pri odstranjevanju te snovi uporabljajo nevarne kemikalije, državni predpisi pa dovoljujejo, da so te v pijačah lahko prisotne v sledih. Ameriški državni inštitut za preučevanje raka je posvaril, da te kemikalije pri miših povzročajo raka jeter.

Ko so predstavnika podjetja General Foods vprašali, kaj poreče na to, je odvrnil: »Obžalovanja vredno je, da tovrstne informacije spodkopavajo zaupanje potrošnikov.« Sploh ni skušal zanikati, da v njegovem podjetju uporabljajo rakotvorne kemikalije. Zmotilo ga je samo dejstvo, da se je to razvedelo.

### *GAZIRANE PIJAČE*

Vse, kar velja za nevarnosti, povezane s kofeinom, se nanaša tudi na gazirane pijače, saj vsebujejo ogromno kofeina. Kofein v kolah je še bolj škodljiv, ker je v bolj zgoščeni obliki in ga ne obdaja čreslova kislina kot v kavi in čaju.

Fosforna kislina v gaziranih pijačah se veže na kalcij v telesu in povzroča, da se ta izloča z urinom, ter botruje demineralizaciji kosti. Fosforna kislina povzroča tudi kamne v ledvicah in mehurju ter kamne, ki lahko obtičijo v sečnici. Zelo neprijetna izkušnja!

V 600-mililitrski steklenici nedietne gazirane pijače je od 12 do 15 žličk sladkorja. Sladkor je potreben, ker ima pijača zaradi fosforne kisline okus po kisu – brez obilice sladkorja in dodatnih arom ne bi bila pitna. Če boste pili to ničvredno brozgo, vam bodo oslabele kosti.

### *ČOKOLADA*

V vabljeni čokoladi je pet sovražnikov kosti: sladkor, kofein, lecitin (zaradi njega je čokolada gladka), oksalna kislina (ta se veže z kalcijem ter magnezijem in povzroči, da mine-

rala postaneta neuporabna) in teobromin, alkaloid, podoben kofeinu, ki povzroča genetske okvare. Čisti kakav v prahu je varen in izvrstnega okusa, če ga oplemenitimo z zdravimi sestavinami. Rožiči so podobnega okusa kot čokolada, poleg tega pa so tudi zdravi in vsebujejo veliko kalcija.

### *ŽITARICE*

Žitarice so sovražnik vaših kosti. Več v 16. poglavju.

### *ALKOHOL*

Ker kostno tkivo vse življenje nenehno razpada in se sproti obnavlja, se moramo obvezno izogibati vsem snovem, ki zavirajo nastajanje kostne mase. Alkohol to povzroči na več načinov: zmanjša vsrkanje kalcija v črevesju, škoduje jetrom ter tako zaustavi presnovni proces, v katerem telo dobi vitamin D, brez katerega ne more izrabiti kalcija. Znano je, da je tveganje za osteoporozo pri alkoholikih desetkrat večje! Če uživate alkoholne pijače, jih drastično omejite, še najbolje pa bi bilo, ko bi jih povsem opustili. Kostni in celo telo vam bodo hvaležni na načine, ki si jih niti predstavljati ne morete.

### *TOBAČNI DIM*

Kadilci in celo ljudje, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu, imajo do 30 odstotkov manj mineralov kot nekadilci. Kadmij, eden številnih strupov v tobačnem dimu, zavira nastajanje kostne mase. Zaradi tobačnega dima se znižata ravni estrogena in vitamina C. To ima resne posledice – telo potrebuje naravni estrogen, vitamin C pa je ključen za vsrkanje kalcija. Kajenje pospešuje demineralizacijo kosti, saj zavira vsrkanje kalcija v črevesju. Če torej kadite, nehajte. Dosti bolj zdravi boste, izjemnih koristi pa bo deležna tudi vaša družina. Če kadijo vaši prijatelji, jim postavite pravila. Če boste zaradi njihovega početja še naprej izpostavljeni več tisoč rakotvornim snovem, ki uničujejo kosti, se nehajte

družiti z njimi. Ne pozabite: pasivno kajenje zmanjša pre-skrbo kosti s krvjo in povzroči, da ne morejo dobiti življenjsko pomembnih hranil. Dosti več o številnih drugih grozljivih učinkih tobačnega dima boste našli v 22. poglavju.

### *SOL (NATRIJEV KLORID)*

Če pretiravate z uporabo kuhinjske soli, se z urinom iz vašega telesa izloči ogromno kalcija. Kadar se ta snov izloči na omenjen način, njena raven v krvi pade. To povzroči izločanje paraščitničnega hormona, ki mora razgraditi kostno maso, da bi obnovil raven kalcija v krvi. Če dnevno zaužijemo 200 mg soli, to ne vpliva znatno na izločanje kalcija, pri dnevnem odmerku 2000 mg pa se količina kalcija v urinu opazno poveča. S tem lahko izničimo pozitiven učinek visoke količine kalcija iz konzerviranih rib, kot so sardine. Če jih uživate, izbirajte blagovne znamke, pri katerih so ribe konzervirane v lastnem soku in so malo ali nič soljene. Lahko jih pripravite z zelišči in čistim, ekstra deviškim oljčnim oljem (iz temne steklenice, prosim) in tako poskrbite za okusen obrok.

Nikoli ne uporabljajte beljene bele kuhinjske soli, ki jih dodajo mnogo kemikalij. Če vam ne bo škodil natrijev klorid, vam bodo pa nevarni aditivi. Zdravju koristita kelt-ska in himalajska sol. Nista beljeni s klorom in vsebujeta dragocene minerale. Soli se ne smete povsem odreči, saj to povzroči izčrpanje nadledvičnih žlez. Ne pozabite: dehidraciji se boste najlažje izognili, če boste pitni vodi dodali ščepec soli.

### *MLEČNI IZDELKI*

Že desetletja nas dobesedno bombardirajo z oglasi, v katerih nas prepričujejo, da moramo uživati veliko mleka, jogurta in sira, da bi dobili dovolj kalcija. Ne omenjajo pa, da se kalcij v mlečnih izdelkih zaradi pasterizacije in homogenizacije spremeni v trdi mineral. Ko ta denaturirana oblika kalcija pride v krvni obtok, se naloži v krvne žile.

Te usedline lahko privedejo do ateroskleroze, če pa se nalagajo v sklepih, lahko povzročijo artritis.

Mlečni izdelki lahko povzročijo nastajanje sluzi, ki bojuje prehladom, gripi in astmi. To je grozljiv, začaran krog, zmagovalci pa so edino zdravniki, bolnišnice in farmacevtska podjetja. Vsi drugi smo poraženci. Nekaterim sirom proizvajalci dodajajo aluminij. Zakaj, ne vem, njihovo početje pa bi moralo biti prepovedano.

Mleko v prahu, ki ga izdatno oglašujejo in priporočajo kot nemastni vir kalcija, je še posebej nevarno. Da bi dosegli ustrezno gostoto, mu dodajo oksidirani holesterol, ki konča na stenah arterij. Mleku v prahu se izogibajte, saj sploh ni hrana.

Ne pozabite: več milijard ljudi v nerazvitih deželah nikoli ne uživa mleka, ko jih matere odstavijo od prsi. Tam skoraj ne poznajo osteoporoze, v zahodnih državah pa je med strastnimi uživalci mleka vse več primerov te bolezni. Nič ne bi pretiravali, če bi rekli, da je osteoporoza v industrializiranih državah dobila epidemične razsežnosti.

Če imate radi jogurt, ne kupujte običajnih različic, polnih kemikalij. Raje izberite tistega iz kozjega ali ovčjega mleka in se prepričajte, da ni denaturirano. Ko se odločate za uporabo mlečnih izdelkov, se spomnite na naslednje dejstvo: telički, ki jih hranijo zgolj s pasteriziranim mlekom, ne doživijo več kot šest tednov. Če je mleko povrhu še homogenizirano, živijo le od dva do štiri tedne. Strokovnjak na področju pasterizacije je rekel, da se med tem procesom uniči 34 encimov v mleku, zaradi česar postane neprebavljivo. »Strokovnjaki«, zaradi katerih je danes tako težko dobiti »staromodne« mlečne izdelke, bi morali razmisliti, zakaj tako močno narašča število primerov preobčutljivosti na laktozo, ki nedvomno pomeni zgolj preobčutljivost na grozljive stvari, s katerimi proizvajalci uničijo to, kar je nekoč veljalo za hrano.

## KALCIJ

In tako smo prišli do spornih ter protislovnih dopolnil, ki vsebujejo kalcij. Več desetletij so nas vneto prepričevali, da potrebujemo ogromno kalcija iz mlečnih izdelkov ter dopolnil izjemno dvomljive varnosti in koristnosti. Ljudem so sprali možgane in jih prepričali, da morajo vsak dan uživati kalcijeve tablete v odmerkih od 800 do 1200 mg. Farmacevtska industrija je vztrajno pripravljala vedno nove oglaševalske kampanje, v resnici pa uživanje velikih količin kalcija povzroči, da telo neha proizvajati vitamin D, kar zaustavi proces preoblikovanja kosti. Posledica: nezdrav skelet.

Odvečni kalcij se naloži po vsem telesu in lahko privede do pojava koščenih izrastkov, vnetja kit, artritisa, burzitisa, arterioskleroze, glavkoma in povečanega tveganja za ledvične kamne. Že če zgolj opustimo jemanje dopolnil, ki vsebujejo kalcij, se lahko »čudežno« znebimo dolgotrajnih bolečin. Občutljivi ljudje kmalu po zaužitju kalcijeve tablete pogosto trpijo zaradi bolečin v različnih delih telesa.

Dr. John Lee pravi: »Večine razpoložljivega kalcija telo niti ne more vsrkati, zato ljudem dopolnila bolj malo koristijo. Neuporabljeni kalcij, ki ga telo ne uporabi in spremeni v kostno maso, se izloči skozi ledvice. Pri ženskah, ki jim predpišejo dopolnila z visoko vsebnostjo kalcija, se v letu ali dveh pogosto pojavijo ledvični kamni.« Dr. William Campbell Douglass v svojem vestniku *Second Opinion* svari, da kalcijev fosfat zniža vsrkanje železa za 62 odstotkov in pri starejših ženskah povzroči smртno nevarno slabokrvnost. Takole piše: »Ne jemljite dopolnil s kalcijem, razen če imate bolezen paraščitnice – verjetnost za to je silno majhna. Človek s hrano dobi več kot dovolj kalcija.«

V strokovnem vestniku *Journal of the American Medical Association* so o kalciju zapisali (284–11:1425–29): »Raziskovalci so pridobili dopolnila s kalcijem iz različnih virov oziroma proizvajalcev ter distributerjev. Preučili so, koliko

svinca vsebujejo. Količina svınca v kalcijevih dopolnilih iz lupin ostrig je divje nihala – od neznatne do izjemno visoke. Takšna odstopanja so bila prisotna tudi v ‘rafiniranih’ (kalcijev karbonat) dopolnilih. Znane blagovne znamke niso predstavljale nobene zaščite pred svincom – nekateri tovrstni izdelki so vsebovali znatno več svınca kot generični izdelki. Raziskovalci so opazili tudi, da potrošniki ne morejo domnevati, da so vsi izdelki pod določeno blagovno znamko enako varni, kajti nekateri utegnejo vsebovati veliko, drugi pa manj svınca. Raven svınca se lahko sčasoma spremeni celo v individualno pripravljenih dopolnilih in zaradi nihanj ravni svınca v materialu v različnih serijah.«

Ena mojih najtesnejših prijateljic, filmska igralka Allison Hayes, je umrla zaradi dopolnila, ki je vsebovalo kalcij. V njem je bilo namreč ogromno svınca ter pesticidov Dieldrin ter Aldrin. Proizvajalca je tožila in tožbo dobila, vendar ni živela dovolj dolgo, da bi lahko porabila dodeljeni denar.

Preveč kalcija predstavlja še eno resno grožnjo, saj lahko podre ravnovesje drugih mineralov v telesu – mineralov, ki so pri ustvarjanju kostne mase pomembnejši od kalcija. Kalcijeve tablete lahko zavrejo delovanje ščitnice, zdravje te žleze pa je ključno za ohranjanje močnih kosti kot tudi za splošno zdravje.

Obstaja več različnih oblik kalcija. Nekateri zdravstveni strokovnjaki priporočajo kalcijev citrat, saj se zdi, da ga telo bolje vsrka. Izsledki raziskav pa kažejo, da ta oblika kalcija znatno okrepi vsrkanje aluminija iz hrane.

Zdi se povsem jasno, da je uživanje »orjaških« odmerkov neorganskih oblik kalcija lahko nevarno in nikakor ne koristi kostem. Eden izmed mnogih primerov je raziskava britanskega radiološkega inštituta, v kateri so ženskam vseh starosti merili raven kalcija. Nobena ga ni imela premalo, ne glede na to, ali so uživale kalcijeva dopolnila ali ne, in ne glede na to, ali jih je pestila osteoporoza ali ne. Pri ženskah z osteoporozo pa so ugotovili nizke ravni drugih, pomembnejših hranil – magnezija, cinka, mangana ter

vitaminov C in D. V okviru neke druge raziskave, o kateri so poročali v vestniku *American Journal of Public Health*, so ugotovili, da so zlomi kolkov pogostejši pri ženskah, ki uživajo dopolnila z visoko vsebnostjo kalcija.

Z mnogimi raziskavami so že dokazali, da je jemanje kalcijevih dopolnil nepremišljeno, tako da kar ne vem, koga bi citirala. Dr. Robert Jay Rowen, recimo, je v svojem glasilu *Second Opinion* opisal raziskavo na državni univerzi Penn, v okviru katere so spremljali ženske od njihovega 12. leta starosti. Do 20. leta količina zaužitega kalcija (od nizkih odmerkov 480 mg do visokih odmerkov, ki so znašali skoraj 2000 mg) ni imela znatnega učinka na gostoto kosti. Vodilni raziskovalec Thomas Lloyd je rekel, da kostem mladih deklet ne koristi, če je dnevni odmerek zaužitega kalcija več kot 500 mg. Omenil je tudi raziskavo, ki so jo opravili na harvardski univerzi in ki je razkrila, da so ženske, ki so uživale največ mlečnih izdelkov, utrpele največ zlomov.

Bill Sardi je januarja 2003 v publikaciji *Townsend Letter for Doctors and Patients* objavil članek, v katerem je citiral navedbe iz številnih raziskav. Eden izmed citatov iz vestnika *International Journal of Cardiology*, 33:19, 1991, se glasi: »V državah, kjer ljudje zaužijejo največ kalcija (iz mlečnih izdelkov), imajo najvišjo stopnjo umrljivosti na svetu (skandinavske države, ZDA in Nova Zelandija), kjer pa zaužijejo najmanj kalcija (Japonska, Portugalska), je stopnja umrljivosti najmanjša.« In še citat iz vestnika *Journal of Clinical Endocrinal Metabolism*, 81:2149, 1996: »Med moškimi do 50. leta starosti je visoka raven kalcija v krvi povezana s 30- do 200-odstotnim povečanjem smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja.« Japonci najdlje živijo brez bolezni, na dan pa zaužijejo le okoli 400 mg kalcija.

Če jemljete dopolnila, ki vsebujejo kalcij, bodite pozorni na nekatere simptome, ki razkrivajo, da je te snovi v vašem telesu preveč. Citat je iz publikacije *Nutrition Reviews*, 55:1, 1997: »Tesnoba, mišični krči, migrena, drgetanje

srca, trzanje vek, krči v nogah ter zaprtje. Kalcij povzroča krčenje mišic.«

Večina zdravstvenih svetovalcev kalcij priporoča ženskam, ki želijo ohraniti gostoto kosti. A vedite, kaj so zapisali v vestniku *Journal of the American Medical Association*, 276:1404, 1996: »Ko se povečuje gostota kosti, narašča tudi tveganje za tumorje v dojkah.«

### *KALCIJ IZ KORAL*

V zadnjih letih je zelo priljubljena uporaba kalcija iz koral. Prosim, ne nasedajte tovrstni propagandi – ta izdelek namreč vsebuje nekaj dvomljivih vitaminov in mineralov ter veliko aluminija. Marca 2002 so v publikaciji *Hypertension Research* zapisali: »Še en mit je ta, da naj bi kalcij človeka varoval pred sladkorno boleznijo. To obolenje je v resnici posledica pretiranega dotoka kalcija v celice. Sladkorna bolezen je zelo pogosta pri prebivalcih otoka Okinava, ki menda uživajo ogromno kalcija iz koral.«

Vedite, da ogromno ljudi živi ob ekvatorju, kjer ne uporabljajo kravjega mleka, kalcijevih tablet pa ne poznajo. Vseeno imajo ti ljudje močne kosti – vsekakor močnejše kot mi v industrializiranem svetu. Omenjeni ljudje namreč dobivajo prav različico kalcija, ki ga naše telo potrebuje in lahko uporabi. Več o živilih, ki so naravni vir kalcija, v naslednjem poglavju.

### *KOSTNA MOKA/DOLOMIT*

Če navkljub zgoraj omenjenim dokazom še vedno želite jemati kalcij, se vsaj izogibajte dopolnilom iz mletih živalskih kosti, saj so smrtno nevarna. Lahko so izjemno onesnažena s svincem pa tudi z Dieldrinom ter Aldrinom, smrtonosnima pesticidoma. Ko žival zakoljejo, je v njenih kosteh (tam se namreč nalagajo presnovni »odpadki«) polno strupov iz krme in svinca iz onesnaženega zraka, ki ga je žival vdihavala. Če torej uživata kalcijeva dopolnila, preverite, ali nemara ne vsebujejo kostne moke. Žal ta ni

vedno navedena na embalaži, zato jemanje omenjenih preparatov spominja na rusko ruleto. Dolomit je tudi nevaren, saj pogosto vsebuje aluminij, arzen, kadmij in svinec.

### *NATRIJEV FLUORID IN ALUMINIJ*

Farmacevtska podjetja, ki nas posiljujejo s kemikalijami, trdijo, da fluorirana voda krepi kosti. To cinično informacijo podkrepljujejo z rentgenskimi slikami kosti pred izpostavljenostjo fluorirani vodi in po tem. Kostni se res zdijo debelejši, vendar jih je fluor zmehčal, zato se dosti prej zlomijo. V publikaciji *Journal of the American Medical Association* so poročali o štirih raziskavah, katerih izsledki so razkrili povezavo med zlomi kolkov in fluorom. V vestniku *New England Journal of Medicine* so poročali, da so ljudje, ki so jim za zdravljenje osteoporoze predpisali fluor, dejansko utrpeli več zlomov.

Na Novi Zelandiji, kjer je voda izjemno fluorirana, se je število primerov zlomov kolkov potrojilo, odkar je vlada ljudem vsilila fluorirano vodo. Epidemija osteoporoze razsaja tudi v Avstraliji, kjer je večina vode fluorirane.

Eden glavnih razlogov za povečanje števila primerov omenjene bolezni je dejstvo, da fluor uniči encime, ključne za nastajanje kostne mase. Zato se izognite fluoru v vodi, zobni kremi, sredstvih proti potenju in pecilnem prašku. In ne pozabite, da je nevaren tudi aluminij v posodi, saj se izluži iz nje in preide v hrano ter oslabi splošno zdravje kot tudi kosti. Več o fluoriranju lahko preberete v 19. poglavju. Prosim, podprite tudi vestnik *Australian Fluoridation News*.

### *SOJA: OSTUDNA STROČNICA*

Ne nasedajte oglasom in nevednim zdravnikom, ki trdijo, da izdelki iz soje preprečujejo osteoporozo. Vsi ti izdelki srkajo kalcij iz kosti! Tudi lecitin, ki je prisoten *povsod*. Prosim, pazljivo prebirajte oznake na embalaži, kajti sojina moka in sojino olje sta v mnogih izdelkih ter v večini vrst kruha. Več o nevarnostih soje v 9. poglavju.

## *NERAVNOVESJE MAŠČOB OMEGA-3 IN OMEGA-6*

Eden od vzrokov, zakaj je osteoporozna postala nadloga sodobnega časa, je spremenjen način dobave hrane. Hitra, predelana hrana in pijača ter tovrstna olja so v veliki meri »zaslužna« za zahodnjaško epidemijo krhkih kosti. Polinenasičena olja, ki jih izdatno oglašujejo, so v večini predelanih živil in pekovskih izdelkov. Kaj to pomeni? Če ne boste opustili uživanja vseh predelanih živil, bo v vašem telesu vse polno najslabših maščob in olj.

Poleg tega to vpliva na vitamina A in D. Ne glede na to, kakšna dopolnila uživate ali kako dobra je vaša prehrana, lahko zbolite za osteoporozo. Zadeva je izjemno zapletena. Potrebovala bi doktorat iz kemije s področja lipidov, da bi lahko pojasnila kompleksno učinkovanje olj v človekovem telesu. O tem bi lahko napisala celo knjigo, vendar bi se ob njenem branju neznansko dolgočasili. Najboljši nasvet, kar vam jih lahko dam, je: preučite 6. poglavje in upoštevajte smernice, podane v njem.

Vašim staršem, starim staršem ali prastarim staršem (odvisno od tega, koliko ste stari) najbrž ni bilo treba razmišljati o tem, katera živila so varna. Na to najbrž še pomislili niso. Uživali so naravno, tradicionalno hrano, ki je poskrbela, da so imeli vse življenje zdrave in trdne kosti. Niso uporabljali umetnih gnojil in pesticidov. Večina ljudi je pri kuhanju uporabljala svinjsko mast, odličen vir vitamina D, in se tako zaščitila pred rakom ter osteoporozo. Danes svinjsko mast hidrogenirajo, zato se ji je treba izogibati.

Predelanih olj niso poznali kot tudi ne hladno stisanih olj iz semen, žitaric in stročnic (recimo sezamovo ali sončnično). Polinenasičena olja so uporabljali v majhnih količinah, poleg tega pa so jih sveže stisnili tik pred uporabo. Olj niso nikoli procesirali ali shranjevali.

V »dobrih starih časih« so ljudje uživali meso živali, ki so jedle travo in seno, hrano, ki je namenjena prežvekovalcem. Meso teh živali je bilo varno in je vsebovalo zdravju

koristne maščobe. Potem pa so nadzor nad kmetijstvom prevzele velike korporacije. Da bi pospešili rast in čim hitreje prišli do dobička, so živali zaprli v hleve, jim začeli vbrizgavati antibiotike, rastne hormone in kdo ve kaj še. Ves čas so se pojavljala nova zdravila, potrošnik pa je vedno zadnji, ki izve za nakane živilske industrije. Uboge živali so stlačene v hlevih in prisiljene uživati najslabše vrste žitaric. Zaradi teh žitaric je nekoč polnovredna hrana postala nevarna, polna zdravil in škodljivih maščob. Če jeste meso in če ne morete najti ali si privoščiti mesa živali iz proste reje, ga ne uživajte. In mesarju povejte, zakaj ste se tako odločili. Če bo dovolj ljudi protestiralo, bo tega groznega početja naposled konec.

Zdaj pa še najhujša novica – ribe niso več polnovredna hrana, saj so onesnažene z živim srebrom. Ste vedeli, da obstaja »dopustna« količina živega srebra v naših ribah? Ugotovila sem, da naša vlada dopušča srhljivo visok odstotek živega srebra v uvoženih ribah. Ne vem, ali sploh preverjajo lokalne ribe. Živo srebro je druga najbolj strupena snov na Zemlji, takoj za radioaktivnim sevanjem, in sploh ne bi smelo biti dovoljeno v hrani!

Nikar se ne slepite, da so ribe iz ribogojnic varne. Živilska industrija bo storila vse, da bi požela čim več dobička, in nekdanji izvrstni vir maščob omega-3 zdaj povzroča, da imamo v telesih preveč maščob omega-6. Se spomnite, kakšen okus je imel losos nekoč, ko so ga lovili v ledeno mrzlih, neonesnaženih vodah? Stvari so se spremenile – z lososom danes ravnajo kot z živino. Hranijo ga z briketi, zaradi katerih njegovo meso postane rožnato, poleg tega pa ribe cepijo, da ne zbolijo. Kletke so ponavadi tako skupaj, v njih pa se gnete toliko rib, da tok ne odplavi zastale vode, v kateri se začnejo kopičiti iztrebki. Ker ribe živijo nenaravno življenje, so pogosto žrtve zajedavcev in bolezni, zaradi katerih so začeli njihovo hrano »plemeniti« z antibiotiki. Zadnja stvar, ki jo potrebujemo, je še več antibiotikov v naših telesih!

Ribe v ribogojnicah hranijo z repičnim oljem, sojo in koruznim glutenom, kot tudi z ribami – vabami, katerih telesa so onesnažena s strupi, kot so poliklorirani bifenili (PCB), zaviralci gorenja in dioksin. Te kemične snovi so nevrotoksini. V vestniku *Dr. Joseph Mercola's Newsletter* je pisalo, da je podjetje Aqua Bounty Farms zaprosilo za dovoljenje za vzrejo atlantskega lososa s posebnim genom, ki omogoča desetkrat hitrejšo rast ribe. Kaj lahko porečem na to? Bodite pozorni, kajti včasih človek kar težko dohaja vse nove škandale v zvezi z ribami v ribogojnicah.

Kaj pa perutnina in jajca? Ista stvar. Ko so kokoši smele brskati po travi, uživati zelišča in jesti žuželke, je bilo njihovo meso vir omega-3 maščob, njihova jajca pa so imela temno oranžne rumenjake in izrazit okus. Danes jih gojijo v kletkah na najbolj nehuman način, jih krmijo z najslabšimi žitaricami in jih pitajo z zdravili, zato njihovo meso ni več primerno za prehrano. Njihova jajca so bleda in brez okusa, meso in jajca pa zdaj vsebujejo omega-6 maščobe, ki se jim moramo izogniti. Meso in jajca kokoši, vzrejenih na ta način, škodijo našim kostem. Prav nam je, ko tako kruto ravnamo z drugimi bitji!

Kaj vse to pomeni za naše kosti? Če jeste meso (tudi piščančje), ki ni pridelano na naraven način, boste imeli v telesu preveč omega-6 maščob. Škode ne boste mogli odpraviti niti z najboljšim načinom prehranjevanja in najbolj kakovostnimi prehranskimi dopolnili. Nadzor nad temi živili so prevzele multinacionalke, in hrana je zdaj uničena.

Kmetijsko-živilska industrija je poslabšala tudi kakovost zelenjave in sadja. Sami skušajte pridelati čim več teh živil. Če si lahko privoščite organsko pridelano sadje in zelenjavo, to vsekakor storite. Sok pšenične trave je poln kostem prijaznih hranil. Njeno gojenje je preprosto, sokovniki pa tudi niso dragi.

### *ZOBNE ZALIVKE, KI VSEBUJEJO ŽIVO SREBRO*

Če se želite izogniti osteoporozi pa tudi vsem drugim zdrav-

stvenim tegobam, mora biti vaše splošno zdravje odlično – to velja tudi za zdravje zob. Nemogoče je biti povsem zdrav, če je telo nenehno izpostavljeno nizkim ravnem živega srebra. V 17. poglavju opisujem, kaj se zgodi v telesih ljudi, ki imajo amalgamske zobne zalivke, ki vsebujejo živo srebro.

## ZDRAVILA

Razlogov, zakaj je treba opustiti jemanje zdravil, je toliko, da tej temi namenjam 20. poglavje. Za zdaj bomo pod drobnogled vzeli zdravila, ki slabo vplivajo na naše kosti, začnši s prodajno uspešnico farmacevtskih podjetij, antacidi (o njih sicer obširno govorim v 3. poglavju).

Ko sem izvedela, da nekateri ljudje jemljejo antacide, da bi dobili kalcij, sem osupnila. Kalcij v antacidih je namreč v obliki, ki jo telo težko vsrka. Vsebujejo sladkor, barvila, konzervanse in aluminij. Zaviralci H<sub>2</sub>, kot so Tagamet, Zantac in Pepcid, zavirajo izločanje želodčne kisline, ki je ključna za prebavo in vsrkanje kalcija. Tagamet celo povzroča povečanje prsi pri moških, ker vpliva na presnovo estrogena in njegovo izločanje v jetrih. No, glede na to, da so vsa zdravila nevarna, to ni nič novega.

Leta 1998 so v strokovnem vestniku *Bone*, 22(6), 695–698, poročali o farmacevtki, ki je osem let jemala antacide, ker so jo pestili čir in želodčne težave. Njen odmerek je bil le malce nad maksimalnim priporočenim, vseeno pa je v tem obdobju zaužila 18 kilogramov aluminijevega hidroksida ter 15 kilogramov magnezijevega hidroksida. Mišice so ji oslabele, pestile so jo bolečine v hrbtu in udih, njeno blato je bilo redko, pojavljali so se ji zlomi zaradi preobremenjenosti kosti. Nadaljnje preiskave so razkrile, da se je aluminij absorbiral v njene kosti in pojavili so se ji značilni simptomi zastrupitve, pomanjkanja fosfata in osteomalacije oziroma zmehčanja kosti.

Ne menite se za oglase, v katerih trdijo, da zgago povzroča preveč želodčne kisline (to je še ena utvara farmacevtske industrije). Ponavadi je namreč posledica *pomanj-*

*kanja* želodčne kisline. Ne pozabite: antacidi porušijo ravnovesje med bazičnim in kislim, ki je tako pomembno za ohranjanje močnih kosti. Če želite še naprej imeti trdne kosti, jih nikar ne jemljite. Poskrbite za ustrezno prehrano, pa vam jih ne bo treba jemati.

Digoksin, izoniazid, metotreksat, fenobarbital, medrol, aspirin, dilantin, tetraciklini, zdravila proti epilepsiji, laksativi in pripravki za redčenje krvi – vsi izrazito škodijo kostem. Če dvomite, vedite, da je vse vaše početje, ki ni prijazno kostem (bodisi jemanje zdravil, prehrana ali pa telovadba), najverjetneje škodljivo zanje. Kostni so namreč tako trdni in zdravi, kot ste zdravi sami.

Diuretiki so še ena skupina pripravkov farmacevtske industrije, ki uničujejo kosti. Botrujejo hudi izgubi kalcija in okrepijo tveganje za zlome kosti.

Ljudje, ki dalj časa jemljejo farmakološke odmerke zdravil, ki vsebujejo kortizon, bodo zagotovo zboleli za osteoporozo. Ta zdravila namreč razgradijo kostno maso, saj iz nje povlečejo kalcij, ki se nato izloči z urinom. Posledica dolgotrajne uporabe teh zdravil so spontani zlomi kosti. Edina dobra novica v zvezi s tem je, da se minerali nehajo izgubljati, ko opustimo uživanje farmakoloških odmerkov kortizona in poskrbimo za kakovosten način prehranjevanja. (Več v 2. poglavju.)

Vsakič, ko slišim, da astmatikom predpišejo farmakološke odmerke kortizona, bi najraje nekoga spravila na oni svet. Vedno znova se čudim zdravnikom, ki ljudem tako naduto predpisujejo nevarna zdravila, ne da bi jih opozorili, da lahko svoje zdravstvene težave obvladujejo tudi s pravilno prehrano. Dobro znano je, da lahko astmo in artritis brez težav ublažimo ali odpravimo z ustreznim načinom prehranjevanja. Včasih simptomi izginejo že, če otrok neha uživati mleko in sir. Za uporabo zdravil ni izgovora, če pred tem ne preizkusimo naravnih metod zdravljenja. In še tedaj jih lahko vzamemo le, če je ogroženo naše življenje – torej naj bo njihova uporaba začasna. A

kje naj najdemo zdravnike, ki so se pripravljene poglobiti v te stvari? Večina ljudi jih ne bo nikoli našla, zato moramo kar sami pridobiti ustrezne informacije.

Za kosti so nevarna tudi kontracepcijska sredstva. Preparat Norplant vsebuje sintetično obliko progesterona, ki lahko ženskam zagreni življenje – najbrž zaradi načina, kako vpliva na mesečni cikel. Nekateri zdravniki poročajo, da njihove pacientke tarnajo, da se po jemanju Norplanta počutijo, kot bi se nadnje zgrnil črn oblak. Tako piše Burton Goldberg, avtor serije poučnih knjig z naslovom *Women's Health* (Žensko zdravje). Ta izdelek je povezan z okrepljenim tveganjem za pojav krvnih strdkov in srčno-žilnih bolezni, kar velja za vse sintetične oblike progesterona. Med simptome, ki mučijo ženske, ki jemljejo omenjeni preparat, sodijo neredne menstruacije, zadrževanje vode, pridobivanje telesne teže in depresija. Najhujše pa je dejstvo, da Norplant dokazano moti delovanje ščitnice, ki je ključnega pomena za naše zdravje in seveda za kosti.

Farmacevtska podjetja ponujajo pestro paleto zdravil za zdravljenje osteoporoze. Ta niso učinkovita in imajo srhljive stranske učinke. Mednje sodijo:

## DIDRONEL / ETIDRONAT/ DIDROKAL

Ta zdravila upočasnijo izgubo kostne mase, ker se primejo površine kosti, zaradi česar so osteoklasti manj učinkoviti. To osteoblastom omogoči krepitev kostne mase, kar privede do ohranjanja stare kostne mase in dozdevnega zmernege povečanja kostne mase. Stara kostna masa pa je slabše kakovosti in ima za posledico pogostejše zlome kolkov po treh ali štirih letih uporabe teh zdravil.

Ni znano, kakšna je dolgoročna toksičnost omenjenih preparatov, med stranskimi učinki, ki jih povzročajo, pa so slabost, Pagetova bolezen, povečano tveganje za kostnega raka, krvna diskrazija, tveganje za zlome, krči v nogah, driska in glavoboli. Poleg tega je njihov način uporabe zapleten, zdravila pa so tudi draga.

## FOSAMAX / ALENDRONAT / VSA ZDRAVILA, KI VSEBUJEJO BIFOSFONAT

V navodilih za uporabo teh zdravil piše, da mora pacient po tem, ko jih pogoltne, pol ure stati, da mu ne bi ožgala požiralnika. Ti preparati naj bi osteoklastom onemogočali odnašanje stare kostne mase, vendar so stranski učinki tako neprijetni, da človek resno pomisli, ali se jih spleča jemati. Mednje sodijo prebavne motnje, bolečine v mišicah in kosteh, glavoboli, slabost, bruhanje, ezofagitis, čiri, okvare jeter, odpoved ledvic, hipokalcemija in težave z očmi, od motnega vida do bolečega otekanja in celo slepote, če težav ne zdravimo. In ta zdravila sploh *ne učinkujejo!*

Dr. John Lee je ženskam vrsto let svetoval, naj ne jemljejo Fosamaxa. Žal je bil v manjšini, kajti večina zdravnikov se je dala prepričati agresivnemu oglaševanju, da je to zdravilo vendar treba jemati. Dr. Lee pravi, da je takšno oglaševanje zavajajoče, raziskave pa kažejo, da Fosamax ne zmanjša tveganja za zlom kolka – poveča pa tveganje za zlom zapestja. Če ožge požiralnik, lahko povzroči trajne poškodbe pa tudi kronične prebavne težave. Mnoge ženske so mi povedale, da so morale opustiti jemanje Fosamaxa zaradi izredno močnega pekočega občutka po zaužitju. Nič čudnega, če vemo, da so v tem preparatu snovi, ki uničujejo osteoklastne celice in sodijo v isto kategorijo strupov oziroma jedkih kemikalij, s katerimi zdrgnemo plesen s ploščic!

Fosamax uporabljajte na lastno odgovornost. Leta po odobritvi zdravila je ameriški Urad za hrano in zdravila izdal opozorilo, da lahko Fosamax povzroči osteonekrozo čeljusti – zadeva je hujša, kot se sliši. Gre namreč za boleče in nepopravljivo razpadanje čeljusti, zaradi česar so zobni posegi nemogoči. Fosamax sodi med bifosfonate tako kot preparati Zeneta, Aredis in Actonel. Ljudje, ki so jim škodovala katera koli izmed zdravil za osteoporozo, raka ali multipli mielom, lahko kjerkoli v svetu vložijo zahtevek za odškodnino.

## FORTEO

Tega preparata se pa le pazite! Dr. Jonathan Wright je v vestniku *Nutrition & Healing* zapisal: »Nobeno izmed zdravil za osteoporozo, ki jih trenutno prodajajo, ne spodbuja nastajanja kostne mase. Vsa 'učinkujejo' tako, da upočasnijo proces razpadanja kosti, ki mu pravimo 'inhibicija resorpcije kosti'. Ne glede na odmerek so s preparatom Forteo povezana določena resna tveganja. Mediji so mu sprva peli hvalnice, pozneje pa so poročali tudi, da so uradniki ameriškega Urada za hrano in zdravila izrekli posebno opozorilo. Laboratorijski testi na podganah so namreč razkrili, da vsakodnevne injekcije tega zdravila povzročajo rakaste tumorje v kosteh. No, v 'tolažbo' nam je lahko dejstvo, da se rakasti tumorji za zdaj še niso pojavili pri nobenem izmed dva tisoč sodelujočih v kliničnem poskusnem zdravljenju.«

Če vam zdravnik priporoča vsakodnevno vbrizgavanje te snovi, raje upoštevajte nasvete iz te knjige, da ne boste postali prvi človek, ki se mu bodo zaradi preparata Forteo pojavili rakasti tumorji v kosteh.

## CIBALCIN / KALCITONIN

Med stranske učinke sodijo zardevanje, prebavne motnje, lokalne reakcije in pogosto uriniranje. Rezultati so neena- komerni. Po prvi injekciji nova kostna masa sicer nekaj časa nastaja, potem pa sledi postopno upadanje. Ko pacient neha uživati zdravilo, njegove koristi hitro izzvenijo.

## KLODRONAT

Stranski učinki tega zdravila so povišana raven paraščitničnega hormona, moteno delovanje ledvic, težave s prebavili in asimptomatična hipokalcemija. Res ni vredno tvegati.

## IPRIFLAVON

Dr. Joseph Mercola pravi, da je to še eno od tako opevanih

dopolnil, ki naj bi krepila nastajanje nove kostne mase, vendar ni tako. Preparat velja za naravnega, pa ni. Raziskave so dokazale, da ni učinkovit, poleg tega pa utegne zavreti delovanje imunskega sistema.

Večina ljudi očitno meni, da je preprostejše vzeti zdravilo, namesto da bi se poučili, kako se izogniti boleznim in živeti po zakonih narave. Pa ni. Na koncu zdravila povzročijo precej več gorja in bolezni ter skrajšajo življenje. Če vas mika, da bi pogoltnili kakšno tableto, se spomnite, da sta živo srebro in opijeva tinktura še nedavno veljala za čudežni zdravila za vse tegobe. Danes seveda vemo, da gre za strupa, tako kot to velja za mnoga zdravila, ki so jih uporabljali v preteklosti – celo zdravila, ki so jih zdravniki še nedavno predpisovali kot za stavo. Zdravilo, ki ste ga vzeli danes, bo naslednje leto najbrž že prepovedano.

In kako je vse to povezano z vašimi kostmi? Razmislite o besedah dr. Raymonda Peata, ki je zapisal: »Tako rekoč sleherna oblika vnašanja strupov v telo povzroči, da celice 'srkajo' kalcij iz krvi.« V tem primeru je imel v mislih vsa zdravila, dovoljena in nedovoljena.

### *MERJENJE GOSTOTE KOSTI*

Pričujoči odlomek objavljam z dovoljenjem uredništva publikacije *Dr. Peat's Newsletter*:

»Nobene teme ne moremo obravnavati ločeno. Ljudje me pogosto sprašujejo, kaj naj storijo v zvezi s svojo diagnozo osteoporoze/osteopenije. Ko omenijo 'računalniško nadzirano merjenje kostne gostote' in 'dvofotosko absorpciometrijo', me ne zanimajo samo njihove kosti, način prehrane in hormoni, ampak tudi njihova samopodoba in vloga v tem svetu. Se zavedajo, da so rentgenski žarki dovolj močni, da razkrijejo, katere kosti so bolj in katere manj prepustne? Mehkih tkiv pri takšnih preiskavah ne preučujemo, zato smejo biti pretirano 'izpostavljena', da so na rentgenski sliki videti črna. Če želimo izmeriti gostoto kosti v predelu bokov ali stegen, je radioaktivno sevanje na površini, kjer vstopi v telo,

lahko dvajsetkrat močnejše kot sevanje, ki doseže rentgenski film, 90 ali 95 odstotkov preostale energije pa vsrkajo človekove celice. Se pacienti tega zavedajo? Če bi svoj odgovor omejil zgolj na njihovo vprašanje, bi se počutil, kot da sem del zarote proti njim. V resnici moram domnevati, da jih bolj kot določena medicinska diagnoza zanima, kaj bo z njihovim zdravjem.

Nevrologi slovijo po tem, da podajajo izjemno učene diagnoze za težave, ki jih nikakor ne morejo odpraviti. Lastniki izjemno dragih diagnostičnih naprav za dvofotonsko absorpciometrijo so v povsem drugačnem položaju. *‘Zdravila’ za osteoporozo so stvari, ki bi jih morali početi vsi, zato diagnoza ne bi smela vplivati na zdravnikove nasvete pacientu.*«

Za zdravljenje osteoporoze najpogosteje predpisujejo estrogen. Če zdravniki ne bi poznali merjenja gostote kosti, bi najbrž vseeno predpisali estrogen – »za zaščito srca« ali »za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni«. Ker sem o estrogenu in omenjenih težavah že pisala, stvari ne bom ponavljala. Naj poudarim le, da *estrogen povzroča različne oblike atrofije tkiv. Zavira tudi nastajanje kostne mase.*

»Podjetje General Electric, glavni zagovornik rentgenskih preiskav za osteoporozo in raka dojke, je v oglasu zapisalo, da bi lahko ozdravili 91 odstotkov omenjene oblike raka, če bi vsi uporabljali njegovo tehnologijo. Navkljub množični uporabi te tehnologije se število primerov raka dojke ni zmanjšalo, obenem pa ameriška in druge vlade (zanašajo se na izjemno dvomljive statistične podatke) trdijo, da smo zmagali v vojni proti raku. V zadnjih desetletjih, ko se je okrepila uporaba ‘visokotehnoloških’ rentgenskih naprav, se je neverjetno povečalo tudi število primerov starostno specifične osteoporoze. ‘Domnevam, da obstaja več razlogov, zakaj bi se morali izogniti rentgenskemu merjenju gostote kosti. Najpreprostejši je ta, da bi moral vsakdo uživati hrano, ki ščiti kosti, ne glede na trenutno gostoto svojih kosti.’

Celo navidezno enake rentgenske naprave ali ista naprava v različnih obdobjih lahko podajo zelo različne ocene gostote kosti. Radiologi, ki vrednotijo iste izvide, pogosto pridejo do povsem različnih zaključkov. *Spremembe količine tkiv, vode in maščob lahko povzročijo znatne razlike na področju domnevne gostote kosti. Estrogen, ki vpliva na omenjene količine, lahko botruje navideznemu povečanju gostote kosti, v resnici pa zgolj povzroči vnetne bolezni ter edem.* Naprava, ki je natančna, kadar meri vsebnost aluminija, morda ne da uporabnih rezultatov, kadar se sestava kosti spremeni. Kalcifikacija (apnenje) mehkih tkiv lahko ustvari vtis povečane gostote kosti. Raziskave, v katerih so sodelovale večje skupine ljudi, razkrivajo tako majhne izgube kostne gostote (okoli enega odstotka) – predvsem v vratu stegenice (ki je pomembna pri zlomu kolka) – da se običajne tehnične napake pri merjenju gostote kosti posameznika zdijo izjemno velike.«

**»Z ultrazvočnimi napravami lahko izjemno dobro ocenimo ne le gostote, pač pa tudi moč kosti. Ultrazvok spodbuja celjenje kosti, rentgenski žarki pa pospešujejo izgubo kostne mase. Slednji so škodljivi ne glede na količino, saj ni praga, pri katerem začnejo povzročati škodo.«**

Če vam zdravnik odredi merjenje gostote kosti, ne pozabite na sporočilo dr. Peata: gostota kosti je le en vidik njihove trdnosti. Trdost in fleksibilnost kosti (za to potrebujemo bor in magnezij) sta vsaj toliko, če že ne bolj, pomembni kot gostota kosti in ju pri teh nenatančnih preiskavah, pri katerih je prisotno tudi radioaktivno sevanje, ne merimo.

Zdravila za osteoporozo, ki jih vsiljuje farmacevtska industrija, so izjemno nevarna. Podjetja zanima samo dobiček, ne pa tudi hudi stranski učinki, ki se pojavijo čez leta. Nov preparat z imenom Stroncijev ranelat vsebuje ekscito-

toksin aspartam, čeprav je že vrsto let znano, da je slednja snov še nevarnejša, kadar je primešana drugim zdravilom.

V tem poglavju ste spoznali, da je okostje ves čas »na udaru«. Ogrožajo ga celo tako imenovana »sredstva, ki spodbujajo nastajanje kostne mase«. Nič čudnega, da se je osteoporozna tako razpasla v naši sodobni družbi. V naslednjem poglavju si bomo ogledali, kako obnoviti zdravje kosti in poskrbeti, da bodo še naprej zdrave.

Če razmišljate o prednostih in slabostih jemanja dopolnil ter o pravilih glede hrane, ki se jih je včasih težko držati, in menite, da vse skupaj ni vredno truda, ne pozabite, da je v življenju le malo stvari bolj neprijetnih od vlačjenja naokoli s propadajočo hrbtenico ali od zlomljenega kolka, zaradi katerega se človek prezgodaj in za vselej znajde v domu za ostarele. Pri snovanju lastnega zdravljenja osteoporoze ne ugibajte, kakšen je pravi odmerek – obvezno morate opraviti preiskave.

### *DRŽATI MORAMO SKUPAJ!*

Obstaja več sto, če že ne več tisoč varnih in učinkovitih naravnih zdravil. V tej knjigi jih omenjam le peščico. Navažam tista, o katerih sem se prepričala, da koristijo. Upam, da mi boste bralci sporočili, kateri so vaši najljubši naravni zdravilni pripravki, da jih bom lahko omenila v prihodnjih izdajah knjige. Navsezadnje moramo »obsedenci z zdravjem« držati skupaj, saj nas je neprimerno manj kot ljudi, ki mislijo, da smo nori. Manj nas je kot vladnih uslužbencev, ki podpirajo le ortodoksne, strupene načine zdravljenja, in manj kot tistih zdravnikov, ki verjamejo, da lahko bolno telo »ozdravimo« le tako, da ga zastropimo, zarežemo vanj ali izžgemo.

Upam, da se boste po branju te knjige odločili predelano hrano za vselej črtati z jedilnika. Odločitev je vaša: lahko se žrtvujete na oltarju proizvajalcev predelane hrane

in farmacevtskih preparatov, ki jim gre zgolj za dobiček, ali pa uporabite možgane, ki vam jih je podarila narava, in resnično

*»PREVZAMETE NADZOR NAD SVOJIM ZDRAVJEM  
TER UBEŽITE INDUSTRIJI BOLEZNI«.*



## ZDRAVJE KOSTI, 2. DEL

*Kako ustvariti zdrave kosti*

*... z izdatno pomočjo vitaminov  
A, D in K ter sončne svetlobe*

Če telo ne dobi dovolj vitamina D, se lahko kar poslovite od svojih kosti. Če živite v predelu sveta, kjer je vse leto dovolj UVB-žarkov (teh ni veliko), in če ste vse leto deležni dovolj sončne svetlobe brez uporabe zaščitnih sredstev, bo koža sintetizirala vitamin D iz sončne svetlobe. Narava v svoji neskončni modrosti ve, kdaj je dovolj: če ste vse leto dovolj izpostavljeni soncu, ga telo neha sintetizirati, ko ga ima dovolj, in tako prepreči, da bi njegova količina postala strupena. Če pa tega ključnega vitamina ne morete dobiti drugače kot s pomočjo dopolnil, poskrbite, da boste jemali ustrezen odmerek, zato naj vam najprej izmerijo raven tega vitamina.

Če živite v Avstraliji, severno od kraja Coff's Harbour, lahko dovolj vitamina D za ohranjanje in krepitev kosti vse leto dobite na soncu. To pomeni, da tri- do štirikrat tedensko med 10. in 15. uro celotno telo (oziroma kolikor je to dostojno – a ne pozabite razgaliti trebuha) nastavite sončnim žarkom. Vsako stran telesa sončite od deset do petnajst minut. Da, prav ste prebrali – to je v nasprotju s priporočili ministrstva za zdravje. Zdravju koristnih žarkov ne boste deležni na oblačen dan ali takrat, kadar je ozračje preveč onesnaženo. Izogibajte se tudi pripekajočemu po-

letnemu soncu. Ne dopustite, da bi vas sonce opeklo, niti da bi zgolj porjaveli. Če se to zgodi, pomeni, da ste bili deležni preveč sončnih žarkov glede na svoj tip kože.

Če ne živite v Avstraliji, je nepisano pravilo naslednje: na zemljevidu preverite, na kateri zemljepisni širini živite. Če živite med 30 ° in ekvatorjem, boste deležni dovolj sonca, sicer boste morali uživati dopolnila z vitaminom D.

Koristi in potrebne količine vitamina D so zadnje čase predmet številnih raziskav. Vlade trdijo, da ga sploh ne potrebujemo veliko, ampak kdaj pa so se njihove trditve že izkazale za resnične? Sama raje zaupam dr. Johnu Cannellu iz organizacije The Vitamin D Council. Gre za nevladno in ne-profitno ustanovo, ki deluje na naslovu San Gregorio Road 9100, Atascadero, Kalifornija ([www.vitamindcouncil.org](http://www.vitamindcouncil.org)), kjer izvajajo najnaprednejše raziskave. Toplo vam priporočam, da prebirajte njihov brezplačni vestnik. V njem so bile objavljene tudi pričujoče odrešilne informacije, napisane za Američane:

»Potreba po vitaminu D je odvisna od starosti, telesne teže, odstotka telesne maščobe, barve kože, letnega časa, uporabe zaščitnih sredstev za sončenje, izpostavljenosti sončnim žarkom in – najverjetneje – splošnemu zdravju posameznika. Starejši ljudje običajno potrebujejo več tega vitamina kot mlajši, višji več kot ljudje nižje rasti, debelejši več kot suhi, severnjaki več kot južnjaki, temnopolti več kot svetlopolti, ljubitelji zaščitnih krem za sončenje več kot ljudje, ki tovrstnih krem ne marajo, ljudje, ki ne marajo sonca, več kot tisti, ki sonce obožujejo, bolni pa več kot zdravi. Več tega vitamina potrebujejo tudi ljudje, ki živijo v krajih, kjer je zima izrazitejša od poletja.«

»Redni bralci bi morali znati utemeljiti vse te navedbe, razen zadnje. A naj vam ne bo nerodno, saj tega ne more storiti nihče. Vitamin D uporabi telo (najprej se v presnovnem procesu prečisti) za ohranjanje zdravja in odpravljanje bolezni. Koliko tega vitamina potrebujemo za boj proti

okužbam? Tega ne ve nihče. Koliko ga potrebujemo za boj proti raku? Nihče ne ve. In koliko ga potrebuje srčni bolnik? Kdo bi vedel. Koliko vitamina D potrebuje avtistični otrok, da se v njegovem telesu aktivirajo geni, ki jih je avtizem 'izklopil'? Tudi tega ne ve nihče. Koliko tega vitamina porabi športnikovo telo, da postane krepkejše in hitrejše? Ne vemo.«

»Če živite na Floridi in se sončite enkrat tedensko, in to vse leto, s tem ni nič narobe. Če enkrat tedensko zahajate v solarij, vam ni treba ukrepati. Če pa niste v zadostni meri izpostavljeni UVB-žarkom, vam svetujem naslednje. Zdravi otroci do drugega leta bi morali dnevno zaužiti 1000 IU (mednarodnih enot) vitamina D, po drugem letu pa 2000 IU dnevno. Zdravi odrasli in mladostniki, težki od 35 do 60 kg, bi morali začeti z odmerkom 3000 IU, ljudje, ki tehtajo od 60 do 75 kg, 4000 IU na dan, kdor pa ima več kot 75 kg, bi moral vsak dan dobiti 5000 IU vitamina D.«

### *POSKRBITE ZA USTREZNE PREISKAVE*

»Dva meseca pozneje naj vam zdravnik odredi prvo krvno preiskavo, pri kateri izmerijo raven 25-hidroksi vitamina D. Da, ta vitamin začnete jemati pred preiskavo. Potem prilagodite odmerek, da bo raven 25(OH)D med 50 in 70 ng/ml tako poleti kot pozimi. (Te ravni veljajo v ZDA.) Ta priporočila so dokaj previdna in zmerna. Večina ljudi, ki se izogibajo soncu – in tako rekoč vsi temnopolti ljudje – bodo morali okrepiti odmerek, če se bo izkazalo, da je raven vitamina D v njihovi krvi celo po dveh mesecih jemanja te snovi še vedno nizka (še posebej pozimi).«

»Edina krvna preiskava, s katero lahko postavimo diagnozo pomanjkanja vitamina D, je merjenje ravni 25-hidroksi vitamina D [25(OH)D]. Raven mora biti nad 50 ng/ml, in to vse leto. Žal okoli 10–20 % zdravnikov v Združenih državah odredi napačno preiskavo, in sicer merjenje ravni 1,25-

dihidroksi vitamina D. Menijo namreč, da jim bo merjenje najmočnejšega steroida v telesu razkrilo koristne informacije. A se motijo. 1,25-dihidroksi vitamin D je hormon, katerega raven je odvisna od količine zaužitega kalcija. 25(OH)D je šibek steroid. Kadar je njegova raven nizka, telo okrepi količino močne različice, torej 1,25-dihidroksi vitamina D. Tako je pogost vzrok visoke ravni 1,25-dihidroksi vitamina D nizka raven 25(OH)D oziroma pomanjkanje vitamina D. Omenjeni zdravniki vidijo, da je raven 1,25-dihidroksi vitamina D normalna ali visoka, zato svojim pacientom povedo, da je z njimi vse v redu, v resnici pa jim primanjkuje vitamina D. Ta nasvet utegne paciente stati življenja. Poleg tega referenčni laboratoriji v tej državi vedo, da se to dogaja, a doslej še niso ukrepali, da bi zdravnike poučili, katero preiskavo odrediti. Laboratoriji namreč z merjenjem ravni 1,25-dihidroksi vitamina D zaslužijo več kot z merjenjem ravni 25-hidroksi vitamina D. Čeprav utegne pacienta neodkrito pomanjkanja vitamina D stati življenja, pa zdravniki ter referenčni laboratoriji odrejaajo in procesirajo napačne preiskave.«

### *KAKO DO PRAVEGA ODMERKA VITAMINA D?*

Delovanje vitamina D – ne glede na to, ali ga dobimo iz sončnih žarkov, hrane ali dopolnil – ni enako delovanju običajnih vitaminov, saj gre v resnici za prohormon in kot takega ga moramo tudi obravnavati. Simptomov kroničnega mejnega predoziranja ni, kar lahko povzroči resne in nepopravljive zaplete. Preveč ali premalo vitamina D povzroči, da se kalcij iz kosti začne nalagati v mehkih tkivih, kjer ga ne bi smelo biti. Akutno predoziranje povzroči naglo smrt! Narava že zna zategniti zavore, človek pa ne. Zdaj je obseden z injekcijami vitamina D: »Ena injekcija na leto vam zagotovi dovolj vitamina D!« Te lahko povzročijo nepopravljive poškodbe mehkih tkiv ter prezgodnje staranje arterij. Injekcije vitamina D povzročijo, da se raven vitamina/hormona

povzpne krepko nad normalen nivo, potem pa strmoglavi globoko pod ta nivo. Gre za izjemno nevarno nihanje.

Če vam bo zdravnik po preiskavah odobril in priporočil jemanje vitamina D, boste morali po šestih mesecih ponovno na merjenje ravni 25-hidroksi vitamina D. Tako bosta z zdravnikom lahko poskrbela, da bo imelo dopolnilno jemanje te snovi zaželen učinek, predoziranju pa se boste izognili. Vitamina D pa ne smete jemati, če imate sarkoidozo ali kakšno drugo bolezen, povezano z zastrupitvijo z omenjenim vitaminom. Jemanje vitamina D, kadar ga človek ne potrebuje, je nevarno!

Ko boste dobili izvid merjenja ravni 25(OH)D, izvod shranite zase ali pa si vrednost vsaj zapišite. Ta test bi moral biti na voljo v vseh državah, vendar se tehnične podrobnosti razlikujejo. V Avstraliji in številnih drugih državah so vrednosti izražene v nmol/l, v ZDA pa v ng/ml. V Avstraliji še vedno določajo optimalni odmerek. Ta narašča skladno s številom opravljenih raziskav. Dr. Cannell pravi, da bi morala biti raven v Avstraliji med 100 in 150, avstralski zdravniki pa trdijo, da bi morala biti višja, odmerki pa postanejo strupeni nad vrednostjo 500. Če je raven pri vas nizka, ste izpostavljeni številnim tveganjem, vključno z izgubo kostne mase.

Če se vse leto ne morete dovolj nastavljati sončnim žarkom ali če vaša koža bolj slabo sintetizira vitamin D – bodisi zaradi starosti ali genetike – boste morali nekajkrat tedensko uživati živila, ki vsebujejo ta vitamin, ali pa jemati dopolnila, ki vsebujejo vitamin D<sub>3</sub>. (Poskrbite, da bo res D<sub>3</sub>, ne kakšna druga različica!)

Stara koža ne more učinkovito vsrkati vitamina D iz sončnih žarkov. Če ste starejši od šestdeset let, je še toliko pomembnejše, da jemljete dopolnila, kajti vitamin D je ključen za krepitev mišic, s čimer se lahko izognete padcem, ki povzročajo zlome kolkov. Obstaja še dodatna korist: vitamin D odlično varuje pred rakom.

Jemanje dopolnil zna biti težavno, kajti preden se ga

lotimo, moramo poskrbeti, da vsak dan zaužijemo najmanj 1000 mg kalcija (tako z dopolnili kot s hrano). Anorganski kalcij zdaj že poznate. Kalcij lahko pridobite iz priporočene presne zelenjave, oreškov, sardin itd. ter iz mace, ki predstavlja izvrsten vir omenjene snovi. Zakaj je treba poskrbeti za zadostno količino kalcija? Pomanjkanje te snovi se lahko odraža kot pomanjkanje vitamina D. Če vas v zvezi s tem kaj skrbi, vedite, da tako jaz kot moji prijatelji uživamo veliko presne zelenjave in mace, kalcijevih dopolnil pa ne jemljemo, in prav vsi imamo dovolj omenjene snovi.

Jajčni rumenjaki vsebuje ogromno vitamina D, a le v jajcih iz proste reje. Če gojite kokoši, ne pozabite, da tudi one potrebujejo sonce. Poskrbite, da ga bodo imele dovolj, krmite pa jih z najboljšimi mogočimi hranili – z obilo zelenjave in brez soje. Kokoši naj imajo možnost brskanja za žuželkami, kot je namenila narava.

Vsi poznamo olje iz jeter polenovke. Mnogi smo ga dobivali v otroštvu, nekateri ga dajejo svojim otrokom, zadeva pa velja za neškodljiv, učinkovit vir vitaminov D in A. Žal to olje ni neškodljivo ali celo varno – tako kažejo izsledki novih raziskav. Vsebuje toksične odmerke vitamina A, ki lahko zavira delovanje vitamina D. Ne moremo si privoščiti ničesar, kar bi uničilo vitamin D v naših telesih. Olje zlahka postane žarko, še huje pa je, da je večina rib onesnaženih z živim srebrom. Sama imam raje dobre vire.

Olje iz jeter polenovke priporočajo številni alternativni zdravniki. Očitno niso slišali za raziskave, s katerimi so dokazali, kako strupeno je. Ne zavedajo se, da lahko to živilo pri sladkornih bolnikih dvigne raven sladkorja, ljudje, ki jemljejo preparat Warfarin, pa ga ne smejo jemati. To olje je naravni antikoagulant, strupen za vsakogar, ki ima težave z jetri, jemlje zdravila (vključno z aspirinom ali drugimi nesteroidnimi protivnetnimi zdravili) oziroma uživa multivitaminske pripravke, ki vsebujejo vitamina A ali beta-karoten.

Strokovnjaki se izjemno razhajajo v mnenjih glede stru-

penosti vitamina A. Raziskave kažejo, da je ta snov strupena v velikih odmerkih, v raziskavah pa so uporabili sintetično različico, in sicer toksični retinol (ta lahko povzroči okvare pri rojstvu), torej rezultati niso verodostojni. Da bi bila stvar še bolj zapletena, to nenaravno obliko vitamina A vsebujejo številna predelana živila ter večina vitaminskih preparatov. Če uživате predelano hrano in jemljete vitamine, lahko hitro pride do predoziranja, če potem zaužijete še olje iz jeter polenovke, ki vsebuje ogromno vitamina A. Moj nasvet: nikoli ne uživajte »okrepljenih« živil. Z vidika hranil so neuporabna, še huje pa je, da vsebujejo strupene vitamine, njihovo količino pa je nemogoče izmeriti, zato človek sploh ne ve, koliko jih je dejansko zaužil.

### VITAMIN A

Zdaj že veste, zakaj je vitamin D tako pomemben, a nič manj ni pomemben vitamin A. Pomanjkanje te snovi lahko privede do hudih okvar ščitnice, očesnih bolezni, nočne slepote, okvar ob rojstvu, srčno-žilnih obolenj, težav s kožo in motenj v delovanju imunskega sistema. To je znano že vrsto let, uradna medicina pa se na to dejstvo le redko zanaša.

Preveč vitamina A lahko povzroči pomanjkanje vitamina D. Ker se vitamin A v telesu kopiči zelo počasi, to ljudem dve leti ne povzroča nobenih težav, potem pa enaki odmerki postanejo preveliki. Stvar je zapletena in zdravniki, ki razumejo te interakcije, so redki in izjemno dragoceni. Dr. John Cannell pravi: »Dopolnila, ki vsebujejo vitamin A, povečajo skupno umrljivost za 16 odstotkov – najbrž zato, ker znižajo raven vitamina D.« To je logično, saj nas vitamin D ščiti pred rakom, zato vitamin A uživajte s hrano, ne v obliki dopolnil.

Betakaroten ni vitamin A. Je le prekurzor tega vitamina. Telesa ljudi, ki imajo težave z jetri, pomanjkljivo delovanje ščitnice in pomanjkanjem hranil, ga težko preobrazijo v »pravo stvar«. Ste že kdaj opazili, da imajo ljudje, ki pijejo veliko korenčkovega soka, rumeno polt? Njihova jetra beta-

karotena iz korenja namreč ne morejo spremeniti v vitamin A. Zavedeni zdravniki včasih uživanje tega soka svetujejo ljudem, ki imajo oslabele oči, ponoči pa ne vidijo dobro. Ta nasvet ni dober, saj bi morali zaužiti cel vagon korenja, da bi vplivali na oči, karoten pa se najbrž sploh ne bi spremenil v vitamin A. Ljudem, ki imajo težave s presnovo vitamina A, utegne pomagati jemanje cinka.

John Cannell pravi: »Telo zelo dobro nadzira nastajanje vitamina A. Najboljši vir so karotenoidi v črevesju. Kadar vitamin A zaužijemo v obliki retinola (recimo v olju iz jeter polenovke), posežemo v ta zaprti sistem in obidemo nadzorne točke v telesu. To počnite na lastno pest.«

Telesu moramo nujno zagotoviti različice vitaminov A in D, ki jih lahko vsrka. Omenila sem že, da je zelenjava (predvsem tista svetlih barv) izvrsten vir vitamina A. V publikaciji *Merck Manual* je jasno navedeno, da lahko vitamina A in D v oblikah, ki jih telo lahko vsrka, najdemo v živilih živalskega izvora (recimo v hladnovodnih ribah, jetrih, jajčnem rumenjaku, smetani in maslu), *a le, če so se živali lahko prosto pasle*. Sama za omenjena vitamina najraje poskrbim na ta način, hranila pa dobim od živali, ki so bile pravilno hranjene in so odraščale v primernem okolju. Olja iz jeter polenovke se nikoli ne pritaknem in ga ne priporočam. Enako velja za sleherni dopolnila z vitaminom A, ki so lahko izjemno strupena.

V jetrih sta vitamina A in D v obliki, ki jo telo lahko vsrka. Če imate težave s prebavljanjem jeter, dr. Raymond Peat svetuje: »Jetra niso tako mastna kot drugo meso. Prebavni sistem deluje najbolje, če istočasno zaužijemo približno enako količino maščob, sladkorja in beljakovin, zato si ob jetrih privoščite sadje, sadni sok ali kakšno maščobo.«

Sama priporočam naslednjo metodo: jetra položite v ponev in jih prelijte z vrelo vodo. Obrnite jih in postopek ponovite. Potem vodo odlijte, jetra pa počasi pražite na maslu pri *izjemno* nizki temperaturi. Poskrbite, da jed ne bo cvrčala (takrat namreč pride do oksidacije). Jetra lahko

pripravite tudi na kokosovem olju, tudi pri nizki temperaturi. Poskrbite, da bodo v celoti rožnata, zaužijte pa jih z malce sadja, da jih bo telo lažje prebavilo. Zavedajte pa se, da vsa jetra vsebujejo purine, ki lahko povzročijo protin, če jih uživamo v čezmernih količinah.

## VITAMIN K

Vitamin K je ključen za kalcifikacijo kosti. Ljudje, ki zaradi osteoporoze utrpijo zlome, imajo pomanjkanje tega vitamina. Tega vitamina ne more vsrkati in izkoristiti telo človeka, ki so mu odstranili žolčnik ali ima težave pri prebavljanju maščob. Aspirin ta vitamin uniči, kar pojasnjuje, zakaj se ljudem, ki ga redno jemljejo, tako hitro pojavijo modrice. Antibiotiki zavirajo nastajanje vitamina K, kar je še en razlog več, da se jim izogibajte. Starejši ljudje imajo tik pod kožo pogosto črne ali modrikaste madeže in njihovi zdravniki bi morali dojeti, da potrebujejo dodatne odmerke vitamina K. A le peščica mož v belem ve, kako odpraviti omejeno pomanjkanje.

Obstajajo stanja in simptomi, ki lahko razkrivajo pomanjkanje vitamina K v telesu. Mnogi so povezani s čezmernim krvavenjem. Hudo pomanjkanje vitamina K lahko povzroči pretirano krvavenje in strjevanje krvi med menstruacijo, krvave izbljuvke in blato, krvavitve iz nosu, krvavitve v očeh in celo »mini« možganske kapi ter apnenje arterij. In ne pozabite: če ne morete prebavljati maščob, morate najprej odpraviti to težavo, šele potem bo telo lahko vsrkalo vitamin K.

Vitamin K vsebujejo pšenična trava, klorofil, špinača, brstični ohrovt, endivija, zelje, brokoli in zelena solata. Če nameravate ves vitamin K dobiti s hrano, morate vedeti, da morate omenjenih živil zaužiti precej, če ga želite dobiti dovolj. Izogibajte se vsem vrstam polinenasičenih olj, saj popolnoma onemogočijo vsrkanje vitamina K.

Kvašena živila – še zlasti, če so fermentirana z laktično kislino – vsebujejo vitamin K. Žal je tako rekoč nemogoče

dobiti ves vitamin K s hrano, razen če se prehranjujete, kot so se vaše babice – s preverjenimi, naravnimi živili rastlinskega in živalskega izvora, ki vsebujejo vsa potrebna hranila. O tovrstnih načinih prehranjevanja je dr. Weston A. Price pisal v svoji prelomni knjigi *Nutrition and Physical Degeneration* (Prehrana in propadanje telesa). Delo v Hipokratovem zdravstvenem središču toplo priporočamo vsem ljudem, ki želijo preučevati prehrano. Izdala jo je revija *Wise Traditions*.

Minimalen aktivni odmerek vitamina K je 1 miligram dnevno. Če je mogoče, dvakrat dnevno vzemite 500-mikrogramski odmerek. Sprejemljiva je sleherna različica vitamina K, z izjemo K<sub>3</sub>. Omenjena količina prepreči izgubo kalcija z urinom. A ne pozabite: vitamin K morate vzeti med jedjo, ki mora biti vsaj malo mastna, da se vitamin lahko pravilno vsrka. Preden začnete zganjati paniko zaradi maščobe, vedite, da se raven kalcija *ne* bo zvišala, če ne boste uživali dovolj maščob, posneto mleko pa je prava katastrofa.

Če telesu primanjkuje vitamina K, osteokalcin ne more usmeriti kalcija v kosti, kjer ga potrebujemo. Čeprav imate morda dovolj vitamina D, pa kalcij konča v vaših arterijah, mehkih tkivih, ledvicah in urinu, če nimate tudi dovolj vitamina K. Ljudje, ki jemljejo antikoagulate, vitamina K ne smejo jemati brez posvetovanja in odobritve zdravnika.

Zdravje kosti poleg zadostne količine vitaminov in ustreznega razmerja med njimi zagotavljajo tudi drugi dejavniki.

### *TUDI PROGESTERON OMOGOČA RAST KOSTI*

Pravi odmerek progesterona je ključen za kosti in splošno zdravje. V 11. poglavju boste našli informacije o preparatu dr. Peata z imenom Pro-Gest Oil.

### *MACA*

Ta korenovka iz Peruja že 10.000 let sodeluje pri oblikova-

nju nove kostne mase, ima pa še številne druge koristi za zdravje. Več na koncu 15. poglavja.

### *KLOROVODIKOVA KISLINA*

Lahko uživata najboljša dopolnila in najboljšo hrano, a če v vašem želodcu ni kislega okolja, telo ne bo moglo vsrkati hranil, ključnih za zdravje kosti. (Glej 3. poglavje.)

### *BELJAKOVINE*

O tem, kako beljakovine škodijo ljudem, je bilo napisanih že ogromno neumnosti – skoraj toliko traparij, kot so jih spisali o pomenu jemanja megalomanskih količin kalcija. Dr. Robert Jay Rowan v svojem vestniku piše: »Gostota kosti, ki je v veliki meri odvisna od mineralov, predstavlja samo 70 odstotkov moči kosti. Preostalih 30 odstotkov predstavlja tako imenovano kostno matrico, ki sestoji iz beljakovin. Četudi imamo dokaj nizko gostoto kosti, a izvrstno beljakovinsko matrico, smo lahko zelo odporni na zlome, kosti z izjemno gostoto, a s slabo kakovostjo beljakovin pa se lahko zlomijo!«

To je povsem skladno z izkušnjo, ki sem jo imela z dvema strogima vegankama – prehranjevali sta se pretežno s sadjem. Nisem ju mogla prepričati niti, da bi uživali oreške, pa tega nisem počela iz želje, da bi jima tečnarila. Obe sta bili stari nekaj nad trideset let in prav grozno ju je bilo gledati, kako sta se uničevali. V nekaj letih so njuni lasje postali povsem brezvoljni in izpadali so v kosmih. Izgubili sta veliko zob, kosti pa so se jima spontano lomile. A navkljub tako očitnim dokazom nista verjeli, da je bil vzrok njunih težav pomanjkanje beljakovin in mineralov. Pri obeh je izostala menstruacija in trdili sta, da je to »dokaz« zdravja, v resnici pa je bilo ravno nasprotno – njuni telesi nista bili dovolj močni, da bi lahko imeli otroke, zato je narava »preklicala« njuno sposobnost zanositve. Pripadali sta skupini predanih veganov – samih prijaznih, a bolehnih ljudi!

Obstajajo številne raziskave, ki dokazujejo, da za zdra-

ve kosti potrebujemo koncentrirane beljakovine – teh je preveč, da bi jih naštel na tem mestu. Dr. Herta Spencer iz bolnišnice Veterans Administration v Hinesu v ameriški zvezni državi Illinois je opravila izjemno poučno raziskavo. Ugotovila je, da so izsledki raziskav, ki so razkrivali, da kalcij izgublamo zaradi uživanja velikih količin beljakovin, polni pomanjkljivosti. Zakaj? Ker so v teh raziskavah uporabili beljakovine iz izoliranih, frakcioniranih aminokislin iz mleka in jajc. To so nenaravne snovi, kakršne dostikrat uporabljajo v poskusih, rezultati zaradi te pogoste napake pa so mnogokrat popačeni. Dr. Spencerjeva je v svoji raziskavi ugotovila, da kadar zaužijemo beljakovine iz mesa – torej iz naravne snovi – se količina izločenega kalcija ne poveča. Raven kalcija v serumu se ne spremeni, tudi če takšne beljakovine uživamo dalj časa. To je še en primer, kako poskusi zasenčijo izkušnje. Mnogi so tako rekoč neuporabni in dosti več bi se lahko naučili, če bi opazovali, koliko moči so imeli naši predniki, ki so se prehranjevali na tradicionalen način.

V publikaciji *American Journal of Clinical Nutrition* (april 2002; 75:609–610, 773–779) so poročali: »Pri mnogih starejših moških in ženskah se mineralna gostota kosti okrepi, če uživajo več beljakovin, a le, če hkrati uživajo priporočene odmerke kalcija in vitamina D. Kostje potrebujejo tako kalcij kot beljakovine, in če s hrano zaužijemo dovolj obojega, so bolj zdrave, kot če nam enega ali obeh hranil primanjkuje. Ta raziskava in druge, katerih izsledki so bili nedavno objavljeni, znatno omilijo skrbi, da živalske beljakovine škodijo kostem.«

Poskrbite, da boste uživali beljakovine živali, ki so bile pravilno hranjene, kalcij pa zaužijte s hrano, ne s toksičnimi dopolnili.

## MAGNEZIJ

Približno polovica magnezija v telesu je v kosteh. Te so nekakšno skladišče mineralov, in kadar v hrani ni dovolj

magnezija, telo črpa kalcij iz kosti. Vse raziskave, katerih izsledke sem preučila, razkrivajo, da je bolj kot dovolj kalcija pomembno zaužiti dovolj magnezija. Večini zahodnjakov primanjkuje tega minerala zaradi našega grozljivega načina kmetovanja.

Pomanjkanje magnezija slabo vpliva na izkoriščanje kalcija za tvorbo nove kostne mase, kalcij pa se nalaga v mehka tkiva namesto v kosti, kamor sodi. Ko je v telesu dovolj magnezija, raven kalcija naraste, četudi ne uživamo dopolnil. Ta poskus je bil opisan v knjigi *Metabolic Aspects of Health* (Vpliv presnove na zdravje). Kokoši so krmili s hrano, ki je vsebovala veliko kalcija, zato so te valile drobna, krhka jajca. Kokoši, ki niso dobivale kalcija, ampak hrano z veliko magnezija, kremena in različnimi drugimi minerali, so nesle jajca, katerih lupina je bila polna kalcija. To je dokaz, da je živalsko kraljestvo sposobno magnezij in druge minerale preobraziti v kalcij, obenem pa je jasno, zakaj imamo močne zobe in kosti, če uživamo veliko zelenjave.

Magnezij ni le ključen za razvoj zdravih kosti. Lahko pomaga ublažiti krče in drhtenje mišic, nespečnost, migrenske glavobole in stres. Je tudi ključen za preprečevanje srčnih obolenj. Hlepenje po čokoladi je znak pomanjkanja magnezija in pogosto izzveni, kadar človek dobi dovolj omenjenega minerala. Odmerki morajo biti prilagojeni posamezniku, dobrodošel je tudi nasvet strokovnjaka. Če pretežno sedite, potrebujete manj magnezija kot nekdo, ki veliko energije porabi za telovadbo. Nekatere različice magnezija povzročijo čiščenje črevesja – če z njimi pretiravamo, povzročijo drisko. Dobra plat tega je, da se lahko s pomočjo magnezijevega klorida zlahka znebimo zaprtja. Zdravniki pogosto priporočajo, da ga uživamo toliko, kolikor ga prenese naše črevesje, kar pomeni, da mora vsakdo ugotoviti, kakšen odmerek je pravišnji zanj, in skrbeti, da ga ne preseže.

V žitaricah je bilo nekoč polno magnezija, zaradi po-

stopkov prečiščevanja in prsti, oropane mineralov, pa imamo v vseh industrializiranih deželah pomanjkanje magnezija (glej 16. poglavje). Ta ključni mineral najdemo v zelenjavi, oreških, posušenem sadju, še posebej veliko pa ga je v soku pšenične trave. A nikar ne mislite, da ga boste dovolj dobili samo s hrano. Trdne kosti boste ohranili, če boste uživali še dopolnila. Magnezijev klorid je najprimernejši, saj ga telo zlahka vsrka. Nikoli ne uporabite ekscitotoksina magnezijevega aspartata. Ta je v mnogih dopolnilih in je nevaren. (Več v 4. poglavju.) (V 26. poglavju, v razdelku Zaprtje, lahko preberete o najboljših načinih vnašanja magnezija v telo.)

## *BOR*

Mineral bor je ključen za presnovo kosti, vključno z učinkovito uporabo kalcija in magnezija, ter pravilno delovanje žlez z notranjim izločanjem. Tudi bor potrebujemo za ohranjanje zdravja kosti ter normalne ravni estrogena in progesterona. Ugotovili so, da so ženske po osmih dneh jemanja nadomestnega bora z urinom izgubljale 40 odstotkov manj kalcija in tretjino manj magnezija!

Ženske, ki so jemale borova dopolnila, so imele dvakrat več estradiola 17B (najbolj aktivne oblike estrogena) kot ženske, ki so estrogen jemale v okviru nadomestnega hormonskega zdravljenja. Dopolnila, ki vsebujejo bor, povzročijo, da se raven testosterona skoraj podvoji. Poudariti velja, da imam v mislih naravne hormone, ki jih ustvarja telo, ne nevarne različice, ki jih ustvarjajo farmacevtska podjetja.

V šestdesetih letih prejšnjega stoletja je Rex E. Newnham iz avstralskega Perthu zbolel za artritismo. Ta botanik je vedel, da je bor nujen za presnovo kalcija pri rastlinah, zato ga je začel jemati, in sicer dvakrat dnevno. Po treh tednih se je znebil vseh oteklin, bolečin in otrdelosti sklepov.

Zaradi te izkušnje se je vrnil v šolo, študiral osteopatijo in naturopatijo ter doktoriral na področju prehrane. Na

koncu je vsak mesec prodal 10.000 stekleničk borovih tablet in več tisoč ljudem pomagal, da so se znebili artritisa.

Potem so farmacevtska podjetja, ki s kortizonom (omenila sem že, da v farmakoloških odmerkih razkrajja kosti) vsako leto zaslužijo več milijard dolarjev, uporabila svoj neverjetni vpliv. Avstralska vlada je spremenila zakon, s katerim je bor postal prepovedan. Dr. Newnhamu so naložili plačilo mastne globe in mož je moral zapreti podjetje. Preselil se je v Anglijo, kjer je še naprej pomagal ljudem.

Avstralija je dežela, v kateri vodi dodajajo največ fluora, kar še poslabša zadeve v zvezi z osteoporozo. Fluor ostane v kosteh in botruje skeletni fluorozii, katere simptomi spominjajo na artritis. Bor nevtralizira fluor, saj tvori kompleksne ione – najbrž zato pomaga pri simptomih artritisa.

Naj poenostavim: bor pomaga nadzorovati nastajanje in obnavljanje kostne mase, saj omogoči, da se iz obtoka odstranijo drugi elementi (recimo fluor), obenem pa spodbuja naravne procese. Seveda bi bilo najbolje, ko bi odšli na ulice, protestirali in skušali vlade prisiliti, naj nam nehajo zastrupljati vodo. (Glej 9. poglavje.) A to se najverjetneje ne bo zgodilo, zato se moramo zaščititi z borom, ki varuje pred osteoporozo in krepi splošno zdravje.

Bora je veliko v zelenjavi in sadju, predvsem v grozdju, jabolkah, datljih, breskvah, rozinah in oreških, kot so mandlji in lešniki. A ne v Avstraliji, saj je znano, da je tamkajšnja prst izjemno osiromašena.

Borove kapsule so na voljo v ZDA, Kanadi, Angliji, na Novi Zelandiji in v številnih drugih državah. Ne pa tudi v Avstraliji, zahvaljujoč naši vladi. Neznatne količine dopuščajo v peščici dopolnil, ki vsebujejo druge sestavine – večine izmed njih ne priporočam. Avstralci si jih lahko naročajo po pošti za osebno rabo, jaz pa zaradi stvari, ki mi jih je zaupal dr. Newnham, tega ne počnem.

Ko sva pred leti govorila, mi je povedal, da je uporaba boraksa v prahu varna in učinkovita. Priporoča dnevni odmerek 6 mg boraksa, kar je znatno pod mejo strupenosti.

Pravi, da lahko preprosto polizemo konico prsta, jo pomočimo v boraksov prašek in polizemo. To storimo dvakrat dnevno. Zadeva je smešno poceni, dr. Newnham in nekaj drugih zdravnikov ter naturopatov, s katerimi sem se pogovarjala, pa trdijo, da je varna. Dr. Newnham dodaja: »Boraksov prašek je približno tako strupen kot natrijev klorid: 40–60 gramov predstavlja smrtonosni odmerek.« Sama ne uporabljam uvoženih borovih kapsul, ampak boraksov prašek iz trgovine.

Dr. Newnham je v svojih raziskavah dognal, da bor/boraks nujno potrebujejo ljudje, ki trpijo zaradi osteoporoze, artritisa, alergij in celo sistemskega lupusa eritematozusa. Pravi, da je odmerek 9 mg dnevno omogočil znatno izboljšanje stanja v pičlih treh tednih, pozneje pa je pacient povsem okreval. Visokih odmerkov nikar ne jemljite brez zdravnikovega dovoljenja. Še vedno ne vemo, koliko drugih bolezni je posledica prsti, ki ji primanjkuje bora. Tovrstno osiromašena prst je običajen pojav v vsem razvitem svetu in je posledica neustreznega načina kmetovanja. Prepričana sem, da bi morali ta mineral v sledih preventivno jemati vsi. Še bolje pa bi bilo, ko bi gojili lastno zelenjavo, prst pa gnojili z borom in dobili »pravo stvar«.

## *KREMEN / SILICIJ*

Kremen je ključen za močne kosti, saj brez njega ni mogoče nalaganje mineralnih soli, predvsem kalcija. Silicij v kremenu deluje podobno kot vitamin D, saj pospešuje nastajanje kostne mase. Omogoča nastajanje novega kostnega tkiva v kostni matrici.

Sam kremen lahko obnovi ustroj telesa, vključno s skeletom, kolagenom (lepilom, ki nas drži skupaj), nohti, kožo, lasmi, hrustancem, kitami in vezmi. Raziskave v ZDA in Evropi kažejo, da je kremen ključni dejavnik pri težavah zaradi izgube kostne mase. Starejši ko smo, bolj nam primanjkuje kremenca, zato ga moramo nadomeščati. K sreči ga avstralska vlada ni prepovedala. Vsaj ne za zdaj.

## MANGAN

Mangan telo potrebuje za obnovo kosti in veznih tkiv kot tudi za normalno rast in razvoj. Raziskave kažejo, da pomagata ohranjati gostoto kosti pri ženskah v obdobju po menopavzi. Če uživamo veliko ogljikovih hidratov, nam utegne primanjkovati mangana. To snov telo težka vsrka, zato svetujem uživanje dopolnil, predvsem če vas ogroža osteoporoza.

Nekaj mangana je v sadju in zelenjavi, a če ta živila niso organsko pridelana, ga (vsaj v Avstraliji) ni dovolj, da bi lahko ohranili zdrave kosti. Med druge vire mangana sodijo lešniki in pekanovi orehi, morske alge, avokado, oves, polnozrnat pšenica in ajda. Ni pa ga v prečiščenih žitaricah. Fitati v žitaricah motijo vsrkanje mangana, razen če so žitarice namočene ali kaljene. Domnevajo, da je optimalna dnevna količina mangana od 15 do 30 mg, manganov glukonat pa je »nežnejši« do prebavil.

## CINK

Cinkov fosfat igra ključno vlogo pri nastajanju kolagena, o katerem je profesor Stryer iz ameriške univerze Stanford v svoji knjigi *Biochemistry* (Biokemija) zapisal naslednje: »Potrebujemo ga, ker omogoča nalaganje kalcijevega fosfata pri tvorbi kosti.« V kosteh je 40 odstotkov vsega kolagena v telesu, zato lahko vidite, kako pomemben je za moč naših kosti. S staranjem ga imamo vse manj, vendar ga lahko telo nadomesti, a le, če ima na voljo ustrezna hranila. Preprosto povedano: če nam primanjkuje cinka, nam bo tudi kolagena, kar povzroči demineralizacijo kosti. Ker je kolagen vezivo, ki drži skupaj celotno telo, je cink pomemben mineral, ki ga moramo jemati, da bi imeli zdrave kosti.

Pazite, da ne boste pretiravali s cinkom, kajti preveliki odmerki lahko zavrejo vsrkanje kalcija, če imamo slednjega že premalo. Kot velja za vsa dopolnila, se posvetujte s strokovnjakov. Moj naturopat svetuje jemanje cinka v tekoči

obliki, in sicer izključno po večerji. Cink je sicer v bučnem semenu, orehih, kaljeni pšenici, jajčnem rumenjaku in soku pšenične trave.

### *BAKER*

Nikoli ne uživajte dopolnil, ki vsebujejo baker, saj so izjemno nevarna. Če jih uživamo s pitno vodo, ki priteče iz bakrenih vodovodnih cevi, lahko povzročijo nepopravljive in celo usodne zdravstvene težave. Baker je ključen za razvoj kosti in dozorevanje kolagena, vendar ga moramo dobiti z živili, kot so surovi mandlji, surovi lešniki, surova sončnična semena, ostrige, raki in sardine. Vsak zdravnik, ki priporoča uživanje dopolnil, ki vsebujejo baker, ne ve, kaj počne – verjemite mi, zadeva je grozljiva. Če se že odločite za mineralna dopolnila, naj ta ne vsebujejo bakra ali železa.

### *KALCIJ*

Kalcij, ki ga potrebujemo oziroma ga lahko naše telo vsrka in uporabi za krepitev kosti, je kalcij iz prsti. V mislih imam snov, ki domorodcem po vsem svetu že od zdavnaj pomaga pri izgradnji popolnih kosti. To vrhunsko različico kalcija vsebuje temno zelena listnata zelenjava. Slednja vsebuje tudi vitamine, minerale in druge snovi, polne energije, ki jim sploh še nismo naredili imena.

Proizvajalci predelanih živil in farmacevtska podjetja se trudijo ustvariti učinkovito kalcijevo dopolnilo, a zaman, kajti za potrebe našega telesa po kalciju ne bodo nikoli poskrbeli tako, kot to zna narava. Kostem najbolj prija peštra izbira solat, presne zelenjave, kalčkov in soka pšenične trave.

Sezamova semena slovijo kot eden najboljših virov kalcija, a to niso. Večino kalcija vsebuje ovojnica, ki jo je treba odstraniti, v notranjosti pa je te snovi bolj malo – le 110 mg na 100 gramov. Presni zeleni ohrovt, vodna kreša, špinača in švicarska artičoka so izvrstni viri kalcija. Teh

živil nikar ne kuhajte, saj se med kuhanjem iz njih izloči oksalna kislina. V večini zelenjave je sicer manj kalcija, ki pa telesu vseeno koristi.

Maca v prahu ima izvrstno razmerje med kalcijem in magnezijem, zato je odličen vir kalcija. Dobra so tudi bučna semena, sončnično seme, brazilski oreški, orehi, pekanovi orehi, lešniki in mandlji. Veliko ga je suhih figah in posušenih marelicah. Med živili, ki tudi vsebujejo kalcij, so še rožnati slez, repa, pastinak, rdeči fižol, čičerka, leča, ječmen, rjavi riž in jajčni rumenjaki. Veliko kalcija seveda vsebujejo tudi sardine. Kupujte tiste, ki so nesoljene in pakirane v izvirski vodi – večina proizvajalcev namreč uporablja nezdrava olja. Mleti rožiči vsebujejo veliko kalcija, živilo pa izvrstno popestri okus posladkov. Izogibajte pa se rožičevemu pecivu, saj vedno vsebuje druge sestavine, kot so lecitin, sladkor, itd., ki so nevarne za vaše kosti. Rožičeve poslastice pripravite sami iz nesladkanih rožičev v prahu, ki so že sami po sebi dovolj sladki.

Če imate čas in prostor za organski vrt, si lahko sami »pridelate« kalcij. A tudi če prostora nimate veliko, lahko pri lokalnih zeliščarjih kupite zelišča, ki vsebujejo veliko kalcija. To sem storila tudi jaz in domov prinesla tri različna temno zelena listnata zelišča, ki popestrijo okus solat. Še posebej hrustljava in prijetna je listnata solata. Ne pozabite pa na skromni regrat, cenjeno trajnico, ki jo v mnogih deželah že stoletja uporabljajo v prehrani in kot zdravilo. Prav toliko časa velja za zdravilo za vse bolezni, saj vsebuje več vitaminov in mineralov kot večina zelenjave. Posejte ga na vrtu in solati vsak dan dodajte štiri regratove liste – to je dopolnilo s kalcijem, kalijem in drugimi minerali, ki jih telo zlahka vsrka. Je dobrega okusa pa tudi drag ni.

### *NIACIN (NIKOTINSKA KISLINA)*

Pokojni dr. John Whitman Ray, znanstvenik, čigar delo v našem zdravstvenem središču zelo cenimo, mi je povedal, da hranila do celic lahko pridejo le z vazodilacijo oziroma

širjenjem žil (ki povzroči reakcijo v obliki rdečice). To lahko storimo s pomočjo niacina (vitamina B<sub>3</sub>), ki ga trikrat tedensko zaužijemo pred zajtrkom. Morali boste ugotoviti, kateri odmerek vam najbolj ustreza – ne pretiravajte in stvari počnite počasi. Če zaradi niacina koža ne pordi in vas rahlo ne peče, potem ga niste zaužili dovolj. To hranilo nas ščiti tudi pred radioaktivnim sevanjem. Odmerek počasi povečujte – pravšnji je tisti, pri katerem rahlo zardite. Na steklenički mora pisati »nikotinska kislina«, ne samo »niacin« ali »niacinimid«. (Glej 3. poglavje.)

### *VITAMIN B<sub>6</sub> (PIRIDOKSIN)*

Vitamin B<sub>6</sub> omogoča nastajanje progesterona in spodbuja obnavljanje kolagena. Ljudem z osteoporozo ga pogosto primanjkuje. Če morate jemati dopolnila, jemljite pripravke z vsemi vitamini B-kompleksa, kajti ti vitamini delujejo sinergistično. Vedite pa, da nekateri ljudje zaradi jemanja tovrstnih pripravkov (predvsem to velja za vitamin B<sub>12</sub>) trpijo zaradi nespečnosti.

### *VITAMIN C*

Večina ljudi ve, kako pomemben je vitamin C za naše zdravje. Vedo tudi, da ga telo ne zmore ustvarjati. Ker ga tudi shranjevati ne more, tako kot to počne z drugimi vitamini, ga moramo vsak dan uživati. To pa ni mogoče, če jemo predelana živila in konzervirano hrano. Večini ljudi v industrializiranem svetu primanjkuje vitamina C, ki ga je v številnih primitivnih družbah več kot dovolj. Celo če zelo dobro skrbimo za kakovost hrane, nam tega vitamina lahko vseeno primanjkuje zaradi slabe kakovosti prsti. To zelo slabo vpliva na kosti, kajti vitamin C je ključen za njihovo obnavljanje in nastajanje kostne mase. Poleg tega omogoča vsrkanje različnih življenjsko pomembnih mineralov – predvsem magnezija, ki je tako pomemben za ohranjanje zdravih kosti. Če že ne moremo uživati obilo svežega, organsko pridelanega sadja in zelenjave, moramo jemati dopolnila.

Več let nisem mogla priporočiti nobenih dopolnil, ki vsebujejo vitamin C, saj so bili vsi znani pripravki slabe kakovosti, izdelani iz najcenejših kemičnih snovi. Pri mnogih občutljivih ljudeh se je pojavila huda vzdraženost mehurja in ledvic – nekateri so celo dobili ledvične kamne. Neustrezen vitamin C lahko povzroči tudi želodčne težave. Pokojni dr. John Whitman Ray je več let svaril pred sintetičnim vitaminom C, tako kot to počnejo mnogi znanstveniki. Dr. Ray je ta vitamin krivil za veliko število primerov raka črevesja.

V reviji *The Australian* so 20. marca 2000 objavili poročilo o nevarnostih vitamina C: »Nove raziskave, ki so jih izvedli pod okriljem univerze Južna Kalifornija, kažejo, da dopolnila, ki vsebujejo vitamin C, bolj škodijo kot koristijo, saj utegnejo povzročiti zamašitev arterij. V okviru nedavne raziskave je 583 ljudi med 40. in 60. letom starosti vsak dan zaužilo 500 mg vitamina C (toliko ga je običajno v eni tableti). Ti ljudje niso imeli nobenih simptomov srčno-žilnih bolezni. V času jemanja vitamina C so se stene njihovih arterij dvakratno odebelile (primerjali so jih s stenami arterij sodelujočih v kontrolni skupini, ki niso uživali vitamina C).« V članku niso navedli, kakšno različico vitamina C so uporabili. Domnevamo, da je šlo za sintetični preparat.

Pred petdesetimi leti so »vsi« trdili, da je vitamin C zdravilo za vse bolezni. Tudi sama sem ga jemala – očitno me takrat še ni izučilo, da ne smem poslušati, kaj pravijo »vsi« – za »nagrado« pa sem si pridelala grozen cistitis. Ta boleča okužba mehurja, ki pogosto prizadene ženske, lahko zlahka postane kronična. Vseeno sem skozi leta še naprej neustrašno preizkušala različna dopolnila, za katera so me ljudje prepričevali, da so res drugačna. A vedno se je končalo z neprijetnim vnetjem mehurja. Naposled me je izučilo in odnehala sem. Odtlej je minilo že mnogo let in v tem času sem vsaj petdesetim ženskam pomagala, da so se znebile kroničnega vnetja mehurja, ker sem jim rekla samo, naj nehajo jemati vitamin C.

Ker je bil dr. Ray prepričan, da je vitamin C ključen za zdravje, in ker toliko njegovih pacientov ni uživalo hrane, bogate s to snovjo, je izvedel obsežne raziskave, v katerih je preučil različne izdelke, ki vsebujejo ta vitamin. Ugotovil je, da prav vsi uničijo pomembno črevesno floro, brez katere ne moremo ohraniti zdravja. Potem je naletel na izdelek izpod Andov. Preizkusil ga je in ugotovil, da ne škodi, ampak izjemno koristi, zato je to različico vitamina C končno lahko priporočil svojim pacientom. Ta vrhunski vir naravnega vitamina C ni v obliki svetlečega belega prahu, kakršnega smo vajeni. Preparat je izdelan iz organskih šipkovih jagod. [www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au).

Za to različico vitamina C sem prvič slišala od ene izmed sodelavk dr. Rayja, a sem se zbalala vnetja mehurja, zato je nisem preizkusila. K sreči mi ga je dala poskusiti in naposled sem se opogumila in zaužila res neznatno količino. Nobenih težav. Vsak dan sem odmerek povečala, dokler ta ni postal normalen – brez kakršnihkoli stranskih učinkov. Potem sem zadevo priporočila prijateljem, ki tudi niso prenašali nobenih preparatov z vitaminom C, in tudi oni niso imeli težav (15. poglavje).

## TELOVADBA

Kosti oslabijo, kostna masa pa neha nastajati, če jih ne stimuliramo z vajami, kjer se uporablja lastna teža. Ta mora biti ustrezna – med lagodnim sprehodom se kosti pač ne bodo okrepile, prav tako kot se ne bodo med plavanjem, ki sicer izjemno koristi srcu in ožilju, kostem pa ravno ne pomaga. Telovadba okrepi prekrvitev kosti, kar je ključno, saj je omrežje žil v njih omejeno. Izometrične vaje, pri katerih primerno obremenimo kosti in tako spodbudimo njihovo rast, so lahko izvrstne kot tudi preudarna vadba z lahki utežmi. Dr. Robert J. Rowen je v svojem vestniku *Second Opinion* zadevo zelo dobro pojasnil: »Lahko uživamo še tako kakovostno hrano, vendar je treba tudi telovaditi, saj tako omogočimo subtilno električno stimulacijo gradnikov

kosti, kar osteoblaste spodbudi k sprejemanju razpoložljivega kalcija. Telovadba kosti krepí bolj kot jemanje kalcija.«

Hišna opravila, vrtnarjenje in sprehajanje po nakupovalnem središču ne zadostujejo. Kosti boste počasi okrepi, če si boste štiri- ali petkrat tedensko privoščili živahen sprehod. Če večino časa presedite, začnite z desetimi minutami. Vsak dan sprehod podaljšajte za deset minut, dokler ne hodite vsaj pol ure ali po možnosti 40 minut. In brez izgovorov, prosim!

Če se vam ne da hoditi, se spomnite, kaj se zgodi s kostmi nepokretnih ljudi, astronautov in ljudi, ki nosijo mavčno oblogo – kalcij začne izgubljati že po dveh dneh. V 26. poglavju navajam svoje najljubše telovadne naprave za krepitev kosti in splošnega zdravja (ki ne povzročajo bolečin).

### *PRESNA HRANA*

Če se hočete v prihodnosti izogniti osteoporozí, neprijetnim boleznim, nevarnim zdravlilom, bolnišnicam in pre zgodnji smrti, poskrbite, da boste uživali pretežno presno hrano, kot je namenila narava.

Kuhanje uniči življenjsko pomembne encime v hrani. Ti v telesu postanejo katalizatorji – snovi, ki pomagajo pri tvorbi tkiv, in omogočajo splošno funkcioniranje telesa ter presnovno hrano. Ko človek odraste, se začne količina encimov v telesu počasi zmanjševati. Smrt nastopi, ko je njihova raven tako nizka, da presnova ne more več potekati.

Ko uživamo kuhano hrano, mora trebušna slinavka ustvariti encime, potrebne za prebavo. To obremeni telo, zniža raven encimov v njem, slinavka pa se poveča. Presna hrana kar kipi od teh poživljajočih encimov in nas ščiti pred boleznimi, obenem pa podaljšuje naše življenje ter obdobje, v katerem smo lahko ustvarjalni.

Vsak dan odmre več milijard naših celic, ki jih je treba nadomestiti, da bi ostali zdravi. Hrana predstavlja enega od goriv, s pomočjo katerih telo nadomesti te celice. Kuha-

na in/ali predelana oziroma hitra hrana krepi slabe celice, to pa vodi na pokopališče.

Preden začnete tarnati, koliko časa vam vzame priprava zdrave solate, ko pa bi bilo tako preprosto v pečici segreti večerjo, ki bi jo pojedli pred televizorjem, razmislite, koliko časa vam vzamejo bolezni. Koliko časa izgubite vsako leto, ker ne morete normalno delovati zaradi prehladov, gripe, glavobolov, težav s prebavo, alergij, alkoholnih mačk, PMS, menstrualnih krčev in neprijetnega počutja? Koliko časa negujete otroke, zakonca in druge družinske člane, kadar so bolni? Kolikokrat morate k zdravniku, specialistu, v laboratorij ali bolnišnico? Vse to vam krade čas, pa še drago je. Vsemu temu – ponavljam, prav vsemu – se izogonejo (no, zdravnike seveda nujno potrebujemo v primeru nesreč) ljudje, ki se odrečejo hitri oziroma predelani hrani in začnejo uživati presno sadje in zelenjavo ter koncentrirane beljakovine. Pomislite tudi na dodatna leta, nemara celo desetletja, življenja, ki jih bodo vam in vaši družini prinesle zdrave navade. Če na stvar pogledamo s tega zornega kota, ugotovimo, da s pripravo sveže, polnovredne hrane, pravzaprav privarčujemo čas.

V medicinski reviji *Nature* so 22. septembra 2000 objavili poročilo o raziskavi, ki sta jo na švicarski univerzi Bern opravila Roman Muhlbauer in Feng Li, vodji oddelka za klinične raziskave na področju biologije kosti. Navajam nekaj podrobnosti iz njenega gradiva, v katerem sta predstavila izvlečke:

»Kalcij, ki ga zaužijemo z mlečnimi izdelki, le neznatno okrepi tveganje za zlome kolkov, soja pa na ljudi ne učinkuje. Različne solate, zelišča in kuhana zelenjava, ki so stalnica v prehrani ljudi, lahko spremenijo presnovo kosti pri podganah.

Primer: če podgana uživa čebulo, se poveča njena kostna masa. Pri samcih, ki so štiri tedne dobivali 1 g posušene čebule na dan, se je vsebnost mineralov v kosteh povečala za

17,7 %; povprečna debelina kortikalne kosti za 14,8 %; mineralna gostota trabekularne kosti pa za 13,5 % v primerjavi s kontrolno skupino.

Zelenjava, ki jo uživajo ljudje, lahko znatno zavre resorpcijo kosti pri podganah. Mešanica 500 mg čebule in 500 mg peteršilja z gladkimi listi ter mešanica zelene solate, paradižnika, kumaric, rukole, čebule, česna, divjega česna, navadnega peteršilja, peteršilja z gladkimi listi in kopra (100 mg vsake zelenjave na dan) sta znatno zmanjšali resorpcijo kosti, kar je dokaz, da je učinek kumulativen. Soja v enakem odmerku ni učinkovala, tako kot niso učinkovala živila živalskega izvora. Celo mleko v prahu ni imelo znatnega učinka, čeprav je vsebovalo 1,29 % kalcija. En gram čebule na dan je pripomogel k povprečnemu 20-odstotnemu zmanjšanju resorpcije kosti, kar je malce več od učinka kalcitonina v odmerkih (na kilogram telesne teže), s katerimi zdravimo osteoporozo po menopavzi. Čebula torej zavira resorpcijo ne le pri samcih podgan, ampak tudi pri samicah, pri katerih resorpcijo kosti stimulira znižanje ravni estrogena.

Najini rezultati kažejo, da nekaj vsakdanjih vrst zelenjave, ki jih uživamo ljudje, spremeni presnovo kosti pri podganah. Če se to zgodi tudi pri ljudeh, bi lahko pogostost osteoporoze učinkovito in poceni zmanjšali, če bi vsak dan zaužili ustrezno količino te zelenjave.«

V strokovnem vestniku *American Journal of Epidemiology* (št. 146, 1997) so poročali: »Dobro znano dejstvo je, da uživanje sadja in zelenjave znižuje tveganje za raka pljuč, kože, črevesja in drugih vrst rakastih obolenj.« Razi-skava, ki so jo opravili v Veliki Britaniji, je razkrila, da je pri ljudeh, ki vsak dan uživajo sveže sadje in zelenjavo, za tretjino manj možganskih kapi, četrto manj smrti zaradi bolezni srca in petino manj smrti zaradi vseh vzrokov. Sadje in zelenjava nista le vir življenjsko pomembnih mineralov in vitaminov, ampak znatno okrepi kosti, ki so zato bolj zdrave.

V okviru več sto raziskav so dokazali koristi, če v pretežni meri (ali povsem) uživamo presno hrano. Neka raziskava – informacija bo še posebej koristna za ljudi, ki želijo preprečiti osteoporozo – je zajemala dve skupini podgan. Podgane v prvi skupini so hranili s surovo zelenjavo. Izguba kostne mase je bila pri njih znatno manjša kot pri podganah v drugi skupini, ki so, med drugim, dobivale sojo in mleko v prahu, izguba kostne mase pri njih pa je bila izrazita.

Mnogi ljudje, ki so v Hipokratovem zdravstvenem središču shujšali in znatno okrepili svoje zdravje, so mi povedali, da se nameravajo še naprej prehranjevati po naših načelih. Tega seveda ne storijo vsi, izvedo pa dovolj, da opustijo škodljiva živila in pijače. Naučijo se tudi, kako gojiti pšenično travo in pripraviti odlične jedi, ki jih pripravljamo v našem središču. Ko odidejo od nas, jim svetujemo, naj pred uživanjem kuhane hrane vedno zaužijejo solato, s čimer se aktivirajo encimi.

## *ENCIMI*

Še sklepna misel v zvezi z dopolnili: encimi, ki so v tej knjigi kar nekajkrat omenjeni, so tako pomembni, da njihovo pomanjkanje naglo vodi v bolezen in prezgodnjo smrt. Brez te »življenjske iskre« je jemanje dopolnil nesmiselno, saj jih telo ne more vsrkati. Poleg tega se hrana brez encimov ne more razgraditi in vstopiti v kri, ne da bi povzročala alergije. Če je naše zdravje popolno, želodec, trebušna slinavka in tanko črevo ustvarjajo vse potrebne encime. Kuhana hrana in napačne vrste živil uničijo naše encime in zavirajo vsrkanje hranil in prebavo, obenem pa pospešujejo staranje.

Četudi je vaša prehrana popolna, morate jemati dodatne encime, saj pomagajo odstranjevati strupene odpadke in odpraviti dolgotrajno pomanjkanje encimov. Encimi, ki jih proizvajamo v Hipokratovem zdravstvenem središču, so pripravljeni po navodilih slovitega strokovnjaka na pod-

ročju encimov, Edwarda Howella. So rastlinskega izvora in ne vsebujejo »polnil« (kot so riževi otrobi ali riž v prahu) in konzervansov, na voljo pa so v zeliščnih kapsulah: [www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au).

Dr. John Whitman Ray je te encime pri svoji praksi izdatno uporabljal. Z njimi je nenehno izvajal eksperimente in jih neumorno testiral. Pri tem si je pomagal z bogatimi izkušnjami, ki jih je pridobil kot uveljavljeni iridolog. Pojasnil mi je, da so encimi hrana, ne izdelek iz laboratorija, zato imajo naravno vibracijo, ki spodbuja vse telesne funkcije. (Glej 15. poglavje.)

### *MARYJINA ZGODBA*

Pred časom me je obiskala 58-letna Mary in mi zaupala svojo žalostno zgodbo, kakršnih sem slišala že nešteto. Ravnokar je bila pri zdravnici zaradi izvida pregleda kosti. Povedala ji je, da ima kosti 80-letnice. Mary ni bila presenečena, saj so jo mučile strašne bolečine, hodila pa je le stežka. Predpisala ji je nadomestno hormonsko zdravljenje, Fosamax, obilo kalcija in jo poslala domov.

Pa ni odšla domov, ampak k meni, da bi me prosila za nasvet. Natančno sem ji pojasnila, kako se mora prehranjevati in ji priporočila pet najboljših pripravkov za boj proti osteoporozi:

1. progesteron dr. Peata
2. magnezijev klorid
3. bor
4. klorovodikova kislina
5. maca

Toliko si je namreč lahko finančno privoščila. Čez pol leta so Mary spet pregledali kosti. Ko je zdravnica novi izvid primerjala s starim, je bila prepričana, da so ji iz laboratorija poslali napačnega. »To ne more biti res,« je rekla. »Stanje se nikomur ne izboljša tako močno.«

Zdravnica se je prepričala, da ima v rokah res pravi

izvid, in ko je dojela, da so Maryjine kosti neprimerno bolj zdrave in krepke, je rekla: »Očitno ste me ubogali.« »Ne,« je odvrnila Mary, »odšla sem k Elaine Hollingsworth in ubogala *njo*.« To zdravnici ni bilo všeč, zato je zasikala: »Oh, ja, o *njej* sem pa že slišala!« (Bralce najbrž ne bo presenetilo dejstvo, da med zdravniki, ki delujejo pod okriljem uradne medicine, nisem preveč priljubljena.)

Ta zgodba ima tri nauke:

1. Osteoporozo lahko odpravimo zgolj s prehrano in petimi, zgoraj omenjenimi pripravki.
2. Mary se je znebila bolečin, izvid njenih kosti pa je razkril neverjetno izboljšanje.
3. Njena zdravnica – pričakovali bi, da ji za pacientke ne bo vseeno – je ni hotela vprašati, kako ji je to uspelo!

## SOJA – OSTUDNA STROČNICA

*Srhljiva pripoved o pohlepu korporacij,  
sprijenih znanstvenikih,  
grehih zakonodajalcev ...  
in o tem, kako so nas vse preslepili!*

**G**lede na to, koliko se v večini medijev (tudi tistih, ki so namenjeni alternativnim načinom življenja) piše ter govori o povsod navzoči soji in izdelkih iz nje, bi človek pomislil, da gre za najbolj vsestransko in naravno ter na splošno priljubljeno živilo, kar nam jih je podarila mati narava, in je poleg tega še srcu prijazno, izboljšuje zdravje, preprečuje nabiranje maščobe in spodbuja rast. Preprosta stročnica, katere pridelava je nezahtevna, je že od začetka civilizacije stalnica v prehrani ljudi. Ljudem, ki so preobčutljivi na laktozo, novorojencem, ostarelim, ženskam v menopavzi, slabotnim, športnikom, ljudem, ki so ozaveščeni na področju zdravja – no, pravzaprav čisto vsem naj bi prinašala zdravje.

Soja je poceni, dostopna je povsod, bodisi kot samostojno živilo bodisi kot ključna sestavina v več tisoč drugih prehranskih izdelkih, kot so naš vsakdanji kruh, pecivo, bonboni, adaptirano mleko, mlečni in mesni nadomestki, kosmiči, omake, prigrizki, testenine. Je tudi osnova za razpršila, s katerimi popršimo dno posode in tako preprečimo, da bi se ga hrana prijela. Na veliko se uporablja kot

dodatek živinski krmi in večini hrane za domače živali. Zdravniki, kmetje, strokovnjaki za prehrano, športniki, ugledna podjetja, katerih blagovne znamke so postale del naše kulture, strokovnjaki iz vladnih agencij – vsi nam govorijo, kako varno in zdravo je to čudežno živilo. Dopovedujejo nam, kako dobro in neškodljivo je, zato soja dostikrat sploh ni navedena na seznamu sestavin v številnih predelanih živilih. Če pa že je napisana, nas to ne moti, saj vendar vsi vemo, kako varna je. Ustanove, ki bdijo nad zdravjem javnosti, veselo nasedajo zagotovitom podjetij, ki sojo pridelujejo in predelujejo, da je zadeva varna – če tako pravijo oni, bo že držalo, kajne?

Več sto milijonov hektarov obdelovalnih površin po vsem svetu je namenjenih pridelavi soje, ki predstavlja zagotovljen dobiček za milijone kmetov, ki razvijalcem rade volje plačujejo nadomestilo za uporabo gensko spremenjenih vrst, na račun katerega kemično podjetje Monsanto in druge orjaške korporacije služijo milijarde dolarjev, obenem pa nas vseskozi prepričujejo, kako zdrava je soja.

Res škoda, da taisti razvijalci in korporacije že desetletja poznajo in namenoma prikrivajo dokaze, da dolgotrajno uživanje soje povzroča raka in nešteto drugih, življenjsko nevarnih bolezni, uničuje kosti, povzroča hudo hormonsko neravnovesje (tako pri ljudeh kot pri živalih) in zavira spolno poželenje. Četudi jo čez noč črtamo z jedilnika, se je soja tako »zažrla« v prehransko verigo in telesa vseh, ki so jo kdaj užili, da bodo njeni škodljivi učinki kvarili zdravje še nerojenih generacij.

Resnica, ki se skriva za vsiljevanjem *ostudne stročnice* v prehrano zahodnjakov, je gnusna pripoved o prevarah, neodgovornosti podjetij, pohlepu, sprijenih znanstvenikih, manipulacijah javnosti in medijev, korupciji, zastraševanju, političnem oportunistu, prikrivanju, prikrojevanju zakonov, neodzivnosti nadzornih organov ter nesposobnosti vlad. Tobačna podjetja so v primerjavi z omenjenimi korporacijami pravi angelčki.

Stežka verjamete? Ko boste spoznali nekatere dokaze za omenjene trditve, boste verjetno tako kot jaz ogorčeni nad dejstvom, da soja ni le še ena izmed dokazano nevarnih stvari, ki jih dovolijo gojiti, predelovati in prodajati. Podjetjem, ki se ukvarjajo z njeno pridelavo in trženjem izdelkov iz nje, je uspelo zakonodajalce in tako imenovane varuhe preslepiti in prepričati, da so jim dali proste roke. Tako lahko še naprej zavajajo, povzročajo zmedo in zastrupljajo ne le tiste, ki so jim nasedli in uživajo njihove nezdrave izdelke, ampak vse, ki nevede sodelujejo pri ustvarjanju tako imenovane strupene časovne bombe. Sojo namreč dodajajo vsem vrstam osnovnih živil ter krmi živali (vključno s hrano za perutnino), ki jih redijo za prehrano ljudi. Pasivno kajenje je ena stvar, prisiljeno hranjenje pa nekaj povsem drugega.

Splošno znano je, da zagovarjam uporabo varnih naravnih alternativ mnogim predelanim živilom, značilnih za zahodnjaško prehrano, poleg tega pa zagovarjam tudi naravne načine zdravljenja. Tako vsak dan prejemam obupane prošnje za pomoč in pripovedi o grozljivih osebnih tragedijah, neposredno povezanih z uporabo soje.

### *OPUSTOŠENJE V TELESU*

In da, oglašajo se mi tudi ljudje, ki trdijo, kako se motim. Pošiljajo mi časopisne članke, v katerih so navedeni »trdni znanstveni dokazi«, ki »dokazujejo«, kako čudovita in varna je soja za vsakogar, ali pa me prepričujejo, da »izdelkov podjetje Sanitarium ne bi prodajalo, če ne bi bili dobri«. Očitno ne dojamejo ali pa jim je vseeno, da za skoraj vse »raziskave«, na podlagi katerih temeljijo »dokazi«, plačujejo prav tiste korporacije, ki proizvajajo in prodajajo sojo in izdelke iz nje – ta podjetja tudi poskrbijo, da mediji njihove »izsledke« objavljajo. Omenjeni ljudje očitno tudi ne dojamejo, da s svojim početjem ohranjajo urbane mite v slogu »to se vendar ve«. Tudi mediji so polni privlačnih člankov, ki jih – žal – povzemajo tudi mnoge publikacije, posvečene

zdravemu načinu življenja in prehrane. Njihovi uredniki bi lahko vedeli, za kaj gre!

Če se tudi vi čutite poklicane, da bi me podučili o »dobro znanem« dejstvu, namreč, da Azijci sojo uporabljajo že stoletja – malce počakajte. Izvedeli boste namreč, kako napačna je ta domneva. Gre za »znanstveno dejstvo«, v katero verjame ogromno ljudi, saj so zagovorniki soje dovolj dolgo vztrajali in javnosti izjemno uspešno oprali možgane.

Neprimerno bolj zaskrbljujoče so zgodbe, ki jih zagovorniki »trdnih znanstvenih dokazov« nikoli ne omenjajo, sama pa jih poslušam skoraj vsak dan. Gre za pripovedi staršev, katerih hčerke že pri štirih ali petih letih dobijo menstruacijo, zrastejo jim sramne dlake in dojke, pod pazduho pa se jim pojavi neprijeten vonj. Ali pa zgodbe staršev, katerih najstniški sinovi se nočejo prhati s svojimi vrstniki, ker jim je preveč nerodno, saj so jim zrasle prave pravcate dojke, ali pa zato, ker njihova spolovila niso razvita.

Primer: avgusta 2002 sem nastopila v jutranjem programu v oddaji Sunrise na avstralski televiziji Channel 7. Po oddaji so me zasuli s telefonskimi klici in elektronskimi sporočili, v katerih so me podprli pri mojih trditvah o nevarnosti soje. Najbolj vznemirljive so bile pripovedi mater, katerih otroci trpijo zaradi običajnih simptomov, ki jih povzroča soja. Daleč najbolj grozna je bila zgodba matere, ki je opisala sinovo tragično otroštvo. Med nosečnostjo je pila ogromno sojinega mleka, ne da bi se zavedala, da svojega sina zastruplja z ženskim hormonom. Ker je estrogen okvaril njen reproduktivni sistem, otroka ni mogla dojeti, fantek pa je prejel še več estrogena (kot bi vsak dan zaužil pet kontracepcijskih tablet) iz sojinega adaptiranega mleka, ki ga je materi priporočil zdravnik. Sinova spolovila se niso razvila, prsi pa so se. Fant ni hotel v šolo, dokler mu niso operativno odstranili obeh dojk. Družina ni poznala vzroka zdravstvenih težav, zato je še naprej uživala sojino mleko. Zdaj, pri enaindvajsetih, bi moral sin omenje-

ne gospe spet na operacijo, da bi mu odstranili obe dojki, a si posega ne morejo privoščiti.

Ljudje, ki nas posiljujejo s sojo, *natančno* vedo, kako učinkujejo njihovi izdelki. Uničili so življenje tega fanta pa tudi življenja več milijonov drugih nesrečnikov. Stavim, da jih to niti najmanj ne gane!

Drži, da takšne katastrofe ne doletijo vsakega otroka, ki ga hranijo s sojo, a tovrstnih primerov spet ni tako malo. So dokumentirani, razširjeni in pogosti. V mnogih primerih so posledice hormonskega neravnovesja, ki jih povzroči visoka raven estrogena, predvidljive. In od kod je prišel ves ta estrogen? Iz adaptiranega mleka in sojinih napitkov, ki jih skrbni starši dajejo svojemu nesrečnemu naraščaju – ponavadi jim takšno početje svetujejo zdravniki. Očitno lahko ti dajejo »strokovne« nasvete, obenem pa jih nič ne moti, da taisto snov, ki jo predpisujejo ženskam v menopavzi, s katero uravnavajo hormone, priporočajo tudi moškimi in novorojenčkom!

Preprosto povedano (a očitno ne dovolj za nekatere zdravnike): če dojenčka hranimo s sojinim adaptiranim mlekom, je to enako, kot bi mu vsak dan dali pet kontracepcijskih tablet.

Predstavniki švicarskega zdravstva pravijo: »100 g sojinih beljakovin vsebuje toliko estrogena kot ena kontracepcijska tableta.« Od začetka 60. let prejšnjega stoletja so opravili celo vrsto raziskav, katerih izsledki govore v prid temu neizpodbitnemu dejstvu. Mnogi razsvetljeni znanstveniki in zdravniki trdijo, da je nenehna uporaba soje v adaptiranem mleku oblika genocida, saj so njeni učinki znani že več desetletij, obenem pa so o njih pisali v številnih strokovnih publikacijah. Izjemno občutljivi sistem žlez z notranjim izločanjem je odvisen od hormonov, katerih koncentracije so neverjetno neznatne – na okolje maternice vpliva že trilijoninka grama. Pohlepni tržniki soje pa ženske spodbujajo, naj to občutljivo okolje uničijo s sojo, ki vsebuje ogromno estrogena!

»NISEM VEDELA ...«

Uživanje sojinega mleka med nosečnostjo lahko pogosto (tako kot v zgoraj opisanem primeru) povzroči, da v dojkah mleko ne nastaja, zaradi česar starši dojenčka hranijo s sojinim adaptiranim mlekom. O najbolj groznih zgodbah, povezanih s sojinim mlekom, poročajo prav matere, ki so imele takšno izkušnjo. Te ženske ponavadi ne morejo zadrževati solz, ko opisujejo grozljive zdravstvene težave svojih otrok. Vedno znova ponavljajo: »Nisem vedela, preprosto nisem vedela. Zdravnik mi je rekel, naj sojino mleko pijem zaradi zdravja kosti, dojenčka pa hranim s sojinim adaptiranim mlekom.« Nekateri ljudje pa se še sprašujejo, zakaj se naša spletna stran imenuje Zdravniki so nevarni – [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com)!

Kmalu boste videli, da je soja tako nevarna zaradi izjemno visoke ravni aluminija, ki ga vsrka iz prsti, v kateri raste. Leta 1997 je odbor za prehrano, ki deluje v okviru Ameriškega združenja pediatrov, poročal: »V materinem mleku je od 4 do 65 ng/ml aluminija. Adaptirano mleko na podlagi soje vsebuje od 600 do 1300 ng/ml aluminija,« tega neverjetno nevarnega minerala.

Francis Crinella, profesor pediatrije na univerzi California-Irvine, je v okviru nedavne raziskave, ki jo je vodil, izpostavil vse večje tveganje za pojav izrazitih vedenjskih težav (recimo primanjkljaj pozornosti in motnjo hiperaktivnosti), ki jih sprožajo visoke koncentracije mangana v adaptiranem mleku iz soje. Crinella pravi: »Adaptirano mleko iz soje vsebuje okoli 80-krat več mangana kot materino mleko. Dojenčki tvegajo, da bodo v prvih tednih življenja prejeli preveč mangana.«

Adaptirano mleko iz soje ne opustoši samo občutljivega hormonskega sistema. Vse pogostejše so tudi prebavne motnje pri dojenčkih, ki jih hranijo s tovrstnim mlekom.

## SOJA KOT VIR DOBIČKA

Multinacionalka Nestlé, lastnica blagovne znamke Carnation, je ena največjih oglaševalk izdelkov iz soje. Morda se spomnite, da je to podjetje v nerazvite dežele pripeljalo adaptirano mleko, matere pa spodbujalo, naj opustijo dojenje. Svetovna zdravstvena organizacija trdi, da zaradi adaptiranega mleka vsako leto umre poldrugi milijon dojenčkov. No, Nestlé to še vedno počne in brez sramu vsiljuje svoje adaptirano mleko iz soje (preparate, kakršen je Alsoy) – navkljub dokazom, da je smrtonosno. Nič čudnega, če vemo, kako obsežno je tržišče za adaptirano mleko. Raziskovalna revija *Insight on the News*, ki izhaja pod okriljem časopisa *The Washington Times*, je 26. junija 2001 objavila oceno neodvisnega strokovnjaka, ki je zadržal, da letno prodajo za tri milijarde dolarjev adaptiranega mleka, od tega za 750 milijonov dolarjev preparatov na osnovi soje.

Tveganja, kakršna so navedena zgoraj, bi morala zadoštevati za prepoved te morilske stročnice vsaj v adaptiranem mleku. To bi morali storiti že pred leti. In četudi zakonodajalci oziroma vladne agencije za nadzor niso pripravljeni ukrepati navkljub vsem dobro znanim in zlahka dostopnim prepričljivim dokazom, kako to, da zdravniki še vedno predpisujejo adaptirano mleko iz soje?

Imam dobro novico. Vlade nekaterih držav so končno prisluhnile svarilom neodvisnih strokovnjakov in razmišljajo o prepovedi prodaje adaptiranega mleka iz soje. V nekaterih primerih pa se odločajo, da bi vsaj izdali svarila.

Ti zločini nad dojenčki so nezaslišani in zlahka bi jih lahko preprečili, vendar so le vrh ledene gore. Morilska stročnica žrtev namreč ne izbira glede na starost ali spol.

Nisem znanstvenica in ne nameravam vas utrujati z dolgo razpravo o tehničnih stvareh, vendar moramo poznati osnovno fiziologijo soje in načine njene predelave. Tako bomo lažje doumeli, zakaj ta stročnica še zdaleč ni

čudežna ali odrešilna, o čemer bi nas radi prepričali njeni pridelovalci in zagovorniki.

Aluminij je eden najbolj prisotnih mineralov v prsti, vendar na večino pridelkov ne vpliva. S sojo pa je drugače, saj ga vleče iz prsti, aluminij pa se nalaga v zrnju. Ta kontaminacija se še poglobi, ko zrnje stresejo v aluminijaste zabojnike, med predelavo pa ga sperejo še s kislino. Ko uživamo sojo, se sledi aluminija iz obeh virov neizogibno vsrkajo v telo.

*STE NEDAVNO VIDELI KRAVO,  
KI BI DAJALA SOJINO MLEKO?*

Sojino mleko vsebuje stokrat več aluminija kot nepredelano kravje mleko. In ko smo že pri tako imenovanem sojinem mleku: ste že kdaj videli kravo, ki bi dajala sojino mleko? Sojinega zrnja ni moč pomolsti, kajne? Da bi dobili vablljivo belkasto tekočino, ki je v oglasih prikazana na zapeljivo privlačen način, je treba izvesti več postopkov. Zrnje je treba zmleti pri visoki temperaturi, preostala olja pa izvleči z nevarnimi topili – nekatera od njih ostanejo v končnem izdelku. Zadevi potem primešajo alkalno raztopino in sladkorje, v procesu ločevanja pa odstranijo vlaknine. Potem jo kondenzirajo in centrifugirajo, pri čemer jo spirajo s kislino. V vsaki fazi nekaj strupa ostane v soji. Zakonodajalci oziroma vladne agencije za nadzor pravijo, da gre za izrazito majhne in zatorej nepomembne količine. Zakaj ne upoštevajo znanstvenikov, ki pravijo, da so pomembne tudi te, neznatne količine, saj se kopičijo v telesu, če sojo uživamo dalj časa? Le zakaj bi sprejeli proizvajalčevo zagotovilo, da je varno vsak dan zaužiti kanček strupa – nemara celo večkrat na dan – dokler se nam ne pojavijo resne zdravstvene težave? Še zlasti, ker razvpiti Monsanto trdi, da je soja varna.

Med raziskovanjem sem naletela na dvanajst kemikalij, ki jih dodajajo po opisanih procesih – imen večine skorajda ni mogoče izgovoriti, za tako rekoč vse pa se ve, da so

nevarne, če že ne smrtonosne. Ne bom vas utrujala z imeni, vendar verjemite, da jih ne želite v svoji bližini, kaj šele v svojem telesu.

Omeniti velja tudi, da med predelovanjem soje nastane stranski produkt, in sicer različica lecitina. Za razliko od naravnih različic, ki jih najdemo v jajcih iz proste reje, oreških, semenih in avokadu, je ta stranski produkt vedno žarek. Izvlečejo ga iz brozge, ki ostane, ko iz sojinega zrnja odstranijo olje. Vsebuje ogromno topil in pesticidov. In veste, kaj? Namesto da bi ga odpeljali na odpad za strupene snovi, kamor sodi, so proizvajalci ustvarili še eno izjemno donosno tržišče – prodajajo ga namreč kot »zdrav« dodatek hrani. In kakšne so njegove »očarljive« lastnosti? Povzroča hude bolečine v sklepih (zdravniki jih ponavadi zmotno pripišejo artritisu) in grozen protin. (Že vrsto let sem svetovalka na področju naravnega zdravljenja. V tem času sem bila v stiku s številnimi ljudmi, ki so domnevali, da jih pesti neozdravljivi artritis. Zdravniki so jim predpisovali močna zdravila, ne da bi jim povedali, kako se jim lahko stanje izboljša s pomočjo prehrane. Vsi so poročali, da so simptomi izginili, ko so opustili uživanje soje in/ali lecitina. Tovrstno zdravljenje terja veliko časa in vode.)

Dovolj hudo je, ker soji dodajajo strupe, čeprav jih smrtonosna stročnica niti ne potrebuje, da bi opravila svoje zlovešče poslanstvo. Je namreč polna potencialno rakotvornih snovi in drugih rastlinskih kemičnih snovi, ki pustošijo po telesu. A navkljub ogromnemu številu dokazov v zvezi s katastrofalnimi učinki dolgotrajnega uživanja soje (velja tako za ljudi kot živali) proizvajalci, ki nas posiljujejo s to stročnico, vztrajno trdijo ravno nasprotno – da vse te stvari niso zgolj neškodljive, *ampak pravzaprav dobre za nas!*

Sojino zrnje vsebuje številne fitoestrogene, torej rastlinske kemične snovi, ki delujejo estrogenično. Te snovi v naravi pomagajo regulirati razmnoževalne cikle pri živalih, v sintetični obliki pa jih iz istega vzroka uporabljajo v živinoreji. Povsod navzoče kontracepcijske tablete seveda

predstavljajo človekovo sintetično različico. Če fitoestrogene uživamo dalj časa ali v visokih odmerkih, postanejo antiestrogenski. Znatno višje odmerke uporabljajo pri kemoterapiji za uničevanje rakastih celic.

Vrsta kemičnih snovi, imenovanih fitoestrogeni, se deli na številne podvrste, kot so kumestani, izoflavoni, lignani in steroli – vse te se delijo na nadaljnje podvrste. Soja vsebuje veliko izoflavonov, vključno s podvrstami genisteinom, kumestrolom in daidzeinom.

Znanstveniki že vrsto let vedo, da lahko izoflavoni v soji zavrejo delovanje ščitnice, povzročijo avtoimunsko obolenje te žleze ali celo raka ščitnice. Že v 50. letih prejšnjega stoletja so fitoestrogene povezovali s povečanim številom primerov raka, neplodnosti, levkemije in motenj v delovanju žlez z notranjim izločanjem.

Charlotte Gerson iz ugledne ameriške klinike za preučevanje in zdravljenje raka Gerson, je objavila podrobnosti v zvezi z raziskavami (*Gerson Clinic: Cancer Research*, 1. junij 2001, 61(11): 4325–8), v okviru katerih so dokazali, da je fitoestrogen genistein bolj rakotvoren kot DES (diethylstilbestrol), sintetični estrogenski preparat, ki ga je predvsem v obdobju 1938–1971 uživalo več milijonov nosečnic. Skoraj vsi poznajo zgodbe o smrtnih primerih in trpljenju žensk in njihovih hčera, ki so jemale ta preparat.

## PREPOVEDANA HRANA

Gospa Gerson je v vestniku *Gerson Healing Newsletter* zapisala: »Sojino zrnje vsebuje hemaglutinin, snov, ki spodbuja nastajanje strdkov. Zaradi njega se rdeče krvničke lepijo v kepe. Te grude rdečih krvničk ne zmorejo pravilno vsrkati kisika, ki ga potrebujejo telesna tkiva, kar lahko povzroči okvare srca.« Dr. Max Gerson, Charlottin pokojni oče, je v svoji znameniti knjigi *A Cancer Therapy – Results of 50 Cases* (Gersonova terapija – rezultati 50 primerov) sojo in izdelke iz soje uvrstil na seznam prepovedanih živil za paciente, ki so se zdravili s pomočjo Gersonove terapije.

Laboratorij za preučevanje zdravstvenih tveganj, ki deluje pod okriljem ameriškega ministrstva za energijo, je objavil izsledke raziskav, ki dokazujejo, da imajo izoflavoni v soji enak učinek kot prepovedani pesticid DDT pri množenju rakastih celic v dojki. Leta 1988 je ekipa raziskovalcev z univerze na Tajvanu pod vodstvom dr. Theodora Kaya komentirala, da se že več kot pol stoletja ve, da soja povzroča povečanje ščitnice, predvsem pri ženskah in otrocih.

Dr. Mike Fitzpatrick, ugledni toksikolog in eden vodilnih borcev za boj proti soji na Novi Zelandiji, je leta 1998 objavil gradivo, v katerem je pisal o nevarnostih izoflavonov v soji. To gradivo je poslal ameriškemu Uradu za prehrano in zdravila, objavil pa ga je tudi v publikaciji *Price-Pottenger Nutrition Foundation Manual* pod naslovom »Isoflavones: Panacea or Poison?« (Izoflavoni: panacea ali strup?), februarja 2000 pa še v vestniku *The New Zealand Medical Journal* pod naslovom »Soy Formulas and the Effect on the Thyroid« (Adaptirano mleko iz soje in njegov učinek na ščitnico). Gradivo je obsežno, podrobno in srhljivo.

Citiram nekaj odlomkov: »Toksičnost izoflavonov za živali je vzbudila zanimanje znanstvenikov v povezavi z dejstvom, da izoflavoni v soji motijo delovanje žlez z notranjim izločanjem. V okviru vseh dosedanjih poskusov na živalih se je izkazalo, da omenjene snovi izrazito negativno vplivajo na te žleze.«

Preprosto povedano: to pomeni, da lahko soja okvari žleze. Če te ne delujejo pravilno, se zdravje drastično poslabša. To pa še ni vse: »Izoflavoni v soji povečajo tveganje za pojav raka dojke, motijo menstrualni cikel med uporabo in še do tri mesece po njej. Genistein v hrani lahko spodbudi celice dojke, da vstopijo v celični cikel. Pri ženskah, ki uživajo izolat sojinih beljakovin, se utegne pogosteje pojaviti epitelijska hiperplazija.«

*NEVARNA IN NENARAVNA*

V okviru te in številnih drugih verodostojnih raziskav so ženske posvarili pred škodljivimi učinki dolgotrajnega uživanja soje, zato kar ne morem razumeti, s kakšno vestjo lahko še naprej tržijo avstralske blagovne znamke, kot so Herron in Novogen ter Blackmores in Sanitarium (za slednja preparata proizvajalci trdijo, da sta prava simbola dobrega zdravja), spodbujajo uporabo soje, izoflavone iz soje pa prodajajo kot »tonike« za ženske srednjih let v menopavzi. Prav tako ne razumem zdravnikov, ki še naprej trdijo, da je soja varna in naravna alternativa nadomestnemu hormonskemu zdravljenju. Zadeve, ki jih vsiljujejo, niso ne varne ne zdrave. Moralo bi jih biti sram, ker trdijo, da so oboje.

Fitična kislina je še en dejavnik, ki tvori ostudno sojo. Tudi ta popolnoma izniči verodostojnost proizvajalcev, ki trdijo, da so izdelki iz soje dober vir kalcija in pomagajo preprečevati osteoporozo. Ker soja vsebuje več fitične kisline kot katerakoli žitarica ali stročnica, obenem pa zavira vsrkanje vseh mineralov, predvsem kalcija, soja telo pravzaprav ropa omenjene snovi. Encimski zaviralci v sojinem zrnju blokirajo tripsin in druge encime, nujne za dobro zdravje. To lahko botruje resnim prebavnim motnjam, oslabljeni presnovi beljakovin in kroničnemu pomanjkanju esencialnih aminokislin.

Iz razlogov, ki jih bom navedla malce kasneje, se večina tega »prevratniškega« gradiva ni prebila v množične medije, saj gre za delo neodvisnih znanstvenikov, ki niso na plačilnem seznamu multinacionalk in predstavljajo glas vpijočih v puščavi. Njihovo gradivo se običajno pojavlja samo v strokovnih vestnikih z omejenim dosegom ali »alternativnih« publikacijah, kakršna je avstralska revija *Nexus*, ki izhaja tudi na Novi Zelandiji, v Veliki Britaniji, v ZDA in na Hrvaškem. Uredništvo te revije se pogumno ravna po načelu »objavi in tvegaj«. Tako objavlja dokaze, ki razkrivajo laži velikih korporacij.

## Ljubitelji živali, pozor!

Ko kupujete hrano za domače živali, bodite pozorni. Večina teh izdelkov vsebuje sojo, saj je nezaslišano poceni. Ta živila skrajšajo življenje vaših ljubljencev in jim grenijo čas, ko so z vami! Povzročajo boleči artritis in mnoge druge bolezni, vključno z rakom. Nekoč so naše domače živali umirale od starosti, dotlej pa so bile zdrave in krepke. Danes je zadeva popolnoma drugačna – če nameravate kupovati hrano za domače živali, vedite, da boste svoje uboge, zveste družabnike s tem obsodili na boleče umiranje. Ne verjamete? Preprosto preberite seznam sramotnih sestavin na embalaži in poskrbite za spremembe.

## »Radioaktivnost«

Čeprav je neverjetno težko posredovati sporočila, naperjena proti soji, pa sem imela nekaj priložnosti, ko so mi na avstralskem radiu in televiziji omogočili spregovoriti o tej obliki podlosti in sprijenosti velikih korporacij – predvsem v jutranji oddaji, ki jo na postaji 2GB v Sydneyju vodi Alan Jones, v večerni oddaji Yvonne Adele na postaji 3AK v Melbournu ter v jutranji oddaji Sunrise na programu Channel 7.

V vseh primerih je bil odziv občinstva neverjeten. Brez izjeme so podprli moje trditve. V okviru teh oddaj se je razkrilo še več primerov zdravstvenih težav, ki jih lahko neposredno pripišemo ostudni stročnici.

Poleg tega me je razveselilo, ker je eno ključnih avstralskih podjetij, ki nam vsiljujejo sojo, grozno zaskrbelo, da bodo njegove stranke ugotovile, kaj počne. Tako je bilo prisiljeno objaviti drage celostranske oglase, v katerih je gledalce in poslušalce »potolažilo«, da so njegovi izdelki »brezmadežni«.

Mnogi razsvetljeni, pogumni, neodvisni in izjemno cenjeni znanstveniki so se predano potrudili in objavili mnoge izsledke svojih verodostojnih raziskav in dokazov, ki jasno razkrivajo zločinskost teh podjetij, na čelu katerih je mogočna in sprijena družba Monsanto.

Razkrivanje potuhnjenega početja industrije gojenja in predelave soje je podvig, ki spominja na boj Davida proti Goljatu. Propagandni stroj, ki povečuje vrline soje, je globalen in neutruden. Saj mora biti – po svetu je s sojo zasejanih več sto milijonov hektarov zemlje (večinoma gensko spremenjene) in to sojo je treba prodati.

Prebrisana hinavščina korporacije Monsanto bi najbrž navdušila samega Machiavellija. To podjetje se zaveda nelagodja javnosti v zvezi z gensko spremenjenimi živili. Ve, da se potrošniki obračajo k organsko pridelani hrani. V ZDA pridelava manjšo količino organske soje, ki jo primeša neverjetnim količinam svoje gensko spremenjene soje. In zakaj? Ameriški zakon dopušča tovrstno mešanje pridelkov, izdelek pa lahko opremijo z oznako »100-odstotno organsko«. Toliko o vladnem vplivu na panogo.

Pri tako obsežni pridelavi in predelavi je treba ustvariti, krepiti in ohranjati trg. Ameriški kmetje, ki se ukvarjajo s pridelavo soje, za zdaj letno namenijo okoli 80 milijard dolarjev za financiranje ene najučinkovitejših propagandnih kampanj, kar jih pozna zahodni svet. Soja je izjemno medijsko izpostavljena, »novice« o njenih koristih se pojavljajo vsepovsod, spremljajo pa jih več milijonov dolarjev vredne oglaševalske kampanje.

## ZLATA JAJCA

Prelistajte katerokoli priljubljeno žensko revijo, berite časopise, glejte televizijske oglase in recimo preštejte oglase za sojine napitke. Podjetja, ki pridelujejo in predelujejo sojo ter proizvajajo izdelke, ki jo vsebujejo, za oglaševanje »koristnosti« svojih izdelkov zapravijo več milijard dolarjev. V množičnih medijih se jim obrestuje oglaševati zaradi eko-

nomije obsega. Tako poskrbijo, da se v njih redno pojavljajo novice in članki o domnevnih koristih soje za zdravje, po drugi strani pa tako v skoraj vseh primerih preprečijo sleherno negativno pozornost, ki bi jo utegnili privabiti s poročili o tragičnih primerih, kakršne sem že omenila, ter s strašnimi svarili neodvisnih znanstvenih in akademskih raziskovalcev. Kateri medijski mogotec bi tvegala in užalil gos, ki mu nese tovrstna zlata jajca, in si drznil odgovoriti, kakšna je resnična vrednost izdelkov in kaj v resnici oglašujejo ta podjetja?

Včasih pa so poročila o neugodnih znanstvenih ugotovitvah ali medicinskih dokazih le preveč zanimiva za medije, da bi jih lahko spregledali, zato si tako ali drugače utrejo pot v javnost. Ni problema – mediji podpirajo uravnoteženo poročanje, zato dobi proizvajalec pravico do odgovora, ki ga pripravi s pomočjo vojske lastnih ali najetih »neodvisnih« strokovnjakov, pripravljenih na maščevanje. In četudi je odgovor neutemeljen ali temelji na omejenih oziroma nenatančnih raziskavah, ga objavijo, od potrošnikov pa pričakujejo, da bomo spili svoje sojino mleko in spet zaspali.

Verjemite, ta industrija se je oborožila z najboljšimi in najdražjimi znanstvenimi »vlačugami«. In če jim na ta način ne uspe, običajno skušajo očrniti vir zanje tako neugodnih informacij. Ampak niso samo mediji edini, ki proizvajalcem soje omogočajo, da vztrajajo pri tej množični manipulaciji in pranju možganov. Za večino zdravnikov se zdi, da so neznansko zaposleni ali pa jim je tako malo mar, da se jim ne bi zdelo vredno odzvati, če bi jih vprašali, ali so pripravljeni podvomiti o resničnosti informacij, zapisanih na sijočih letakih, ki so jih dobili od proizvajalcev, da bi jih dali vam. Ljudje, ki zaupajo izključno Monsanto, slepo verjamejo lažem o soji, ki koristijo le omenjenemu podjetju.

Razmislite o besedah dr. Raymonda Peata, uglednega endokrinologa z univerze Oregon, enega prvih, ki so opozorili na nevarnosti nadomestnega hormonskega zdrav-

ljenja – leta, preden se je zadeva znašla na naslovnih časopisov:

»Ljudi, ki 'delujejo za znanost', preveva značilni čredni nagon, zaradi česar zlahka verjamejo vsemu, kar zveni verodostojno, če mnogi ljudje pravijo, da je nekaj res. Včasih močni ekonomski interesi ljudem pomagajo spremeniti prepričanja. Primer: industriji estrogena in soje – gre za dve izmed najvplivnejših panog na svetu – namenita goro denarja, da ljudi prepričata o stvareh, ki zvenijo verodostojno, in jima tako pomagajo prodajati njune izdelke.«

Lahko dodamo, da ljudje verjamejo to, kar hočejo verjeti. Še zlasti, kadar so informacije tolažilne, pomirjujoče in prihajajo iz ust »nekoga, ki ve«. Ob tem se spomnim na tiste, ki so užaljeni, da si drznem podvomiti o množici »neodvisnih znanstvenih raziskav«, ki povečujejo prednosti njihove najljubše zdrave hrane. In užaljeni so, ker zavračam »splošno znano dejstvo«, da Japonci tako rekoč živijo od soje, pa nimajo nobenih težav, o katerih govorim.

### *AZIJSKI MIT*

To je laž. Azijci v resnici niso nikoli uživali soje, dokler niso ugotovili, kako jo fermentirati in tako iz nje odstraniti strupe. Odkar se je soja pojavila v Aziji, jo uporabljajo samo pri kolobarjenju, da z njo spet dosežejo pravilno količino dušika v prsti. Dobra je samo za to.

Azijci so pozneje ugotovili, da lahko iz soje odstranijo večino strupov, če jo fermentirajo do pet let. Večino, ne pa vseh. V njej namreč ostane strup, ki iz telesa odstrani vitamin B<sub>12</sub>. Zato premožni Azijci uživajo le izjemno majhne količine izdelkov iz fermentirane soje, obenem pa pazijo, da takrat jedo tudi meso ali ribe, da preprečijo »napad« na vitamin B<sub>12</sub>. Japonci uživajo majhne količine tofuja in misa – živili dodajo obari, bogati z minerali, ki ji sledijo meso ali ribe, s čimer se izognejo nekaterim nevarnostim uživanja soje. Kemično podjetje Monsanto in vsi preostali pridelovalci/prodajalci soje si ne vzamejo časa, da bi stročnico

fermentirali, ampak zrnje s kmetij pošljejo naravnost v predelovalne obrate. Njihove žrtve so vsakič, ko zaužijejo sojo (ne glede na obliko), deležne cele palete strupov. Vegetarijanci, vi pa ne pozabite, da v rastlinah ni vitamina B<sub>12</sub>. Če je soja vaš vir beljakovin, si boste zagotovo nakopali resne bolezni.

Poleg tega soja *ni* ključno živilo v prehrani Japoncev ali kateregakoli drugega azijskega naroda. Verjetno le peščica soje, ki jo zaužijejo, izvira iz zalog gensko spremenjene rastline, ki prevladuje na Zahodu. Kakorkoli že, Azijci na dan zaužijejo pičle količine soje – od 7 do 8 gramov (razen v primeru revščine ali lakote) – in večino te soje so več let fermentirali, da so iz nje odstranili strupe. Proces fermentacije v vseh sojinih izdelkih tudi zniža raven snovi, ki zavirajo rast, vendar jih ne odstrani povsem.

Dr. Raymond Peat in ostali so dokazali, da je uživanje tofuja (izdelka iz soje) povezano z demenco. V obsežni ameriški raziskavi so preučili uživanje tofuja in njegovo povezanost z delovanjem možganov in strukturnimi spremembami pozneje v življenju. V raziskavi je sodelovalo osem tisoč ameriških moških japonskega porekla s Havajev. Raziskovalci so opravili radiološko slikanje živčevja možganov, poglobljeno preučili kognitivno funkcioniranje in opravljali tudi obdukcije sodelujočih, ki so v času raziskave preminili. Izkazalo se je, da je uživanje velikih količin tofuja povezano z znamenji atrofije možganov in kognitivnimi okvarami v kasnejšem obdobju življenja. Pri obdukcijah preiskovancev, ki so jedli ogromno tofuja, so celo odkrili otekanje možganskih votlin in zmanjšanje teže možganov. O izsledkih te raziskave so poročali aprila 2000 v vestniku *The Journal Of The American College Of Nutrition*, zgodbo je ponatisnil tudi dr. William Campbell Douglass v svojem vestniku *Second Opinion*.

Ko govorimo o uživanju soje v azijskih deželah, proizvajalci zamolčijo bridko resnico: v delih Kitajske, kjer ljudje užijejo ogromno soje, ker so prerevni, da bi si lahko privošč-

čili druge vire beljakovin, je nenormalno veliko primerov kretenizma. Zadeva je povezana z možganskimi okvarami, ki so posledice ropanja joda iz ščitnice, kar povzročijo goitrogeni v soji. Novozelandski toksikolog dr. Mike Fitzpatrick pravi: »Epidemiološka raziskava na Kitajskem je razkrila, da uživanje velikih količin soje ne štiti pred rakom dojke. Izvedli so več podobnih raziskav, s katerimi so ovrgli teorijo, da soja pomaga preprečevati raka dojke.«

Poleg tega Azijci, za razliko od zahodnjakov, ne goltajo izolata sojinih beljakovin kot nadomestka za mleko. Mleko namreč ni del njihove kulture.

### *SPRIJENA ZNANOST*

Od kod torej izvirajo ti »miti«? V zadnjih letih so objavili izsledke vrste raziskav o učinkih soje na človekovo zdravje. Zahvaljujoč moči dobro podmazanega propagandnega stroja, so največ pozornosti dobili izsledki tistih raziskav, ki so potekale *pod okriljem različnih frakcij sojine industrije*. Ne preseneča, da gre vselej za zapise, ki neverjetno povečujejo sojo – tudi takrat, kadar raziskovalci na plačilnem seznamu industrije soje pridejo do drugačnih sklepov! Trditve o koristih soje za zdravje temeljijo zgolj na sprijeni znanosti ali »zmotnem« tolmačenju izsledkov.

Čeprav trditve, da morajo bolniki z rakom uživati sojo, temeljijo na statističnih podatkih, ki razkrivajo nizko stopnjo obolevnosti za rakom dojke, črevesja in prostate pri Japoncih, pa njihovi avtorji vztrajno ignorirajo določena očitna dejstva. Iz izsledkov raziskav, ki jih financira industrija soje, lahko razberemo, da je raka dojke pri Japonkah neprimerno manj kot pri Američankah. Raziskovalci ne poudarijo, da je način prehranjevanja teh žensk drastično drugačen od prehrane žensk na Zahodu.

Najopaznejša razlika se skriva v dejstvu, da vsi Japonci zaužijejo veliko joda, ki varuje pred rakom. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.) Poleg tega je na krožniku povprečnega Japonca več naravnih živil, zelenjave in rib. Zau-

žijejo manj kemičnih snovi in strupov, saj jedo znatno manj predelane hrane. Na raziskovalce je najverjetneje vplivalo dejstvo, da se število primerov raka pri Japoncih poveča, ko se preselijo v Združene države in se začno prehranjevati po zahodnjaško. Zanimarili so izrazite spremembe v načinu prehranjevanja in življenjskega sloga in zatrdili, da se število primerov raka poveča zgolj zaradi manjše količine zaužite soje. Res sprijena znanost.

Potrebuje več dokazov, da imajo proizvajalci zadnjo besedo v zvezi s tem, kaj bo navedeno na embalažah njihovih izdelkov? Jane E. Allen, novinarka, ki deluje predvsem na področju znanosti in sodeluje z agencijo Associated Press, je napisala razvpiti članek z naslovom »Scientists Suggest More Soy in Diet« (Znanstveniki priporočajo, da jeste več soje). V njem je navedla vrsto govorcev, ki so nastopili na simpoziju, na katerem so razpravljali o mogočih koristih soje. Srečanje je potekalo pod nazivom Health Impact of Soy Protein (Vpliv sojinih beljakovin na zdravje). Stvari, ki so jih sodelujoči omenili na simpoziju, še danes zelo pogosto citirajo kot dokaz koristnih učinkov soje. Manj pozornosti je pritegnila opazka v članku, da je simpozij s 50.000 dolarji podprla organizacija Protein Technologies International iz St. Louisa, *hčerinsko podjetje korporacije DuPont, ki proizvaja sojine beljakovine!* Srečanje je bilo res »neodvisno«, kajne?

### SOJA KOT ALERGEN

Podporniki soje radi navajajo tudi, da izdelki iz fermentirane soje, kot sta tempeh ali japonska jed nato, vsebujejo veliko vitamina B<sub>12</sub>. Ne omenijo pa, da je vitamin B<sub>12</sub> v soji neaktivni analog tega vitamina, zato ga telo ne more izrabiti. Nekateri raziskovalci domnevajo, da lahko ta analog telesu celo onemogoči vsrkanje vitamina B<sub>12</sub>. Ugotovili so tudi, da so alergične reakcije na sojino zrnje neprimerno pogostejše kot pri vseh drugih stročnicah. Celo v Ameriškem združenju pediatrov priznavajo, da je lahko zgodnja

izpostavljenost soji (ta je prisotna v adaptiranem mleku) ključni vzrok alergije na sojo pri starejših otrocih in odraslih.

Neki zelo vztrajni kritik mi ves čas dopoveduje, da strupi iz soje izginejo, če ji dopustimo, da skali. Pravi, da on »že ve«. Znanstveni dokazi kažejo, da se med kaljenjem genistein preobrazi v kumestrol, ki ima tridesetkrat močnejše estrogensko delovanje!

Pred časom so v javnost pricurjale informacije o nevarnostih soje. Propagandni stroj pridelovalcev soje je začel delati s polno paro in medije preplaval z zgodbami o tem, kako »slabe snovi« med procesiranjem vendar odstranijo iz soje. To je čista laž, kar je bilo dokazano v številnih raziskavah, vseeno jo zagovorniki soje goreče ponavljajo. Omenila sem že, da med predelavo soji oziroma strupenemu sojinemu koktejlju pravzaprav *dodajo* še več smrtonosnih sestavin.

Obstaja cela vrsta tako imenovanih »resnic«, ki jih zagovorniki soje kot papige ponavljajo v odgovor, kadarkoli javnost zaskrbi zaradi varnosti uživanja tega živila. Če še vedno verjamete, da soja krepi hormonsko zdravje pri moških in ženskah, razmislite o tem: uživanje soje s tem namenom ni le nevarno, ampak tudi brezplodno, o čemer so poročali v reviji *Nexus*: »Menihom, ki v samostanih živijo v celibatu in se prehranjujejo vegetarijansko, soja zelo koristi, saj slabi njihovo spolno poželenje.«

V razvitih državah, kot so ZDA, Kanada, Avstralija in Nova Zelandija, so vlade oblikovale telesa, ki skrbijo za varnost javnosti dostopnih živil in zdravil, zaščiteneh z blagovnimi znamkami. Žal sta ameriški Urad za hrano in zdravila ter Urad za določanje prehranskih standardov za Avstralijo in Novo Zelandijo razkrila, da sta pripravljena dati prednost ekonomskim interesom proizvajalcev, seveda na račun interesov potrošnikov – celo do te mere, da prirejata podatke ali ne razkrijeta informacij, ki bi utegnile okrniti dobiček proizvajalcev. Tovrstne organizacije sem skušala prepričati z argumenti, vendar jim nisem prišla do živega.

V avstralski regiji so nedavno razkrili neverjeten primer namernega zavajanja s strani vlade, mediji pa so zadevo v celoti ignorirali. Zadeva je bila (tudi tokrat) povezana z uporabo soje v adaptiranem mleku, pozorno pa bi jo moral preučiti vsakdo, ki še vedno meni, da »jim ne bi dovolili prodaje teh izdelkov, če ne bi bili varni«. Počakajte, da boste prebrali tole!

### *PRIKRIVANJE RESNICE*

Marca 1999 je Urad za določanje prehranskih standardov za Avstralijo in Novo Zelandijo pripravil dokument z zanimivim naslovom: »Ocena potencialnega tveganja uporabe adaptiranega mleka na osnovi soje za dojenčke«.

V razdelku 3.1. z naslovom »Prepoznavanje nevarnosti« so navedena nekatera mogoča tveganja.

- 3.1.2. Stimulacija tkiv, občutljivih na estrogen, neplodnost, spolna diferenciacija, spolno dozorevanje.
- 3.1.3. Razvoj možganov novorojenčka.
- 3.1.4 Spremembe v delovanju ščitnice: imunski odzivi.
- 5.1.1. Izpostavljenost s hrano: količina hormonov je 240-krat višja kot v materinem mleku.
- 6.0 Ocena tveganja: »Jasno je, da fitoestrogeni predstavljajo potencialno nevarnost za človeka, ki uživa živila, vsebujoča sojo.«

Med podpisniki tega dokumenta so bili glavna toksikologinja dr. Luba Tomaska, dr. Fiona Cummings (Urad za določanje prehranskih standardov za Avstralijo in Novo Zelandijo), dr. P. Tuohy iz novozelandskega ministrstva za zdravje in pet akademskih izvedencev za področje varnosti hrane tako iz Avstralije kot z Nove Zelandije. Med pomembnejšimi referencami, ki jih je preučil ta odbor, je bila ocena laboratorija, ki deluje pod okriljem ameriške zvezne vlade, in sicer je šlo za dokument iz leta 1999 z naslovom »Izoflavini iz soje škodijo ščitnici: prepoznavanje, določanje lastnosti in načini delovanja«, v katerem so preučili medi-

cinska poročila zadnjih 50 let, ki razkrivajo okvare ščitnice ter pojasnjujejo, kako je do njih prišlo.

Končno poročilo odbora je bilo jasno in nedvomno: soja v adaptiranem mleku je potencialno nevarna.

Vseeno je maja 2002 taisto vladno telo, torej Urad za določanje prehranskih standardov za Avstralijo in Novo Zelandijo, pripravil dokument, ki naj bi ga podpisali zdravstveni ministri vseh avstralskih zveznih držav ter novozelandski zvezni zdravstveni ministri. V njem so bili določeni standardi za adaptirano mleko, niti z besedico pa niso omenili tveganj, ki so jih strokovnjaki tega urada podrobno opisali v gradivu o oceni tveganja.

Vsi ti zdravstveni ministri so upoštevali smernice Urada za določanje prehranskih standardov za Avstralijo in Novo Zelandijo ter podpisali dokument. Najbrž se niso zavedali tveganj, o katerih se nekomu iz tistega urada ni zdelo vredno spregovoriti. Tako danes v omenjenih državah prodajajo adaptirano mleko, ki mu smejo proizvajalci dodati sestavine, ki jih je strokovni odbor omenjenega urada označil za hudo grožnjo zdravju.

Tovrstna odobritev ni skladna z avstralskimi zakoni, ki urejajo varnost hrane, in ogroža naše otroke, ki zdaj tvegajo trajne okvare delovanja žlez z notranjim izločanjem ter neplodnost. Bi rekli, da so bili ti ministri podkupljeni? Sama že mislim tako. Zapor bi bil preblaga kazen zanje!

### *PREDRZNE LAŽI*

To pa še ni vse! Volivci, ki jih vsebnost soje v adaptiranem mleku zaskrbelo, so avstralske politike spodbudili, naj od Urada za določanje prehranskih standardov skušajo dobiti več informacij. Odgovor omenjenega urada je bil neverjeten – poleg tega je šlo za nezaslišano laž:

» ... v tridesetih letih nismo našli dokazov, da bi zdravi dojenčki, ki so uživali adaptirano mleko, ki vsebuje sojo, utrpeli posledice.«

Mar ni dobro vedeti, da imamo tako iskrene in etične varuhe, ki ščitijo zdravje naših otrok? In zakaj je ta organ pripravljen še naprej povsem zanemariti mnenje lastnih svetovalcev kot tudi mnenje vplivnega britanskega vladnega odbora, katerega poročilo omenjam na zadnji strani tega poglavja? Tem ljudem plačujemo, da nas ščitijo!

Američanom se na tem področju ne godi nič bolje. Mislite, da lahko zaupajo varuhom, ki jih je določila vlada? Njihov Urad za prehrano in zdravila odloča, kateri zahtevki za odobritev živil in zdravil bodo odobreni. Najemajo znanstvenike in raziskovalce, ki preučujejo in ocenjujejo gradivo o izdelkih in njihovih sestavinah, ki ga predložijo proizvajalci.

Kadar pa omenjeni agenciji to ustreza, brez slabe vesti ignorira in celo zasmehuje lastne strokovnjake, da bi ugodila proizvajalcu. To se je zgodilo dvema znanstvenikoma, ki sta delovala pod okriljem ameriškega Urada za prehrano in zdravila, in sicer dr. Danielu M. Sheehanu, vodji programa za preučevanje estrogena na oddelku za genetsko in reproduktivno toksičnost, ter dr. Danielu R. Doergeju, članu oddelka za biokemično toksičnost. Leta 1998 sta ugovarjala proti načinu, kako je omenjeni urad obdelal gradivo, ki ga je vložilo podjetje za pridelavo soje Protein Technologies International, hčerinska družba giganta DuPont. V gradivu je proizvajalec namreč trdil, da njegov izdelek krepi zdravje srca in ožilja.

Sheehan in Doerge sta preučila zahtevek in izvedla lastne teste, potem pa vodstvu Urada za prehrano in zdravila napisala pismo, v katerem sta odločno nasprotovala odobritvi zahtevka, katerega vsebina je bila osredotočena predvsem na koristne učinke izoflavonov v zvezi z nižanjem ravni holesterola. Oba moža sta specialista na področju raziskav estrogena in trdila sta, da bi moral urad izdati svarilo.

Odziv urada je bil nezaslišan: prošnjo podjetja Protein Technologies International so preoblikovali tako, da so

izraz »izoflavoni« nadomestili z izrazom »sojine beljakovine«. S tem je urad kršil lastne predpise, podjetju pa so zahtevek odobrili. Sheehanu in Doergeju so prepovedali javno komentiranje zadeve. Industrija je spet zmagala!

Urad za prehrano in zdravila je postal tako popustljiv, da »krošnjarem s sojo« dopušča »samonadziranje«. Proizvajalec oziroma predelovalec sme – s peščico dokazov ali celo brez njih – svoj izdelek opremiti z oznako »na splošno varno«. Z drugimi besedami: »Zadeva je v redu in ne bo vam škodila, saj se nad njo ni še nihče pritožil.« Samo v Ameriki? Kar mislite si!

Mnogi od tistih, ki so si drznili spregovoriti in ukrepati proti industriji in njenim političnim zavetnikom, so utrpeli telesne in finančne posledice. Spoštovanja vredna je zgodba novozelandskega para, Valerie in Richarda Jamesa, ki sta svoje življenje namenila razkrivanju slabosti in sprijemnosti te panoge. Zaradi njune osredotočenosti in poguma je svet spoznal prikrite izsledke raziskav in dokaze. Par je bil izvrsten vir nasvetov in podatkov tako zame kot za mnoge druge v našem boju za širjenje informacij.

### *IZKUŠNJA ZAKONCEV JAMES*

Zanju sem izvedela ob branju članka v reviji *Nexus*. Par je gojil tropske ptice, genetski učinki soje pa so zakonca James začeli zanimati, ko sta ptice začela krmiti s hrano na osnovi sojinih beljakovin, posledice pa so bile katastrofalne: »... mladički so bili deformirani in zakrneli, veliko jih je poginilo, še preden so se izvalili, tudi samice so prezgodaj poginjale, skupno število ptičev pa je zato naglo upadlo.« Par je dognal, da podobni simptomi pestijo tudi njune otroke, ki sta jih hranila z adaptiranim mlekom iz soje. Ko sta ugotovila, kako je soja vplivala na njune otroke in ptice, sta bila čisto pretresena, zato sta pomoč poiskala pri toksikologu dr. Miku Fitzpatricku, čigar dela tudi opisujem v tej knjigi. Skupaj so začeli preučevati in razkrivati stvari, ki so jih velike korporacije in vlada raje prikrivale.

Med pripravo šeste izdaje te knjige sem poklicala Valerie in Richarda v Whangarei na Novo Zelandijo, se predstavila in ju prosila za uslugo. Na kratko, v enem odstavku, sem želela opisati odziv pridelovalcev in predelovalcev soje ter novozelandske vlade na njun boj proti hranjenju dojenčkov z adaptiranim mlekom, ki vsebuje sojo. Richard je rekel: »Nemogoče je strniti leta strahu in nenehnih groženj v en sam odstavek.« Tako sta mi poslala zajetno mapo, polno neverjetno grozljivih informacij, ki so vame vsadile strah, in še danes se ga nisem znebila.

Gradivo je šokiralo celo mene, ki dobro vem, kako tesne so vezi med industrijo in vlado. Jamesova sta priložila kopijo izjemno natančno preučenih znanstvenih dokazov – naj poudarim, da sta se posvetila vsem, še tako neznatnim podrobnostim – ki sta jih poslala vladi. Ta dokument je izjemno obremenilen. Tako kar nisem mogla verjeti, da jima ni uspelo prepričati vladnih uradnikov, naj sploh razmislijo o tej težavi. Priložila sta srhljive dokaze o grožnjah industrije/vlade, lažeh uradnikov, ki so in še ščitijo industrijo soje, ter podrobnosti o uničenih karierah, odtegnjenih finančnih podporah ter cenzurirane ali neobjavljene izsledke raziskav.

Na enega izmed znanstvenikov, s katerimi sta sodelovala, so izvajali tak pritisk, da je doživel živčni zlom in zbežal iz države. A novozelandska vlada je bila pripravljena narediti vse za zaščito industrije soje in njenega letnega dobička, ki znaša več milijard dolarjev. Celotamkajšnji minister za zdravje je stopil na stran morilcev dojenčkov! Njihovo ministrsko predsednico Helen Clark bi moralo biti sram zaradi svoje vloge pri tem!

### *GROŽNJE IN TOŽBE*

Ko so lobisti, ki zagovarjajo interese industrije soje, dojeli, da lahko Jamesova resno ogrozita njihovo prevlado, se je par soočil z najrazličnejšimi grožnjami, sramotanjem in tožbami. Njuna vlada je proizvajalcu soje celo dovolila, da

ju je tožil, ker sta razkrila resnico o njegovem izdelku – pri tem pa je uporabil brezplačno pravno pomoč, ki jo zagotavlja država! Onadva pa sta morala svojo krhko pravno obrambo seveda plačati sama.

Toksikolog dr. Mike Fitzpatrick je z zakoncema James zbral ogromno verodostojnih dokazov o početju multinacionalk. A novozelandska vlada je z davkoplačevalskim denarjem javno zasmehovala ta pogumni par, ki je skušal dojenčke rešiti pred pogubnimi učinki adaptiranega mleka, vsebujočega sojo! Morali bi se jima zahvaliti, ne pa ju tožiti in jima groziti. Zadeva ni le moreča, ampak nezaslišana. Če bi živeli v dostojni družbi, bi veljala za kriminalno dejanje. Očitno pošteni ljudje ne morejo premagati multinacionalnih korporacij, ki jim potuho dajejo vlade.

Žal je leta 2008 Valerie James umrla. Močno jo pogrešamo.

### *RESNICA BO PRIŠLA NA DAN*

Morda pa le obstaja upanje. Resnica se počasi, a vztrajno razkriva – navkljub moči, samoljubju ter ravnodušnosti vlad. Britanska vlada razmišlja o omejitvi prodaje adaptiranega mleka na osnovi soje, ameriški kongres pa se je zdaj resno posvetil množici pritožb in tožb proti Monsanto v imenu več milijonov Američanov, ki jim je pohlep tega podjetja, ki nas sme povsem zakonito posiljevati z omenjenimi snovmi, uničil življenje. Ukrepanje je v pretežni meri posledica naporov organizacije Weston A. Price Foundation, dobrodelnih ustanov iz Washingtona, ki neutrudno lobira v kongresnih odborih in nanje izvaja politični pritisk.

V drugih državah – predvsem v Avstraliji in na Novi Zelandiji pa tudi v ZDA – pripravljajo skupinske tožbe, s pomočjo katerih bodo naposled razkrili ceno, ki jo plačuje človeštvo, ter obseg prikrivanja, poneverb, manipulacij, nadlegovanja, groženj in drugih nezakonitih dejanj vplivnih multinacionalk, ki to počnejo, da bi vsako leto še naprej ustvarjale več milijard dolarjev dobička, ki jim ga prinaša

ta navidezno neškodljiva, gensko spremenjena stročnica, polna smrtno nevarnih strupov.

### *MOŠKI, POZOR!*

Tržniki soje ne omenjajo, da njihovi izdelki vsebujejo močan ženski hormon – fitoestrogen – ki slabo vpliva na plodnost in spolno poželenje. Če boste nasedli njihovim oglasnim kampanjam, vrednim več milijard dolarjev, vam bo upadla raven testosterona in utegnejo vam zrasti prsi. Če je mati vašega sina med nosečnostjo uživala sojo, potem pa je prejemal adaptirano mleko na osnovi soje, se utegne zgoditi, da bo njegov penis ostal tako majhen kot ob rojstvu – in tudi njemu lahko zrastejo prsi!

Številni nekdanji zagovorniki uživanja soje so bili pripravljeni ponovno preučiti dokaze in zdaj javno priznavajo, da so jih zavedle lažne navedbe ter nepopolni in prirejeni izsledki raziskav. Osupljivo pa je, da so se ob tem nekateri manj razsvetljeni zagovorniki soje še trdneje oprijeli svojih stališč in glavo še globlje zakopali v pesek. Še naprej se ne menijo za realnost. Da, upanje obstaja, vendar ne bodite preveč optimistični.

Sledijo izvlečki iz pisma, ki ga je ameriška bolnišnična dietetičarka Joyce Gross poslala svojim pacientom in prijateljem. Objavljam jih z njenim prijaznim dovoljenjem:

»Nekateri se morda spomnite, da sem lani zagovarjala koristi soje, tako kot preostali zdravniki, ki delujejo v okviru tradicionalne medicine. Sojo sem uživala, ker vsebuje fitoestrogen, s katerim sem skušala lajšati simptome menopavze. Bila sem prevarana tako kot mnogi drugi nič hudega sluteči potrošniki.

Zbolela sem za Hashimotovo boleznijo oziroma akutnim Hashimotovim tiroiditisom. Gre za akutno avtoimunsko bolezen, ki vpliva na ščitnico. (Preprosto povedano: moja ščitnica

napada samo sebe in nič več ne ustvarja ščitničnega hormona.) Med začetnimi simptomi so bili hude bolečine v sklepih (predvsem v dlaneh), 'sprožilni prst(i)', sindrom karpalnega kanala, pretirano pridobivanje telesne teže (v treh do štirih tednih sem se zredila za dobrih deset kilogramov) ...«

Dokopala se je do informacij in si postavila diagnozo, ki je njeni kolegi, s katerimi se je posvetovala, niso prepoznali. Svojim prijateljem je svetovala:

»Odtlej vem, da lahko traja do osem let, preden lahko postavimo diagnozo Hashimotove bolezni (saj telo protiteles zanjo ne ustvari čez noč).

Industrija soje je v tej državi 'težka' več milijard dolarjev, zato nočejo, da bi se takšne stvari razvedele, čeprav so v Uradu za prehrano in zdravila tudi zdravniki, ki so o nevarnostih soje pisali izvedenska mnenja.

Na tržišče prihaja ogromno novih izdelkov, ki vsebujejo sojo, in proizvajalci nenehno ponavljajo, kako koristna je ta stročnica, zato nas ne sme presenetiti, če bo vse več žensk obolevalo za hipotiroidozo. Trenutno kot strokovnjakinja za prehrano sodelujem pri zdravljenju depresije, bipolarne motnje in težav zaradi zlorabe opojnih snovi. Ogromno žensk, ki se v bolnišnici znajdejo zaradi depresije, ima tudi pomanjkljivo delujočo ščitnico. Zadeva je tako obsežna, da splošni zdravniki avtomatsko najprej preverijo raven hormona TSH (ta stimulira delovanje ščitnice), preden jim psihiatri predpišejo ustrezna zdravila. Če se lani avgusta ne bi tako odločno zavzela za svoje zdravje, bi zlahka končala kot pacientka v lastni bolnišnici.«

Ko bi bili tudi drugi vplivni zdravniki tako pogumni in iskreni.

### *POTROŠNIKI, PREVIDNO!*

Na koncu naj vam zaupam resnično zgodbo, ki razkriva, kaj vse so pripravljene člani »sojinega lobija« storiti, da bi

zavedli potrošnike na področju domnevnih koristi svojih izdelkov. V Avstraliji in na Novi Zelandiji podjetje Sanitarium Health Food Company (dobičkonosna »stranska veja« Cerkve adventistov sedmega dne – seveda podjetje ne plačuje davkov!) proizvaja pestro paleto izdelkov, ki vsebujejo sojo – Sanitarium za vse trdi, da koristijo zdravju.

Leta 1998 je novozelandski odbor za trgovino sprožil pregon vodilnih podjetja Sanitarium, ker so za sojino mleko So Good (Tako dobro) objavili več kot 150 zavajajočih oglasov, v katerih so navedli različne neutemeljene trditve, povezane z zdravjem. Podjetje je pristalo na zunajsodno poravnavo, vodilni pa so podpisali zavezujočo izjavo, da s takšnim početjem ne bodo nadaljevali.

Leta 1999 je Sanitarium ustanovil in finančno podprl Mednarodni svetovalni odbor za sojo (zveni uradno, kajne?), v imenu katerega so Sue Radd in drugi maja tistega leta odšli na Novo Zelandijo, da bi tržili Sanitariumove izdelke. (Gospa Radd je avstralska strokovnjakinja za prehrano. V svojih časopisnih člankih, knjigah in javnih nastopih pridno zagovarja 'koristnost' soje.)

Gospa Radd se je v vlogi gostujoče strokovnjakinje za prehrano pojavila v kuharski oddaji Good Morning Show na novozelandskem televizijskem programu TV NZ, kjer je navdušeno pripovedovala o domnevnih koristih uživanja soje. Na mizi je bilo seveda več kartonov mleka So Good, ki so bodli v oči – kamera jih res ni mogla zgrešiti.

Navajam citate iz odziva novozelandskega varuha gledalčevih pravic na pritožbe v zvezi z oddajo:

»V oddaji je bilo omenjeno, da uživanje soje zniža pogostost srčnih obolenj, izboljša reproduktivno zdravje, zmanjša število pojavov osteoporoze in ublaži simptome menopavze. Izkazalo se je, da je strokovnjakinja za prehrano tesno povezana s podjetjem Sanitarium, ki proizvaja izdelek So Good. Če je strokovnjak povezan s promocijo izdelka, bi moralo biti to jasno navedeno. Ker v oddaji tega niso razkrili, strokov-

njakinja pa je hvalila omenjeni izdelek, pri tem pa zbujala vtis, da je 'neodvisna', varuh ugotavlja, da je bila s tem kršena zahteva po resničnem in natančnem podajanju informacij.

Če nekdo trdi, da sestavine, ki so same po sebi sporne, koristijo zdravju, bi morali v oddaji vsaj omeniti, da tovrstna spornost obstaja. V oddaji niso omenili, da si strokovnjaki na področju domnevnih koristi soje za zdravje še zdaleč niso enotni. Ker o tem v oddaji niso govorili, je bila oddaja pristranska in neuravnotežena.«

23. avgusta 2002 sva s Sue Radd nastopili v oddaji Sunrise na avstralskem programu Channel 7, kjer je spet nastopila v vlogi predstavnice Mednarodnega svetovalnega odbora za sojo. Prosila sem jo, naj pove kaj več o svojih referencah in zgoraj omenjenem primeru, vendar je »neodvisna« gospa Radd odločno zanikala, da ima kakršnekoli formalne vezi s podjetjem Sanitarium.

To pa ni vse. Sanitarium priznava, da je »boter« Avstralazijskega svetovalnega odbora za prehrano, še enega domnevno neodvisnega javnega svetovalnega odbora za prehrano. Na spletni strani korporacije Sanitarium celo piše: »Sanitarium je leta 1987 ustanovil urad za izobraževanje na področju prehrane, da bi javnost oskrboval z zanesljivimi, razumljivimi informacijami o prehrani.« Toliko o »neodvisnih« raziskavah in nasvetih (in ne pozabimo, da številni njihovi »zdravi« izdelki vsebujejo smrtonosna umetna sladila).

### *PROČ Z IZOLATOM SOJINIH BELJAKOVIN!*

Knjiga *The Whole Soy Story* (Vse o soji) razkriva vse laži, ki nam jih trosijo pridelovalci in tržniki soje. Dr. Kaayla T. Daniel, diplomirana klinična nutricionistka, je svoje raziskovalno delo opravila brezhibno, zato ji lahko čestitamo za prelomen podvig. Bralcu razkriva resnico o izolatu sojinih beljakovin. Gre za znanstveno delo, ki pa je podano na zanimiv način. Dr. Danielova pojasnjuje, da izolat sojinih

beljakovin vsebuje »... okoli 38 odstotkov sestavin, med katere sodijo tudi: butil, metil in etil estri maščobnih kislin, estri fenolov, difenilov in fenilov, derivati abietične kisline, dehidroabietinal, heksanal in 2-butil-2-oktenal aldehidi, metilni ester dehidroabietične kisline, dehidroabieten in abietatrien«.

Dr. Danielova opisuje, kako izolat sojinih beljakovin okrepi potrebo telesa po vitaminih E, K, D in B<sub>12</sub>. Natančno pojasnjuje, kako med procesiranjem nastanejo rakotvorni nitrozamini in lizinoalanini. Nič čudnega, če pri živalih, ki jih hranijo z izolatom sojinih beljakovin, pride do hudega pomanjkanja mineralov. (In najbrž tudi pri ljudeh.) Če kupujete predelano hrano, se izolatu sojinih beljakovin ne boste mogli izogniti, poleg tega pa ni nujno, da bo sestavina navedena na embalaži. Ta smrtonosna »hrana« sodi na odpad za strupene snovi, vendar jo multinacionalke raje »odlagajo« v *vas, vašo družino in adaptirano mleko*. Temu pravim genocid, oni pa vsakdanje poslovanje.

Mnoga podjetja proizvajajo in agresivno vsiljujejo dobičkonosne izdelke, ki so narejeni iz te nevarne oblike soje. Odkrito se bojujem proti soji in izolatu sojinih beljakovin, in to na mednarodni ravni, vendar z izjemo Sanitariuma nisem ugotovila, katera podjetja služijo na račun tega strupenega izdelka. Podjetje Lumen Foods, ki je v lasti Grega Catona iz organizacije Alpha Omega Labs, proizvaja vrsto izdelkov, ki vsebujejo izolat sojinih beljakovin. Možakar je moja svarila očitno vzel osebno, zato je začel širiti napačne informacije o meni. Celo laže o mojih motivih in skuša uničiti moj ugled. Prepričana sem, da bodo bralci ugotovili, za kaj gre – da je to »maščevanje« zaradi mojega križarskega pohoda v zvezi z nevarnostmi soje ter jeza zavoljo »neprofitnega« dokumentarnega filma, ki ga pripravljamo. Več o tem enostranskem sporu lahko preberete v razdelku Kožni rak na koncu 25. poglavja.

VZEMITE ZDRAVJE V SVOJE ROKE

Če se sprašujete, ali je uživanje organske soje varno, naj vas vprašam: bi jedli organsko pridelani arzenik?

## HORMONSKA ZMEDA

*Podrobno o simptomih, zdravljenju in preprečevanju raznih bolezni in stanj, povezanih s hormoni:*

<i>endometrioza</i>	<i>neredna menstruacija</i>
<i>rak maternične sluznice</i>	<i>vnetje nožnice</i>
<i>fibroidni tumorji</i>	<i>ciste na jajčnikih</i>
<i>rak maternice</i>	<i>okužbe sečil</i>
<i>fibromialgija</i>	<i>inkontinenca</i>

**M**oški, prosim, ne preskočite naslednjih treh poglavij, čeprav se nanašajo predvsem na ženske, saj boste v njih našli številne pomembne informacije tudi o moškem zdravju. Poleg tega upam, da bo bralce poznavanje tegob, ki nemara pestijo njihove boljše polovice, spodbudilo k večji strpnosti in razumevanju. Morda jih bo to spodbudilo, da bodo želeli sodelovati pri odkrivanju načinov, kako preprečiti in odpraviti te grozne težave.

Ženske, preden preberete to poglavje, preglejte uvodno poglavje Izhodiščna točka in ne pozabite, da lahko »ženske težave« odpravite že, če se v telesu obnovi zaloga joda, kar vam lahko uspe že zgolj s pomočjo Lugolove raztopine. Če je to preprosto, naravno zdravilo vse, kar potrebujete, so vam pozneje še vedno na voljo drastični (ponavadi dokončni) zdravniški posegi, če se izkaže, da brez njih ne bo šlo.

### *ENDOMETRIOZA*

Ameriško združenje za endometriozo trdi, da za tem bolečim, kroničnim obolenjem trpi 5,5 milijona žensk in deklet

v ZDA in Kanadi in še več milijonov žensk po vsem svetu. Bolezen je pogosto povezana z neplodnostjo. Običajno se pojavi, kadar se tkivo, kakršno je sluznica maternice (endometrij), širi oziroma je zunaj maternice – ponavadi v trebušni votlini, in sicer na jajčnikih, jajcevodih in vezeh, ki podpirajo maternico, v predelu med nožnico in danko, na zunanji steni maternice in na drugih tkivih v medenični votlini. Tovrstni endometrični izrastki se lahko pojavijo tudi na mehurju, črevesju, vagini, materničnem vratu, vulvi in brazgotinah, ki ostanejo po operativnih posegih v trebušni votlini. Manj pogosto se znajdejo v pljučih, rokah, stegnih in drugod.

To tkivo se razvije v izrastke ali lezije, ki se odzivajo na menstrualni cikel tako, kot se odziva tkivo maternične sluznice: vsak mesec se tkivo odebeli, potem pa se začne luščiti. Menstrualna kri teče iz maternice in skozi vagino odteka iz telesa, kri in tkiva, ki se odluščijo od endometričnih izrastkov, pa ne morejo zapustiti telesa. Tako pride do notranjih krvavitev, razkrajanja krvi in tkiv ter vnetij. Lahko se pojavijo bolečine, neplodnost, brazgotinasto tkivo, težave s črevesjem in zarastlinami.

Dr. David Smallbone iz Buxtona v Angliji je zdravnik že več kot 30 let. Svoje paciente že vrsto let uspešno in skoraj izključno zdravi s prehranskimi nasveti, zelišči in homeopatijo. Pacientom tudi svetuje, kako spremeniti življenjski slog. Že skoraj desetletje uporablja naravni progesteron in zelo dobro ve, kako uporabiti prehranska dopolnila, s katerimi preženemo bolezen in povrnemo zdravje. V vestniku *Dr. John Lee's Newsletter* je dr. Smallbone o endometriozii povedal naslednje:

»Tri četr ženskam z endometriozo, ki jim predpišem naravni progesteron, se stanje v pol leta izboljša za dvajset odstotkov. Dalj časa ko je prisotna ta težava in bolj ko se je razpasla po telesu, počasnejši je odziv.

Mislím, da endometriozo povzroča nepravilno stimuli-

ranje blastnih celic. Gre za tako imenovane prediferencirane celice, ki se lahko v pravih pogojih spremenijo v kakršnekoli celice. Pojavi se pretirano stimuliranje s strani estrogena – in še zlasti estradiola – telo pa ne more nadzirati samih celic. Zadeva je podobna procesu, pri katerem nastajajo nekatere rakaste celice. Prepričan sem, da je eden od dejavnikov pri tem premajhna količina progesterona v prvih letih življenja. Ženske s to težavo imajo lahko veliko menstrualnih ciklov brez ovulacije, dekletom se menstruacija pojavi zgodaj, potem pa imajo veliko menstrualnih ciklov brez ovulacije. Pri nekaterih dekletih se pogosto dogaja, da se menstruacija pojavi, potem pa nenadoma izgine. Prvi simptomi endometrioze se pojavijo v prvi polovici življenja.

Tudi zato je dobra prehrana tako pomembna za najstnice. Dobro prehranjene blastne celice se znajo neprimerno bolje upreti estrogenski stimulaciji. Prav tako verjamem, da učinek pretirane stimulacije povzročijo tudi kontracepcijske tablete, zato se jim je treba izogibati.

Kot vedno je tudi pri tej hromeči bolezni najučinkovitejša preventiva.«

Zato jejte sadje in zelenjavo (predvsem presno), skrbite, da bo vaš imunski sistem močan, prebava pa temeljita.

### *RAK MATERNIČNE SLUZNICE*

Rak maternice je posledica nemotenega delovanja estrogena in/ali prevlade estrogena. Gre za stanji, ki ju podrobneje opisujem v poglavju Menopavza. Tako kot mnoge ženske bolezni lahko tudi to obliko raka preprečimo s pomočjo prehrane in progesterona. V tem primeru lahko koristita celo sintetični različici progestogen in progestin, vendar ju ne priporočam, ker povzročata resne stranske učinke. Edina zdravju koristna možnost je naravni progesteron.

Vsaki ženski, ki jo pestijo zapleti zaradi endometrioze, toplo priporočam, naj prebere knjigo pokojnega dr. Johna Leeja z naslovom *What Your Doctor May Not Tell You*

*About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal). V njej je izjemno poučno poglavje o tej temi, v katerem navaja, da je zdravnik, ki za omenjeno težavo pacientki predlaga kirurško odstranitev maternice, sebičen, zdravje pacientk pa ga v resnici ne zanima. »Prevarja se, da svojo pacientko ščiti, ob tem pa mu uspe stranjski učinek zdravila, ki ga je predpisal (estrogen), 'preobraziti' v donosen kirurški poseg.«

### *FIBROIDNI TUMORJI*

Dr. Lee pravi, da so fibroidni tumorji (tako kot fibrocistična bolezen dojk) posledica prevlade estrogena. Estrogen namreč spodbuja njihovo rast, kadar pa je v telesu premalo estrogena, se ti tumorji krčijo. Kadar uporabimo naravni progesteron, fibroidni tumorji nič več ne rastejo. Njihovo rast lahko preprečujemo še po menopavzi, ko se začnejo postopno krčiti.

Dr. Dean Ornish je v članku za revijo *Obstetrics and Gynecology* (september 1999) zapisal: »Fibroidni tumorji so povezani s hormoni, kot je estrogen. Sami po sebi morda ne povzročajo težav, lahko pa privedejo do stanj, kot so slabokrvnost, bolečine v predelu medenice in neplodnost. Prehrana, bogata z zeleno zelenjavo, še posebej učinkovito preprečuje fibroidne tumorje v maternici, ki so eden najpogostejših vzrokov za kirurško odstranitev tega organa.«

Brenda Beeley v svoji knjigi *Menopause And Osteoporosis* (Menopavza in osteoporoza) priporoča naslednji postopek zdravljenja: »Če v obdobju 3–6 mesecev tri- do petkrat tedensko uporabimo ricinovo olje, lahko pripomoremo h krčenju fibroidnih tumorjev. Bombažno ali volneno flanelo (ki ima od dva do štiri sloje) prepojimo z ricinovim oljem. Vlažno (a ne tako, da kaplja) flanelo položimo na trebuh, jo prekrijemo s plastično vrečko, nanjo pa položimo steklenico vroče vode ali termofor. Okoli flanele ovijemo brisačo, kar pomaga zadržati toploto, in zadevo pustimo na trebuhu eno uro. Fibroidni tumorji se lahko skrčijo

tudi, če omejimo uživanje estrogena, prisotnega v kontracepcijskih tabletah, pripravkih za nadomestno hormonsko zdravljenje ter v mesninah in mlečnih izdelkih (od krav, ki so jih poredili s pomočjo hormonov).« Zveni naporno, a vseeno prijetneje od operacije!

Burton Goldberg v svoji knjižni seriji *Alternative Medicine Guide to Women's Health* (Alternativni zdravstveni vodnik za ženske) navaja: »Konvencionalna medicina se fibroidnih tumorjev loti tako kot endometrioze in zatrdlin v dojkah – izreže jih iz telesa, čeprav so skoraj vsi primeri tovrstnih težav benigni, torej nenevarni (manj kot pol odstotka fibroidnih tumorjev se razvije v rakasto obolenje). Ker pa se je težko znebiti zgolj fibroidnega tumorja, mora zdravnik pogosto odstraniti celotno maternico.«

To je nezaslišano, če vemo, kako preprosto odpravimo oziroma se izognemo tej pogosti težavi. Mnogim mlajšim ženskam brez otrok po nepotrebnem odstranijo maternico. Zdravniki jim redko povedo, da imajo tudi drugačne možnosti, zato jih je na smrt strah tega, da bi se fibroidni tumorji razvili v rakasto obolenje.

Burton Goldberg pravi: »Škodljivi učinki kirurške odstranitve maternice očitno niso zadosten razlog, da bi bilo takšnih posegov manj. Med kongresno preiskavo leta 1977 so predstavniki Ameriškega zdravstvenega združenja pojasnjevali, zakaj je kirurška odstranitev maternice tako pogost poseg. Izjavili so, da na tak način ženske sterilizirajo in preprečijo možnost pojava raka maternice v poznejšem življenjskem obdobju. V resnici pa zdravnikom takšne operacije prinašajo veliko denarja. Poleg tega so navedbe predstavnikov omenjenega združenja nespametne, glede na to, kako resne posledice imajo takšni kirurški posegi.«

Zdravniki ženske redko posvarijo o teh posledicah – enoletnem okrevanju, čustvenih travmah, pospešenem staranju jajčnikov in sedemkratnim povečanjem tveganja za srčni infarkt in angino pectoris. Kadar ženski odstranijo tudi jajčnike, se pojavijo težave s trebušno slinavko in osla-

belost nadledvičnih žlez – poleg suhe nožnice, glavobolov, nihanj razpoloženja, težav s sečili, izgube las in utrujenosti. Mnoge ženske, ki pridejo v Hipokratovo zdravstveno središče, pravijo, da je eden najhujših simptomov ta, da po kirurški odstranitvi maternice spolna potešenost postane le še spomin. Vse to zaradi nepotrebne operacije, ki bi se ji lahko izognili, če bi se ravnali po prehranskih smernicah v tej knjigi in uporabljali naravni progesteron!

### *RAK MATERNICE*

Prehrana je ključni dejavnik tveganja pri tem obolenju – kot v večini primerov raka. Splošno znano dejstvo je, da ko se ženske iz držav v razvoju preselijo v industrializirane dežele, se tveganje za pojav raka maternice in dojke znatno okrepi. Zavarujete se lahko z uživanjem znatnih količin solat in opustitvijo hitre in predelane hrane pa tudi s progesteronom. Dr. Lee in dr. Peat, ki sta mi pri raziskavah nudila obilo pomoči, nista edina znanstvenika, ki priporočata progesteron. Takšnih primerov je še veliko – recimo dr. Neils Lauersen, profesor porodništva in ginekologije na newyorški medicinski fakulteti ter avtor knjige *PMS: Premenstrual Syndrome and You* (PMS: Predmenstrualni sindrom in vi). Dr. Lauersen pravi: »Med zdravljenjem s progesteronom niso poročali o nobenem primeru raka – ravno nasprotno: progesteron so uporabili pri zdravljenju določenih oblik raka maternice.«

### *FIBROMIALGIJA*

Fibromialgija, o kateri se zadnja leta veliko govori, je resno, hromeče in boleče stanje, ki prizadene predvsem ženske. Čeprav ne gre zgolj za hormonsko težavo, pa ga tu omenjam, ker so lahko njeni simptomi povsem enaki tistim, ki so značilni za prevlado estrogena v telesu. Običajno se odraža v obliki bolečin v vlaknatih telesnih tkivih – mišicah, vezeh in kitah. Drugi pogosti simptomi, ki jih običajno povezujemo s fibromialgijo, so tudi utrujenost, motnje spanja,

kognitivne težave, odrevenelosti in ščemenje, simptomi razdražljivega črevesja. Našteti znaki so tako podobni simptomom prevlade estrogena ali pomanjkanja progesterona, da ne moremo govoriti o naključju. Obstajajo številna poročila o ženskah, ki so se znebile vseh simptomov, ko so začele jemati progesteron.

Zanimivo je, da simptomi fibromialgije na moč spominjajo na tiste, ki so značilni za prevlado estrogena – še zlasti, če pomislimo, da posteljica med nosečnostjo tvori desetkrat več progesterona kot pri ženski v obdobju ovulacije. Poleg tega so številne ženske poročale, da so se simptomov znebile zgolj med nosečnostjo. Ženska, ki je trideset let trpela za fibromialgijo, je povedala, da so simptomi izginiili med vsako izmed sedmih nosečnosti. Naposled je dojela, kaj mora storiti. Začela je jemati naravni progesteron in odtlej nima težav. Pomaga lahko tudi Lugolova raztopina (glej uvodno poglavje Izhodiščna točka).

To grozno bolezen lahko zgolj s progesteronom obvladamo le v začetnih fazah. Več o vplivu izčrpanja nadledvičnih žlez in pomanjkljivega delovanja ščitnice na vse vidike zdravja, vključno s fibromialgijo, boste našli v 1. in 2. poglavju.

### *TEŽAVE Z MENSTRUACIJO*

Močne, boleče menstruacije in PMS lahko zlahka preprečimo, če vestno skrbimo za dobro prehrano. V mislih imam *resnično dobro* prehrano – vsaj mesec dni dosledno upoštevajte navodila iz te knjige in telesu dopustite, da se pozdravi. Če se ne, se posvetujte z naturopatom o mogočem izčrpanju nadledvičnih žlez in/ali nepravilnem delovanju ščitnice. Morda živite tako stresno, da so vaši nadledvični žlezi ter ščitnica preobremenjene. Morda te žleze nepravilno delujejo že od rojstva ali pa ste jih okvarili z uživanjem napačnih živil (recimo soje) in potrebujejo dodatno spodbudo (glej 1. in 2. poglavje). Zdravje omenjenih žlez je mogoče okrepiti z naravnimi metodami – recimo s homeopa-

tijo, akupunkturo in Lugolovo raztopino. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.)

Prevlada estrogena glede na raven progesterona v telesu izjemno vpliva na večino vidikov ženskega reproduktivnega zdravja. PMS in težavne menstruacije niso nobena izjema. To dejstvo potrjuje ogromno uglednih znanstvenikov – preveč jih je, da bi jih navedla na tem mestu.

### *VNETJE NOŽNICE (VAGINITIS)*

To neprijetno stanje se pogosteje pojavi pri ženskah, ki jemljejo kontracepcijske tablete. Te nevarne tabletko hormonom preprečujejo ustvarjanje sluzi, ki vagino ščiti pred kužnimi organizmi. Vse to je še en dokaz, da se ne moremo nekaznovano igrati z naravo. Dr. Lee pravi, da tovrstne tegobe odpravimo z naravnim progesteronom, čeprav zna trajati tri do štiri mesece, preden se to zgodi.

Obstaja več vzrokov vnetja nožnice: slaba prehrana, bakterije, čezmerno razraščanje glivic, zajedavci, nošenje najlonskega in tesnega perila ter nošenje hlačnih nogavic. Antibiotiki omogočijo naglo olajšanje, vendar ne odpravijo vzrokov. Simptomi se pozneje povrnejo, pacientka pa ima težave še s posledicami uporabe antibiotikov. Uničenje črevesne flore predstavlja popolno okolje za vnetje nožnice, zato morate obvezno jemati učinkovit acidofil.

V predelu vagine ne uporabljajte parfumov. Umivajte se s toplo vodo, ne običajnimi mili, ki znajo izjemno razdražiti kožo. Ne uporabljajte tamponov – vzroke pojasnujem na koncu poglavja. Če alternativna medicina ne učinkuje, pojdite k zdravniku, kajti vnetje nožnice se lahko razširi na druge organe in povzroči resno škodo.

### *CISTE NA JAJČNIKIH*

Ženske ponavadi zaženejo paniko, kadar jim postavijo diagnozo cist na jajčnikih, in le kdo bi jim lahko zameril? Mnogih je strah, da bo naslednji korak rak jajčnikov, vendar se to pri večini žensk ne zgodi. Vseeno le opravite ustrezne

preiskave, s katerimi zdravniki potrdijo ali ovržejo to možnost. Burton Goldberg v svoji silno uporabni knjigi *Women's Health* (Žensko zdravje) citira dr. Ralpa Nolana, znanega naturopata iz Seattla v zvezi državi Washington, ki pravi: »Kirurški poseg ni nujno prva možnost, razen če izvidi kažejo, da utegnejo biti tvorbe maligne, oziroma obstajajo drugi jasni znaki, da je operacija nujna. Ciste se ponavadi same od sebe skrčijo in izginejo.« Pri operaciji utegne kirurg odstraniti jajčnike in maternico. Ta drastični ukrep povzroči prezgodnjo menopavzo, in to z vsemi telesnimi in čustvenimi pretresi, ki ji sledijo.

Prepoznati in odpraviti je treba nekaj dejavnikov. Ženska mora opustiti kajenje – tudi pasivno. Obvezno je treba odpraviti morebitne pomanjkljivosti v delovanju ščitnice in izboljšati način prehranjevanja, kajti hrana, ki jo uživajo ženske, je lahko tako vzrok kot zdravilo za ciste na jajčnikih. Dr. Lee pravi, da se omenjene tvorbe zelo verjetno skrčijo in izginejo brez nadaljnjega zdravljenja, če ženska od 10. do 26. dne menstrualnega cikla uživa naravni progesteron. Verjetnost, da operacija ne bo potrebna, se znatno okrepi, če strogo upoštevamo zgoraj omenjene nasvete, poleg tega pa s pomočjo Lugolove raztopine okrepimo raven joda v telesu.

### OKUŽBE SEČIL

Tovrstne neprijetne tegobe doletijo predvsem ženske, čeprav se lahko pojavijo tudi pri moških, ki so prestali operacijo v predelu sečil. Včasih se razvijejo počasi – človek mora pogosteje na vodo, kar spremljajo bolj ali manj izrazite bolečine. Če okužbe ne zdravimo, se stanje zelo rado poslabša, bolnik pa mora urinirati vsakih nekaj minut, kar spremljajo bolečine in pekoč občutek – v ekstremnih primerih se lahko celo pojavi nekaj kapljic krvi. Tem težavam sem včasih rekla »ognjeni poljubi«, pestile pa so me nekajkrat letno. Ko sem se naučila pravilno prehranjevati, je bilo napadov konec.

Cistitis oziroma vnetje mehurja je bakterijska okužba, zato zdravniki običajno predpišejo antibiotike, ki odpravijo bolečino in prikrijejo okužbo. Ta zdravila pa ničesar ne pozdravijo, ampak pogosto povzročijo, da težave trajajo v nedogled, ženske pa si nakopljejo kronično, dosmrtno vnetje mehurja, zaradi česar morajo pogosto jemati antibiotike. Antibiotiki namreč povzročijo, da se okužba »zažre« globlje v telo, kjer ni tako očitna, in jo je težje odpraviti, kadar ponovno izbruhne – to se zgodi, ko je telo gostitelja oslABLJENO.

Kot vedno je najboljši pristop na področju okužb sečil preventiva. Pijte veliko čiste vode, prebavil pa ne spremenite v gojišče bakterij – to se zgodi, če uživamo hitro oziroma predelano hrano in pijemo preveč alkohola. In ne pozabite: napade lahko sprožita stres in potlačena jeza.

Na okužbe sečil izjemno vpliva uživanje sladkorja. Sladkorji in žitarice, ki se naglo razgradijo v sladkorje, spodbujajo razraščanje bakterij v črevesju in rado se zgodi, da povzročijo okužbo mehurja. Da bi obnovili ravnovesje bakterij v vagini in sečilih ter pripomogli, da se okužbe ne bi ponavljale, uživajte acidofilni laktobacil.

Poskrbite, da vaša koža ne bo v stiku z oblačili iz umetnih vlaken. Nikoli ne nosite hlačnih nogavic, ne da bi najprej oblekli bombažne hlačke. V hladnem vremenu naj vam mednožje grejejo tople spodnje hlačke. Izogibajte se tamponom.

Dobra higiena je pomembna, vendar vedite, da je večina mil strupenih in ne bi smela priti v stik z občutljivimi tkivi. Intimne predele umivajte z zelo toplo vodo. V peničih kopelih je polno srhljivih kemikalij, smukec dokazano povzroča raka, običajni geli za prhanje pa vsebujejo kemične snovi, ki izjemno dražijo kožo. Okužba se lahko v sečila prenese iz anusa, zato se po veliki potrebi obrišite od spodaj navzgor.

Žal vam moram povedati, da lahko hudo draženje povzročijo tudi spolni odnosi – odtod izraz »vnetje mehurja

na medenih tednih«. Čistoča je ključnega pomena. Ne pozabite, da lahko penetracija brez zadostne navlaženosti povzroči drobne odrgnine v vagini, kjer se lahko razpasejo bakterije. Pametne ženske po spolnem odnosu spišejo veliko vode. Morda se vam to zdi zoprno, a še zdaleč ni tako neprijetno kot okužba sečil! Draženje lahko povzročijo kontracepcijske kreme, geli in pene, kot tudi spermicidni in/ali lubricirani kondomi.

V večini vaginalnih gelov, pen, krem, svečk in gobic je še posebej nevarna kemikalija nonoksinol-9 (N-9), ki se uporablja tudi kot lubrikant. V britanskem medicinskem vestniku *The Lancet* so zapisali, da bi morali omenjeno snov prepovedati. Seveda je niso in zadeva nas še vedno ogroža. Varujte se izdelkov, ki jih oglašujejo s sloganom »Z njegovo pomočjo bo ženska sproščeno uživala v spolnosti«, ki vsebujejo propilen glikol, metilparaben in druge kemikalije, ki se jim morate ogniti za vsako ceno, čeprav proizvajalci trdijo, da so »varni in naravni«.

Izogibajte se vsem spolnim »pripomočkom« in lubrikantom, saj vsebujejo škodljive sestavine, četudi te niso navedene na embalaži. Vse te snovi okrepijo nevarnost za vnetje mehurja ali katerekoli druge bolezni, omenjene v tem razdelku. Uporabljajte čisto kokosovo olje in progesteronsko olje dr. Peata in lahko boste prepričani, da uporabljate varen izdelek.

Pogosta vnetja mehurja so lahko posledica zaprtja. Če ne hodite redno na blato, začnite uživati več magnezijevega klorida. Tako boste namreč poskrbeli za zdravo odvajanje. Izjemno pomembni imunski sistem boste okrepili, če boste poskrbeli za pravilno delovanje ščitnice.

Za vnetje mehurja obstajajo mnoga naravna zdravila, vendar je njihova učinkovitost omejena, poleg tega pa redko – če že sploh – učinkujejo, kot bi morala. Težav se morate znebiti za vselej. To vam lahko uspe z D-manozo. Zadeva vrhunsko učinkuje v 90 odstotkih primerov, ki jih povzroči bakterija *E. coli*. To osupljivo zdravilo tako pre-

prečuje kot zdravi. Zaradi njega se boste lahko povsem odrekli uporabi nevarnih antibiotikov. Ugotovili smo, da kronično vnetje mehurja izgine za vedno po zgolj enotenskem jemanju D-manoze! Kakšno odkritje! Tovrstno pomoč so ženske iskale že stoletja.

D-manoza je naravni enostavni sadni sladkor (ne smemo je zamenjevati z našim starim sovražnikom, sladkorjem iz trsa) in je varen za majhne otroke, sladkorne bolnike in starostnike. Priporočajo le pol žličke vsake tri ure med napadom, vendar smo ugotovili, da bolj zaleže polna žlička. To zdravilo sem priporočila že neštetim ženskam. Brez zadržkov ga priporočam tudi za hude, dolgotrajne oblike okužb sečil.

In kako učinkuje D-manoza? Bakterija *E. coli* se prilepi na molekule manoze, ki so na površini celic na steni mehurja. Kadar človek, okužen z *E. coli*, zaužije D-manozo, »proste« molekule te snovi obkrožijo oziroma se zgrnejo okoli sleherne bakterije *E. coli*, te pa se ne morejo prilepiti na steno mehurja. Ko pacient naslednjič urinira, se bakterije *E. coli*, obdane z D-manozo, odplaknejo iz telesa. To zdravljenje je hitrejše in neprimerno varnejše kot uporaba antibiotikov.

Poklicala me je obupana mati devetletnice, ki jo je že vrsto let pestilo vnetje mehurja. Njen zdravnik ji je ravnokar povedal, da bi moralo dekle prejeti trojni odmerek antibiotikov – orjaško količino zdravila, ki že vrsto let ni delovalo in ki bi še dodatno zastrupilo njeno telo. Priporočila sem uživanje D-manoze. Gospa je bila tako prijazna, da me je čez mesec dni poklicala in povedala, da je njena hči končno zdrava. Šest mesecev pozneje, na dnevno odprtih vrat v Hipokratovem zdravstvenem središču, mi je povedala, da se težave niso več ponovile, jemanje D-manoze pa je koristilo tudi njenemu sinu. Pravi nebeški dar! Slaba novica pa je, da bo farmacevtska industrija, ki vedno opreza za učinkovitimi naravnimi zdravili, nedvomno storila vse, da bi postalo to poceni in učinkovito zdravilo, zaradi katerega

lahko ljudje opustijo večletno jemanje antibiotikov, prepovedano.

D-manoza je resda odlično zdravilo, vendar ne odpravi klamidije, mikoplazme in drugih okužb, ki jih ne povzroča bakterija *E. coli*. Te bolezni se v glavnem prenašajo s spolnimi stiki. Če jih staknete, boste morali k zdravniku.

V zvezi z okužbami sečil je najbolje in najvarneje, če imate vedno na zalogi D-manozo. Če pa je nimate, druga naravna zdravila pa ne učinkujejo, ne odlašajte z zdravljenjem, kajti omenjene okužbe si lahko utrejo pot v mehur in celo ledvice ter povzročijo resna in boleča obolenja. Pravijo, da je preparat Triprim blažji in manj nevaren kot drugi antibiotiki. Tri do sedem dni je treba jemati le eno tableto na dan, odvisno od tega, kako hitro izzveni bolečina, in kako hitro upade potreba po pogostem uriniranju. A ne pozabite – po jemanju antibiotikov morate obvezno poskrbeti za obnovitev črevesne flore. Oskrbite se z najboljšim acidofilom in ga vestno uživajte, da boste odpravili škodo, ki jo povzročijo antibiotiki – začnite ga uživati takoj, ko nehate jemati antibiotik.

### *INKONTINENCA*

Keglove vaje za krepitev mišic medeničnega dna so metoda, ki učinkuje že pol stoletja. Vzeti si je treba čas in vztrajati, obenem pa jih je treba izvajati pravilno. Okrepljeni pritisk v trebuhu povzroči, da mišice medeničnega dna in sečevod oslabita, te vaje pa so zasnovane za njihovo krepitev. Ker večina žensk ne ve, kako jih pravilno izvajati, uspeh včasih izostane, zato se govori, da so neučinkovite. Če jih izvajamo pravilno, učinkujejo. Najprej stisnite mišice vagine (tiste, s katerimi zaustavite tok urina). Stiskajte jih deset sekund. Za pet sekund jih sprostite, nato ponovite. Trikrat dnevno izvedite pet ponovitev. Najpomembnejša je doslednost, rezultati pa so vidni v treh do petih tednih. Med izvajanjem Keglovih vaj ne krčite trebušnih, zadnjičnih ali stegenskih mišic. Nepravilno izvajanje teh vaj lahko poglobi težave.

Dr. John Cannell, strokovnjak za vitamin D, pravi, da so motnje na področju mišic medeničnega dna kot tudi nesposobnost zadrževanja urina povezane s pomanjkanjem vitamina D, zato poskrbite, da vam te snovi ne bo primanjkovalo.

Najboljša vaja proti inkontinenci, kar jih poznamo (kot tudi za sleherno mišico v telesu), je tako imenovano nevro-muskularno urjenje, ki ga lahko izvajate v telovadnici ali doma. Več v 26. poglavju.

## *BOLEZNI RODIL*

S preventivo lahko poskrbimo, da se izognemo kirurškemu nožu. Eden najpomembnejših ukrepov, s katerim se lahko ženske zaščitijo pred *vsemi* boleznimi rodil, je *opustitev uporabe tamponov*, razen tistih, ki so zagotovo izdelani iz čistega bombaža. Neverjetno, ampak vlade proizvajalcem dopuščajo, da te strupene »tulce« pobelijo, pri čemer uporabljajo dioksin, rakotvorno kemikalijo, ki zastruplja rodila. Vlakna iz uporabljenih tamponov, ki ostanejo v vagini, ustvarijo gojišče za dioksin, kar vpliva tudi na njihove partnerje, imunski sistem pri obeh spolih pa sčasoma oslabi. Zaradi tega močnega strupa se lahko celo zniža število semenčic.

Proizvajalci smejo uporabljati mnoge nevarne sestavine, vključno z viskozno (umetno) svilo, kajti tamponi ne sodijo v kategorijo živil in ne veljajo za nevarne, čeprav so namenjeni za uporabo v zelo vpojnih predelih ženskega telesa. Še en dokaz, kako sprijeni so zakonodajalci.

Telo te nevarne kemične snovi zlahka vsrka skozi občutljivo sluznico vagine, skozi katero preidejo v kri. Ker dioksini motijo delovanje žlez z notranjim izločanjem, lahko botrujejo številnim življenjsko nevarnim zdravstvenim težavam ter resno zamajejo hormonsko ravnovesje, ključno za žensko zdravje. Pred 75 leti, ko teh kemikalij niso uporabljali, je bila endometrioza skoraj neznan bolezen, danes pa je samo v ZDA pet milijonov žensk s tem obolenjem. To ni naključje.

Podjetje, imenovano Cottons, izdeluje celo paleto izdelkov za higieno, vključno s tamponi iz 100-odstotnega bombaža. Na embalaži piše, da ne vsebujejo sintetičnih vlaken, barvil in kemikalij. Njihovi izdelki so naprodaj po vsej Avstraliji – več na spletni strani [www.cottons.com.au](http://www.cottons.com.au).

Če bi vladni »varuhi« dejansko opravljali svoje delo, ne pa podpirali industrije, bi bile nevarne kemikalije prepovedane. Tako lahko proizvajalci počno, kar hočejo. To jim bo uspevalo le, dokler bomo potrošniki to podpirali. Pritožite se. Organizirajte bojkote. Posvarite prijatelje. Resda bo trajalo, preden boste pritegnili njihovo pozornost, a ko bodo zadeve vplivale na njihov zaslužek, se bo kaj spremenilo. Moj optimizem žal ne temelji na izkušnjah z industrijo. Se spomnite, ko so dokazali, da tamponi, ki vsebujejo dioksin, povzročajo sindrom toksičnega šoka? Zagnali so vik in krik, proizvajalci pa so poskrbeli za oglaševalske kampanje, v katerih so se hvalili, da izdelujejo varne tampone. Zgodilo se ni nič. Tega ne razumem. Navsezadnje ni nujno, da bi tamponi *moralni* biti beli, saj so namenjeni za predel, kjer je na prvem mestu varnost, ne estetski videz.

### ŠE EN »PODVIK« PODJETJA COCA-COLA!

Ta multinacionalka očitno ni zadovoljna z milijardami dolarjev, ki jih zasluži s prodajo izjemno močno slajene, kemikalij polne, staromodne kokakole, ki uničuje kosti, ter odvratne dietne različice, ki je že na povsem slabem glasu. V podjetju so se odločili, da bodo služili še na račun pomarančnega soka, ki naj bi zniževal raven holesterola. Izdelek se imenuje Minute Maid Premium Heart Wise.

Katera je torej čarobna sestavina, za katero trdijo, da bo znižala raven holesterola, ki ga naše telo potrebuje za ustvarjanje življenjsko pomembnih hormonov in dobro delovanje možganov? Gre za fitosterole. In kako ti učinkujejo v našem telesu? Preprosto povedano: ustvarijo zmešnjava. Citiram objavo v enem izmed sporočil za javnost podjetja Coca-Cola:

Izdelek vsebuje rastlinske sterole. Gre za aditiv, ki se uporablja v margarini, ki znižuje raven holesterola, najdemo pa ga tudi v drugih živilih. Dokazano je, da rastlinski steroli za deset odstotkov znižajo raven zdravju škodljivega holesterola, če jih uživamo redno.

Pa kaj še. Vedite, da ste najverjetneje deležni ogromno rastlinskih sterolov, če jeste kakršnokoli predelano hrano in uživata dopolnila, ki jih vsebujejo. Za kaj pravzaprav gre? Novozelanec Richard James, soborec proti soji, pravi: »Fitosteroli so naravni rastlinski estrogeni. Ker motijo menstrualni cikel in pospešijo popadke ali splav, znano pa je tudi, da stimulirajo maternično tkivo in prek hormonov vplivajo na reproduktivni trakt, je Svetovna zdravstvena organizacija finančno podprla preučevanje 'naravnih kontracepcijskih sredstev'. O tem so pisali leta 1975, in sicer v aprilski in majski številki vestnika *Journal of Pharmaceutical Sciences* (vključno s 'Farnsworth in dr. 1975a' ter 'Farnsworth in dr. 1975b').«

V okviru raziskave so ugotovili naslednje: »Če preučimo strukturo estrogenih sterolov, opazimo, da je skeletna struktura teh spojin neverjetno podobna strukturi sintetičnega estrogen dietilstilbestrola.«

Slednjo snov označujemo tudi s kratico DES – če imate dober spomin, se boste nemara spomnili, da je bilo to zdravilo, ki so ga dajali milijonom žensk, da ne bi splavile. Te nesrečnice pa niso vedele (in tega niso odkrile več let), da so zaradi jemanja preparata DES njihovi otroci ženskega spola obsojeni na zgodnjo smrt zaradi raka. Podjetje Coca-Cola hoče zdaj na tak način napasti še eno generacijo. Richard James je na spletni strani [soyonlineservice.co.nz](http://soyonlineservice.co.nz) zapisal: »Zgroženi smo, ker Coca-Cola otroke napada s takšnimi snovmi zaradi dobička. Še bolj smo osupli, ker se to dogaja v istem letu, ko so strokovnjaki Evropske komisije izračunali, da količina, ki jo zaužijejo vsak dan, za več kot dvakrat presega raven, ki še velja za varno.«

Zgroženi, ne pa tudi presenečeni, smo tudi v Hipokratovem zdravstvenem središču, saj poznamo »dosežke« pre-delovalcev hrane. Varujte se tega strupa, katerega uporabo dopušča vlada. Posvarite svoje otroke. Posvarite prijatelje. »Oni« nas skušajo vse pomoriti!

»Svojim pacientom vedno pravim, naj se bolnišnicam izogibajo tako, kot bi se izognili vojni. Poskrbite, da se ne boste znašli v njih, če pa se to že zgodi, storite vse, kar lahko, da boste čim prej prišli ven. Sodobna medicina se zelo boji, da boste razkrinkali njeno vlogo pri širjenju bolezni. V medicinskih učbenikih zdravnike svarijo, naj nikoli ne izustijo izraza 'bolnišnična okužba'.«

Dr. Robert Mendelsohn,  
avtor knjige *Male Practice*

»Z denarjem, ki ga bo vaš zdravnik zaslužil, ko vam bo odstranil maternico, bo plačal obrok posojila za mercedes.«  
*(To je izjavilo več milijonov žensk –  
ko je bilo že prepozno.)*

»Ženska, ki govori resnico, potrebuje hitrega konja.«  
*(Starodavni pregovor –  
spol je spremenjen.)*



## MENOPAUA

*Obstajajo varne alternative čezmerno opevanim preparatom in postopkom zdravljenja, kot je nadomestna hormonska terapija, ki povzroči več škode kot koristi*

**N**aj vam zaupam žalostno zgodbo o zdravniški malomarnosti ... svojo. Od prve menstruacije dalje sem en teden v mesecu trpela zaradi bolečin, krvavitvev in znatnih strdkov, zaradi katerih sem imela v šoli in pozneje v službi kup težav.

Zaradi krvnih strdkov me je pestila slabokrvnost in jemala sem strupene tablete, ki so vsebovale železo. Noben zdravnik – obiskala sem jih kar nekaj – mi ni predlagal drugega kot postopek, imenovan dilatacija in kiretaža maternice. Poseg mi ni niti najmanj koristil, v jetrih pa so ostali strupi od anestezije. Potem – bilo je pred 50 leti – sta mi dva ginekologa povedala, da bom preživela le, če si bom dala odstraniti maternico. Takrat sem že vedela, kaj to pomeni, zato sem jima odvrnila, da me bosta morala najprej uloviti. Raje sem se naučila pravilno prehranjevati.

Dva tedna po začetku stroge diete sem dobila prvo normalno menstruacijo in odtlej na tem področju nisem imela več težav. Lahko si predstavljate, kako razočarana sem bila nad zdravniki. Obžalovala sem vse nepotrebno trpljenje, ki sem ga morala prestat, ker mi ni nihče povedal, da bi se izognila večletnim mukam, če bi se le pravilno

prehranjevala. Zadeva je silno preprosta: s tistimi močnimi, bolečimi menstruacijami je narava poskrbela, da sem se znebila navlake, ki sem jo vnašala v telo. Ko mi je to postalo jasno, nisem več zaužila niti grizljaja nezdrave hrane. Ni bilo vredno. V zvezi s prekrški zdravnikov pa bi vam rada povedala še eno žalostno zgodbo.

Gre za pripoved o ameriški junakinji Frances Kelsey, patologinji iz Washingtona. Ta pogumna ženska je sama poskrbela, da so talidomid pregnali iz ZDA, saj je domnevala, da je preparat nevaren. Kmalu bi izgubila službo, ker so farmacevtska podjetja pritiskala nanjo. Pritiskala so tudi na Urad za prehrano in zdravila in terjala, naj poskrbi, da bo ženska odnehala. Dejansko so ji povedali, da bo odpuščena, zato je sklicala tiskovno konferenco, povedala, kaj se dogaja, in Urad za prehrano in zdravila je moral popustiti. Seveda vsi poznamo konec te zgodbe. Več milijonov ameriških otrok je obvarovala pred srhljivimi deformacijami, ki jih je povzročal talidomid.

### *STRAŠEN ZLOČIN*

Ob takšni zgodbi si lahko predstavljate, kako sprijene in pokvarjene so organizacije, ki bi nas morale ščititi. A ne varujejo nas, temveč multinacionalke. Tudi v Avstraliji ni nič drugače – sami se moramo dokopati do informacij in zaščititi sebe ter svoje družine.

Ko je izbruhnil škandal, sem naivno domnevala, da bodo talidomid za vselej odstranili in tako farmacevtska podjetja zaščitili pred izplačili odškodnin. Lahko si mislite, kako sem osupnila, ko sem ugotovila, da to snov še vedno prodajajo – tokrat kot »zdravilo« za aids, gobavost in kot pomirjevalo. Moškim in ženskam naročijo, naj v obdobju, ko ga uživajo, nikaar ne spočnejo otroka. Res krasno.

Talidomid se lahko do zarodka prebije tako prek matere kot očeta. Ne vemo, kako dolgo učinkuje v telesu. Da bi bila zadeva še bolj nezaslišana, se srhljivi učinki prenašajo na drugo ali tretjo generacijo otrok, ki talidomida niso

nikoli zaužili. O, da, v nekaterih nerazvitih državah ga prodajajo v lekarnah – brez recepta!

Kako lahko kakršnakoli organizacija zagreši tako strašen zločin? Kdo so ti okrutni moški in ženske na vodilnih položajih, ki sprejemajo takšne odločitve in nedolžne otroke brezbrizno obsojajo na tako bedno življenje? In kako so lahko »civilizirani« ljudje tako kruti? Tako! Vesela sem, da sem si olajšala dušo.

Zdaj ko sem si privoščila še en napad na farmacevtske gigante, se lahko vrnem h kirurškim odstranitvam maternice. Dr. Kelseyjeva je bila glavna patologinja za Washington in zvezno državo Maryland. Njeno delo je bilo preučiti sleherni vzorec tkiva žensk, ki so jim odstranili maternico, in ugotoviti, ali je šlo za rakavo obolenje.

Nekaj časa po škandalu s talidomidom je dr. Kelseyjeva sklicala še eno tiskovno konferenco, na kateri je povedala, da je bilo neverjetnih 89 odstotkov kirurških odstranitvev maternice nepotrebnih! Ne pravim, da je večina zdravnikov podkupljivih. Vedite le, da si bo zdravnik z denarjem, ki ga bo prejel, ker vam je odstranil maternico, plačal letno članarino v golf klubu ali pa obrok posojila za mercedes.

V britanskem medicinskem vestniku *The Lancet* so razkrili: »Pri ženskah, ki jim po 60. letu odstranijo maternico, se tveganje za pojav inkontinence poveča za 60 odstotkov.« Dr. William Campbell Douglass je v vestniku *Second Opinion* zapisal: »Ker se inkontinenca lahko pojavi šele vrsto let po odstranitvi maternice, je pacientke ponavadi ne povezujejo s tem posegom. V času operacije se o tem le redko govori. Koliko kirurgov bo reklo: 'O, mimogrede, zaradi tega posega se utegne zgoditi, da boste čez deset ali dvajset let ves čas urinirali v hlače ali izgubili nadzor nad praznjenjem črevesja.'«

## ZASTRAŠEVANJE

Menim, da zdravniki ne smejo zastraševati žensk in jih siliti, naj si dajo odstraniti organe. Večine simptomov, ki vodijo

do kirurške odstranitve maternice, se lahko znebimo, če se strogo držimo primerne diete. A ne pozabite: preprečevanje je neprimerno boljše od odpravljanja škode, ko simptomi postanejo resni. Če boste svoje zdravje zanemarjali tako dolgo, da bo rak napadel vaša rodila, vam morda ne bo preostalo drugega kot odstranitev maternice. Ko že govorim o teh rečeh, naj omenim še žensko, ki se je udeležila programa v Hipokratovem zdravstvenem središču. Gospa je razkrila pravo medicinsko srhljivko. Zdravnik ji je povedal, da ima raka dojke in maternice ter da ji bodo morali odstraniti eno dojko ter maternico. Ko se je prebudila iz narkoze, ji je zdravnik povedal, da ima dobro novico – biopsija je pokazala, da sploh ni imela raka. In te barabe sploh ni tožila!

Zatorej, dame, preden greste pod nož, pridobite mnenja več zdravnikov in skušajte najti poštenega zdravnika ter učinkovit laboratorij. In ne pozabite, kaj je povedal dr. Peat: »Vmesne krvavitve, kapljične krvavitve in neobičajno dolge menstruacije so pogosto posledica pomanjkljivega delovanja ščitnice. Zdravnik, ki zaradi premočnega krvavenja zagovarja kirurško odstranitev maternice, ne da bi najprej preizkusil zdravljenje ščitnice, ne ravna pravilno.«

Sicer jih ne najdemo tako zlahka, vendar obstajajo tudi zdravniki z dobrimi motivi ter mnogi inovativni zdravniki, ki so se posvetili naravnemu zdravljenju. Žal jih pogosto črnijo in obrekujejo, zdravniška združenja in/ali vlade pa jim onemogočijo, da bi še naprej delali. Nikoli ne smemo pozabiti na primer dr. Ignacza Semmelweissa, ki je v 19. stoletju predrzno izjavil, da je porodna sepsa morda posledica dejstva, da si zdravniki ne umijejo rok, ko gredo iz mrtvašnice, kjer so opravili obdukcijo, naravnost v rodniško sobo. Svoje kolege v belih haljah je s to trditvijo razjaril in ubožca so uničili ter mu prepovedali, da bi še naprej opravljal zdravniški poklic. Takšne sramotne stvari se še vedno dogajajo – včasih tudi ljudem, ki tako imenovane neozdravljive bolezni odpravljajo z naravnimi metoda-

mi. Mnoge izmed teh zdravnikov so pregnali iz ZDA, zdaj pa delujejo na drugi strani meje, v Mehiki.

Ključno je, da zelo skrbno izbiramo svoje zdravnike in jim zastavljamo tudi neprijetna vprašanja. Če nas užalijo in rečejo, da je vse v naši glavi, jih zamenjajmo. Najpomembnejše pa je živeti tako, da se ne bomo znašli v krempljih zdravnikov, bolnišnic, v katerih mrgoli bakterij, ter farmacevtskih kartelov. Ubili nas bodo, če jim bomo le dali možnost.

### *PETDESET PLJUČNIH OBOLENJ*

V časopisu *The Australian* so 31. avgusta 2000 pisali o prvem kongresu o zdravju pljuč ter obolenjih dihal, ki je tistega meseca potekal v Firencah. Tam so izjavili: »Več sto zdravil za odpravljanje motenj, kakršne so visok krvni tlak, alergije, revmatizem, okužbe in rak, lahko povzroča pljučna obolenja.« Francoski zdravnik Phillipe Camus iz univerzitetnega kliničnega centra v Dijonu je zbranim povedal, da lahko našteje vsaj 50 pljučnih obolenj in sindromov – vključno s kašljanjem, zasoplostjo, vnetjem poprsnice in akutne odpovedi dihal – ki jih lahko povzročijo ali poglobijo običajna zdravila. Doslej so dognali, da 310 zdravil vpliva na pljuča. Ekipa profesorja Camusa je ustvarila spletno stran [www.pneumotox.com](http://www.pneumotox.com), kjer so navedena zdravila glede na število poročil o škodljivih vplivih na pljuča. Med omenjenimi zdravili so beta-zaviralci, zaviralci ACE, antibiotiki, nesteroidna zdravila proti vnetjem in bolečinam ter antidepresivi.

V zvezi z zdravili in farmacevtskimi karteli naj omenim, da se je leta 1966 nenadoma pojavil estrogen, ki so ga kovali v zvezde kot čudežno snov, ki bo ženskam pomagal ohraniti večno mladost. Ginekolog dr. Robert Wilson je napisal knjižno uspešnico *Forever Feminine* (Za vedno prava ženska – moj cinični komentar o njej boste našli drugod). Avtor je bralkam zagotavljal, da se lahko obvarujejo pred »tragično menopavzo, ki pogosto uniči njihov

značaj pa tudi zdravje«. Menopavzo je označil z izrazom »razpadanje pri živem telesu«. Naravno življenjsko prelomnico, ki jo ženske v primitivnih družbah pozdravljajo, je spremenil v bolezen, ki jo je treba zdraviti in se je znebiti. In se je najbrž tudi sramovati. Ženske v menopavzi je dejansko označil za »lenobne in otopele krave«.

Seveda ni razkril, da je njegova fundacija prejela več milijonov dolarjev od laboratorijev, ki so proizvajali hormon, ki ga je tako goreče priporočal. Očitno mu je bilo malo mar, da ni bilo raziskav, s katerimi bi dokazali njegovo varnost in preučili dolgoročne učinke.

### *MNOŽIČNI UMOR*

Propagandna kampanja je bila tako živahna in neusmiljeno vsiljiva, da se je dobro spomnim. Profesor Raymond Peat, oče zdravljenja s progesteronom, je rekel: »Oglaševanje se znajde na slabem glasu, kadar ga lahko enačimo z množičnim umorom.« V tem primeru je šlo za množični umor milijonov žensk, ki so – tako so jim namreč svetovali zdravniki, poleg tega pa so se dale prepričati oglasnim sporočilom – nasedle propagandi in začele uživati to, čemur danes pravimo »neovirani estrogen«. Navkljub raziskavam te ženske poleg estrogena niso jemale tudi progesterona, ki estrogenu preprečuje, da bi povzročil raka. Število takšnih primerov je bilo namreč zastrašujoče.

Estrogen so predpisovali kakšnih petnajst let, potem pa so zdravniki le sprejeli izsledke raziskav, priznali, da je zadeva nevarna (mnoge so tožili in niso imeli izbire), ter začeli predpisovati tudi progesteron. Le da ni šlo za naravno različico, ki varuje pred rakom, ampak sintetično verzijo, ustvarjeno v laboratoriju, ki tudi spodbuja pojav raka.

Kaj pa vse tiste zavedene ženske, ki so jemale estrogen, preden se je izkazalo, da je pomemben tudi progesteron? In milijoni žensk, ki še vedno jemljejo kombinacijo sintetičnega estrogena in progesterona? Zaupam mnenju znanstvenikov, ki pravijo, da bi bilo dobro počasi in pre-

vidno opustiti jemanje teh nevarnih preparatov, seveda ob pomoči usposobljenega strokovnjaka. Nekateri raziskovalci trdijo, da se pri ženskah, ki to storijo, tveganje za raka zniža na normalen nivo po dveh letih brez omenjenih preparatov, kar je spodbudno. Upam, da to tudi res drži.

Farmacevtska podjetja so tem časovnim bombam, ki oponašajo progesteron, nadela ime »progestini« in »progestogeni«. Tisti, ki smo bolj sumničavi, seveda domnevamo, da so jih tako poimenovali zato, da bi zmedli zdravnike in pacientke ter jih prepričali, da gre za pravi progesteron. In prav to se je tudi zgodilo. Poleg tega so farmacevtska podjetja večje izmaličila naravni progesteron. Tako zdaj ženske in celo njihovi zdravniki ne dojemajo, da uživajo izdelek, ki ne zagotavlja celotnega spektra biološkega delovanja naravnega progesterona.

Dr. John R. Lee, zdravnik, ki je na podlagi raziskav dr. Raymonda Peata postal pionir na področju uporabe naravnega progesterona, v svoji uspešnici *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal) pravi: »Sintetičnim progestinom, ki jih danes tako zavzeto priporočajo v okviru nadomestnega hormonskega zdravljenja, so spremenili molekule na neobičajnih mestih. Ko te nenavadne molekule, ki jih v naravi ni, potujejo po hormonskih prenosnih poteh, zasedejo receptorska mesta za progesteron, njihovo delovanje pa je drugačno od učinkovanja naravnega progesterona, zato jih telo ne more uporabiti kot prekurzorje drugih hormonov (kar velja za progesteron). Prav tako jih ne more presnoviti in izločiti. Te spremenjene molekule lahko povzročijo neprijetne stranske učinke. Zdi se, da to farmacevtskih podjetij ne moti, in jih še kar veselo prodajajo.«

Lesley Cook z otoka Russell v Queenslandu je dobila recept za tablete. V navodilu za uporabo je bilo navedeno, da so »... podobne, ne pa enake naravnemu hormonu progesteronu«. Lesley mi je povedala, da je bila vsak dan jemanja tablet bolj bolna. V očeh jo je začelo močno zbadati,

na koncu pa sploh ni mogla več brati – dokler ni jemala tablet, je bil njen vid brezhiben. Po zgolj treh dneh jih je nehala jemati, vendar je bilo že prepozno – njene oči so bile uničene. Seznam stranskih učinkov v navodilu za uporabo je bil dolg, prav na koncu pa je bilo navedeno »slepota in smrt«. Od kdaj so to »stranski učinki«?

Ko mi je Lesley telefonirala, že osem mesecev ni mogla brati, v očeh pa jo je še vedno grozno zbadalo. Predlagala sem ji staro zdravilo, ki je v uporabi že več stoletij, in preizkusila ga je. Z veseljem vam povem, da se je v nekaj dneh znebila bolečin, vid pa se ji je povrnil. Več o tem lahko preberete v razdelku Zdravila.

### *SRHLJIVI STRANSKI UČINKI*

Vsi sintetični progesteroni niso enaki, tako kot je vsak človek drugačen. Nekateri povzročajo očitne, takojšnje neprijetne učinke, pri drugih pa se ti pokažejo šele čez čas, zato je zelo težko natančno »razbrati« delovanje progestogena/progestina.

Vedno preberite navodilo za uporabo, ki je v škatlici z zdravilom. Nekateri stranski učinki so tako srhljivi, da se celo najbolj predani ljubitelji hitre hrane posvetijo naravnemu zdravljenju!

Ni težko razumeti, zakaj se pri nekaterih ženskah pojavijo neprijetne reakcije na sintetične različice progesterona. Pričujoči odlomek je iz knjige dr. Johna Leeja z naslovom *Natural Progesterone: The Multiple Roles of a Remarkable Hormone* (Naravni progesteron: večplastno učinkovanje osupljivega hormona).

Da bi doumeli obseg stranskih učinkov progestina, moramo preučiti publikacijo *Physicians Desk Reference* (PDR) za medroksiprogesteron acetat. Na skrajšanem seznamu iz PDR za leto 1993 so:

*POTENCIALNI STRANSKI UČINKI  
MEDROKSIPROGESTERON ACETATA*

Opozorila:

- Povečano tveganje za okvare ob rojstvu, kot so okvare srca in udov, če preparat jemljemo v prvih štirih mesecih nosečnosti.
- Pri slednih psih, ki so prejemale ta preparat, so se pojavile maligne zatrdline v prsih.
- Če vas doleti nenadna ali delna izguba vida, preparat nehajte jemati.
- Ta preparat preide v materino mleko, posledice niso znane.
- Lahko povzroči tromboflebitis, pljučno embolijo in cerebralno trombozo.

Kontraindikacije:

Tromboflebitis, tromboembolične motnje, cerebralna apopleksija, okvara ali obolenje jeter, dokazane ali domnevne maligne tvorbe v prsih ali spolovilih, nediagnosticirane krvavitve iz vagine, zamujeni splav, poznane oblike občutljivosti.

Opozorila:

- Lahko povzroči zastajanje tekočine, epilepsijo, migreno, astmo, okvaro srca ali ledvic.
- Lahko povzroči vmesne krvavitve ali neredno menstruacijo.
- Lahko povzroči ali poglobi depresijo.
- Učinek dolgotrajne uporabe tega preparata na delovanje hipofize, jajčnikov, nadledvičnih žlez, jeter ali maternice ni znan.
- Lahko zniža glukozno toleranco. Paciente s sladkorno boleznijo je treba strogo nadzorovati.
- Lahko okrepi pogostost tromboznih motenj, povezanih z estrogeni.

Neprijetne reakcije:

- Lahko povzroči občutljivost prsi in galaktorejo.
- Lahko povzroči preobčutljivostne reakcije, kot so koprivnica, pruritus, edem ali izpuščaji.
- Edem, spremembe telesne teže (povečanje ali zmanjšanje).

- Razjede materničnega vratu in spremembe izločanja žlez na materničnem vratu.
- Holeostatična zlatenica.
- Depresija, piroksija, slabost, nespečnost ali dremavica.
- Anafilaktoidne reakcije in anafilaksa (hude akutne alergične reakcije).
- Tromboflebitis in pljučni embolizem.
- Vmesne krvavitve, kapljične krvavitve, amenoreja ali druge spremembe na področju menstruacije.

Kadar ga jemljemo z estrogeni, se lahko pojavijo naslednje težave:

- Povišanje krvnega tlaka, glavobol, omotičnost, živčnost, utrujenost.
- Spremembe na področju spolnega poželenja, hirsutizem in izguba las, upočasnjen privzem T3.
- Sindrom, ki je podoben predmenstrualnemu sindromu, spremembe na področju ješčnosti.
- Sindrom, ki spominja na vnetje mehurja.
- Eritema multiforme, eritema nodosum, hemoragični izpuščaji.

Le zakaj zdravniki predpisujejo te preparate, ko pa imamo na voljo naravni estrogen, ki nima teh stranskih učinkov?

Pričujoči odlomek je iz knjige dr. Leeja *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal) in razkriva, kako pomemben je naravni progesteron za dobro počutje.

Delovanje progesterona

- je prekursor drugih spolnih hormonov, vključno z estrogenom in testosteronom
- omogoča rast in obnavljanje maternične sluznice
- je nujen za preživetje zarodka med nosečnostjo
- ščiti pred fibrocističnimi spremembami dojk
- je naravno odvajalo
- telesu pomaga uporabiti maščobo kot vir energije

- je naravni antidepresiv
- pomaga pri delovanju ščitnice
- normalizira strjevanje krvi
- okrepi spolno poželenje
- pomaga normalizirati raven sladkorja v krvi
- normalizira ravni cinka in bakra
- poskrbi za ustrezno raven kisika v celicah
- učinkuje termogenično (zvišuje temperaturo)
- varuje pred rakom maternične sluznice
- ščiti pred rakom dojke
- krepi kosti in varuje pred osteoporozo
- je prekursor sinteze kortizona (to nalogo opravlja skorja nadledvičnih žlez)

Poudariti moram, da dr. Lee govori o *naravnem progesteronu*, ne o sintetičnih progestinih ali progestogenih, ki jih zdravniki tako pogosto predpisujejo.

Ženske se lahko za ta neprijetni položaj zahvalimo amerišskemu zakonu, ki so ga sprejeli konec 19. stoletja. Takrat so se v ameriškem kongresu odločili, da *je zdravilo moč patentirati le, če ne gre za naravno snov*. Na prvi pogled se zdi zamisel dobra, saj bi pomislili, da so tako zaščitili zelišča in druga naravna zdravila. V praksi pa so farmacevtska podjetja, ki so se vse bolj krepila, zavirala uporabo naravnih preparatov in celo dosegla prepoved nekaterih (recimo kognoplje), obenem pa so proizvajala sintetične različice zdravil, s katerimi so izvrstno služila. Farmacevti so se naučili izolirati in preobraziti »aktivne sestavine« zelišč, te izpeljanke pa so potem lahko patentirali.

Aspirin je le eden od številnih primerov tega zlovesčega procesa. Ima številne stranske učinke. Zaradi njega se v Združenih državah letno v bolnišnici znajde 30.000 ljudi, več kot 6000 pa jih umre. Povzroča krvavitve v črevesju in želodcu. Aspirin so sintetizirali iz lubja vrbe, ki prav tako dobro učinkuje in je varno. A lubja vrbe ni mogoče patentirati, zato so nanj pozabili.

*PREPROSTEGA POJASNILA NI*

Največji znanstveniki na svetu ne znajo pojasniti, kako pravzaprav hormoni opravljajo svoje kompleksne naloge v telesu. Sicer so na dobri poti in morda bodo skrivnost nekega dne razvozlali, za zdaj pa se preveč zanašajo na ugibanje. Kako lahko jaz, laik in potencialna žrtev španovije med medicino in farmacijo, te zapletene interakcije pojasnim drugim? Tega seveda ne morem storiti. Prebrala sem ogromno izsledkov raziskav, ki so jih opravili znanstveniki, ki niso na plačilnih seznamih korporacij, in prepričana sem v naslednje: sintetični hormoni, ustvarjeni v laboratoriju, so nenaravni in nevarni. Od njih ima korist le farmacevtska industrija, ki prireja izsledke raziskav in od neprevidne in pogosto zaupljive javnosti žanje milijarde dolarjev dobička.

Očitno so ignorirali ali prikrili informacije, ki jih je leta 1972 objavil dr. Raymond Peat: »Ugotovil sem, da estrogen botruje celičnim spremembam, ki so podobne tistim, ki jih povzročijo rentgenski žarki in rakotvorne snovi, in ki najbrž odsevajo nastajanje superoksidov ali drugih radikalov.« Splošno znano je, da rentgenski žarki povzročajo raka.

Estrogenski obliži so menda manj nevarni kot estrogenske tablete, saj naj bi bili »prizanesljivejši« do jeter. Morda res, vendar dr. Brian Henderson trdi, da se iz obliža sproščajo večje količine estradiola, ki je najmočnejša oblika estrogena. Ta različica je še močnejša od premarina (urina brejih kobil), kar pomeni, da najbrž vseeno škodi jetrom, čeprav gre za obliž. Dr. Henderson navaja: »Nošenje obliža očitno znatno bolj okrepi tveganje za pojav raka dojke kot uživanje premarina.«

Ko zdravniki predpisujejo estrogen, vztrajno zatrjujejo, da preprečuje srčno-žilne bolezni. Dr. Lee pravi, da ta zmotna informacija temelji na izsledkih zgolj ene raziskave, pa še ta je bila polna napak, izsledke pa so prikrojili. Tej raziskavi so sledile še mnoge druge, v okviru katerih so

ugotovili, da estrogen ne koristi srcu – ravno nasprotno: njegova uporaba krepi tveganje za pojav možganske kapi, krvavitve iz možganske arterije ter srčno-žilnih bolezni. Žal o teh raziskavah v medijih skorajda niso pisali (kar je bilo pričakovati). Dr. Peat je v svojem vestniku zapisal: »V štiridesetih letih prejšnjega stoletja so že vedeli, da estrogen povzroča čezmerno strjevanje krvi, splav, raka, spremembe veznih tkiv, značilnih za staranje, predmenstrualni sindrom, krčne žile, ortostatsko hipotenzijo itd. Estrogen vpliva na beljakovine, ki nadzirajo strjevanje krvi – te nastajajo v jetrih. Prav tako 'zmehča' oziroma širi velike vene in omogoča kopičenje krvi. Kri se zato dovolj upočasni, da se lahko pojavijo strdki. Progesteron deluje kot protiutež estrogenu in na splošno ščiti pred boleznimi ožilja in srca.«

### *NEUMNOST ALI PRETVEZA?*

Dr. Peat dodaja: »Za zdaj raziskave na področju estrogena in progesterona potekajo tako, da znanstveniki razvijejo eksperimente, na podlagi katerih lahko dokažejo koristi estrogena. Obenem pričakujejo, da njihovim ugotovitvam ne bo nihče ugovarjal. Pri nekaterih raziskavah se zdi, da so jih zasnovali bebcji oziroma lažnivci – kot v primeru, ko so sintetične kemikalije, ki zavirajo delovanje progesterona, označili za progesteron. Neki raziskovalec (na plačilnem seznamu proizvajalca estrogena), ki je domnevno ugotovil, da je progesteron neučinkovit pri odpravljanju predmenstrualnega sindroma, mi je v pogovoru tako rekoč priznal, da je želel zavesti javnost. Neumnost znanstvenikov torej ni razlog za neverjetno pristranskost na področju seznanjanja javnosti z izsledki raziskav. Glede na to, da ima industrija estrogena na voljo ogromno finančnih sredstev – v oglasih poudarjajo, da izdelek varuje pred obolenji srca – postaja vse očitneje, da so izsledki raziskav prirejeni. Estrogen v resnici ne varuje srca, ampak mu močno škodi. Prav zato je njegova najpomembnejša protiutež – progesteron – tako pomemben dejavnik pri zaščiti srca in ožilja.« Pričujoči

citati so iz članka dr. Peata, ki so ga januarja 1997 objavili v vestniku *Townsend Letter for Doctors and Patients*:

»V štiridesetih letih prejšnjega stoletja je Alexander Lips-huts dokazal, da redno uživanje manjših odmerkov estrogena izjemno spodbudi rast najprej fibromov, potem pa raka, in to v enem organu za drugim. Učinek estrogena ni bil omejen zgolj na rodila.

Zamisel o 'varovalnem estrogenu' zelo spominja na zamisel o 'varovalnih mutagenih' ali 'varovalnih kancerogenih', čeprav v primeru estrogenov tržniki niti ne vedo, kakšne so naloge normalnega, naravnega estrogena.

Ko govorimo o posledicah za ljudi, lahko napačne informacije farmacevtskih podjetij na področju estrogenov primerjamo s posledicami sevanja zaradi radioaktivnih padavin po jedrskih poskusih in okvarah reaktorjev, z industrijskim onesnaževanjem in slabšanjem kakovosti hrane. Gre za pravi genocid.«

## *T*VEGAN POSEL

Več tisoč drugih znanstvenikov se strinja z nepriljubljenim stališčem dr. Leeja in dr. Peata. Vseeno je nesmiselno resno razmišljati o estrogenu kot »zaščitniku srca« – tudi v primeru, da bi se vsi ti znanstveniki, ki razmišljajo s svojo glavo, in ne sprejemajo zagotovil farmacevtske industrije, motili, in bi estrogen *dejansko* ščitil srce. Če še vedno niste prepričani, razmislite o pričujočih odlomkih iz obsežnih oglasov, ki so se znašli v številnih revijah in časopisih. Naročilo jih je podjetje Wyeth-Ayerst, ki izdeluje in trži estrogen (najbrž zato, da bi se zaščitilo):

**Estrogenov ne smemo uporabljati:** med nosečnostjo, med dojenjem, če imamo kakršnekoli težave s srcem ali ožiljem, pri nediagnosticiranih krvavitvah iz nožnice ali če imamo raka.

**Nevarnosti estrogena:** rak maternice, rak dojke, boleznj žolčnika, nenormalno strjevanje krvi, srčna obolenja, preveč kalcija v krvi.

Poleg zgoraj omenjenih tveganj lahko uporaba estrogena povzroči naslednje stranske učinke:

- Slabost, bruhanje, bolečine, krči, otekanje ali občutljivost trebuha.
- Porumenelost kože in/ali beločnic.
- Občutljivost ali povečanje dojk.
- Povečanje benignih tumorjev dojk.
- Vmesne ali kapljične krvavitve.
- Sprememba količine izločkov materničnega vratu.
- Glivične okužbe nožnice.
- Zadrževanje odvečne tekočine. Zaradi tega se utegnejo določena stanja poslabšati – recimo astma, epilepsija, migrena, srčna obolenja ali bolezni ledvic.
- Pojav temnih peg na koži, predvsem na obrazu, pordelost kože, izpuščaji.
- Poslabšanje stanja pri porfiriji.
- Glavobol, migrene, omotičnost, vrtoglavost ali spremembe vida (vključno s preobčutljivostjo na kontaktne leče).
- Depresija.
- Nehoteno krčenje mišic.
- Izguba las in dlak ali nenormalna poraščenost.
- Zvišanje ali znižanje telesne teže.
- Spremembe na področju spolnega poželenja.
- Mogoče spremembe ravni krvnega sladkorja.

Informacije so srhljive in zaradi njih je mnogo žensk opustilo jemanje estrogena. Zdravniki pa pravijo, da ni priporočljivo čez noč prekiniti nadomestnega hormonskega zdravljenja. Več o tem lahko preberete na ameriški spletni strani [www.macadata.com/taking-maca](http://www.macadata.com/taking-maca). Ustvarili so jo zdravniki in vsebuje podrobna navodila, kako postopno opustiti nadomestno hormonsko zdravljenje. Namesto sintetičnih hormonov začnemo uživati maco, naravno zdravilo, ki ga v Peruju uživajo že deset tisoč let. Več o tej korenovki na koncu knjige.

Zdaj je trenutek, da razjasnimo nekatere nejasne stro-

kovne izraze, o katerih je bilo toliko govora v zadnjem desetletju: prevlada estrogena, estron, estradiol, estriol, ksenoestrogeni, fitoestrogeni, izoflavoni. Če ne veste, kaj pomenijo te besede, niste edini. Mislim, da je škandalozno, da se moramo ženske same ukvarjati z razvozlavljanjem pomenov teh ključnih zadev, povezanih z zdravjem. A kaj lahko storimo? Večina zdravnikov je svojo pamet in moralno »predala« (in prodala) farmacevtskim podjetjem.

### *ZAPLETENA ZADEVA*

Zdravnike po svoje razumem. Po dolgotrajnem in napor- nem študiju na medicinski fakulteti, kjer se učijo, kar odre- dijo farmacevtska podjetja (navsezadnje ta le financirajo delovanje medicinskih fakultet), večina zdravnikov nima želje ali poguma za nadaljnje raziskave. Delo v ordinaciji je zahtevno, poleg tega želijo imeti tudi kaj zasebnega živ- ljenja. Neprimerno preprostejše je pustiti, da jim neskončno ustrezljivi zastopniki farmacevtskih korporacij prinesejo prekrasne brošure, v katerih je vse pojasnjeno. Le kje naj zaposleni zdravnik najde čas za preučevanje nepreglednih kupov z izsledki raziskav ter knjig, ki bi jih moral prebrati, da bi razumel to zapleteno zadevo. Prav tako ni pripravljen storiti tega, kar počnem jaz – se poglobiti v propagandno gradivo, ga zavreči ter od biokemikov in zdravnikov v dru- gih državah »izsiliti« informacije. A ne razumite me napak: nikakor ne trdim, da sem strokovnjakinja. Sem le nemirna in svojeglava starka, ki hoče izvedeti resnico in ne zaupa »strokovnjakom«.

Začela bom s »prevlado estrogena«. Gre za izraz, o ka- terem ne boste brali v časopisih in revijah, ki objavljajo članke o prednostih nadomestnega hormonskega zdravlje- nja in mnogih »zdravilih za vse bolezni«, ki naj bi pestile ženske v zrelih letih. Če nasedate propagandi o nadomest- nem hormonskem zdravljenju, ste verjetno prepričani, da je estrogen vse, kar potrebuje ženska, da bi se počutila izpolnjeno, imela močne kosti in voljno vagino. Dr. Lee

pravi, da tega *ne* potrebujemo, kajti *pravo* težavo predstavlja prevlada estrogena v telesu, značilna za ženske v industrializiranih državah, ne pa njegovo pomanjkanje. Dr. Lee v svoji knjigi navaja naslednje vzroke prevlade estrogena:

1. nadomestno jemanje estrogena,
2. premenopavza (zgodnje pomanjkanje foliklov, ki ima za posledico izostajanje ovulacije ter pomanjkanje progesterona – in to znatno pred začetkom menopavze),
3. izpostavljenost ksenoestrogenom (vzrok zgodnjega pomanjkanja foliklov),
4. kontracepcijske tablete (vsebujejo preveč estrogena),
5. kirurška odstranitev maternice (lahko povzroči motnje v delovanju ali atrofijo jajčnikov),
6. postmenopavza (predvsem pri pretežkih ženskah).

Nekateri zdravniki ženskam s simptomi predpišejo estrogen, in to deset, petnajst let pred menopavzo, ko že trpijo zaradi prevlade te snovi. Nadomestno hormonsko zdravljenje sicer lahko ublaži nekatere simptome, a te ženske nimajo premalo estrogena, ampak progesterona! Če bi ob pojavu simptomov dobile naravni progesteron in jim zdravniki ne bi predpisali nadomestnega hormonskega zdravljenja, njihova telesa ne bi bila tako obremenjena s strupenim estrogenom.

Pričujoči izvleček je iz knjige dr. Leeja z naslovom *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal). Gre za seznam simptomov, ki jih lahko povzroči ali poglobi prevlada estrogena:

- pospešitev staranja
- izguba kostne mase pred menopavzo
- upad spolnega poželenja
- PMS
- depresija
- okvara ščitnice, ki spominja na pomanjkljivo delovanje te žleze

- utrujenost
- glavoboli
- fibroidi v maternici
- splav
- alergije
- osteoporoza
- občutljivost dojk
- fibrocistična bolezen dojk
- rak maternice
- razdražljivost
- neplodnost
- izguba spomina
- obolenja žolčnika
- nejasno razmišljanje
- zadrževanje vode, napihnjenost
- nabiranje maščobe, predvsem na trebuhu, bokih in stegnih
- okrepljeno strjevanje krvi (povišano tveganje za možgansko kap)
- avtoimunske motnje, kot so lupus eritematosus, tiroiditis, morda tudi Sjögrenov sindrom
- hipoglikemija

Ne pozabite: ko estrogen postane poglavitni hormon, progesterona pa telesu primanjkuje, postane za telo strupen. Prevlasti estrogena se moramo na vsak način izogniti.

Estriol je estrogen, za katerega mnogi zdravniki pravijo, da je najvarnejša različica tega hormona. Pogosto se uporablja v vaginalnih svečkah za odpravljanje suhosti nožnice in tanjšanja kože. Vseeno dr. Peat pravi: »Estriol pri podkožni uporabi botruje splavom in rojstvom mrtvorojencev. Spodbuja rast dolgoročnih kultur rakastih celic v dojki in 'premaga' antiestrogenske učinke tamoksifena, četudi je njegova koncentracija stokrat manjša od omenjene snovi.« Poleg tega mnoge ženske trdijo, da tovrstne svečke lahko povzročijo vnetje nožnice.

Fitoestrogeni so rastline, ki učinkujejo kot estrogen. So šibkejši od estrogenov v našem telesu in skušajo zasesti

ista receptorska mesta za estrogen po vsem telesu. Znani so tudi kot »izoflavoni«, vendar gre za prevaro – pravijo namreč, da gre za »varno« rastlinsko obliko, ki jo lahko uporabljamo namesto umetnih hormonov.

A preden začnete jemati te izdatno oglaševane preparate, ki naj bi lajšali simptome menopavze (izdelki iz soje, rdeča detelja, grozdnata svetlika, kumestrol, janež, angelika itd.), preberite, kaj o teh »varnih« rastlinah pravi dr. Peat:

»Ženske, ki imajo raka, se ne morejo znebiti estrogenov, vključno z fitoestrogeni, tako kot je tega zmožno zdravo telo, zato v njihovih telesih ostaja več kemikalij, ki so jih zaužile s hrano. Fitoestrogeni zavirajo razstrupljanje telesa. Že več desetletij je znano, da estrogeni v detelji pri ovcah delujejo kot kontracepcijsko sredstvo, drugi fitoestrogeni pa povzročajo deformacije spolovil, poženščenje moških in anatomske spremembe možganov kot tudi funkcionalno maskulinizacijo ženskih možganov. Izoflavoni (mnoge danes oglašujejo kot 'antioksidante' in 'snovi, ki ščitijo pred rakom') so strupeni za mnoge organe. Učinkujejo izrazito estrogensko. V telesu odraslega učinkujejo takoj, kadar pa se znajdejo v zarodku, povzročijo feminizacijo moških spolovil in vedenja ter zgodnje spolno dozorevanje deklet, kar spremljajo spremembe tkiv, ki so povezane s povečanim številom primerov raka.«

Najpogubnejša pa je naslednja izjava dr. Peata: »Fitoestrogeni predstavljajo tveganje za dojke, maternico, jetra, črevesje in trebušno slinavko, kar ne preseneča, saj je znano, da lahko estrogen povzroči raka v slehernem tkivu.«

V okvir te splošne obsodbe fitoestrogenov oziroma izoflavonov sodijo tudi večče oglaševani in izjemno promovirani izdelki iz soje, ki jih je dr. Peat podrobno preučil in meni, da so izredno strupeni. Več o njihovih nevarnih učinkih lahko preberete v 9. poglavju.

Mnoge ženske so iskale način, kako se znebiti obilnavj vročice in nekaterih drugih neprijetnih simptomov menopavze, a niso hotele jemati zdravil. Tako so začele uživati

grozdnato svetliko. Ker je zadeva zeliščnega izvora, so domnevale, da je varna. Naj omenim samo dva primera iz zelo zanesljivih virov, ki kažeta, da je resnica ravno nasprotna in da je grozdnata svetlika zelo nevarna.

V vestniku *Medical Journal of Australia* [2002 177 (8): 440–443] so trije ugledni raziskovalci iz bolnišnice Princess Alexandra iz Brisbana poročali o tem, kako so preučili klinične, biokemične in histološke dokaze, ki so razkrivali hudo obliko hepatitisa. Dr. Peter W. Whiting, član Avstralazijskega zdravniškega združenja, kirurg in gastroenterolog z oddelka za gastroenterologijo in hepatologijo, dr. Andrew Clouston, član avstralazijskega združenja patologov, histopatolog z oddelka za anatomsko patologijo, in dr. Paul Kerlin, tudi član avstralazijskega zdravniškega združenja, gostujoči gastroenterolog in hepatolog, so podrobno preučili primere okvar jeter, vključno s tistim, kjer so morali nekemu pacientu nujno presaditi jetra, ki so mu nenadoma odpovedala, ker je krajši čas uporabljal grozdnato svetliko.

Julija 2003 je raziskovalka Vicki Davis iz farmacevtske šole Mylan, ki je del univerze Duquesne v Pittsburghu, na srečanju Ameriškega združenja za raziskovanje raka zbranim povedala, da lahko grozdnata svetlika pospeši širjenje že obstoječega raka. Raziskovalci na omenjeni univerzi in v Kanadi so grozdnato svetliko dajali samicam miši in skušali tako izzvati raka na prsih. Vsak dan so dobivale 40 mg nadomestne različice – takšno količino običajno priporočajo pri simptomih menopavze.

Ugotovili so, da pri miših sicer ni obstajala večja verjetnost za raka na prsih, pri tistih miših, ki pa so zbolele, je bila verjetnost za smrtonosno širjenje bolezni večja. Rezultati so razkrili, da se je pri 27-ih odstotkih miši, ki so jih hranili z grozdnato svetliko, rak razširil v pljuča – pri miših, ki tega zelišča niso uživale, se je to zgodilo v 11-ih odstotkih primerov.

Te ugotovitve sicer ne dokazujejo, da lahko uporaba grozdnate svetlike ogrozi žensko z neodkritim rakom doj-

ke, vseeno pa Davisova pravi, da bi bilo takšno početje tvegano. Pravi, da morajo biti ženske, ki imajo raka dojke (ali katerokoli drugo obliko raka), še posebej previdne.

*PAZITE SE TEH PREPARATOV  
ZA LAJŠANJE SIMPTOMOV MENOPAVZE*

Promensil, ki ga obsežno oglašujejo kot preparat za lajšanje simptomov menopavze, je fitoestrogenski oziroma izoflavonski izvleček rdeče detelje. Znano je, da so ovce, ki so se v Avstraliji hranile z rdečo deteljo, postale trajno neplodne. Anomalije pri njih so podobne odklonom pri drugih živalih, ki so bile pred rojstvom izpostavljene estrogenom. Poleg tega je kumestrol, ki je v rdeči detelji, *šestkrat močnejši od izoflavonov*. V poskusih s celicami raka dojke so ugotovili, da se celice na rdečo deteljo odzivajo enako kot na estradiol, znani vzrok raka. To je še eden od razlogov, zakaj je treba opustiti uživanje izvlečkov rdeče detelje, ki so v številnih zeliščnih pripravkih.

Richard James, novozelandski strokovnjak in borec proti soji, pravi: »Vsaka tableta Promensila vsebuje 40 mg kontracepcijskih izoflavonov, ki jih najdemo v sojinem zrnju in rdeči detelji. V ameriškem zveznem laboratoriju so dokazali, da ta odmerek povzroča golšavost in anomalije na področju ščitnice. Preparat povzroča raka te žleze. Vseeno ga podjetje Novogen prodaja kot tonik za ženske.«

Konec leta 2000 je Novogen poskrbel za dovršeno in drago oglaševalsko kampanjo za ta izdelek. Eden od oglasov se je znašel v reviji *The Australian* (2.–3. december 2000), kjer so bile na dveh barvnih straneh navedene prednosti njihovih preparatov za lajšanje simptomov menopavze, Promensila in Rimostila. Oglas je bil gotovo pregrešno drag. Ko bi si tudi jaz lahko privoščila tako prepričljive oglase, v katerih bi ljudi svarila, naj ne uporabljajo teh izdelkov, opozorila pa bi jih tudi na mnoge druge nevarnosti, ki prežijo na nas v lekarnah, trgovinah, prodajalnah z zdravo hrano in domačih omaricah z zdravili.

Remifemin, izdatno oglaševani izdelek za lajšanje simptomov menopavze, izdelujejo iz grozdnate svetlike, še enega fitoestrogena. Na reklamnem letaku piše, da zadeva vsebuje 50 volumenskih odstotkov alkohola, izločanje zdravilnih učinkovin pa dosežejo z etanolom (60 volumenskih odstotkov) in izopropilnim alkoholom (40 volumenskih odstotkov). To so preparati iz nafte, za katere je dobro znano, kako pogubni so za naše zdravje.

Phyto-Femme, še eden od tako imenovanih preparatov za lajšanje simptomov menopavze (proizvaja ga družba Kordel), je izdelek, ki se mu morate za vsako ceno odreči. Vsebuje srhljivo veliko taistih izoflavonov, ki se jim moramo izogibati. Vladna agencija je omenjenega proizvajalca kritizirala zaradi trditev o tem izdelku. Annette King, novozelandska ministrica za zdravje, je 18. februarja 2003 izjavila, da se ministrstvo za zdravje »... strinja, da Kordelov letak ni skladen z zakonom o zdravilih, saj na njem piše, da preparat regulira menstrualni cikel, regulira in odpravlja hormonsko neravnovesje, blaži mišične krče in izboljšuje cirkulacijo. Ministrstvo bo družbi Kordel poslalo opomin, v katerem bo naveden časovni okvir za ukrepanje. Če odziv ne bo zadovoljiv, bo ministrstvo podjetje tožilo.«

Revival je še eden od preparatov za lajšanje simptomov menopavze, ki temelji na izoflavonih. Proizvajalec priporoča odmerek 150 mg na dan. Mar ne vedo, da je že 32 mg izoflavonov na dan dovolj, da se delovanje ščitnice tako upočasni, da se žleza poveča, kar lahko privede do golšavosti? Jim je sploh mar? In zakaj znana »strokovnjakinja« za žensko zdravje še naprej uporablja in navdušeno zagovarja uporabo izdelka, čeprav so tudi njej odkrili pomanjkljivo delovanje ščitnice? Zdi se, da nas hočejo »strokovnjaki« in farmacevtska podjetja ugonobiti!

Evista, »selektivni usklajevalec ponovnega privzema estrogena«, celo okrepi obilvanje vročine, povzroča hude krče v nogah in okrepi tveganje za znatne krvne strdke v nogah, očeh in pljučih pri ženskah, ki večino časa presedijo.

Vagifem (estrogen za vaginalno uporabo) naj bi ublažil suhost nožnice, vendar povzroča razdražljivost, glavobol, bolečine v vagini in trebuhu.

Vse preparate za lajšanje simptomov menopavze (razen peščice, ki jih priporočam v tej knjigi) bi morali prepovedati, saj so nevarni. Takšnega mnenja nisem samo jaz, ampak tudi vsi zdravniki in znanstveniki, ki jim zaupam. Pazite se novih preparatov, ki se pojavijo na tržišču.

Ksenoestrogeni: ti so ključni vzrok prevlade estrogena. Kemičnim multinacionalkam se moramo zahvaliti za katastrofalno petrokemično onesnaženje, s katerim smo prisiljeni živeti. Ne le hrana, ampak večina izdelkov za vsakodnevno rabo je onesnažena s temi kemikalijami, ki v kom-

#### »ZAU PANJA VREDNE« BLAGOVNE ZNAMKE ...

Novogen je v nekaterih svojih oglasih dejansko trdil, da ugledni profesor Alistair MacLennon, vodja ginekološkega oddelka na univerzi Adelaide in urednik revije *Climacteric*, priporoča Promensil. Profesor tega izdelka ni nikoli priporočal, podjetje Novogen pa je prosil, naj njegovega imena več ne omenja. Presenetljivo mu niso ustregli – niti potem ne, ko so jih na to opozorili odvetniki profesorja MacLennona. Potem se je pritožil na Urad za terapevtske preparate, ki je ukrepal proti Novogenu. Vodilni ginekolog in porodničar dr. Rodnay J. Baber, član združenja porodničarjev iz sydneyjske zasebne bolnišnice North Shore, je v strokovnem vestniku 2. maja 2000 zapisal: »Zaradi Alistairovih pritožb je Urad za terapevtske preparate ukrepal proti Novogenu in mu ukazal, naj umakne sporne oglase. O tem so avstralski laični mediji poročali na pošten način in upam, da se bo enako zgodilo tudi na Novi Zelandiji.«

Žal se to *ni* zgodilo. Richard James je poročal, da v oglašnih kampanjah, ki so jih v Avstraliji prepovedali, še vedno nagovarjajo novozelandske ženske. Novogenu so se pridružila še podjetja Blackmores, Herron in Sanitarium.

binaciji z drugimi omenjenimi dejavniki tveganja povzročajo prevlado estrogena. Preberite, kaj je dr. Peat zapisal o ksenoestrogenih v vestniku *The Townsend Letter for Doctors and Patients*:

»Čedalje več se govori in piše o tem, kako estrogene kemikalije onesnažujejo naše okolje in hrano. Na začetku preučevanja estrogenov so ugotovili, da so saje, ki vsebujejo poliklične aromatične ogljikovodike, tako estrogene kot rakotvorne. Odtlej so ugotovili tudi, da so fenolni in klorirani ogljikovodiki izrazito rakotvorni in da mnogi estrogene herbicidi, pesticidi in industrijski stranski proizvodi ostajajo v okolju ter povzročajo neplodnost, deformacije reproduktivnih organov, tumorje in druge biološke okvare, vključno z nezadostnim delovanjem imunskega sistema. V reki Columbiji ima četrтина vider in pižmovk zaradi teh strupov anatomske deformacije.

Onesnaženje z estrogeni ubija ptice, pume, aligatorje, starce, mladenke, ribe, tjunje, dojenčke in uničuje ekosisteme. Z nekaterimi tovrstnimi kemikalijami ameriško kmetijsko ministrstvo prši gozdove, od tam pa zaidejo v jezera, zbiralnice podtalnice, reke in morja. Zasebna podjetja jih uporabljajo za pršenje kmetijskih površin in sadovnjakov ali pa jih spuščajo v zrak v obliki dima ali hlapov oziroma jih odvržejo neposredno v reke. Lastniki hiš jih uporabljajo na svojih tratah in vrtovih.

Naravni estrogene iz človeškega urina prek kanalizacije pridejo v reke. Tam se znajde več ton sintetičnih in farmacevtskih estrogenov, ki jih uživajo ženske v menopavzi, in to v količinah, ki so neprimerno večje od količin, ki jih je telo sposobno ustvariti med presnovo.

Učinkovanje šibkih estrogenov se lahko v okolju s pomočjo sinergističnih interakcij okrepi za več stokrat (J. A. McLachlan in dr., *Science*, 7. junij 1996). Na enak način lahko skoraj zagotovo trdimo, da imajo kombinacije estrogenov iz narave, zdravil, prehrane in okolja nepričakovane posledice.«

Dr. Peat je znanstvenik svetovnega slovesa in njegovo

mnenje res velja upoštevati. Vsakomur, ki se mu ljubi prebrati izsledke raziskav biokemikov, ki niso na plačilnih seznamih multinacionalnih farmacevtskih podjetij, bi moralo biti kristalno jasno, da je nadomestno uživanje estrogena nekaj, česar *ne* potrebujemo! Moramo pa odkriti nove načine, kako se izogniti prevladi estrogena. Izogibati se je treba ksenoestrogenom iz okolja in zdravil, da bi vsaj delno ublažili njihov smrtonosni učinek na naša telesa.

Kombinacija suhe nožnice in tanjšanja kože je eden najbolj zoprnih simptomov menopavze. Dr. Peatu (prepričana sem, da bo vesel, če bom zaključila z raziskovanjem in ga pustila pri miru) sem poslala faks, v katerem sem ga prosila za informacije o tej zadevi. Obenem sem si ga drznila prositi za odgovore na dve strani vprašanj, povezanih z zdravstvom. Mož si je vzel čas in mi po faksu poslal štiri strnjene strani neprecenljivih informacij. Citiram en odstavek:

»Vagina – vitamina A in E. Ščitnični hormon, progesteron in vitamin A izrazito pomagajo preprečevati atrofijo. Znano je, da je vitamin A ključnega pomena za ohranjanje delovanja celic, ki ustvarjajo sluz, ta pa je sestavni del sluzničnih membran. Če vitaminu E dodamo retinol (v kokosovem olju ali kokosovem maslu) in to nanesimo na kožo, običajno dosežemo želeni učinek krepitve delovanja celic, ki omogočajo nastajanje sluzi.«

Dr. Peatu sem neustrašno predlagala, naj oblikuje recept za svečke, ki bi vsebovale naravni progesteron (edinega, ki ga priporočam), kokosovo olje ter vitamina A in E. Žal ga izdelovanje vaginalnih svečk ne zanima, a ga razumem. V Avstraliji imam precej razvejano mrežo poznanstev in od žensk sem izvedela, da si mnoge vsak večer v nožnico vstavijo kapsulo s 500 mg vitamina E. Očitno jim pomaga – nekaj žensk je reklo, da je zadeva učinkovala že po dveh tednih. Najboljši rezultati pa se pokažejo po dveh mesecih redne uporabe. Zadeva je malce nerodna in ženska mora obvezno nositi vložek. Vsekakor pa je boljša kot

svečke z estriolom, ki okrepijo tveganje za raka. Še svarilo v zvezi z uporabo kapsul vitamina E: vse so izdelane iz ostankov po predelavi sojinega olja in so lahko nevarne za občutljive ljudi.

### *NAJPREJ KOŽNI PREIZKUS*

Neka ženska je povedala, da je zaradi vstavljanja kapsul vitamina E v nožnico zbolela za vnetjem mehurja. Bila je pozitivno naravnana in zadevo dvakrat preizkusila v razmiku več mesecev. Vsakič se ji je po nekaj dneh uporabe kapsul pojavilo vnetje mehurja. Gospa pravi, da je na tistem področju zelo občutljiva.

Ko sem to izvedela, sem dr. Peatu poslala faks in ga povprašala o uporabi kapsul vitamina E za to težavo. Odgovoril je: »Mislim, da kapsule niso primerne za nanašanje stvari na vaginalno membrano. Nekaterim ženskam koristijo svečke, ki vsebujejo vitamina A in E. Vse, kar zaužijemo oralno ali vstavimo v nožnico, bi morali najprej testirati na koži. Najprej kapljico na roko, potem na rob ustnice. Tam se namreč razkrijejo morebitne alergične reakcije.«

Na podlagi odgovora dr. Peata se zdi, da vnetje mehurja morda povzročajo snovi, iz katerih so narejene kapsule, ne vitamin E. Morda bi lahko predrli kapsule vitamina A in E ter olje, ki je v njih, vtrli v nožnico – težav verjetno ne bi bilo. Preden preizkusite ta pripravek, se posvetujte z zdravnikom. Če nameravate v ta izjemno občutljivi predel kar koli vstavljati, mora biti to brezhibno čisto!

Zdravniki proti suhosti nožnice in tanjšanju kože najpogosteje predpisujejo svečke, ki vsebujejo estriol. Nekateri pravijo, da se estriol, če ga v telo vnesemo s svečko, ne vsrka skozi vaginalna tkiva in naprej v kri. Ta nasvet ni dober, vseeno pa je ameriška zdravnica zapisala: »Vaginalno mazilo z estriolom lahko varno uporabljate za obnovo tkiv vagine in sečevoda, četudi imate raka dojke ali vas pestijo druge težave, povezane s preobčutljivostjo na estrogen.«

## *RAKOTVORNA SNOV*

Ker dr. Peat vedno znova ponavlja, da je estriol nevaren, sem mu poslala faks, v katerem sem ga prosila, naj razjasni stvari glede vsrkanja. Takole je odgovoril: »Estriol se odlično absorbira v vaginalne membrane. Pri preučevanju zajcev, recimo, je imel izrazit kontracepcijski učinek, kadar je bil uporabljen vaginalno. Estriol je prav toliko rakotvoren kot estradiol.« Dr. Peatu brezpogojno zaupam in estriola ne bi uporabila v nobenem primeru. Prav tako ga ne bi priporočila drugim ženskam, ne glede na to, kako resni so njihovi simptomi. Preizkusiti je treba naravna zdravila za to stanje.

Če pri spolnih odnosih potrebujete lubrikant, ne uporabljajte običajnih izdelkov. Seznam njihovih sestavin spominja na učno uro kemije. Te močne kemikalije na občutljivih membranah nimajo kaj iskati, saj jih telo vsrka in znajdejo se v krvi. Poleg tega se izogibajte lubriciranim kondomom, saj so njihove sestavine rakotvorne in zavirajo delovanje imunskega sistema. V ta namen lahko varno uporabljate čisto oljčno ali kokosovo olje, v nobenem primeru pa ne uporabite predelanega kokosovega olja, ki je bilo beljeno, dodali pa so mu tudi dezodorante. Vse te sestavine so nevarne! Da, tudi če ste zadevo kupili v trgovini z zdravju koristnimi izdelki – šteje le, če so ti izdelki čisti.

## *NARAVNI PROGESTERON*

Za dr. Peata sem prvič slišala pred desetletji, in sicer na predavanju, ki ga je v Avstraliji priredil dr. Lee. Če ne poznate njegovih del, naj povem, da je s svojimi knjigami in neštetimi nastopi svet opozarjal na nevarnosti uživanja sintetičnih estrogenov. Poudarjal je tudi, da je smrtno nevarno, če jih uživamo, ne da bi jemali tudi progesteron, ki preprečuje raka. Dr. Lee je rekel, da je za progesteron izvedel iz prelomnih del dr. Raymonda Peata. Iz njegovih raziskav je črpal tudi večino informacij o tem hormonu.

Dobro znano je, da je najbolje, če naravni progesteron v telo prodre skozi kožo. Uradna medicina je vrsto let trdila, da to ni mogoče. Popustila je šele, ko so dokazali, da estrogenski obliž predstavlja učinkovit način dovajanja estrogena v telo. Malo ljudi pa ve, da ženske na Zahodu dobivajo manjvredna progesteronska mazila slabe kakovosti. Ta vsebujejo divji jam, izvlečke božje rutice, grozdnato svetliko in različna druga zelišča, ki vsebujejo steroidne prekursorje progesterona. Oglašujejo jih kot izvrstne preparate, človeško telo pa nima potrebnih encimov, da bi te rastlinske steroide preobrazilo v progesteron, dejanska količina tega hormona v tovrstnih mazilih pa je v vsakem primeru zanemarljiva.

Poleg tega nekatera mazila vsebujejo kemikalije, ki jih nobena ženska s kančkom zdrave pameti ne bi hotela *na* svojem telesu, kaj šele *v* njem. In naj vas ne zavedejo oznake na embalaži, kjer piše, da izdelek vsebuje le nenevarne sestavine. Vsakič, ko vztrajam, da želim natančen seznam sestavin (v pisni obliki), me šokira, kako močno se dejstva razlikujejo od navedb. Ali pa proizvajalci sestavin nočejo razkriti. Vedite, da so ta mazila zasnovana tako, da premagajo kožno pregrado. To pomeni, da se v vaše telo in kri poleg varnih sestavin prebijejo tudi nevarne kemikalije.

Nekatera izmed progesteronskih mazil, ki jih izdelujejo v lekarnah in jih je mogoče dobiti zgolj na recept, vsebujejo ustrezno različico progesterona v pravih količinah, poznam pa tudi nekaj primerov, ko so ženske zaradi vaginalnih mazil zbolele za vnetjem nožnice, trpele pa so tudi zaradi nadležnih izpuščajev in divjih nihanj razpoloženja. Domnevamo, da ta mazila vsebujejo alergene, lekarnarji pa nočejo razkriti sestavin, kadar jim povemo za omenjene težave in prosimo za podroben seznam. Enega od teh mazil, ki povzročajo vnetje nožnice, smo testirali na računalniku AcuBase – izkazalo se je, da je mazilo napol strupeno! Vem, da jih večina vsebuje metilparaben in propilparaben kot tudi druge popolnoma sporne nevarne kemikalije.

Nekaterim ženskam, ki jih pesti oblivanje vročine, uporaba mazil brez recepta izjemno odleže. Ta mazila pa ne vsebujejo dovolj ustrezne različice progesterona, da bi ta snov pripomogla h krepitvi kosti oziroma nastajanju kostne mase – gre za področje, ki je pomembnejše od oblivanj vročine.

Vrsto let po tem, ko je dr. Peat zaključil svoje raziskave, so v ZDA mnogi pripravljali in prodajali progesteronska mazila. Z njihovo kakovostjo ni bil zadovoljen, ni odobral načina pridobivanja progesterona ne njegove količine v mazilih – v mnogih primerih ga ni bilo dovolj za ustvarjanje kostne mase. Mazil ni odobral tudi zaradi strupenih kemikalij v njih.

### *NARAVNI ANTIOKSIDANT*

Naposled je dr. Peat razvil lasten sistem za dovajanje progesterona, za katerega smo povsem prepričani, da je primeren. 10-odstotno raztopino progesterona je zamešal v olje z vitaminom E, ki naj bi ga pacienti nanašali na dlesni, ki veljajo za enega najvpojnejših predelov telesa. Toplo ga priporočamo, vendar ga ne prodajamo.

Progesteron na ta način lahko takoj vstopi v krvni obtok, in sicer skozi ustno sluznico. Ker je vitamin E naravni antioksidant, so umetni konzervansi nepotrebni. Dr. Lee pravi, da je to olje najučinkovitejše, kar jih je preizkusil. Poleg tega je najceneje izmed vseh različic progesterona. Na koncu poglavja boste našli informacije o tem, kako naročiti patentiran preparat dr. Peata, imenovan Progest E Complex. Tam so tudi natančna navodila glede odmerkov in uporabe. (Prosim, da v zvezi z nasveti glede progesterona ne kličete mene ali Hipokratovega zdravstvenega središča, saj smernicam dr. Peata nimamo kaj dodati – navajam jih proti koncu knjige.)

Naravni progesteron lahko koristi pri odpravljanju tegob, ki sicer niso posledica hormonskega neravnovesja. Dr. Peat pravi: »Če progesteronsko olje nanesemo nepo-

sredno na obolelo mesto, lahko pomaga odpraviti artritis, osteoporozo, tendinitis, burzitis, krčne žile, sončne opekline, akne, gube itd. Da bi pospešili vsrkanje, je najbolje, da predel najprej namažemo s kančkom oljčnega olja [*ali kokosovega olja*], potem pa v ta predel in njegovo okolico vtremo raztopino progesterona in vitamina E. Nekaj progesterona se absorbira sistemsko, najvišja koncentracija pa ostaja v lokalnem predelu, kjer pomaga odpraviti težave.«

Poskusi kažejo, da progesteron odpravlja tesnoba, krepi spomin, ščiti možganske celice in celo preprečuje epileptične napade. Krepi dihanje, z njim tudi odpravljamo emfizem. Preprečuje nabrekanje oziroma otekanje žil, saj krepi njihovo prožnost pa tudi učinkovitost delovanja srca. Odpravi številne znake staranja kože ter krepi zdravje kosti ter njihovo rast. Lahko ublaži številne vrste artritisa in pomaga pri številnih težavah z imunskim sistemom. Gre za osupljivo snov in vedno poskrbim, da mi je ne zmanjka.

Noben od izdelkov, na katerih je navedeno, da so pridobljeni iz izvlečka divjega jama ali soje, ne vsebujejo progesterona. Dr. Lee v knjigi *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal) piše: »Progesteron pridobimo z ekstrakcijo določenih snovi iz rastlin (npr. diosgenin iz divjega jama ali sojinega zrnja), v laboratoriju pa jih preobrazijo v pravi progesteron. Skladno z uspehom nadomestnega uživanja progesterona mnoga podjetja ponujajo izdelke, ki naj bi vsebovali izvleček divjega jama, v resnici pa ne vsebujejo prav nič progesterona.« Proces ustvarjanja takšnega progesterona, kot ga potrebuje naše telo, je zapleten in tega običajno ne počnejo proizvajalci mazil, ki jih dobimo brez recepta.

V zvezi s progesteronom dr. Peata me je zmotilo samo to, da ga v tem zapletenem laboratorijskem procesu pridobijo iz divjega jama ali sporne soje. Ker gospod sojo sovraži tako kot jaz, sem mu poslala faks, v katerem sem ga vprašala, koliko soje ostane v olju po procesiranju. Njegova po-

močnica mi je odgovorila: »Kot veste, sta glavna vira progesterona divji jam in sojino zrnje. Uporabljamo oba vira, opaznih razlik ni. Ko se progesteron pojavi v obliki molekule, ni več sledi izvirne rastline. Kadar dr. Peata povprašajo o tem, pogosto navede ta zgovorni primer: 'Vodko lahko pridobimo iz krompirja, vendar v krompirju vodke ni.' Na tem področju je pomembna čistost. Vedno uporabljamo progesteron, ki po ameriški farmakopeji velja za naravnega.«

Peščica zdravnikov je prebrala članek o progesteronu, ki je bil objavljen v vestniku *British Journal of Cancer*, v katerem so poročali o izsledkih 22 let trajajoče raziskave, v okviru katere so spremljali vse ženske, ki so jim v treh največjih londonskih bolnišnicah odstranili dojke zaradi rakastih tvorbov v vozlih. Tem ženskam so tik pred operacijo izmerili raven hormonov. Pri tistih z normalno ravniyo progesterona je bila stopnja preživetja po 18 letih 75 odstotkov. Pri ženskah, ki so imele v času operacije nizko raven progesterona, je bila stopnja preživetja samo 30 odstotkov. Vseeno večina zdravnikov o teh prelomnih raziskavah, ki lahko rešijo življenje, ne ve ničesar! Sramotno, kajne?

Dr. Lee verjame, da te ženske sploh ne bi zbolele za rakom dojke, če bi imele dovolj progesterona! Pravi, da je progesteron najprej predpisoval ženskam z rakom dojke ali rakom maternične sluznice, zaradi česar jim ni mogel predpisati nadomestnega hormonskega zdravljenja. Potem je progesteron začel predpisovati vsem svojim odraslim pacientkam in po 19 letih niti ena ni umrla zaradi raka dojke ali maternice!

V ameriški raziskavi, ki je trajala osem let, je sodelovalo 40.000 žensk. Znanstveniki so skušali preučiti, katere ženske umirajo za rakom na jajčnikih. Izsledke so objavili v vestniku *The Johns Hopkins Journal of Epidemiology*, kjer so zapisali, so bile žrtve te bolezni le ženske, ki so jemale neoviran estrogen, niso pa jemale progesterona.

## ZDRAVJE SRCA

Izsledki številnih raziskav kažejo, da ženskam v zrelih letih progesteron omogoča zaščito srca. En primer je tudi poskus na nesrečnih opicah rezus. Živali so najprej dobivale estrogen, nato pa so jim sprožili krče srca. Vse so poginile. Potem so poskus ponovili, le da so opicam pred sprožanjem krčev dajali naravni progesteron. Znanstveniki so ugotovili, da pri opicah, ki jih je ščitil progesteron, ni bilo mogoče sprožiti krčev srca.

Naravni progesteron lahko koristi ženskam, ki še niso v menopavzi, in celo mlajšim ženskam, če jih mučijo težave z menstruacijo. S progesteronom je mogoče odpraviti celo neplodnost. Velja pa poudariti, da lahko drastična sprememba prehrane pogosto odpravi težave, ki naj bi jih povzročali hormoni. Seveda se nobena mlada ženska ne bi smela »poigravati« s tem, dokler ni povsem prepričana, da ji primanjkuje hormonov – tega pa *ne* ugotavljamo z merjenjem njihove ravni v serumu.

Pri teh konvencionalnih preiskavah merimo le ravni hormonov, ki se znajdejo v jetrih, od koder se izločijo. Znanstveniki, ki jih spoštujem, trdijo, da je merjenje ravni hormonov v slini relevantnejše, ker odseva količino biološko aktivnih hormonov v krvnem obtoku. Svetovna zdravstvena organizacija prav zato priznava tovrstno merjenje, ki je zelo pomembno, ne pa merjenja ravni hormonov v serumu. Poleg tega je obstojnost vzorcev daljša, niso tako občutljivi in so dalj časa natančni. Če vam zdravnik noče ali ne more odrediti tovrstne preiskave, poiščite zdravnika, ki bo to storil.

Nedavno sem poslušala posnetke govorov dr. Leeja. V njegovem glasu se zrcali obup, ko opisuje svojeglavost svojih stanovskih kolegov, ki trdijo, da je umetni progesteron identičen naravnemu. Pravi, da to piše v vseh knjigah o biokemiji, večine drugih zdravnikov pa ne more prepričati.

## ZAGRENJENOST

Vztrajno trdi, da je dokazano, da se lahko ženske s progesteronom lahko zaščitimo pred rakom dojke, rakom maternične sluznice ter rakom jajčnikov. Na posnetku zagrenjeno vpraša: »Le kaj čakajo? Če bodo vse ženske začele jemati progesteron, bodo umrle le, če bodo naredile samomor!«

Zagrenjenost dr. Leeja je razumljiva – sama sem se podobno počutila med preučevanjem gradiva za to knjigo. Spoznala sem, da uradna medicina s svojim vplivom in premoženjem poskrbi, da nas, »odpadnike«, ožigosajo kot laične »nakladače«. Slaba tri leta po prvi izdaji knjige se je organizacija Women's Health Initiative znašla na naslovnih straneh večine časopisov, saj so v javnost prišli rezultati razi-skave, v okviru katere so preučevali nadomestno hormonsko zdravljenje. Izsledki so šokirali in prestrašili milijone žensk po vsem svetu.

Raziskavo je financiral državni zdravstveni inštitut, v njej pa je sodelovalo 16.000 žensk, podvrženih nadomestnemu hormonskemu zdravljenju. Raziskovalci so skušali preučiti njegovo varnost in učinkovitost. Izsledki raziskave so ovrgli trditev podjetja Wyeth Pharmaceuticals, da nadomestno hormonsko zdravljenje ženske ščiti. Ta raziskava je razkrila ravno nasprotno: nadomestno hormonsko zdravljenje okrepi tveganje za pojav srčnih infarktov, možganskih kapi, krvnih strdkov in raka dojke. Dokazali so tudi, da tovrstno zdravljenje ne ščiti pred Alzheimerjevo boleznijo in ne zniža tveganja za zlome kosti, kot je trdil Wyeth. Z drugimi besedami: končno so dokazali, da je Wyeth širil »znanstvene« laži, da bi še naprej služil milijarde dolarjev – na račun žensk, katerih zdravniki so nasedli propagandi tega podjetja.

Vrednost Wyethove delnice je po objavi poročila padla za 24 odstotkov. Skorajda ni podjetja, ki bi si to bolj zaslužilo. Vem, da se ne spodobi, a pustite mi, naj se naslajam!

Po objavi te novice so naše telefonske linije skoraj

pregorele. Več sto žensk nam je povedalo, da so zavrgle tablete, ne da bi se sploh posvetovale z zdravniki, ki so jim jih predpisali. Wyeth ženskam seveda ni razkril, kako jemanje teh preparatov opustiti na varen način – počasi in previdno, pod strokovnim nadzorom. Žal tudi večina »usposobljenih strokovnjakov« ni imela pojma.

Dobavitelji »varnih preparatov za lajšanje simptomov menopavze na podlagi progesterona« so se predramili in začeli svoje izdelke pospešeno oglaševati. Upali so, da bodo na račun preplašenih žensk poželi milijone dolarjev dobička. Ženske, ki so prenehale z nadomestnim hormonskim zdravljenjem, so bile lahka tarča – mnoge so pestili hromeči simptomi in obupano so hlepele po varnih nadomestkih. Vse ženske, ki so nas poklicale – kot tudi več sto udeleženk mojih predavanj – smo posvarili, da so vsi ti pohlepneži nevarni in da bodo nekega dne prišli na slab glas, tako kot to danes velja za nadomestno hormonsko zdravljenje. Izjem ni. Edina korist jemanja teh preparatov je polnjenje bančnih računov podjetij, ki te izdelke pošiljajo na tržišče. Maja 2003 je državni zdravstveni inštitut objavil še eno porazno poročilo v zvezi z nadomestnim hormonskim zdravljenjem – tokrat se je izkazalo, da je odgovorno za drastičen porast števila primerov demence, predvsem Alzheimerjeve bolezni. Wyeth se je takoj odzval s trditvijo, da so testirali 4000 žensk, ki so že več let podvržene nadomestnemu hormonskemu zdravljenju, in da so te ženske po svoji starosti presegale okvir starostne skupine, ki jim je bilo zdravljenje namenjeno. Potem so celo naznanili, da nameravajo na tržišče poslati različico svojega preparata z nižjim odmerkom! Ne zamudijo nobene priložnosti, kajne? In Wyeth sploh ni edino »etično« farmacevtsko podjetje, ki negativna poročila spremenijo v novo priložnost za trženje. 31. julija 2003 so v vestniku *What Doctors Don't Tell You* (Česar vam zdravniki ne povedo) zapisali:

»Farmacevtska industrija je izgubila enega najboljših virov

dohodka, ko je organizacija *Women's Health Initiative* razkrila pogubno učinkovanje nadomestnega hormonskega zdravljenja. Ampak farmacevti so si današnji položaj izborili zgolj z vztrajnostjo (in ustvarjalnostjo). Zdaj že predlagajo, da bi bil lahko močan antidepresiv ustrezen nadomestek za omenjeno zdravljenje.

Preizkušajo namreč preparat paroksetin (Paxil), selektivni zaviralec ponovnega privzema serotonina. Zadevo so preizkusili na 165 ženskah v menopavzi, ki so tarnale nad obilvanji vročine. Zdravljenje je trajalo šest tednov in očitno je bilo uspešno (v primerjavi s kontrolno skupino). Raziskovalci so celo zapisali, da bi bil lahko Paxil odličen nadomestek preparatov za nadomestno hormonsko zdravljenje.

To prelomno odkritje morda le ni tako bleščeče, če razkrijemo tri dejstva. Dejstvo št. 1: Paxil izdeluje farmacevtsko podjetje GlaxoSmithKline. Dejstvo št. 2: trije od štirih raziskovalcev so redno zaposleni v tem podjetju, četrti pa je njegov svetovalec. Dejstvo št. 3: raziskavo je plačalo omenjeno podjetje.

Zaposleni (oprostite, raziskovalci) si morda ne bi upali spregovoriti o škodljivih učinkih preparata. Škoda, kajti mnogi ljudje Paxila ne prenašajo najbolje. Okoli 16 odstotkov uporabnikov mora jemanje opustiti. Med pogostejše stranske učinke sodijo znojenje, drhtenje, omotičnost in nespečnost (to naj bi bili simptomi menopavze, kajne?), glavobol, zaspanost, zaprtje in težave na področju ženskih spolovil. Med resnimi reakcijami naj omenimo povišanje krvnega tlaka, tahikardijo, bolečine, čire, artritis, osteoporozo, delirij, halucinacije, hude epileptične napade, astmo, vnetje očesne veznice, očesne krvavitve, atrofijo prsi in okvare ledvic.« Pozabili so omeniti, da je to smrtonosno zdravilo botrovalo neštetim samomorom in posledičnim tožbam.

### *MORALI BI JIH PREPOVEDATI*

Ko se je pojavilo poročilo organizacije *Women's Health Initiative*, se je povečalo število oglasov za »varna« hormon-

ska mazila, s katerimi so skušali proizvajalci unovčiti histe-rijo, ki je zavladata.

Ženske smo takrat opominjali, da so osnove vseh teh mazil nevarne, o čemer sem podrobneje v tej knjigi že govorila. Mnoge izmed teh osnov so v preparatu Sorbeline, groznem petrokemičnem izdelku, ki ne sodi na kožo, organ, skozi katerega snovi naglo prodrejo v telo. Zadevo bi morali prepovedati – če jo imate, jo, prosim, zavrzite. Občasno ta mazila temeljijo na olju makadamije ali drugih varnih oljih, vendar bodite previdni, kajti ti izdelki utegnejo vsebovati tudi nevarne konzervanse, četudi niso označeni na embalaži, in skupaj s hormoni romajo v vaše telo. Ve se, da lekarnarji, ki ta mazila pripravljajo, lažejo glede sestavin ali pa jih nočejo razkriti.

Ko bi vam lahko natančno razložila, kako varno uporabljati hormonske preparate – a tega ne morem, saj imamo vsi drugačne potrebe. Sami morate ugotoviti, kateri hormoni – če sploh kakšni – so primerni za vaše telo. Informacije so vaša najboljša, najbrž pa tudi edina obramba. Za začetek se lahko poučite, kakšna je razlika med naravnimi in sintetičnimi hormoni.

### *NARAVNI IN SINTETIČNI HORMONI*

Če preiskave razkrijejo, da vam primanjkuje kakšnega hormona, potem pa vam ponudijo naravni hormon, ki strukturno in kemično zelo natančno posnema vaš lastni hormon, bi namesto tega raje uporabili umetno različico hormona, ki so jo tako spremenili, da jo je lahko farmacevtsko podjetje patentiralo?

Odgovor se zdi jasen, a še danes, po vseh člankih in razpravah o nevarnostih, mnogi zdravniki še vedno brezbrizno predpisujejo te »drobcene zgage«. Očitno ne poznajo ali se ne zmenijo za razliko med *fiziološkimi* (naravnimi) in *farmakološkimi* (sintetičnimi) odmerki. Fiziološki (kar pomeni, da lahko njihovo delovanje enačimo z normalnimi telesnimi funkcijami) hormoni – te zdravnik preudarno

predpiše, potem pa vestno spremlja pacienta, ki jih jemlje – nimajo nenavadnih učinkov (ki spodbujajo nastanek raka) v telesu. Ti naravni hormoni imajo popolnoma enako molekularno strukturo kot hormoni, ki jih ustvarja naše telo. Ne moremo jih ločiti od hormonov, ki so v našem telesu od rojstva, četudi jih sintetiziramo v laboratoriju.

Farmakološki hormoni pa so neprimerno močnejši od tistih, ki jih ustvarja telo. Zavirajo nastajanje naravnih hormonov, kar pogosto privede do resnih zdravstvenih težav. Vplivajo na normalne hormonske receptorje in povzročijo pomanjkanje telesu lastnih naravnih hormonov – telo namreč nima receptorjev za sintetične hormone. Če jih jemljemo, porušimo občutljiv telesni ustroj.

Dr. Peat je v delu *From PMS to Menopause* (Od PMS do menopavze) zapisal: »Medroksiprogesteron acetat (sintetični progesteron) povzroča raka, slabi prekrvitev srca, povzroča okvare ob rojstvu in zavira nastajanje progesterona. Vpletenost različnih vladnih agencij pri promociji tega strupa ter prikrivanje informacij o naravnem progesteronu sta del zarote in naklepnega zločina. Vpletene bi morali ožigosati za kriminalce.«

Strinjam se z vami, dr. Peat, in dodajam, da mi je nekaj žensk povedalo, da so zaradi sintetičnega progesterona oslepele. Nič čudnega, če vemo, da sta slepota in smrt na samem dnu dolgega seznama stranskih učinkov sintetičnega progesterona, navedenega v navodilu za uporabo.

Naravni progesteron nima škodljivih stranskih učinkov, vseeno pa večina zdravnikov še naprej predpisuje smrtonosno sintetično različico. Pred svojim zdravnikom se boste morali zaščititi drugače ...

### *ZAVEDAJTE SE, DA JE HOLESTEROL KORISTEN*

Nepoučenemu zdravniku ne dopustite, da bi vam predpisal ekstremno dieto za nižanje ravni holesterola ali vam predpisal smrtonosna zdravila za nižanje ravni te snovi (glej 6. poglavje). Glede na to, kako je večina zdravnikov nasledla

propagandi v slogu »holesterol je škodljiv«, očitno niso nikoli izvedeli ali pa so pozabili naslednje:

Vsi spolni hormoni izvirajo iz holesterola. Vsi steroidni hormoni, ki nam pomagajo pri spopadanju s stresom, vnetji in poškodbami, tudi izvirajo iz holesterola. Če boste vztrajali pri dieti z malo maščobami, kakršne priporoča večina zdravnikov, vaše telo ne bo dobilo hranil, ki jih potrebuje za ustvarjanje nujno potrebnih hormonov.

In nikar se ne pustite prestrašiti zdravnikom, ki govorijo o »zdravju škodljivem« holesterolu LDL. Dr. Peat pravi: »LDL je izjemno koristen, saj ga telo uporabi za ustvarjanje progesterona in hormona DHEA.« Mnogi znanstveniki se strinjajo, raziskave pa kažejo, da je nizka raven holesterola, predvsem LDL, tesno povezana z umrljivostjo zaradi raka in krajšo življenjsko dobo pri starostnikih. Seveda izsledki teh raziskav niso dosegli širše javnosti, ker bi zdesetkali dobičke podjetij, ki prodajajo zdravila za nižanje ravni holesterola in polinenasičena olja. Multinacionalke res nočejo, da bi se izobrazili in zaščitili pred njihovimi poskusi zastrupljanja in krajšanja življenja, na račun katerih služijo milijarde dolarjev. Zaščititi se boste morali tudi pred kirurgi.

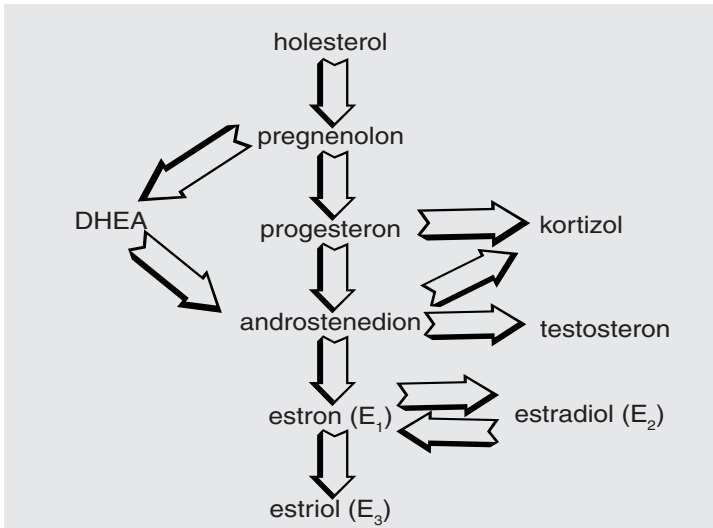
### *ZAŠČITITE SE PRED KIRURGI*

Varujte se moškega ali ženske v belem, ki vihtita skalpel. Poskrbite, da vam ne bodo odstranili maternice in jajčnikov, saj jih potrebujete. Histerektomija oziroma kirurška odstranitev maternice je nujna le, če ima ženska raka. Živite po pravilih v tej knjigi, pa boste premagali vse ženske tegobe – če le niste predolgo čakali. Če razmišljate o kirurškem posegu, pohitite v knjižnico ali knjigarno in si priskrbite izvod knjige dr. John R. Leeja z naslovom *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal). Stvari, ki jih razkriva o kirurški odstranitvi maternice, človeku resnično odprejo oči. Če je že prepozno, boste potrebovali naravne hormone, s katerimi boste nadomestili tiste, ki ste jih iz-

gubili, ko so vam odstranili maternico. Potem se morate poučiti ...

### O PREKURZORJIH

Hormoni se v telesu ne pojavljajo kar tako – ne moremo reči, da preprosto vzniknejo. Omenila sem že, da jih telo najprej ustvari s pomočjo holesterola. Potem nastopijo prekursorji. Preprosto povedano: gre za snovi, ki so vir drugih snovi. Z drugimi besedami: ko holesterol opravi svoje čarobno poslanstvo in pomaga ustvariti ključni hormon pregnenolon, slednji postane prekursor drugih hormonov, kar kaže pričujoča skica:



Skica kaže, da so hormoni na koncu odvisni od pravilnega oblikovanja prekursorskih hormonov. Preučite jo, pa boste ugotovili, da pregnenolon pomaga ustvariti progesteron in DHEA, progesteron pa sodeluje pri nastanku drugih hormonov. Čeprav se zdi, da se mnogi zdravniki tega ne zavedajo, sta pregnenolon in progesteron ključna hormona, saj pogosto ni treba, da bi jemali katerekoli

druge hormone – nekateri od njih so lahko nevarni. Poleg tega (naj vas malce potolažim): naravni progesteron oziroma pregnenolon se v zdravstvu uporabljata že okoli petdeset let, vendar niso odkrili nobenih škodljivih stranskih učinkov.

Obstaja cela vrsta privlačnih razlogov, zakaj jemati omenjena hormona, če ju imate premalo. Popisala bi celo knjigo, če bi želela navesti vse razloge in koristi teh hormonov.

V tej knjigi je veliko informacij o progesteronu, da se boste lahko dobro poučili o tem neprecenljivem hormonu. Pregnenolon pa je morda beseda, ki je doslej niste poznali. Vedeti morate, da velja za »izvirni hormon«, saj je prekursor vseh drugih hormonov, ki nastajajo v žlezah z notranjim izločanjem. Raven tega hormona z leti drastično upade, z nadomestnim jemanjem pa lahko dosežemo prave »čudeže«, kot so opazno močnejše mišice, izrazito boljša prebava in več energije. Ta hormon lahko ublaži tudi tegobe zaradi artritisa, pešanja spomina, depresije in nihanja razpoloženja. Navajam nekaj izjav dr. Peata o pregnenolonu – povzete je iz njegove knjige *From PMS to Menopause* (Od PMS do menopavze):

»Normaliziranje ravni stresnih hormonov s pregnenonom pogosto normalizira tudi delovanje ščitnice, ki zaradi stresa ni delovala, kot bi morala. Ker je pregnenolon prekursor progesterona in DHEA (ter vseh preostalih steroidnih hormonov), ima pogosto enake učinke kot progesteron ali DHEA, telesu pa omogoči *ustvarjanje ravno pravih količin teh hormonov, ne da bi se pojavljali presežki.*«

## VAŠE TELO RAZUME

Vaše telo je kot neverjetno kompleksen, prefinjen računalnik. Je pametnejše od vas, vaše potrebe pa razume bolje kot katerikoli zdravnik, ki si pomaga z laboratorijskimi izvidi. Če mu zagotovite ustrezno različico in količino progesterona in pregnenolona, ga s tem spodbudite k ustvarjanju

drugih hormonov, potrebnih za dobro počutje. Na podlagi izkušenj prijateljev, udeležencev programov v Hipokrato-  
vem zdravstvenem središču ter lastnih izkušenj, lahko re-  
čem, da je najprimernejši začetek nadomestnega hormon-  
skega zdravljenja (seveda z naravnimi hormoni) uživanje  
teh dveh varnih prekursorjskih hormonov. Po nekaj mese-  
cih vam bo jasno, ali uspešno uravnavata nivoje drugih  
hormonov.

Če se to ne zgodi, boste morali za nasvet prositi zdrav-  
nika, kar zna biti zapleteno. Najprej ga bo treba prepričati,  
naj vam odredi merjenje ravni hormonov v slini. Svetovna  
zdravstvena organizacija je na vaši strani, saj že vrsto let  
priporoča omenjeno preiskavo, ki je precej natančnejša in  
cenejša od krvnih preiskav.

Če se bo izkazalo, da vam primanjkuje DHEA ali pro-  
gesterona, vam bo zdravnik najverjetneje predpisal izrazito  
prevelike odmerke. Dr. Peat pravi, da po petdesetem letu  
zadostuje odmerek 4 mg DHEA na dan, da se zaloge tega  
hormona obnovijo in povzpnejo na raven iz mladosti. Ne  
smemo ga jemati preveč, saj lahko hitro pride do predozi-  
ranja, hormon pa se začne preobraziti v estrogen. Velike  
količine tovrstnih spolnih hormonov lahko motijo delova-  
nje priželjca in jeter. Ženske pravijo, da so trpele zaradi  
hudih stranskih učinkov (otekle, boleče dojke in tesnob-  
nost), če so jim predpisali od 15 do 20 mg DHEA na dan.  
Dr. Peat svari, da se presežki tega hormona spremenijo v  
estrogen in/ali testosteron. Če ga res nujno potrebujemo,  
ga moramo jemati pod budnim nadzorom, četudi zaradi  
visokih ravni strupeni stranski učinki niso verjetni – to  
lahko sklepamo glede na dejstvo, da je v telesu zdravega  
človeka raven DHEA kar visoka. Ženske so poročale, da  
so jim zdravniki predpisali 100 mg na dan, kar je, po mo-  
jem, nepremišljeno. Sama ne bi tvegala – na dan bi zaužila  
največ 4 mg, kar je po mnenju dr. Peata varen odmerek.

Naravni testosteron ima lahko še hujše učinke: hro-  
meče glavobole, boleče mišice, vneto grlo – vse to se lahko

pojavi že prvi dan, težave pa izginejo, ko jemanje testostetona opustimo. Neka ženska mi je povedala, da takšnega glavobola ni še nikoli doživela – čutila je nekakšno utripajočo bolečino. Vse ženske, s katerimi sem se pogovarjala, so mi povedale, da so bili najhujši simptomi blažji že prvi dan po opustitvi jemanja testostetona, dokončno pa so izzveneli v treh do štirih dneh. Vse to zaradi snovi, ki naj bi nam prinesla boljše počutje!

Vse ženske so imele zelo občutljive prsi, kot da bodo vsak hip dobile menstruacijo, kar je simptom previsoke ravni estrogena. Privoščila sem si manjši poskus in si dala izmeriti raven hormonov v slini. Imela sem premalo DHEA in testostetona. Najprej sem začela jemati nadomestne odmerke prvega, potem pa še drugega hormona. Jemanje DHEA – dobila sem 15 mg kapsule naravnega hormona DHEA (po ameriški farmakopeji) – sem morala po treh dneh opustiti zaradi zgoraj omenjenih simptomov prevelike količine estrogena v telesu. Če bi vztrajala pri 4-miligramskem odmerku, kakršnega priporoča dr. Peat (sram me je priznati, da sem pozabila), bi bila moja izkušnja morda boljša. Potem sem preizkusila testostetonsko mazilo na varni osnovi, a že po drugem nanosu so se pojavili simptomi prevlade estrogena, zato sem ga nehala uporabljati, preden bi se pojavili kakšni drugi neprijetni stranski učinki.

V zvezi s tem se poraja več vprašanj. Smo jaz, moje prijateljice in udeleženke programov Hipokratovega zdravstvenega središča pretirano občutljive? Nam predpisujejo prevelike odmerke? Je bolje te snovi pustiti pri miru? Ne trdim, da poznam odgovore in nikakor se nimam za strokovnjakinjo, sicer pa ima vsak »strokovnjak« svoje prepričanje. Vem pa, da imata progesteron in pregnenolon koristne stranske učinke. Gre za hormona, ki ju priporočam in tudi sama uživam. Morda se bo ob naslednjem merjenju ravni hormonov v slini izkazalo, da je pregnenolon, ki ga jemljem, botroval normaliziranju ravni DHEA in testostetona v mojem telesu.

Vsaka ženska mora prisluhniti svojem telesu in se ob pomoči strokovnjakov odločiti, katere hormone bo jemala. Vendar zelo pozorno spremljajte simptome, in če vaše prsi postanejo občutljive ali vas pestijo drugi neprijetni simptomi, je to znak, da niste na pravi poti.

Več let sem skušala najti lekarnarja v Avstraliji, ki pripravlja 100-odstotno naravna in organska mazila. Žal neuspešno – razumem, da morajo uporabljati konzervanse. Edini varni konzervans pa je tako drag, da se jim ga ne splača uporabljati.

O teh snoveh, ki nam lahko rešijo življenje, se najlažje poučimo s pomočjo »ženskega omrežja« – tudi zato sem napisala to knjigo. Želim vas posvariti. Vsaka ženska lahko informacije posreduje desetim prijateljicam in jim pove, kako se dokopati do pravega progesterona dr. Peata v ZDA. Te ženske informacije posredujejo svojim prijateljicam. Žensko omrežje je močno orožje – edino, ki ga imamo v boju proti neverjetno močni, nepredstavljivo bogati farmacevtski industriji, ki je prav nič ne zanima škoda, ki jo utrpijo ženske na račun njenega dobička.

Pred desetimi leti sem se, tako kot mnoge moje prijateljice, spopadala s težavami, ki doletijo ženske v menopavzi. Takrat sem odkrila maco, zdravilno korenovko, ki raste samo v visokogorju perujskih Andov. Ta starodavni zdravilni pripravek uporabljajo že več kot deset tisoč let. Zadeva dokazano izjemno koristi pri tako ženskih kot moških tegobah. Pripomore k boljšemu počutju in splošnemu zdravju. Mace ne nameravam opisovati, pač pa predlagam, da si preberete poučna članka o zgodovini in koristi te rastline. Članka sta se prvič pojavila v avstralski reviji *Nature & Health*, objavljam pa ju na koncu 15. poglavja.

\* \* \*

Slovita antropologinja Margaret Mead je o ženskah v zrelih letih zapisala: »Najbolj ustvarjalna sila na svetu je ženska v menopavzi s silno življenjsko vnemo.« Drži. Ven-

dar navdušenja nad življenjem ne moremo imeti, če industriji menopavze/osteoporoze, če se lahko tako izrazim, dopuščamo, da to naravno, osvobajajočo spremembo spremeni v sramotno bolezen, proti kateri je treba uporabiti vsa razpoložljiva sredstva in jo odpraviti s pogubnimi zdravili.

Dr. Peat ima spletno stran (<http://raypeat.com/articles>), kjer je polno člankov, ki vas utegnejo zanimati.

Preparat dr. Peata Progest-E Complex lahko naročite iz ZDA na spletni strani [www.electricalbody.com/product/natural-progesterone-oil.htm/](http://www.electricalbody.com/product/natural-progesterone-oil.htm/).

Patentirana formula vsebuje 10 % naravnega progesterona v olju z naravnim vitaminom E 28 ml

Tu so navodila dr. Peata za uporabo njegovega progesteronskega olja:

Najbolj ekonomično in učinkovito je, da progesteron uživamo oralno, in sicer v raztopini vitamina E. Nekaj kapljic lahko kanemo na ustnico in jezik ali pa snov vtremo v dlesni, kar okrepi njihovo zdravje. Te membrane so zelo tanke in progesteron hitro prodre v kri.

Ko ga pogoltne, vitamin E omogoči, da se vsrka skozi želodčno in črevesno steno. Asimilira se tudi skupaj s hrano, v hilomikronih, ki omogočajo, da vitamin E po krvi potuje do vseh organov, preden ga jetra predelajo.

Najbolje je, če stekleničko po odprtju hranimo v hladilniku. (To pa ni nujno pri vsakodnevni uporabi. Če je izdelek v hladilniku, se poveča količina progesterona v eni kapljici. Temu prilagodite svoj odmerek.)

Potrebe in simptomi žensk so različni, zato mora vsaka ugotoviti svoj ustrezeni odmerek. Če zaužijemo preveč omejenega olja, utegnemo občutiti vznosenost, vendar to ni nevarno. Olje je treba uporabljati v tolikšnih količinah, da simptomi izginejo.

Ženske med menstruacijo naj uporabo olja načrtujejo tako, da ne bodo vplivale na cikel. Uporabite ga 14 do 15 dni pred predvideno menstruacijo, njegovo uživanje pa opustite, ko se menstruacija pojavi (ali dan pred tem, ko bi se morala).

Ženske v obdobju po menopavzi naj olje uporabljajo 14 dni na mesec. V času, ko ga ne uživajo, hipofizi omogočijo, da ostane dejavna. Če so simptomi hudi, povečajte odmerek po kapljicah, po potrebi. Če ne gre drugače, lahko to počnete ves mesec. Ko simptomi izzvenijo, olje spet uporabljajte dva tedna v mesecu. V drugi polovici dvotedskega obdobja lahko odmerek prepolovite. Ko se hormonsko ravnovesje vzpostavi, naj bi olje uporabljali le dva tedna na mesec.

*V tej knjigi pogosto omenjam pregnenolon. Žal gre za hormon, katerega delovanje najmanj razumemo. Ker je tako pomemben, sem dr. Peata prosila, ali smem ponatisniti njegov članek:*

## Pregnenolon

Dr. Raymond Peat (Univerza Oregon)

*Endokrinolog*

**P**regnenolon, ki je »surovina«, iz katere nastanejo številni stresni hormoni, poznamo že od leta 1934, vendar je več let velja za »inertno« snov. Sprva so ga preizkusili na zdravih mladih živalih. Ker je v telesih teh živali že nastajalo veliko pregnenolona (v možganih, nadledvičnih ter spolnih žlezah), dodatne količine tega hormona niso učinkovale.

V 40. letih prejšnjega stoletja so pregnenolon preizkusili na ljudeh, ki so bili bolni ali pod stresom. Ugotovili so, da ima *široko paleto* koristnih učinkov, vendar se farmacevtska industrija zanj ni nikoli preveč zanimala. Zaradi njegovega vesplošnega učinkovanja se ni zdelo, da bi bilo lahko pravo zdravilo, in ker gre za naravno snov, ga ni mogoče patentirati. Pojavilo se je mnogo sintetičnih različic – vsaka je učinkovala specifično in imela resne stranske učinke. Patentirali so jih in ponudili za uporabo pri zdravljenju določenih bolezni oziroma stanj. Farmacevtska podjetja so ljudi prepričala, da bi moralo za vsako bolezen obstajati zdravilo, za vsako zdravilo pa bolezen. Stranski učinki nekaterih sintetičnih hormonov so bili tako grozni, da so se jih mnogi začeli bati.

Naravni pregnenolon je prisoten v telesih mladih moških in žensk – njegova raven je izjemno visoka. V mladosti

ga telo toliko ustvarja tudi zato, ker predstavlja enega temeljnih obrambnih mehanizmov pred škodljivimi stranskimi učinki neravnovesja, ki ga lahko povzročijo celo lastni naravni hormoni. Pretirana količina naravnega kortizona ali estrogena lahko telesu škodi, kadar pa je v njem dovolj pregnenolona, je mogoče stranske učinke omenjenih hormonov preprečiti ali ublažiti.

Če zdrav mlad človek (ali žival) zaužije velik odmerek pregnenolona, to ne vpliva na hormonsko ravnovesje. Snov v tem primeru tudi ne učinkuje kot zdravilo. Po svoje gre za enkratno zadevo. Če pa je človek (ali žival) pod stresom, v njegovem telesu nastaja več kortizona kot običajno in jemanje pregnenolona povzroči normaliziranje ravni kortizona. Po 40. ali 45. letu se zdi, da vsi živimo v stanju nenehnega »stresa«, kar je zgolj normalen del staranja. Telo takrat ni več sposobno ustvarjati ogromnih količin pregnenolona.

Če starajoče se podgane prejmejo nadomestni pregnenolon, se jim takoj izboljša spomin, okrepijo pa se tudi sposobnosti njihovih teles. Poskusi na ljudeh so že v 40. letih prejšnjega stoletja razkrili, da omenjeni hormon izboljša delovanje telesa in okrepi naše sposobnosti. Danes vemo, da je pregnenolon eden ključnih hormonov v možganih. Ustvarjajo ga določene možganske celice, v možgane pa se vsrka tudi iz hrane. Možganske celice ščiti pred poškodbami oziroma okvarami zaradi utrujenosti. Zadostna količina pregnenolona pomiri razburkana čustva, zato nas tudi ščiti pred stresnim odzivom, zaradi česar telo ustvarja preveč kortizona. Človek se počuti, da se je sposoben soočiti s sleherno težavo.

Mnogi ljudje opažajo, da pregnenolon napne kožo na obrazu. Ta učinek je posledica izboljšane prekrvitve kože ter dejanskega krčenja nekaterih celic v koži. Na podoben način lahko pregnenolon izboljša gibčnost sklepov pri artritisu, elastičnost pljučnih tkiv in celo vid. Izsledki mnogih raziskav kažejo, da na splošno ščiti vlaknata tkiva,

dokazali pa so tudi, da preprečuje tumorje, ki jih utegne povzročiti estrogen.

Pregnenolon se razgradi predvsem v druga varovalna hormona, povezana z mladostnostjo, in sicer v progesteron in DHEA. Pri tridesetih v telesu moškega ali ženske dnevno nastane okoli 30 do 50 mg pregnenolona. Kadar snov uživamo oralno (tudi v prahu), jo telo dokaj dobro absorbira. Enkratni odmerek v višini približno 300 mg (velikosti tablete aspirina) zadostuje za kakšen teden, saj se vsrkanje nadaljuje v črevesju, obenem pa ga telo »reciklira«. Snov tako dolgo učinkuje tudi zato, ker telo spodbudi k ustvarjanju lastnega pregnenolona. Izboljša delovanje ščitnice in drugih žlez. Zadeva je večplastno koristna prav zaradi tega učinka »normaliziranja« delovanja žlez.

(Na začetku naj odmerek ne bo večji od 20 do 30 mg dnevno. – Elaine)

## ZDRAVJE DOJK

*Poskrbite, da ne boste postali zgolj še ena žrtev raka ...*

**P**reventiva je ključnega pomena, zelenjava pa vaša najboljša prijateljica, zato jo le vzljubite. Obstaja prava poplava raziskav, ki zdravje dojk povezujejo z izdatnim uživanjem zelenjave in sadja. Njihovi izsledki so tako prepričljivi, da dokazov ni mogoče ovreči. Pokojni dr. John Lee recimo navaja raziskavo, v okviru katere so ugotovili, da je med navdušenimi ljubiteljicami zelenjave in sadja 48 odstotkov manj primerov raka dojke. Vestnik *The International Journal of Cancer* je poročal o znatno nižjem tveganju za omenjeno obolenje pri ženskah, ki uživajo veliko kalija. Marelice, banane, avokado, fige, rozine, mandlji, pistacije, bučno seme in paradižnikova mezga imajo ogromno tega pomembnega minerala.

Seveda obstajajo tudi drugi dejavniki. Ženske, ki uživajo veliko presne hrane, se običajno ne »prenažirajo« s hitro in predelano hrano, kar znatno zniža verjetnost, da bodo zbolele za rakom dojke ali kakšno drugo obliko raka.

V vestniku *Journal of the American Medical Association* so pisali o raziskavi, v okviru katere so dokazali povezanost prevelike telesne teže in tveganja za raka dojke. Izsledki so bili dokončni, zato le jejte tisto zdravo zelenjavo in sadje ter opustite uživanje predelanih živil.

### *UPORABLJAJTE NARAVNI PROGESTERON*

Preparat dr. Peata Progest bo obvaroval vaše dojke in druge ženske organe pred rakom. Dr. Lee je zapisal: »Prepričan

sem, da progesteron v 80 odstotkih primerov prepreči raka dojke, ki je povezan s hormoni. S sodelavci smo več tisoč ženskam zastavili naslednje vprašanje: 'Koliko izmed vaših znank, ki so zbolele za rakom dojke, je uporabljalo naravni progesteron?' To je počela le peščica žensk – nekaj tednov ali mesecev pred diagnozo so začele omenjeno snov uživati naključno (ali intuitivno). Enako vprašanje zastavljam vam. Če poznate žensko, ki uporablja naravni progesteron, pa je zbolela za rakom dojke, mi pišite na [info@johnleemd.com](mailto:info@johnleemd.com) ali pošljite pismo na naslov P.O. Box 3257, Santa Barbara, CA 93130.« (Odkar je dr. Lee umrl, njegovo delo nadaljujejo drugi, ki tudi odgovarjajo na elektronsko pošto.)

### *ŽIVITE UMIRJENO*

Stres in rak dojke sta tesno povezana. Če ga težka obvladujete, se vam splača naučiti meditirati.

### *TELOVADBA NAJ POSTANE VAŠE ŽIVLJENJSKO PRAVILO*

Vsak dan pojdite na sprehod. Če dežuje, si ogrnite dežni plašč, obujte škornje ali pa si vadbo privoščite na tekalnem traku v sobi, če ga imate. Sicer pešačite po dobro prezračnem prostoru in globoko dihajte.

### *REDNO SE SONČITE*

Redno se nastavlajte sončnim žarkom, in to brez zaščite. Tako bo vaše telo lahko vsrkalo vitamin D, ki bo vaše dojke in celoten organizem zaščitil pred rakom.

### *VSAK DAN JEMLJITE DOPOLNILA, KI VSEBUJEJO SELEN*

V državah z visoko koncentracijo selena imajo izjemno malo rakastih obolenj. (Glej 8. poglavje.) Več informacij boste našli na spletni strani [www.centreforce.com](http://www.centreforce.com).

### *PIJTE ČISTO, NEFLUORIRANO VODO*

Dr. F. Batmanghelidj v svoji knjigi *Telo kliče po vodi* piše, da kronična dehidracija spodbuja pojav raka dojke. »Dojka,«

pojasnjuje, »je organ, ki izloča vodo. Če ima ženska že raka dojke, s pitjem velikih količin vode telesu pomaga odplavljati strupe, ne glede na to, ali se za boleznijo že kako zdravi. Če hočete preprečiti pojav metastaz, morate obvezno piti dovolj vode. Če tega ne počnete, utegnejo dojke utrpeti hudo škodo, saj imajo enkratno vlogo pri dovajanju tekočin.«

*NOSITE MEHAK NEDRČEK –  
ALI PA GA SPLOH NE NOSITE*

Pred šestdesetimi leti me je ugledni specialist za dojke z Beverly Hillsa šokiral. »Vztrajno nošenje modrca s kostjo,« je rekel, »znatno poveča verjetnost za pojav raka dojke.« Takoj sem ga nehala nositi. Pozneje sem ugotovila, da bi nam moral odsvetovati nošenje slehernega modrca.

Ste že kdaj opazili, kako pordela je koža okoli dojk, ko snamete modrček? To je znak, da je modrc upočasnil pretok limfe, ki je ključen za odplavljanje strupov, ki se nabirajo v dojki. Brez te limfne drenaže dojke ne morejo ostati zdrave. Izsledki nekaterih raziskav ponujajo izjemno prepričljive dokaze o tem, da več ur na dan ko nosimo modrček, verjetneje je, da bomo zbolele za rakom dojke. Nekaterne ženske celo spijo z modrčkom, in njihovo tvegavanje je izjemno.

Modrčki s kostjo so pred leti nadomestili tiste z žičnim okvirjem – ti so še nevarnejši, saj se žica zaje v kožo in jo stisne. Ko je le mogoče, bodite brez modrčka. Če ga že morate nositi, ga odstranite takoj, ko se vrnete domov. Nosite le mehke modrčke.

*PREIZKUSITE JOD*

Dr. William Campbell Douglass je v knjigi *Wise Traditions* (Modre navade) navedel naslednji predlog: »Vsak dan zaužijte Lugolovo raztopino (jod) v kozarcu vode. Jod je izvrsten za zdravje dojk. Nanj je alergična peščica ljudi, zato po prvem odmerku preverite, ali se vam pojavijo izpuščaji. Še

uspešnejši način zdravljenja z Lugolovo raztopino je barvanje materničnega vratu s to snovjo. Zatrdline v dojkah običajno izginejo, še preden pacientka zapusti zdravnikovo ordinacijo.« Všeč mi je, ker gre za staromodni, neinvazivni poseg, vendar je vprašanje, ali lahko o njem prepričate tudi svojega zdravnika? Napredni zdravniki so ga pripravljani izvesti in mnogi ženskam priporočajo, naj vsak dan zaužijejo od tri do osem kapljic Lugolove raztopine. S tem bodo obvarovale zdravje dojk in se ubranile raka. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.)

## *DOJENJE*

Dojenje ni le najprimernejši način prehranjevanja dojenčkov, ampak njihove matere obvaruje pred rakom dojke.

## Čemu se morate izogniti

### *SOJA – IN VSE, KAR JE NAREJENO IZ NJE*

Izognite se ostudni stročnici v vseh njenih oblikah! V 9. poglavju pojasnujem, zakaj je treba opustiti uživanje tega zahrbtnega morilca. Nikoli ne pozabite, da je laboratorij za preučevanje zdravstvenih tveganj, ki deluje pod okriljem ameriškega ministrstva za energijo, objavil izsledke raziskave, v okviru katere so dokazali, da izoflavoni v soji učinkujejo na enak način kot prepovedani insekticid DDT – povzročajo namreč množenje rakastih celic v dojki.

### *ZOBNE AMALGAMSKE ZALIVKE*

Vsebujejo živo srebro, drugo najnevarnejšo snov na Zemlji. Odstraniti jih mora zobozdravnik, ki se na zadevo spozna. Če vaš zobozdravnik tega ne bo hotel narediti, poiščite takšnega, ki bo zadevo pripravljen opraviti (17. poglavje).

### *PRETIRANO UŽIVANJE ALKOHOLA*

Zaužijte čim manj alkohola. Vse alkoholne pijače vsebujejo

določene rakotvorne snovi, ki lahko okrepijo verjetnost pojava raka dojke.

### *KOZMETIČNI SALONI*

Kozmetični in frizerski saloni izjemno okrepijo tveganje za pojav raka dojke. Barve za lase so hudičev napoj, poln rakotvornih kemikalij, ki se skozi lasišče zlahka prebijejo v telo. Šamponi in balzami so polni sramotne množice nevarnih petrokemičnih snovi. Četudi nimate lakiranih nohtov, jih gotovo ima kakšna ženska v istem prostoru. Zaradi njihovega rezkega vonja utegne kdo celo omedleti. Drugi se pritožujejo nad prebadajočimi bolečinami v pljučih, kadar so izpostavljeni tem strupenim kemikalijam, ki bi morale biti prepovedane. Ne obiskujte salonov, kjer jih uporabljajo. Ko bo tako ravnalo dovolj žensk, se bodo stvari spremenile.

V kozmetičnih preparatih je ogromno rakotvornih kemikalij (glej 25. poglavje). Izbirajte jih previdno in ne nasedajte premetenim in bleščavim oglasom. Kožo čistite in vlažite s čistim kokosovim oljem.

### *LANENO OLJE*

Ne pustite se zavesti navdušencem nad lanenim oljem – ti so zavedeni kot ljudje, ki »navijajo« za sojo. Omenjeno olje je vselej žarko. Tudi sveže je, kot soja, estrogeno zaradi izoflavonov, ki jih vsebujeta živili. Izoflavoni lahko povzročijo raka ali pa poslabšajo stanje, če človek to bolezen že ima.

### *»TABLETKA«*

V zadnjih desetletjih so opravili vrsto raziskav, ki kažejo, da je število primerov raka pri ženskah, ki jemljejo oralna kontracepcijska sredstva, za četrtno večje kot pri ženskah, ki teh preparatov ne uživajo. Marca 2002 so na avstralskem televizijskem programu ABC News poročali o obsežni desetletni norveški raziskavi, v kateri je sodelovalo več kot deset tisoč žensk. Te ugotovitve so ne le potrdili, pač pa

dokazali, da se pri ženskah nad 45. letom, ki jemljejo kontracepcijske tablete, tveganje za raka dojke podvoji. Če jemljete te preparate, jih opustite, potem pa se resno posvetite prehrani, da boste odpravili škodo. Telo je neizmerno prizanesljivo in nagradilo vas bo.

### *ONESNAŽENOST*

Če živite v bližini jedrske elektrarne, odlagališča nevarnih odpadkov, kemičnih tovarn in virov elektromagnetnega sevanja, je tveganje za pojav raka dojke in drugih vrst raka večje. Ženske, ki živijo v ZDA, so ogrožene bolj kot tiste v drugih državah – bolj ko gremo proti severovzhodu, večje je tveganje. Dejavnikov na tem področju je seveda veliko, stopnja onesnaženja pa ima izjemen vpliv.

### *SLADKOR*

Vem, da je težko, vendar vas prosim, da opustite ali vsaj drastično zmanjšajte količino zaužitega sladkorja. Ko se naslednjič ne boste mogli premagati, pomislite na izvlečke pomembne raziskave, o katerih so julija 1983 pisali v vestniku *Medical Hypotheses*. Raziskava je temeljila na primerjavi smrtnih žrtev raka dojke v 21 državah. Znanstveniki so ugotovili, večja količina zaužitega sladkorja pomeni višjo stopnjo smrtnosti. Primer: v Veliki Britaniji, kjer povprečno zaužijejo 145 gramov sladkorja na dan, je 23 smrtnih primerov zaradi raka dojke na 100.000 prebivalcev. Na Japonskem, kjer dnevno zaužijejo le 57,4 grama sladkorja, letno zaradi raka dojke umre le 6,8 žensk na 100.000 prebivalcev. Rezultati iz drugih držav so bili povsem primerljivi. Obstaja tudi vrsta drugih raziskav s podobnimi ugotovitvami – preveč jih je, da bi jih na tem mestu vse omenili. V vseh primerih se je izkazalo, da je sladkor ključni dejavnik za pojav raka dojke. Opustite uživanje sladkorja in se veselite daljšega, bolj zdravega življenja. Nikar pa ne presedlajte na umetna sladila, ki so smrtonosna. Agava ni nič boljša (25. poglavje: Bela smrt).

## *POLINENASIČENE MAŠČOBE*

Polinenasičene maščobe so še ena snov, ki se ji morate ogniti, da bi zaščitili svoje dojke. Dobra novica pa je, da se vam ne bo treba odreči izvrstnim, staromodnim maščobam, ki so jih s slastjo uživali naši predniki – in bili so trdnega zdravja. Te maščobe – kokosovo olje, oljčno olje ter meso in maslo živali v prosti reji (organsko pridelana živila) – dojke ščitijo.

*Obvezno* pa se izogibajte izdatno oglaševanim polinenasičenim oljem. Obstajajo namreč trdni dokazi, da so tovrstne maščobe ključni vzrok za izjemno povečanje števila primerov raka dojke. Če bi njihovi zagovorniki malce razmislili o njih, bi doumeli, da povzročajo raka. Te maščobe že vrsto let uporabljajo za zaviranje delovanja imunskega sistema pri pacientih, ki jim presadijo kakšen organ. Z drugimi besedami: kadar presadimo organ, ga skuša imunski sistem zavrniti. Polinenasičene maščobe tako močno zavrejo delovanje imunskega sistema, da jih uporabljajo v emulzijah, s katerimi omenjenemu obrambnemu mehanizmu preprečijo, da bi opravil svojo nalogo. To je pomembno za pacienta s presajenim organom, preostali ljudje pa potrebujemo močan imunski sistem. Če ta ne deluje dobro, se ne moremo ubraniti raka dojke ali katerekoli druge bolezni. Kako lahko uradna medicina priporoči snov za »zdravje« našega srca, potem pa taisto reč uporabi za zaviranje delovanja imunskega sistema pri pacientih, ki jim presadijo organe? To me bega in čudi.

Kaj pa »esencialne maščobne kisline«, ki jih tako izdatno promovirajo in trdijo, da so ključne za naše zdravje? Dr. Peat pravi, da je ta modna muha posledica napačnega tolmačenja določenih poskusov na podganah, ki so jih izvedli v 30. letih prejšnjega stoletja. Dodaja: »Zdaj vemo, da polinenasičene maščobe motijo delovanje ščitničnega hormona na vse mogoče načine, poleg tega pa izdatno spodbujajo učinkovanje estrogena.« Vemo tudi, da estrogen povzroča

raka dojke. »Uživanje teh maščob neposredno povzroči degenerativne nadloge, kot so rak, sladkorna bolezen, srčna obolenja, artritis, osteoporoza in bolezen veznega tkiva,« pravi dr. Peat.

Izsledki številnih raziskav kažejo, da transmaščobne kisline iz delno hidrogeniranih rastlinskih olj povzročajo raka organov, ki imajo veliko maščobnih tkiv – recimo prostate in dojke. Ta mehansko spremenjena olja uporabljajo pri pripravi večine predelanih živil, zato se moramo kar dobro potruditi, da se jim ognemo. Nekoč zdravi ljudje teh olj niso uživali. Tisti, ki danes prisegajo na tradicionalni način prehranjevanja, sledijo njihovem zgledu. Pred 20. stoletjem so jih v industrializiranih deželah le redko uporabljali. Odtlej so polinenasičene maščobe prevladale, tako kot rakasta obolenja dojk, pljuč in številne druge nadloge. Zato prosim, zavrzite vsa ta umetna, plastična olja pa tudi sladkor, in vaše splošno zdravje se bo neverjetno izboljšalo (6. poglavje).

## *KAJENJE*

Nikar ne mislite, da se lahko raku dojke ognete, če se preprosto odrečete sladkorju, škodljivim oljem in drugim odsvetovanim stvarjem s tega seznama, obenem pa še naprej kadite. Prof. dr. Samuel S. Epstein pravi: »Ta smrtonosna odvisnost je največji vir sevanja v izdelkih široke potrošnje, ki povzroča raka dojke. Vsebuje toksične ravni radioaktivnega svinca ter polonija, ki se najdeta v pljučih kadilcev pa tudi ljudi, ki so v njihovi družbi. Najvznemirljivejše pa je, da je tveganje za raka dojke najvišje pri ženskah, ki so začele kaditi v najstniških letih. Izsledki neke raziskave kažejo, da je omenjeno tveganje pri ženskah, ki so začele kaditi zelo mlade, za 80 odstotkov višje.«

Izsledki kanadske raziskave kažejo, da je pri ženskah, ki so začele kaditi kot najstnice, verjetnost, da bodo zbolele za rakom dojke, 70 odstotkov višja kot pri nekadilkah. Človek stežka pomiluje tiste, ki so bili tako neumni, da so se

navzeli te smrtonosne navade, ko pa obstaja toliko dokazov, kako škodljiva je. Sočustvujem pa s tistimi, ki smo bili izpostavljeni dimu sebičnih kadilcev, ki vsebuje »do 150-krat več rakotvornih snovi kot dim, ki ga kadilec vdihne neposredno,« pravi dr. Epstein. Prijateljem nikar ne dopustite, da bi zaradi njihove razvade zboleli za rakom dojke!

### *MLEKO*

Obstaja vrsta prepričljivih dokazov, da vsi mlečni izdelki predstavljajo tveganje za raka dojke. Dobavitelji sojinega »mleka« ponavljajo, da je na Kitajskem zelo malo raka dojke. Tam za to boleznijo zbolijo vsaka desetisoča, v Britaniji in Avstraliji vsaka dvanajsta, v ZDA pa vsaka deveta ženska. Ampak ta orjaška razlika ni posledica uživanja soje – te stročnice na Kitajskem zaužijejo neprimerno manj, kot bi nas rada prepričala multinacionalna podjetja. Na Kitajskem za rakom dojke obolevajo predvsem ženske, ki jih je zapejljalah zahodnjaška hrana in si jo zaradi finančnega in družbenega položaja lahko privoščijo. Za to bolezen lahko delno krivimo mlečne izdelke in druga zahodnjaška živila ter zdravila, ki jih uživajo.

Krave mlekarnice v industrializiranih deželah živijo v bednih in obžalovanja vrednih razmerah. Njihovo mleko – tega zaradi zdravil dajejo v enormnih količinah – je izpostavljeno različnim kemičnim procesom, ki ogrožajo zdravje. Uboge krave so polne nevarnih kemikalij in redno jim dajejo antibiotike. Da bi dajale več mleka, jim vbrižgavajo rastne hormone in ti hormoni povzročijo pravo zmedo v dojkah žensk. Vse to se dogaja v imenu dobička, osupljivega dobička. Zdravila, ki jih prejemajo krave, se seveda znajdejo v mleku. To je očitno. Zdravniki doječe matere svarijo, naj ne uživajo določenih živil in zdravil, ker lahko vplivajo na mleko, kajne? Ženske bi morale posvariti tudi pred zdravili v mleku, ki je na voljo na policah trgovin!

Mleko je bilo nekoč čista hrana, potem pa so se v njegovo pridelavo vmešale vlade in velika podjetja ter ga

uničile. Mleko zdaj sploh ni več živilo, »preobčutljivost na laktozo«, o kateri se toliko govori, pa je zgolj alergična reakcija na nekaj, česar telo ne prenaša.

Zato se ne zmenite za netilce strahu, ki trobijo, da moramo ženske piti mleko in jesti sir ter jogurt zaradi naših kosti. Njihove trditve so dokazano brez veljave. Če boste upoštevali njihove nasvete, ki temeljijo na ustvarjanju dobička, boste svojim dojkam zelo škodili.

### *ESTROGEN*

Skupina raziskovalcev s Harvarda je poročala, da estrogen hrani raka, progesteron pa ga preprečuje. Izsledki več sto enako prepričljivih raziskav kažejo, da je estrogen dejavnik tveganja za raka. Če zdravnik noče, da bi opustili nadomestno hormonsko zdravljenje ali vam ga hoče na vsak način predpisati, mu svetujte, naj prebere izvod vestnika *Journal Of The National Cancer Institute*, ki je izšel 3. junija 1988. Ali pa mu vsaj pokažite 11. poglavje te knjige.

### *ZAPRTJE*

Pri zaprtju se hrana počasi pomika skozi črevesje in povzroča, da odvečni odpadki prehajajo v kri in ustvarijo strupeno okolje, kar škodi dojkam ter celotnemu zdravju. Ne dopustite, da bi se to dogajalo tudi vam – zaprtje običajno odpravimo z jemanjem magnezija (kolikor ga črevesje prenese). Uporabljajte magnezijev klorid, nikoli ekscitotoksina magnezijevega aspartata (15. poglavje).

### *JOD JE KLJUČNEGA POMENA*

Da bi ohranili zdravje dojk (in se med drugim ubranili raka dojk in fibrocistične bolezni dojk), je ključnega pomena, da vam ne primanjkuje joda. Dr. David M. Derry pravi, da se fibrocistične bolezni znebimo, če uživamo več joda. V svoji odlični knjigi pravi: »Prepričan sem, da bi bilo opazno manj raka, če bi raven zaužitega joda (pri prebivalstvu na

splošno) presega la točko nasičenja ščitnice.« (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.)

### *SREDSTVA PROTI ZNOJENJU (ANTIPERSPIRANTI)*

Obstajajo prepričljivi dokazi, da sredstva proti znojenju lahko povzročijo raka dojke. Preprečujejo potenje, s katerim se telo znebi strupov in ki varuje dojke. Če ti strupi ostanejo v telesu, obtičijo v limfnih vozlih. Slednji so v tako imenovanem zgornjem zunanjem kvadrantu dojke, kjer se pojavi večina rakastih obolenj dojke. Pravijo, da so običajni dezodoranti varni, če ne vsebujejo aluminija, saj naj bi zgolj vplivali na vonj, potenja pa naj ne bi preprečevali. Kolikor vem, tega doslej še niso dokazali z raziskavami. Kdo bi jih plačal? Neprijetnim vonjavam se lahko izognete tako, da si pazduhe natrete s kančkom rahlo navlažene sode bikarbone.

## Kaj pa zdravila za »preventivo«, ki jih priporočajo zdravniki?

### *NE UČINKUJEJO!*

Pa še nevarna so. Zdravilo tamoksifen je sicer neznatno znižalo tveganje za raka dojke pri ženskah, ki so ga jemale, zelo resna tveganja, povezana s tem preparatom, pa odvrčajo od njegove uporabe: sedemkraten porast števila smrti zaradi krvnih strdkov, resno tveganje za raka jeter in maternice ter hepatitis, motna roženica, poškodbe očesne mrežnice. Nizozemski raziskovalci, ki so preučili več kot tisoč žensk, so ugotovili, da je bilo tveganje za smrt zaradi raka maternične sluznice pri tistih, ki so tamoksifen jemale dve leti ali več let, večje, kot so domnevali dotlej.

Ko je patent za tamoksifen potekel, so tri podjetja na tržišče poslala nove različice: Novartis nam vsiljuje Femaro, AstraZeneca Arimidex, Pharmacia pa Aromasin. Oglaševalske kampanje za ta zdravila so prvovrstne, vendar ne

omenjajo stranskih učinkov, med katere sodijo slabost, bolečine v kosteh, utrujenost, redčenje las in boleči sklepi. To so kratkoročni učinki. Ker so ti novi preparati zelo podobni tamoksifenu, bodo dolgoročni učinki uživanja verjetno podobni. Mediji so se vrsto let navduševali nad preparatom, zdravniki pa so ga množično predpisovali, pozneje pa se je izkazalo, da dolgotrajna uporaba povzroča krvne strdke, hude ginekološke težave in raka maternice.

In za kaj? Ta zdravila so namenjena ženskam, ki nimajo raka dojke, so pa to bolezen imele njihove prednice. Kaj pa, če bi jim pojasnili, kako živeti, da bi okrepile svoj imunski sistem in mu omogočile, da se bo boril proti boleznim? Mar zdravnikom, ki predpisujejo ta »preventivna« zdravila, ni jasno, da pod okrilje izraza »družinska zdravstvena preteklost« sodijo tudi prehranjevalne in druge navade, ki privedejo do bolezni?

Pazite se tudi »novih in izboljšanih« različic. Pri farmacevtskih podjetjih je nekaj gotovo: vedno nas zalagajo z novimi zdravili, o njihovih stranskih učinkih se ne govori kaj dosti, nato preparate tiho umaknejo s tržišča, čemur redno sledijo tožbe in zunajsodne poravnave. Zdravila za »zaščito« pred neobstoječim rakom dojke niso nobena izjema. Njihovo trženje pa je bolj nemoralno od običajnega hvalisanja tovrstnih preparatov, kajti gre za izredno nevarna zdravila, ki ničesar ne ozdravijo, ženske pa jih uporabljajo, namesto da bi se poučile, kako razumno živeti in to tudi početi.

## Samopregledovanje

*» ... BOLJE BI BILO, KO BI SI PREGLEDOVALI PRSTE NA ROKAH«*

Ženske v industrializiranem svetu je industrija raka spravila v stanje, ki spominja na histerijo. Ves čas jih spodbujajo, naj si pregledujejo dojke in takoj odhitijo k zdravniku, če

zatipajo zatrdlino. Industrija pa ne omenja, da so dojke sestavljene iz žleznega tkiva in so že same po sebi polne zatrdlin – nekatere bolj kot druge. Prav tako jim ne povedo, da ko zatipajo zatrdlino, ta obstaja že dolgo časa in vsebuje več milijonov celic. Teh celic ne bi smeli motiti. Dr. Douglass pravi: »Če je rak izjemno malignen oziroma 'požrešen', je pacientka že obsojena na smrt. Če gre za počasi rastoči tumor, zgodnje odkrivanje nič ne pomaga. Običajno pride le do nepotrebne operacije, pri kateri odstranijo limfne vozle pod pazduho ter dojko. Če so se rakaste celice že naselile v predel pod pazduho, se zaradi takšnega posega rak razširi, če pa se to še ni zgodilo, je operacija nepotrebna.«

Nagnjenost k paniki je razumljiva in z ženskami povsem sočustvujem, saj so se te stvari dogajale tudi meni. Pred leti sem se redno pregledovala in zatipala bulo. Specialist, s katerim sem se posvetovala, je izustil grozljiv stavek »Tole mi pa ni všeč« in mi obrnil hrbet ter me pustil, da sem od strahu skoraj omedlela, medtem ko je nekaj čečkal za svojo mizo. Potem je molče pristopil k meni in izvlekel iglo, kakršnih niti veterinarji nimajo. Stopila sem korak nazaj in se ga ubranila z rokami, saj se mi je zdelo, da me namerava napasti. Prav to je res hotel storiti. Če bi tistemu kavboju pustila, da mi bi dolgo iglo zarinil v dojko, bi se po mojem telesu »razlilo« več milijonov rakastih celic, če bi bila zatrdlina rakasta. Če bi izvid biopsije razkril, da ni bila nevarna, bi nedvomno zahteval, naj si dam delno odstraniti dojko (lumpektomija). Poseg, ki je pogosto nepotreben, včasih pa celo nevaren, bi me iznakazil. Izkazalo se je, da je šlo zgolj za zamašen mlečni vod – diagnozo je drugi specialist postavil zgolj z otipavanjem. Če bi bila zadeva bolj zlovešča, se ne bi izpostavljala »zdravilom« podjetja Rak, d. d. Svoje telo bi razstrupila in uživala obilo soka pšenične trave.

Februarja 2003 so poročali o prelomni novici na področju raka. Naposled so namreč dokazali, da samopregledovanje dojk ni le nekoristno, ampak je lahko celo nevar-

no. 266.064 žensk v Šanghaju so razdelili v dve skupini. Prvi so povedali, kako se pregleduje dojke, druga teh navodil ni dobila. Ženske so redno prejemale navodila, spremljali pa so jih deset let. Število umrlih za rakom dojke je bilo skoraj povsem enako v obeh skupinah. Skupina, ki se je samopregledovala, je odkrila več benignih lezij dojk. Zato je ministrstvo za zdravje ženske posvarilo, da samopregledovanje dojk poveča verjetnost, da bodo deležne biopsije dojke. Samopregledovanje dojk se utegne zdeti nenevarno, vendar so zaradi njega mnoge ženske živčne in tesnobne, poleg tega pa so lažni preplahi pogosti. Dr. Susan Love je, ko je ta informacija pricurljala v javnost, v časopisu *New York Times* zapisala: »Čas je, da popolnoma osvežimo pogled na zgodnje odkrivanje raka dojke.«

Dr. Douglass je povedal zgodbo o svoji prijateljici: »Ves čas je bila tesnobna, že skoraj panična, saj je imela polno zatrdlin v dojkah in se je ves čas otipavala. Prestala je pet operacij – vse so bile nepotrebne. Bolje bi bilo, ko bi si pregledovala palce.«

## Mamografija in druge možnosti

### *MAMOGRAFSKA NOROST*

Več desetletij je mamografska industrija ženske plašila in jih silila, naj opravljajo redne mamografske preglede, s katerimi naj bi »preprečile« raka dojke. Oglaševalske kampanje, ki jih je podpiralo ministrstvo za zdravje, so bile tako uspešne, da so ženske res začele misliti, da mamografija preprečuje raka – v resnici *pa ga lahko povzroči*. Za to obstajata vsaj dva razloga – radioaktivno sevanje in fizično pritiskanje na tkiva – oboje je sestavni del pregleda. Zdravniki so očitno pozabili, da je bilo sevanje prvi dokazan razlog raka. Če ste že kdaj bili na takšnem pregledu, veste, da vam dojke tesno stisnejo, preden jih prestrelijo z radioaktivnim sevanjem. Nevarnost je še hujša zaradi dejstva,

da so dojke občutljivejše na tovrstno sevanje kot druga tkiva.

Leta 1996 je dr. John W. Gofman v svoji knjigi *Preventing Breast Cancer: The Story of a Major, Proven, Preventable Cause of This Disease* (Preprečevanje raka dojke: zgodba o ključnem, dokazanem, preprečljivem vzroku te bolezni) razkril: »Pretekla izpostavljenost ionizirajočemu sevanju – predvsem rentgenskim žarkom v bolnišnici – je vzrok okoli 75 odstotkov primerov raka dojke v Združenih državah.«

Zagovorniki mamografije ne omenijo, da po vsem tem stiskanju in gnetenju dojk, pri katerem se lahko rakaste celice razširijo po telesu, ugoden izvid še ne pomeni, da se rak ne razvija. Pri tovrstnih preiskavah zgrešijo od 10 do 15 odstotkov primerov raka, poleg tega pa je tolmačenje izvidov izjemno nezanesljivo. Obstaja veliko tveganje za lažno pozitivne in lažno negativne izvide.

Naslednja težava z mamografijo je, da utegne povzročiti širjenje obstoječega skupka rakastih celic. Patologinja dr. Lorraine Day pravi, da so dojke med pregledom močno stisnjene, zaradi česar lahko obstoječe rakaste celice metastazirajo iz tkiva dojk. Če so rakaste celice prisotne, obstaja večja verjetnost, da se bodo razširile na druge dele telesa, saj so se zdaj znašle v krvnem obtoku.

Dr. Samuel S. Epstein, zaslužni profesor z univerze Illinois, pravi: »Zdravnike že od leta 1928 svarijo, naj z rakastimi dojkami ravnajo previdno, saj bi lahko po nesreči povzročili razpršitev celic ter širjenje raka. Vseeno pri mamografiji dojke tesno stisnejo, kar je pogosto boleče, predvsem pri ženskah, ki še niso v menopavzi, kar lahko privede do smrtonosnega širjenja malignih celic – zaradi pritiska na dojko lahko drobne krvne žilice v majhnih neodkritih rakastih tvorbah ali okoli njih popokajo.«

Dr. Charles B. Simone, nekdanji asistent za klinično imunologijo in farmakologijo na Ameriškem državnem inštitutu za preučevanje in zdravljenje raka, se strinja: »Mamo-

grafija poveča tveganje za pojav raka dojke ter širjenje oziroma metastaziranje obstoječih tvorbo.«

Dr. Douglass pa pravi: »Izsledki neke raziskave, v okviru katere so preučevali živali, kažejo, da se število metastaz poveča za 80 odstotkov, če 'drezamo' v tumor. V vestniku *British Medical Journal* so poročali o izsledkih raziskave, v okviru katere so preučevali ljudi, in potrdili te zlovešče izsledke. Odkrili so, da je pri ženskah, ki so prestale mamografijo, 29 odstotkov več primerov smrti zaradi raka dojke.«

Vse te vznemirljive in zanesljive informacije žal ne dosežejo ljudi, ki jih najbolj potrebujejo – torej žensk. Mamografija je velik posel! Industrija ne bo kar tako priznala, da lahko ti pregledi povzročajo raka, pa še natančni niso.

V zadnjih dvajsetih letih je drastično naraslo število primerov raka dojke. Časopis *New York Times* je 24. januarja 2002 poročal, da k temu pripomorejo tudi redni mamografski pregledi. In zakaj? Pokojni dr. Lee je v svojem vestniku zapisal: »Da bi raka dojke zatipali, morajo rakaste celice rasti okoli deset let. Če bi bolezen odkrili eno leto prej z mamografijo, bi rak rasel okoli devet let – v tem obdobju bi imel dovolj časa, da bi metastaziral, če gre za takšno vrsto raka. Enoletna razlika med načinom odkritja raka – z zatipanjem ali s pomočjo mamografije – je v končni fazi skoraj nepomembna.«

### *NE MOREMO VEDETI*

Dr. H. Gilbert Welch, raziskovalec iz mesta White River Junction v zvezni državi Vermont, je odkril, da so bile pri 40 odstotkih žensk, ki so umrle zaradi drugih vzrokov, prisotne običajne lezije, ki se razkrijejo pri mamografiji. Dr. Welch pravi, da noben strokovnjak ne more vedeti, katere izmed teh se bodo razvile v raka in katere bodo »obmirovale«.

Biopsije sumljivih zatrdlin, ki jih odkrijejo z mamografijo, ne izboljšajo verjetnosti preživetja, kajti ko zarežemo v bulo, predremo varovalni žepek, ki preprečuje, da bi se

rak razširil. Izsledki nemških raziskav kažejo, da ženske, ki jim niso opravili biopsije, živijo dlje od tistih, ki prestanejo ta poseg. Kirurg George Crile z ameriške klinike Cleveland je dejal: »Očitno imajo pacientke prav – če zarezemo v raka, se ta razširi in razraste.«

Če vas zdravnik vsako leto pošilja na mamografske preglede, vam toplo priporočam, da mu omenite naslednji izjavi za javnost iz ust dveh svetovnih strokovnjakov z vrhunskim poznavanjem posega.

Profesor Michael Baum je leta 2002 na srečanju Britanskega kraljevega zdravniškega združenja povedal, da bi morali opustiti preglede, s katerimi odkrivamo raka dojke, saj je zaradi njih več sto zdravih žensk podvrženih tveganim in nepotrebnim posegom (ki jih poleg tega že iznakažijo), četudi se bolezen ne bi nikoli razvila. Profesor Baum je ugleden kirurg in raziskovalec. Njegova izjava je pritegnila znatno pozornost, saj je bil prav on eden od zdravnikov, ki so pomagali vzpostaviti sistem pregledovanja dojk, ki britanskemu zdravstvu letno navrže petdeset milijonov funtov.

Na drugi strani Atlantika pa podobno razmišlja dr. Samuel S. Epstein, predsednik odbora za preprečevanje raka in zaslužni profesor okoljske in poklicne medicine na fakulteti za javno zdravje, ki deluje v okviru univerze Illinois v Čikagu, ki dodaja: »Mamografski pregledi dojk znatno okrepijo tveganje za raka dojke pri ženskah, ki še niso v menopavzi. Tveganje narašča z vsakim pregledom. Med rutinskim slikanjem, pri katerem napravijo štiri filme za vsako dojko, ženska letno prejme odmerok sevanja v višini enega rada. Dojka pred menopavzo je izjemno občutljiva na radioaktivno sevanje, vsaka izpostavljenost enemu radu pa tveganje za raka dojke poveča za en odstotek. V desetih letih pregledov se kumulativno tveganje poveča za desetišino. Tovrstna tveganja so še večja pri mlajših ženskah, ki se prvič znajdejo na mamografiji.«

Precej primernejša od omenjenega neprijetnega in ne-

varnega postopka so pričujoča dokaj nova diagnostična orodja, ki se vse bolj uveljavljajo.

## *MEM*

Gre za multifrekvenčni mamograf z 256 elektrodami, ki so ga razvili na oddelku za radiotehnologijo in elektroniko v okviru ruske akademije znanosti. Gre za tomografijo na podlagi električne impedance. Preiskava je namenjena slikanju in diagnosticiranju patoloških sprememb v dojki. Omogoča ločevanje benignih stanj od malignih, obenem pa učinkovito razkriva hormonsko neravnovesje, za katerega so značilne bolečine in občutljivost dojk. Preiskava MEM je primerna za ženske vseh starosti, je brez radioaktivnega sevanja, primerna za ženske z vsadki, nosečnice in doječe matere. MEM zagotavlja predklinične dokaze za morebitno tveganje v prihodnosti.

## *CRT-2000*

Mag. Rosie Marie Williams iz New Paltza v ameriški zvezni državi New York je januarja 2000 v vestniku *Townsend Letter for Doctors and Patients* objavila članek z naslovom *Thermography vs Mammography* (Termografija v primerjavi z mamografijo), v katerem je natančno opisala preiskavo z napravo CRT-2000:

### *KAKO DELUJE NAPRAVA CRT-2000 IN ZAKAJ JE NEPRIMERNO BOLJŠA OD PREDHODNIH TEHNOLOGIJ*

Naprava CRT-2000 s pomočjo instrumenta, ki zaznava toploto in je povezan z računalnikom, na hitro izmeri temperaturo 112 točk na obrazu, trupu in rokah. Telo je potem deset minut izpostavljeno hladnemu okolju, nato postopek ponovimo. Celotna preiskava traja okrog pol ure, izvede pa jo usposobljeni tehnik.

V medicinski literaturi je opisano, kako se opisani mehanizem zanaša na avtonomno živčevje, kožo in tkiva pod njo.

Temperatura kože je v 70 odstotkih odvisna od organov in tkiv pod njo. Ko je koža izpostavljena hladnemu zraku, običajno pride do krčenja žil, telo pa kri požene v glavo. Odziv na hlad, ki ga odseva temperatura kože, je odvisen od notranjih organov, kot so jetra, trebušna slinavka, dojke ali zobje. (CRT-2000 je uporaben tudi za zobozdravnike, ki zdravijo po načelih holistične medicine.)

Ker pri tej preiskavi neposredno merimo delovanje avtonomnega živčevja, velja za ključni pripomoček, s katerim zdravnik razkriva mehanizme, ki povzročajo zdravstvene motnje. CRT-2000 ni kot infrardeča tomografija izpred desetletij, pri kateri je bilo veliko lažno pozitivnih izvidov, medicina pa jo je naposled opustila.

Preiskava popolneje razkriva vitalnost pacienta in tudi to, kako se različni njegovi vitalni organi prilagajajo stresu. Poleg tega razkriva sposobnost razstrupljanja telesa in s tem človekovo splošno zdravstveno stanje. CRT razkrije informacije o zgodnji celični in presnovni disfunkciji, ki pogosto privede do bolezni. Dr. Beilin je želel od ameriškega Urada za prehrano in zdravila pridobiti dovoljenje za trženje naprave, pred kongresnim odborom pa je pričal, da se za zadevo zanimata tudi državni zdravstveni inštitut ter državni inštitut za preučevanje in zdravljenje raka.

Napravo za skeniranje CRT-2000 uporablja več kot 1500 zdravnikov v Evropi. Z njeno pomočjo lahko pridobimo informacije, ki so lahko prav tako dragocene kot izvidi slikanja z magnetno resonanco ali rentgenskega slikanja. Ker prinaša informacije o težavah s tkivi v najzgodnejših fazah, bi lahko rekli, da gre za najpomembnejšo dopolnilno preiskavo poleg rentgenskega slikanja ter slikanja z magnetno resonanco.

CRT resnično omogoča zgodnje odkrivanje težav, še preden se pojavijo degenerativni pojavi, kot so na primer maligne tvorbe, pacient pa se lahko na podlagi izvidov odloči za spremembo življenjskega sloga, kar omogoči zdrav odziv imunskega sistema. Z naslednjimi preiskavami lahko brez

težav spremljamo izboljševanje zdravstvenega stanja pacienta ali pa mu predlagamo drugačen pristop.

Prijatelji iz ZDA mi pravijo, da to napravo uporabljajo vrhunski zdravniki. Ljudje se vse bolj zavedajo nevarnosti rentgenskih žarkov, ta tehnologija iz Nemčije pa je priljubljen način, kako se izogniti radioaktivnemu sevanju in se vseeno dokopati do pravilne diagnoze. Zadeva je neverjetno poceni, če pomislimo, kako dragocena je. Menim, da bi morali svoje zdravnike vsi prepričati, naj si jih omislijo, čeprav bi nas imeli za tečnobe. V Avstraliji jih je nekaj, zdravnika, ki ponuja to varno preiskavo, pa boste najlažje našli prek spleta.

### *DITI: DIGITALNO INFRARDEČE TERMALNO SLIKANJE*

Gre za 15-minutno neinvazivno preiskavo. Naprava ni v stiku s telesom, med preiskavo ni nobenega radioaktivnega sevanja, zadeva pa je neboleča. DITI odkriva subtilne fiziološke spremembe, ki spremljajo patologijo dojk, naj gre za raka, fibrocistično bolezen, okužbo ali težave z ožiljem. S pomočjo infrardeče tehnologije tehnik napravi digitalizirani posnetek dojk v obliki infrardečega termograma. Podatke, ki jih pridobi na ta način, shrani v računalnik, izvide pa natisne z barvnim tiskalnikom visoke ločljivosti ali jih po elektronski pošti pošlje zdravniku, da jih ta preuči.

Zdravnik potem primerja termalne vzorce za vsako dojko. Sleherna opazna odstopanja ali kakršnikoli značilni vzorci porazdelitve krvnih žil v eni dojki, ki niso prisotni tudi v drugi dojki, predstavljajo fiziološko anomalijo. Odstopanje je lahko patološko ali anatomsko. Pozitivni izvid termograma terja nadaljnje spremljanje stanje in resne preventivne ukrepe.

Izvidi vseh termogramov se shranijo in tvorijo podlago za bodoče preglede. Pravijo, da lahko s to tehnologijo anomalije odkrijemo dve do pet let prej, kot bi jih z otipavanjem in mamografijo.

## *REZANJE, IZŽIGANJE, POHABLJENJE, ZASTRUPITEV – IZBIRA JE VAŠA*

Dr. Douglass ponuja naslednji nasvet: »Odreците se radioaktivnemu sevanju in kemoterapiji. Sevanje izjemno škodi – ne le tkivom, ampak tudi imunskemu sistemu, zaradi česar smo še dovzetnejši za raznorazne bolezni. To je običajno grozna cena, ki jo plačamo za začasno skrčenje tumorja.«

Več sto onkologom so poslali vprašalnike, v katerih je bilo tudi vprašanje, ali bi pristali na kemoterapijo. 80 odstotkov jih je zanikalo. Dobro vedo, kakšne grozne posledice ima kemoterapija, pa jo vseeno priporočajo. Eden od razlogov je seveda tudi finančni – rak je vendar zelo dobičkonosna bolezen. Poleg tega so kemoterapija, obsevanje in operacije edini odobreni postopki »zdravljenja« raka. Zdravniki se lahko znajdejo v težavah in se morajo zagovarjati pred zdravniškimi komisijami, če pacientom priporočijo kaj drugega.

To je tragično, če pomislimo, da obstaja veliko postopkov razstrupljanja, s katerimi lahko odpravimo raka, zdravstvena združenja in vlade pa jih prepovedujejo. Najnovejša »modna muha« na področju zdravljenja metastaziranega raka dojke je presaditev kostnega mozga in kemoterapija z visokimi odmerki. Ženske, ki prestanejo tovrstne posege, grozljivo trpijo. Ameriško združenje za klinično onkologijo je diskreditiralo raziskavo, s katero so skušali dokazati učinkovitost tovrstnega zdravljenja. Razkrili so, da so z univerze Witwatersrand iz južnoafriškega Johannesburga posredovali dvomljive podatke, na podlagi katerih so sklepali, da je omenjeni poseg učinkovitejši, kot je v resnici. Poleg tega je vodstvo univerze odpustilo raziskovalca dr. Wernerja Bezwodo, ko so ugotovili, da je prikrojil svoje podatke. A navkljub temu omenjeno združenje ni odsvetovalo postopka, ženskam pa še danes svetuje, naj ga opravijo, a le, če sodelujejo v klinični raziskavi. Z drugimi besedami: če so pripravljene igrati vlogo poskusnih zajčkov.

### *JE KEMOTERAPIJA RES TAKO ŠKODLJIVA, KOT PRAVIJO?*

Ne. Še hujša je. Zdravstvo in farmacija sta se odločila, da je zamisel o vbrizgavanju strupov v vene brezupno bolnih ljudi, s čimer naj bi pomorili rakaste celice, dobra. Obenem so zanemarili dejstvo, da strupi uničijo tudi zdrave celice in imajo strašne dolgoročne učinke, obenem pa lahko uničijo upanje za okrevanje.

Izsledki novejših raziskave potrjujejo, da imajo ženske z rakom dojke, ki so deležne kemoterapije (poleg operacije in obsevanja), 28-krat več možnosti, da bodo zbolele za levkemijo (v primerjavi z ženskami, ki se tovrstnemu načinu zdravljenja izogonejo). V vestniku *The Townsend Letter For Doctor and Patients* so decembra 2000 zapisali:

Francoski zdravniki so pod drobnogled vzeli več kot tri tisoč bolnic z rakom dojke med letoma 1982 in 1996. Pri desetih se je pojavila akutna levkemija – prav vseh deset jih je prejemale tudi kemoterapijo. Za primerjavo: pri ženskah, ki niso bile deležne kemoterapije, se tovrstno tveganje ni okrepilo (*J Clin Oncol* 2000; 18:2836–42). Povečano tveganje je bilo še zlasti očitno pri mlajših ženskah, ki so prejemale preparat mitoksantron (Novantrone). »Pri ženskah v zgodnji fazi raka dojke in dobrimi možnostmi za dolgoročno preživetje je treba kratkoročne koristi mitoksantrona primerjati z mogočimi dolgoročnimi neugodnimi stranskimi učinki,« so zaključili raziskovalci.

Naj omenim še en razlog, zakaj bi se morali potruditi in poiskati resnično nestrupene alternative kemoterapiji.

Pričujoči odlomek je bil objavljen v časopisu *Gold Coast Bulletin* (Queensland, Avstralija, 14.–15. julij 2001):

Kemoterapija, ki jo prejemajo ženske z rakom dojke v zgodnjem stadiju, povzroči hitrejši upad gostote kostne mase, kot so domnevali, kar okrepi tveganje za osteoporozo, pravijo ameriški raziskovalci.

Znanstveniki pod vodstvom dr. Charlesa Shapira z državne univerze Ohio so bili presenečeni nad ugotovitvijo, da se je gostota kosti pri 35 ženskah pred menopavzo, ki so bile deležne kemoterapije, zmanjšala za osem odstotkov, in sicer po enem letu zdravljenja.

Izguba kostne mase pri pacientkah, ki so prejemale kemoterapijo, je bila tako izrazita, da so raziskavo prekinili in ženskam omogočili, da so poiskale pomoč pri svojih zdravnikih.

### *KAJ PA KIRURŠKI POSEGI?*

Omenila sem že »škodljive dogodke«, ki jih je v zdravstvu oziroma bolnišnicah ogromno. Ponovno citiram navedbe časopisa *Gold Coast Bulletin* (1. februar 2003), kjer so opisali še en tovrsten »osamljen primer«. Srhljiva pripoved je popolnoma skladna z vsebino tega poglavja:

#### *BOLNIŠNICA PRIZNALA, DA SO ŽENSKI POMOTI ODSTRANILI OBE DOJKI*

46-letni Američanki so povedali, da ima raka dojke. Odstranili so ji obe dojki, potem pa se je izkazalo, da so ji zdravniki pripisali diagnozo neke druge ženske. »Zamešali smo izvide dveh pacientk. Takšna napaka se človeku zgodi enkrat v življenju,« je rekla Terri Dresen, predstavnica bolnišnice United iz St. Paula v zvezni državi Minnesota.

Lindi McDougal, računovodji iz Woodvilla v Wisconsinu so maja 2002 postavili diagnozo napredovalega raka dojke in tri tedne pozneje so ji odstranili obe dojki. Dva dni po posegu ji je kirurg povedal, da je izvid biopsije razkril, da ni imela raka. »Trajalo je sedem mesecev, preden sem bila sposobna spregovoriti o tem,« je povedala McDougalova, mati treh otrok, novinarju lokalnega washingtonskega časnika *Pioneer Press*.

»To je osamljen primer. Poseg je opravil izvrstni zdravnik, ki je pretresen zaradi tega, kar se je zgodilo,« je povedala Dresnova. »Iskreno nam je žal.«

McDougalova se še vedno zdravi v tej bolnišnici zaradi

okužb, ki so se ji pojavile po rekonstrukcijski plastični operaciji. Bolnišnico namerava tožiti za odškodnino. (Upam, da bo to res storila!)

Ženskam, ki se odločijo za operacijo raka dojke, priporočam, naj preberejo naslednjo izjemno pomembno izjavo dr. Jonathana Collina, ki so jo objavili v vestniku *Townsend Letter for Doctors and Patients*:

Novembra so v vestniku *Cancer* objavili izsledke raziskave, ki razkrivajo, da je dolgoročni izid slabši pri ženskah, ki so bile operirane v času prvih desetih dni menstrualnega cikla (v primerjavi s tistimi, ki so poseg prestale v zadnjih dveh tednih tega cikla). Prav o tem so nekateri raziskovalci govorili že v 80. letih prejšnjega stoletja, vendar s ponovljenimi raziskavami teorije niso mogli potrditi. Mnjenja kirurgov so bila deljena, večina pa jih je menila, da menstrualni cikel ni pomemben pri določanju datuma kirurške odstranitve dojke.

Raziskava je bila zanimiva, vendar je preveč kirurgov menilo, da takšna teorija ni mogoča – le kako naj bi časovni okvir posega lahko vplival na dolgoročno preživetje pacientk? Odgovor je bil povezan s hormoni. V zgodnji fazi menstrualnega cikla prevladuje estrogen, pozneje prevlada progesteron. Domnevali so, da lahko operacija raka dojke v času povišane ravni estrogena rakastim celicam omogoči, da lažje metastazirajo in se ugnezdi v oddaljena tkiva. Ko je v telesu več progesterona, naj bi bilo takšno ugnezdenje težje, kar naj bi teoretično preprečilo metastaziranje raka.

Teorija ni dokazana. Znanstveniki imajo le dokaze na podlagi ločevanja bolnic z rakom dojke v dve skupini. V eni so ženske, ki so operacijo prestale na začetku, v drugi pa tiste, ki so jim poseg opravili v poznejšem delu ciklusa. Če prevlada estrogena oziroma progesterona ne predstavlja ključnega dejavnika, kako drugače bi lahko pojasnili različne stopnje preživetja, ki temeljijo na časovnem okviru posega?

Preučevanje ženskega zdravja je po svoje paradoksalno. S kliničnimi raziskavami iščemo racionalne rešitve, vendar

včasih zdravljenje žensk terja še kaj več, ne le znanosti. Zdravljenje namreč ni povezano zgolj z operacijami, antibiotiki in vitamini. Prav tako ne predstavlja zgolj poslušanja in objemajna. Zdravljenje včasih izvira samo iz globin ženske mističnosti, ki ji moramo zdravilci prisluhniti.

Če vaš kirurg datuma posega noče določiti skladno z vašim menstrualnim ciklom, najdete kirurga, ki bo to pripravljen narediti. Zapomnite si dve stvari: na kocki je vaše življenje, ne kirurgovo, in on mora služiti vam, ne obratno.

### *NEKATERA ZELIŠČA SO NEVARNA!*

Mnoge ženske domnevajo, da je vse »naravno« tudi varno, resnica pa je ravno nasprotna. Vemo, da določena zelišča spodbujajo razmnoževanje rakastih celic v dojki. Primer: ugotovili so, da zelišče angelika rakasti celici v dojki omogoči, da se 16-krat poveča, uporaba ginsenga pa ji omogoči, da raste kar 27-krat hitreje (*Menopause*, 2002; 9:145–150). Celo priljubljena grozdnata svetlika povzroča širjenje raka dojke, obenem pa nekateri svarijo, da tega zelišča ne bi smeli uporabljati dlje kot šest mesecev, če pa so imele vaše prednice raka dojke, ga sploh ne bi smeli uporabljati (V. L. Davis in dr., letno srečanje Ameriškega združenja raziskovalcev raka, 11.–14. julij 2003, Washington DC, povzetek R910).

Ženske, ki želijo namesto sintetičnega estrogena uživati zelišča, pogosto eno različico hormona zamenjajo za drugo. V okviru neke raziskave so preučevali, kako različne rastline vplivajo na delovanje progesterona in estradiola v rakastih celicah v dojki. Ugotovili so, da soja, rdeča detelja, sladič, sporiš, hmelj, timijan in kurkuma spodbujajo rast tumorjev (*Proc Soc Exp Biol Med*, 1998; 217: 369–78). Srhljive informacije, če upoštevamo, kako zlahka nekateri terapevti predpisujejo ta močna zelišča.

## *NAJBOLJŠE PRIDE NA KONCU*

»Katastrofalno« je edina beseda, s katero lahko opišem ravnanje uradne medicine na področju raka dojke. Že zdavnaj bi morali preučiti varne alternative. Prav zato sem vrsto let preučevala to področje in snemala pripovedi žensk, ki so se raka dojke znebile s pomočjo naravnega zdravljenja.

Zdravniku ne bi nikoli dopustila, da bi se »lotil« sumljive zatrdline v dojki, kajti če so v njej res rakaste celice, se zaradi »šarjenja« z iglami in noži samo razširijo. To pomeni, da mi ne bi opravili biopsije, ampak bi takoj začela uporabljati tako imenovano črno mazilo (cansema), osupljivo zdravilo, s katerim lahko postavimo diagnozo in preženemo bolezen. Ameriški Indijanci ga uporabljajo že več stoletij. Obstajajo dokazi, da so z njim še pred Kristusovim časom zdravili različne vrstne raka. Nadeli so mu že mnogo imen, uporabljali pa so ga tudi sloviti zdravniki Hoxsey, Mohs in Fell. Poznam več kot 50 žensk, ki so z njim odpravile potrjenega raka dojke. Ne vam ne katerikoli drugi ženski ne svetujem, da uporabite to metodo. Pravim samo, da poznam številne zgodbe o uspehu, in da gre za edini način zdravljenja, ki bi ga bila pripravljena preizkusiti.

O črnem mazilu ter kremi Aldara, tako imenovanem zdravilu za kožnega raka, smo posneli dvourni dokumentarec. V njem so pogovori z ljudmi, ki so s črnim mazilom uspešno premagali raka, opravili pa smo tudi pogovore z ljudmi, ki jim je Aldara grozno škodila. Film ima naslov *One Answer to Cancer* (Ena rešitev za raka), na voljo pa je na naši spletni strani.

Ne ukvarjamo se s prodajo ali trženjem črnega mazila. Redno obiskujte našo spletno stran, kjer sproti objavljamo informacije o ljudeh, ki izdelujejo različico, ki je preverjeno varna in učinkovita. Vseeno morate biti previdni, kajti obstajajo brezvestni ljudje, ki so pripravljene škodovati drugim, da bi se dokopali do zaslužka. Ne priporočamo prav nobenih izdelkov (vključno s črnim mazilom oziroma pre-

paratom Cansema) podjetja Alpha Omega Labs (več podrobnosti v 25. poglavju). Še posebej pa svarimo pred Carolyn Urban iz podjetja Global Star Services, ki prodaja črno mazilo, na račun katerega smo prejeli že več sto pritožb.

»Za zdravnike so dojke mošnje denarja, ki jih je treba izžeti, ne pa vrelci hranil za naše dojenčke ter ljubek simbol ženstvenosti.«

»Zdravljenje raka dojk je neuspešno, vendar tega noče nihče priznati.«

*dr. William Campbell Douglass*

Ljudje se občasno spotaknejo ob resnico, a večina se jih pobere in odhiti naprej, kot da se ni nič zgodilo.

*Winston Churchill*

»Čigar kruh jem, tega pesem pojem.«

*(Starodavni pregovor)*



## MOŠKA SPOLNA DISFUNKCIJA

*Vzroki, zdravila in zakaj se morate izogniti najbolj neprijetnemu rezu*

**V**ečina zdravil na recept in celo mazaški preparati, ki so na voljo brez recepta, pripomorejo k spolni disfunkciji tako pri moških kot pri ženskah. Lahko okvarijo ožilje, živce ter žleze z notranjim izločanjem. Težave s slednjimi znižajo raven testosterona v serumu, kar privede do impotence.

Več sto moških me je vprašalo, ali je res, da je prah mace naraven, varen nadomestek za viagro. Perujski in ameriški zdravniki pritrjujejo, če – in to je ključnega pomena – moški ne jemlje zdravil za zniževanje ravni holesterola ali krvnega tlaka. Ta zdravila lahko tako porazno vplivajo na zmožnost erekcije, da je ne more priklicati nič, niti maca.

V teh primerih lahko moški, ki so jih kardiologi tako rekoč obsodili na smrt, okrevaajo le, če preizkusijo program Hipokratovega zdravstvenega središča. Celo moški, ki so jim rekli, da bodo umrli, če ne bodo pristali na trojni srčni obvod! Pogosto lahko opustijo jemanje zdravil, ki dušijo njihovo spolno poželenje, *a le pod zdravniškim nadzorom*. Najbrž se boste strinjali, da je sicer bolje urediti prehrano, preden nam zdravnik pove, da se bližamo koncu.

V vestniku *Journal Of The American Medical Association* so objavili poročilo, kjer je navedeno, da Prozac

(antidepresiv) povzročča spolno disfunkcijo pri 75 odstotkih pacientov, ki ga jemljejo! Le pomislite, koliko slabše bi se počutili, če bili potrti, preden bi jemali Prozac, potem pa bi vam ta preparat povzročil impotenco. Moški, nikar ne mislite, da lahko vsako težavo odpravite s tabletami. Zazrite se v omarico z zdravili in krivdo naprtite pravim krivcem. Zdravniki predpisujejo tablete, kot da gre za bonbone, moških pa pogosto ne posvarijo glede tega strašnega stranskega učinka, pravega načina prehranjevanja pa ne bi prepoznali, tudi če bi ga iskali z lučjo pri belem dnevu.

Vse je odvisno od vas. Sprejmite odgovornost za svoje stanje, začnite pa v kuhinji oziroma shrambi. Kadar vas bo kakšna hrana premamila, se spomnite, da obolenje arterij pripomore k impotenci, ki je posledica aterosklerozne bolezni žil, ki dovajajo kri v penis, ter okvari živce, ki omogočajo erekcijo.

Je tista čokoladna krema *res* vredna tveganja? So tista izdatno oglaševana plastična olja (ki so v skoraj vsej predelani hrani in vam mašijo arterije) res tako izvrstna, da ste zaradi njih pripravljene izgubiti svojo moškost? Ponovno preberite 6. poglavje in se odločite, da ne boste postali naslednja žrtev oljarskega kartela. *Njim* je vseeno, ali ste impotentni oziroma vas je skoraj pokopal srčni infarkt, večina zdravnikov pa ne ve, da so prav ta olja, ki jim pojejo hvalnice, ker naj bi varovala srce, smrtonosna za vaše arterije. Resno razmislite o tem, koliko joda potrebuje vaše telo, in zaščitite svojo prostato tako, kot to počno Japonci, ki zaužijejo daleč največ joda na svetu. (Glej uvodno poglavje Izhodiščna točka.)

Če razmišljate o vazektomiji, se nikar ne prenažite. Ko je poseg postal priljubljen, se je izkazalo, da moškega zaradi prerezanih semenovodov včasih doleti stranski učinek v obliki artritisa. Januarja 2000 je dr. William Campbell Douglass v vestniku *Second Opinion* razkril zgodbo o raziskavi, ki so jo opravili na londonski kliniki Well-Man in je zajemala 445 moških, ki so trpeli zaradi impotence. Po

več kot desetih letih od opravljene vazektomije se jim je znatno znižala raven testosterona. Dr. Richard Petty, vodja klinike, je rekel: »Moški, ki razmišljajo o vazektomiji, morajo sprejeti to tveganje in se zavedati, da lahko poseg slabo vpliva na raven testosterona.« Dr. Petty pravi, da ni pojasnil, zakaj se po posegu raven tega hormona zviša, čez leta pa upade. H. J. Roberts v knjigi *Is Vasectomy Worth the Risk?* (Je vazektomija vredna tveganja?) navaja seznam srhljivih stranskih učinkov.

Dr. Peat pravi: »Ko se po vazektomiji pojavi impotenca, se moškemu normalna spolna moč običajno povrne v pičlih dveh ali treh dneh, če vsak dan zaužije majhen odmerek (okoli 5 ali 10 mg) progesterona [v eni kapljici progesteronskega olja dr. Peata so trije miligrami progesterona]. Okvare semenovoda lahko namreč začasno zavrejo nastajanje progesterona. To je eno izmed stanj, v katerih moškimi priporočam uživanje nadomestnega progesterona. Enako velja za artritis, epilepsijo, demenco, možgansko kap in nekatere druge težave z ožiljem, migreno in raka.«

Dr. Douglass pravi: »Od nekdanj trdim, da vazektomija za moškega škodljiva tako kot podvezovanje jajčnikov za žensko. V obeh primerih je blokiran naravni kanal. Kam gre sperma? Kam gre blokirano jajčece in kako tovrstna ovira vpliva na ravni hormonov pri moških in ženskah?«

Lani sem se pogovarjala s šestimi moškimi, ki so jim opravili vazektomijo. Eden je bil vesel, da se je odločil za poseg, pet pa jih je poročalo o slabih rezultatih. Eden je imel pet let bolečo zatrdlino v dimljah, brez upanja na izboljšanje. Eden je bil impotenten od operacije pred sedmimi leti. Dva sta poročala o hudih simptomih artritisa, ki jih nista imela pred operativnim posegom. Ob tem se sprašujem, ali so avstralski kirurgi slabši od povprečja ali tovrstni žalostni statistični podatki veljajo za ves svet. Najbrž že: dr. Roberts v svoji, že omenjeni knjigi pravi, da je to res svetovni pojav. Z drugimi besedami: z materjo naravo se ne moremo oziroma se ne bi smeli poigravati.

A pazite – viagra ima lahko neprijetne stranske učinke, vključno s slepoto in smrtjo, in ne zmore premagati impotence, kadar moški jemlje zdravila, ki zavirajo erekcijo, ter se obupno slabo prehranjujejo. Če se pojavijo težave, raje preizkusite naravne metode – uživajte magnezij, cink, bor, koencim Q<sub>10</sub> in prah mace.

Okoli tretjina vseh primerov impotence je posledica težav z žlezami z notranjim izločanjem. Perujski in ameriški zdravniki trdijo, da maca pomaga odpraviti impotenco, ker regulira in spodbuja delovanje omenjenih žlez. Ne preмага pa škodljivih učinkov močnih zdravil in ni priporočljiva za moške s povečano ali rakasto prostato.

Nadomestni farmakološki testosteron v obliki injekcij, tablet, vsadkov in obližev je v široki rabi v ZDA in Evropi pa tudi v Avstraliji. Tovrstno zdravljenje utegne začasno izboljšati erektilno funkcijo, vendar mu sledijo težave, o katerih ne želite niti razmišljati. Razen v primerih dokazane degeneracije mod tega hormona ne bi smeli jemati v farmakoloških odmerkih. In, moški, nikar ne pozabite: vse več jih ima nenormalno spermo, polno mutiranih kromosomov, kar je tudi posledica nezaslišano nespametnega dodajanja natrijevega fluorida pitni vodi – ta snov namreč zavira učinkovanje testosterona. To je pravi udarec pod pasom. Toplo vam priporočam, da se pritožite vladi.

Dr. Michael Colgan pojasnjuje, da lahko nastajanje testosterona pospešimo z melatoninom, seligilinom, DHEA in acetil-karnitinom, vendar se nikar ne skušajte zdraviti sami. Ne pozabite: preprečevanje je neprimerno boljše od tveganih »zdravil«, predvsem pa upoštevajte pravila v tej knjigi. Če zadeve dodobra preizkusite, pa vam moškost ne priskaklja nazaj, bodo morda potrebni korenitejši ukrepi – morda boste morali preučiti knjigo dr. Colgana, potem pa jo odnesti k dobro izobraženemu in inteligentnemu zdravniku.

Ste zmedeni? Niste edini. Tudi jaz sem zmedena, tako kot večina zdravnikov. Slednji so prav zares nevarni, saj

jim je le bežno jasno, kaj se zgodi v telesu, ko en farmakološki hormon – v tem primeru testosteron – prevlada nad drugimi. To področje je še v povojih, zato je potrebna velika previdnost. V te zadeve se podajte le, če ste popolnoma prepričani, da vaš zdravnik povsem dobro ve, kaj počne. Če boste naleteli na takšnega, nas, prosim, obvestite.

»Zdravnik vam bo morda priporočil operacijo. To je lahko reči – njemu pač ni treba nositi pleníc.«

*dr. William Campbell Douglass*



## NEVARNOSTI, KI PREŽIJO NA PROSTATO

*Kaj se lahko zgodi s prostato in kako poskrbeti, da se to ne bi zgodilo vam*

**P**rostata je običajno velika kot lešnik in je tik pod mehurjem. Je ključni del moškega reproduktivnega sistema. Hormonske spremembe po obdobju srednjih let lahko povzročijo, da se žleza poveča in povzroči bolj ali manj izrazito nelagodje, vnetje in raka.

Leta 1995 so v časopisu *The Times* poročali o britanski raziskavi, v okviru katere so razkrili, da se večina moških v pretežni meri ne zaveda pomena prostate in tega, kako lahko težave z njo ogrozijo zdravje. Okoli 89 odstotkov moških ni vedelo, kje je ta žleza, 62 odstotkov pa jo je zamenjalo za mehur.

Čeprav se moški vse bolj zavedajo mogočih zdravstvenih težav, ki so posledica zanemarjanja ali slabega ravnanja s tem pomembnim delom moškega telesa, je na tem področju še vedno precej napačnih informacij in nejasnosti. Večini »težav« se lahko preprosto ognete in zagotovo niso neizogibne, če se razumno prehranjujete. Mnogi moški dočakajo visoko starost, ne da bi trpeli zaradi naravnih presnovnih sprememb. Po drugi strani pa lahko boleča stanja, kakršno je prostatitis (vnetje prostate zaradi okužbe), prizadene tako mlade kot stare.

Od leta 1973 se je število primerov raka prostate povečalo za polovico. Kolikor mi je znano, še ni nihče raziskal,

zakaj. Raziskave stanejo več milijonov dolarjev, donacij za odkrivanje načinov preprečevanja bolezni pa ni – na voljo so le milijarde dolarjev za raziskave, v okviru katerih odkrivajo nova zdravila, ki farmacevtom prinašajo dobiček, ali pa izpopolnjujejo bolj zapletene kirurške posege, s katerimi »odpravljajo« težave. Raziskavo sem opravila tudi sama. Stala me ni nič, saj je bila zgolj »posledica« mojih srečanj z več sto moškimi, s katerimi sem se v dolgih letih službovanja pogovarjala v našem zdravstvenem središču. Svoje ugotovitve razkrivam javnosti: moški, ki jedo resnično dobro, ne kadijo in ne uživajo preveč alkohola ter ne jemljejo zdravil ali prepovedanih mamil, nimajo težav s prostato. Da, tako preprosto je to – *moški, težave si nakopljete sami!*

Zdravniki se osredotočajo na zdravljenje povečane prostate, vnetij in raka te žleze, namesto da bi pomislili na to, da večina ljudi uživa vse več hitre oziroma predelane hrane, kar je neposredno povezano s vse večjim številom težav s prostato. Zgodba je znana – preventiva ne prinaša denarja, kupe cekinov pa se da zaslužiti z zdravljenjem in operiranjem prestrašenih moških.

Dr. William Campbell Douglass, neprecenljiv vir zanesljivih informacij in nasvetov o zdravstvenih težavah tako moških kot žensk, o nevarnostih, povezanih s prostato, pravi naslednje: »Življenjskega pomena je, da poskrbite za uravnoteženo prehrano, zadostite potrebam telesa po hranilih ter zagotovite hormonsko ravnovesje. V nasprotnem primeru se lahko raka znebite zgolj začasno. To vam lahko uspe s pomočjo zdravnika, ki podpira alternativne pristope k zdravljenju.

Moški po šestdesetem letu se grozno bojijo – a ne raka prostate, srčnega infarkta ali možganske kapi – pač pa povečanja prostate. Človek se res počuti ponižanega, če ne more normalno urinirati in ga vedno skrbi, ali bo stranišče dovolj blizu. Povečanje prostate sicer ni povezano z rakom te žleze, povzroča pa simptome pri četrtnini moških do 80. leta, do 85. leta starosti pa so pri skoraj vseh moških

prisotni znaki benigne hipertrofije prostate. Če imate zgodnje simptome te bolezni – pogosto uriniranje, pekoč občutek v predelu sramne kosti po uriniranju, curek pa ni več tak, kakršen je nekoč bil – dvakrat dnevno zaužijte eno kapsulo z izvlečkom jagod grmičaste palme.«

### *PROČ S PREDELANO HRANO*

Kaj še lahko storite, če že imate tegobe oziroma bi se radi izognili težavam s to ključno drobceno žlezo? Za začetek zavrzite vso predelano in hitro hrano, ki jo imate v shrambi, prehranjujte se po načelih, ki jih zagovarjamo v Hipokratovem zdravstvenem središču (tako se boste razstrupili), takoj opustite kajenje, izogibajte se pasivnemu kajenju, opustite alkohol, z jedilnika pa črtajte vse žitarice. Da, res imam v mislih testenine, kruh in vse žitarice, ki jih zavedeni strokovnjaki priporočajo kot zdrave. Vem, da je težko, a vsaj poskusite. Najbrž boste ugotovili, da se vam bo počutje neprimerno izboljšalo, simptomi pa ne bodo več tako izraziti, ko boste opustili uživanje te neprebavljive hrane. S strokovno pomočjo se odvadite uživanja vseh zdravil in mamil, ki jih morda uživata. V britanski reviji *What Doctors Don't Tell You* (Česar vam zdravniki ne povedo) so zapisali: »Mnoga zdravila, vključno z antihistaminiki, dekongestanti in antidepresivi, lahko povzročijo, da se delno povečana prostata do konca poveča in popolnoma zapre pot urinu.« Še posebej se varujte HCB (heksaklorobenzena), saj dokazano povzroča raka prostate.

Za težave s prostato obstajajo številna naravna zdravila. Nemogoče bi bilo zaužiti vsa in tega vam tudi ne priporočam. Poiščite naturopata z izvrstnimi referencami ter se z njegovo pomočjo odločite, katere nasvete boste upoštevali glede na svoje stanje. In ne pozabite – vedno je bolje preprečiti kot zdraviti!

## Kaj morate uživati

### *SELEN*

Mineral selen naj bo na vrhu seznama snovi, ki jih morate obvezno uživati, če želite preprečiti ali olajšati obstoječe simptome. Selen je ena najučinkovitejših varovalk pred vsemi vrstami raka. Primer: finski raziskovalci so preučili deset tisoč ljudi in ugotovili, da imajo tisti z nizko ravniyo selena v serumu šestkrat večjo možnost, da jih bo pokopal rak. Dr. Robert Jay Rowen je v svojem vestniku *Second Opinion* zapisal: »Leta 1996 je dr. Larry Dark z univerze Arizona objavil osupljive podatke, ki razkrivajo, da bi lahko z uživanjem nadomestnega selena (dnevni odmerek 200 µg) število primerov raka prostate znižali za neverjetnih 60 odstotkov. Selen je močan antioksidant, ki sodeluje pri ključnem in življenjsko pomembnem razstrupljanju in nastajanju encimov, ki uničujejo proste radikale. Veljavnost njegovega dela potrjujejo v okviru več raziskav, ki še potekajo.« Selen rakaste celice dobesedno prisili v samomor. (Na moji spletni strani boste našli seznam priporočenih dobaviteljev.)

### *CINK*

Pacienti s kroničnim vnetjem prostate imajo običajno premalo tega minerala, ki je ključen za zdravje omenjene žleze. Vendar goltanje cinkovih tablet ni dovolj. Fitati v soji zavirajo vsrkanje cinka, zato je pomembno, da se v celoti odrečete uživanju sojinih izdelkov – vključno z lecitinom, sojinim oljem in sojino moko. Vsrkanje cinka zavirajo tudi mnoga zdravila: odvajala, kortikosteroidi, Tagamet, Zantac, Pepcid itd. Če cenite svojo prostato, se izogibajte zdravlilom, soji in hitri oziroma predelani hrani. Za preprečevanje in/ali lajšanje bolečin ter blažitev otekanja zaradi obstoječe bolezni prostate jemljite cink. Vendar naj odmerki ne bodo preveliki, kajti preveč cinka zavre vsrkanje kalcija, če tega

minerala ne zaužijete dovolj. Dr. Jonathan V. Wright priporoča cinkov pikolinat ali citrat: »Začetni odmerek naj bo 30 miligramov trikrat dnevno, zaužito količino pa postopno zmanjšujemo, ko simptomi izginjajo.«

Če ne veste, kako bi se lotili težav s prostato, vedite, da ljudje ne umrejo zaradi pomanjkanja kateregakoli priporočenega zelišča. Umrejo zaradi pomanjkanja življenjsko pomembnih hranil. Cink in maščobne kisline, ki jih potrebuje vaša prostata, potrebujejo vsa vaša tkiva in organi. Nepraženo bučno in sončnično seme je izvrsten vir cinka, vendar ga morate čez noč namočiti, da preprečite delovanje antiencimov. Če želite, ga lahko potem za krajši čas postavite v sušilnik hrane (temperatura naj ne preseže 38 °C) oziroma v pečico (temperatura naj bo nastavljena najnižje, kolikor je mogoče) – seme bo spet hrustljivo, pa še pokvarilo se ne bo. Cink je tudi v drugih semenih in oreških, ostrigah, jetrih, mesninah, perutnini, surovem jajčnem rumenjaku in soku pšenične trave. S hrano lahko odlično zaščitimo prostato, če pa že imate težave z njo, bodo potrebni bolj koreniti ukrepi.

## *BOR*

Dr. Rex Newnham, strokovnjak za bor, mi je povedal, da ta mineral krepi zdravje prostate. V prsti ga je zelo malo, zato morajo ljudje, ki ne morejo pridelovati ali kupovati organske hrane, uživati dopolnila. (Glej 8. poglavje.)

## *PARADIŽNIK*

Uživajte veliko paradižnika, saj vsebuje likopen. Izsledki nedavne raziskave kažejo, da se je pri moških z zgodnjo obliko raka prostate stanje izboljšalo, če so uživali likopen. Zaradi te snovi, ki velja za naravni antioksidant, je paradižnik rdeč. V okviru raziskave so moški uživali dopolnila z likopenom, ne paradižnika, saj bi morali vsak dan zaužiti kilogram paradižnika, da bi bili deležni enakih koristi. Tablete in kapsule z likopenom so na voljo v trgovinah z

zdravimi živili. Prehrana z obilo paradižnika koristi vsem – izsledki drugih raziskav kažejo, da očitno ne ščiti le pred rakom prostate, ampak tudi rakastimi obolenji črevesja, danke, požiralnika, želodca, ust, grla in materničnega vratu.

### *IZVLEČEK JAGOD GRMIČASTE PALME*

Zelišče, ki ga obožuje dr. Douglass, mnogi alternativni zdravilci pa ga priporočajo, je grmičasta palma. Izvleček iz njenih jagod naj bi zaviral nastajanje dihidrotestosterona, ki je menda kriv za povečanje prostate. V vestniku *What Doctors Don't Tell You* je pisalo: »V okviru neke dvojne slepe študije je sto moških z benigno hipertrofijo prostate uživalo omenjeno zelišče. Potreba po nočnem mokrenju se je zmanjšala za več kot polovico, količina urina, ki je po mokrenju ostala v mehurju, pa se je zmanjšala za 42 odstotkov.«

Januarja 2000 je dr. Douglass v vestniku *Second Opinion* svetoval: »Če imate težave s prostato, pripravite močan čaj iz jagod grmičaste palme (najprej skuhajte blag čaj, da boste ugotovili, kako dobro ga prenašate, nato pa postopno pripravljajte močnejše odmerke) oziroma pripravite poparek. Čaj hranite v hladilniku in trikrat dnevno spijte eno skodelico. Obstaja ogromno znanstvenih dokazov v prid temu preprostemu načinu zdravljenja.« Priporoča ga celo Ameriško združenje zdravnikov.

### *LUBJE AFRIŠKE PALME*

To naravno zdravilo (njegovo botanično ime je *Pygeum africanum*) uporabljajo v Franciji, od koder poročajo o dobrih rezultatih, čeprav ima menda tudi določene stranske učinke, zato bodite previdni.

### *CERNILTON*

Cernilton, izvleček cvetnega prahu, so na Švedskem uporabili v kontrolirani raziskavi. Stanje se je izboljšalo 70 odstotkom pacientov. Avtorji poskusa so dognali, da cernilton

koristi pri odpravljanju blage do zmerne benigne hipertrofije prostate (*British Journal of Urology* 1990, 66: 398–404).

### *PEKTIN IZ CITRUSOV*

Tradicionalna kitajska medicina priporoča pektin iz citrusov. Michael Broffman iz klinike Pine Street iz kalifornijskega mesta San Anselmo je ugotovil, da se je stanje njegovih pacientov z rakom prostate po tem zdravljenju stabiliziralo oziroma izboljšalo. Pri nekaterih bolnikih se je celo ustavilo razraščanje metastaz.

### *VRBOVEC*

To dobro znano zelišče priporočajo mnogi ljudje. Naturopat Ron Gellatley ga je opisal kot botanični čudež za vse, ki jih pestijo težave s prostato, predvsem pa omogoči popolno praznjenje mehurja. Pravi, da ga sam jemlje v obliki tinkture. Svojega raka prostate, ki ga ni bilo mogoče operirati, je premagal s pomočjo več pripravkov – mačje šape, taheebo čaja, astralagusa in homeopatskih preparatov Carcininum, Cancer, Thymus in T<sub>4</sub>. Specifični zdravilni preparat naj vam pripravi izkušeni homeopat.

### *KVERCETIN*

Kvercetin je v čaju, čebuli, listnati zelenjavi in jabolkih. Onemogoča delovanje androgenov, ki spodbujajo rast raka prostate, in omogoči drastično znižanje ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA). Na voljo je tudi v obliki dopolnila, zdravniki pa priporočajo preventivni odmerek 400 mg trikrat dnevno.

### *IZVLEČEK PEKOČE KOPRIVE*

Na voljo je povsod, dr. Jonathan Wright pa ga toplo priporoča za ublažitev težav zaradi povečane prostate.

### *VITAMIN E*

Večina terapevtov priporoča uživanje vitamina E. Trdijo,

da predvsem v kombinaciji s selenom in vitaminom D (slednji je ključnega pomena) zniža tveganje za raka prostate, saj zavira delovanje androgenskih receptorjev (AR) v rakastih celicah prostate. Vitamin E namreč regulira ali celo zavre delovanje genov, odgovornih za rast raka prostate. Selen in vitamin D sicer toplo priporočam za preprečevanje vseh oblik raka, odsvetujem pa uživanje vitamina E – celo »naravnega« – saj ga pridobivajo iz sojine gošče. Vitamin E je v številnih naravnih virih – uživajte jih, pa boste deležni znatnih koristi (glej 15. poglavje).

### *DNEVNI ODMEREK SONCA*

Sončna svetloba je pomembna. Ameriški raziskovalci so ugotovili, da smrtnost zaradi raka prostate upada z naraščajočo izpostavljenostjo soncu. Znano je, da vitamin D<sub>3</sub> (holekalciferol) preprečuje rast tumorjev, ultravijolična svetloba pa omogoča sintezo D<sub>3</sub> v telesu. Vsaj trikrat tedensko se nastavite soncu – seveda brez zaščite. Če živite na območju, kjer sončne svetlobe ni veliko, za vitamin D poskrbite v obliki dopolnil. Nasvete v zvezi s tem boste našli v 8. in 15. poglavju.

### *PROGESTERON*

Dr. Joseph Mercola, vodja zdravstvenega središča Optimal Wellness v Schaumburgu v zvezni državi Illinois, je decembra 1998 v vestniku *The Townsend Letter For Doctors And Patients* zapisal: »Raven progesterona pri moških z leti upada tako kot pri ženskah. Ko se to dogaja, 5 alfa reduktaza v moškem telesu poskrbi, da se testosteron spremeni v dihidrotestosteron, ki prav nič ne pomaga pri odstranjevanju rakastih celic iz prostate – nastajanje teh spodbuja estradiol. Slednja snov tudi pospešuje povečevanje prostate, zato ta oteče in v številnih primerih se potem razvije rak te žleze. Vse celice, z izjemo možganskih in mišičnih, se ves čas množijo. Tovrstno celično rast nadzirata gena p53 in bcl2. Če prevlada slednji, se zgodi ravno nasprotno

– celična rast je pod nadzorom in rak se ne pojavi. *Zaradi estradiola se sproži delovanje gena bcl2, progesteron pa sproži delovanje gena p53, ki preprečuje raka!* Standardna kemoterapija skuša celično hiperplazijo zaustaviti s strupi in ni učinkovita, saj normalne celice uniči prej kot rakaste.«

Dr. Mercola pravi, da progesteron delovanje 5 alfa reduktaze zavre neprimerno učinkoviteje kot preparat Proscar in že omenjena grmičasta palma, s katerima konvencionalna in alternativna medicina običajno odpravljata težave s prostato.

Ker je dr. Raymond Peat vodilni strokovnjak na področju progesterona, sem mu po faksu poslala seznam vprašanj v zvezi s težavami s prostato ter impotenco. Njegov odgovor se je glasil: »Pri benignem povečanju prostate lahko s kančkom progesterona dosežemo, da se žleza skrči, pomembno pa je, da ohranjamo nizko raven estrogena. To storimo z uživanjem zadostnih količin beljakovin in ščitničnega hormona. Pregnenolon je preprostejši za uporabo kot progesteron, saj utegne imeti človek, ki svojega telesa in njegovega delovanja ne pozna najbolje, težave pri dojetanju odzivov na progesteron, ki nevtralizira tako estrogen kot testosteron.

Progesteron se utegne zdeti kot logični del zdravljenja raka prostate, vendar je odmerek odvisen od določenega položaja. V velikih odmerkih lahko pomaga obvladovati bolečine. Moški lahko normalno raven progesterona ohrani do visoke starosti, če uživa veliko beljakovin in čim manj polinenasičenih maščob, obenem pa mora poskrbeti, da bo raven železa v njegovem telesu dokaj nizka.«

Dr. John R. Lee je v knjigi *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* (Česar vam zdravnik o menopavzi morda ne bo povedal) zapisal: »Moški, ki jim primanjkuje progesterona – recimo zaradi kirurške ali kemične kastracije – v dveh do treh letih zbolijo za osteoporozo. Ker ni dokazov, da progesteron predstavlja tveganje za moške z rakom prostate, bi lahko opravili klinični preizkus

progesterona in njegovega vpliva na zaščito kosti v primeru pomanjkanja testosterona.« Žal se to najverjetneje ne bo zgodilo, kajti farmacevtska industrija ne more služiti na račun naravnega progesterona.

Dr. Mercola je v vestniku *The Townsend Letter For Doctors And Patients* zapisal še: »Odmerek naravnega progesterona za moške je od 10 do 12 mg dnevno. Za razliko od žensk ga lahko jemljejo vsak dan, brez premora. Ker mora biti odmerek kar najbolj natančen, se pred uporabo tega naravnega hormona posvetujte s terapevtom. Obvezno morate uporabiti progesteronski preparat dr. Peata. *Nikar ne posegajte po farmacevtskih različicah progestogenu in progestinu, saj sta strupeni!*«

Dr. Bent Formby z Inštituta za medicinske raziskave Sansum iz kalifornijske Santa Barbare je razkril še več dokazov, da lahko progesteron pomaga moškim, ki jih pestijo težave s prostato. Dr. Formby je ugotovil, da progesteron zavira rast rakastih celic v prostati, pa tudi, da estradiol ter dihidrotestosteron pospešujeta rast omenjenih celic.

## KOENCIM Q<sub>10</sub>

Wayne Martin, zagovornik in izjemno razgledan poznavalec naravnih načinov zdravljenja, je decembra 1999 v vestniku *The Townsend Letter For Doctors And Patients* zapisal: »Rezultati poskusnih raziskav so bili izredno dobri. Pri moških, ki bi od odkritja bolezni jemali koencim Q<sub>10</sub>, bi smrtnost zaradi te oblike raka nemara lahko upadla skoraj na ničlo.«

Znanstvenik Karl Folkers, strokovnjak za koencim Q<sub>10</sub>, trdi, da je treba to snov jemati na naslednji način (saj jo lahko telo le tako vsrka): v skodelico vročega čaja ali kozarec vroče vode dajte žličko čistega kokosovega olja. Potem vanjo stresite vsebino kapsule koencima Q<sub>10</sub> in počakajte, da se stopi. Napitek spijte, dokler je še vroč.

Uživanje pestre palete zelišč, pa naj jih še tako hvalijo, ni priporočljivo. Idealno je, če ustvarimo kombinacijo pre-

vidno izbranih primernih pripravkov in se strogo držimo navodil v tej knjigi.

## *HIPERtermija*

Dr. William Campbell Douglass je februarja 2001 v svojem vestniku *Second Opinion* poročal o najnovejšem načinu zdravljenja raka prostate – hipertermiji. Poročilo je precej obširno, zato citiram zgolj relevantne odlomke.

Zdravljenje trenutno poteka s pomočjo dveh oblik hipertermije – z mikrovalovi ter radijskimi valovi. Prva različica ni tako uspešna kot druga, saj mikrovalovi izžgejo tako rakasto kot zdravo tkivo. Pri pacientih z rakom prostate mikrovalovi povzročajo hude bolečine v sečevodu, zaradi česar so mnogi zdravniki tovrstno zdravljenje povsem opustili. Zdravljenje z radijskimi valovi pa je očitno neprimerno uspešnejše in ne povzroča bolečin v sečevodu.

Radijski valovi raka pregrevajo na dva načina: lokalno (torej so usmerjeni zgolj v prizadeto področje) in s pregrevanjem celega telesa. Pri obeh različicah je treba telo segreti na 41,5 do 43,5 °Celsiusa. Pri lokalnem zdravljenju je toplota usmerjena neposredno v raka. Elektromagnetno valovanje od oddajnika prehaja skozi pacienta do sprejemnika (antene v obliki krožnika). Rakasto tkivo je gostejše od normalnega in gostejše tkivo voljnejše vsrkava radijske valove. Toplota se zgosti v tumorju in ga tako uniči.

Zdravljenje celotnega telesa pride v poštev pri rakastih obolenjih, ki so se razširila na druge dele telesa, kar se pri raku prostate pogosto zgodi. Tovrstno diagnozo zelo težko postavimo v zgodnjem stadiju. Ko odkrijemo raka, se je verjetno že razširil iz prostate. V nekaterih primerih mnogi zdravniki predpišejo obe različici hkrati – torej lokalno in celotno zdravljenje.

Kako učinkuje hipertermija? Visoka temperatura raka uniči na več načinov – poškoduje membrane, beljakovine in encime rakastih celic, zato so neprimerno občutljivejša na

zdravila proti raku. To pomeni, da so skoraj vse danes dostopne možnosti zdravljenja raka – kemoterapija, obsevanje, uporaba zelišč ali hranil – učinkovitejše, če jih uporabimo v povezavi s pregrevanjem. Izsledki mnogih raziskav kažejo, da rakaste celice bistveno prej podležejo kemoterapiji in radioaktivnemu sevanju, če so najprej izpostavljene visoki temperaturi.

Menim, da zdravljenje raka prostate s kemoterapijo predstavlja zlorabo poklicne dolžnosti. Nekega dne bo takšno mnenje prevladujoče – četudi bi kemoterapijo uporabili v kombinaciji s hipertermijo. Obsevanje je brezupen ukrep, ki sicer omogoči začasno olajšanje, vendar je cena zanj grozljiva, saj tovrsten način zdravljenja zavre delovanje imunskega sistema. Morda bi koristilo v povezavi s hipertermijo, vendar mislim, da je bolje, če se tumorja lotimo s pravilnim prehranjevanjem.

Omenila sem že, da večina ameriških zdravnikov uporablja mikrovalovno obliko hipertermije. Te oblike zdravljenja ne priporočam zaradi bolečin, ki jih povzroča v sečevodu. Da bi bili deležni hipertermije z radijskimi valovi, boste najbrž morali v Evropo. Zdravljenje je odobril tudi ameriški Urad za prehrano in zdravila, tamkajšnji zdravniki pa na tem področju zelo počasi ukrepajo.

Dr. Douwes, ki je mojega prijatelja Ellisa ozdravil s pomočjo hipertermije, je za revijo *Alternative Medicine* izjavil: »Uničevanje malignih tumorjev ponavadi ni težavno – uspeh najlažje dosežemo s sinergijo različnih načinov zdravljenja. Največje težave se pojavijo pozneje, ko je treba poskrbeti, da se tumorji ne bodo več pojavljali, pacient pa odide domov. Da se ne bi ponovili, mora pacient s pomočjo prehrane skrbeti za krepak imunski sistem, telovaditi, uživati prehranska dopolnila, predvsem pa ohranjati pozitiven pogled na svet.«

Prav to morate početi tudi vi, če želite preprečiti nastanek raka.

## KAKO UKREPATI?

Dr. Douglass Američanom z rakom prostate predlaga naslednje (nasveti utegnejo koristiti tudi bralcem drugod):

- Ne pustite se operirati.
- Stopite v stik s Severnoameriškim združenjem za hipertermijo (spletna stran [www.thermaltherapy.org](http://www.thermaltherapy.org)) oziroma Evropskim združenjem za hipertermično onkologijo (ESHO) na spletni strani [www.esho.info/professionals/hyperthermia](http://www.esho.info/professionals/hyperthermia).
- Lahko stopite tudi v neposredni stik z dr. Friedrichom Douwesom na kliniki St. Georg, Rosenheimer Str. 6–8, 83043 Bad Aibling, Nemčija. Telefon: 0049-8061-398-0, elektronski naslov: [Prantseck@t-online.de](mailto:Prantseck@t-online.de); [www.klinik-st-georg.de/](http://www.klinik-st-georg.de/).

## Čemu se morate izogibati?

### LANENO OLJE

Ko vas bo naslednjič navdušil sijajni oglas za laneno olje, ali pa bo naturopat vzneseno pridigal, kako pomembno je za splošno zdravje, predvsem pa za prostato, ga opomnite, da laneno olje do nedavnega ni nikoli veljalo za živilo ali zdravilo. V publikaciji *Martindale's Pharmacopoeia* (Martindalova farmakopeja) ga uvrščajo med bljuvala za živino, kontracepcijska sredstva, snovi, ki sprožajo splav, v Indiji pa ga uporabljajo tudi za uravnavanje menstrualnega cikla. Zdravniki se ne zmenijo za trdne dokaze o nevarnosti lanenega olja in ga že vrsto let vsiljujejo kot »zdravo« živilo, tako kot sojo – tudi rezultati so podobno katastrofalni, saj obe živili vsebujeta fitoestrogene. Znano je, da lan moti delovanje ščitnice in je izrazito estrogeničen. Moški, ali res hočete ženski hormon v svojem telesu?

Nas, ki svarimo pred lanom, je le peščica. Vseeno pa razmislite o besedah dr. Charlesa E. Myersa, onkologa in nekdanjega vodjo središča za preučevanje in zdravljenje raka na univerzi Virginia, glavnega urednika spletne strani

in vestnika *The Prostate Forum* in ustanovitelja Ameriškega inštituta za bolezni prostate v Charlottesville v Virginiji: »V okviru devetih raziskav so preučevali vpliv alfa linolenske kisline (ALA) – snovi v lanenem semenu, ki naj bi koristila večini ljudi – *in ugotovili, da lahko okrepi tveganje za pojav raka prostate oziroma pospeši poglobitev že obstoječih težav.*«

Kot da to ne bi bilo dovolj grozno, so na harvardski šoli za javno zdravje opravili raziskavo, ki je zajela več kot 15.000 zdravnikov. Izkazalo se je, da je pri moških z najvišjo ravniyo ALA tveganje za pojav metastatičnega raka prostate skoraj trikrat večje. »Nekaj laboratorijskega dela sem opravil tudi sam,« pravi dr. Myers, »in ugotovil, da ALA več kot podvoji stopnjo rasti raka prostate pri človeku – celo bolj kot testosteron.«

Dr. Myers pravi, da moški potrebujejo omega-3 maščobne kisline za zdravje prostate, a ne iz lanenega olja, ampak iz hladnovodnih rib. Z dr. Josephom Mercolo poudarjata, da morajo ribe (losos, slanik in sardine) izvirati iz oceana, ne iz ribogojnic. Slednje ribe nimajo dovolj visokih količin življenjsko pomembnih EPA in DHA zaradi umetnih živil, s katerimi jih hranijo – v naravnem okolju se te živali hranijo z algami.

V okviru raziskave, ki so jo opravili v ustanovi Registro Nacional de Cancer v urugvajskem Montevideu, so ugotovili, da sta ključna dejavnika, povezana z rakom prostate, prisotnost te bolezni pri prednikih in uživanje alfa linolenske kisline (iz lanenega olja).

V okviru nedavne raziskave, v kateri je sodelovalo okoli 47.000 moških – o njenih izsledkih so poročali v vestniku *American Journal of Clinical Nutrition* (julij 2004 80 (1); 204–216) – so ugotovili, da ALA omega-3 maščobne kisline spodbujajo rast tumorjev v prostati. Moški z napredovalim rakom prostate so imeli več ALA iz neživalskih virov kot tudi iz mesa in mlečnih izdelkov. Znanstveniki so tudi ugotovili, da lahko EPA in DHA znižata tveganje za

napredovanje raka prostate oziroma preprečita, da bi bolezen zajela celo žlezo.

Dr. Mercola je ob tem dejal: »Skoraj vsi, ki se zanimajo za prehrano, so že slišali, da omega-3 maščobe znižajo pogostost raka. Sprva so mnogi domnevali, da tako učinkujejo omega-3 maščobe (ALA) iz rastlinskih virov. Eden najboljših virov ALA je laneno seme, zato je laneno olje v 90. letih prejšnjega stoletja pritegnilo obilo pozornosti v zdravstvu, saj naj bi predstavljalo pomembno hranilo. Pred desetimi leti sem se nad njim navduševal tudi sam in ga priporočal svojim pacientom. Hitro pa sem ugotovil, da ga večina ljudi ne prenaša najbolje, zato sem pacientom kaj kmalu naročil, naj opustijo njegovo uživanje. Zdaj je povsem jasno, da se le majhen odstotek omega-3 maščob v lanu spremeni v EPA in DHA. Raka preprečita omenjeni snovi, ne ALA.

Rezultati te preiskave me presenečajo. Nikoli nisem dvomil, da bi lahko velike količine ALA dejansko pospešile rast raka prostate, vendar je očitno tako. V najslabšem primeru bi utegnil pomisliti, da zadeva skorajda nima vpliva na raka prostate.«

### *LANENO SEME*

Da, sveže mleto seme je res boljše od lanenega olja, saj se na ta način izognemo žarkosti – a le, če ga zaužijemo, preden nastopi oksidacija. Ampak v lanenem semenu je več lignanov kot v kateremkoli drugem živilu. Tako kot genistein, izoflavon v soji, se lahko lignani vežejo na estrogenska mesta in učinkujejo estrogenično. To je slaba novica, navdušence nad lanenim semenom pa bo še bolj užalostilo dejstvo, da ti lignani vsebujejo alfa linolensko kislino (ALA), in to v prav nevarnih količinah. Mnogi znanstveniki so dokazali, da ravno ta snov drastično poveča tveganje za pojav raka prostate.

## *SOJA IN IZDELKI IZ SOJE*

Proč s sojo. Zdravniki, ki zagovarjajo uživanje nevarnega lanenega olja, nam vsiljujejo tudi sojo, navkljub ogromni količini dokazov, da je napol strupena. Večina očitno ne ve, je pozabila ali pa ji ni mar, da soja telo oropa cinka, ki je ključen za zdravje prostate. Poleg tega le peščica zdravnikov moške posvari, da je soja, tako kot laneno olje, izrazito estrogenična, ženski hormoni pa ne sodijo v moško telo.

Razmislite o zaključkih znanstvene študije (Santti R. in drugi: Developmental estrogenization and prostatic neoplasia; *Prostate* 1994; 24(2): 67–78), v okviru katere so preučili učinke uživanja soje na razvijajoče se moško telo:

»Dokazi pričajo, da lahko izpostavljenost estrogenu med razvojem spodbudi celične spremembe v prostati. Zaradi estrogenov in/ali androgenov pozneje v življenju pride do hiperplazije ali neoplazije prostate.

Kritično obdobje za učinkovanje estrogena je med razvojem tkiva prostate. Celice, občutljive na estrogen, lahko ostanejo v prostati in so do vznetnejše na estrogene v poznejšem obdobju življenja ali pa se manj odzivajo na normalne mehanizme zaviranja rasti prostate.«

Z drugimi besedami: če je otrok ali mladostnik izpostavljen fitoestrogenom iz soje, obstaja večja verjetnost, da ga bo v poznejšem življenjskem obdobju ogrožal rak prostate.

## *ŽELATINA V KAPSULAH*

Te so onesnažene s ksenoestrogeni, ki predstavljajo nevarnost za prostato. V nekaterih državah živini pod kožo na uhljih vstavijo estrogenske pilule. Te uhlje ter druge neužitne telesne dele pošljejo v predelovalnice, kjer iz njih napravijo želatino za kapsule. Varno je samo uživanje rastlinskih kapsul – drugače vsebino pred uporabo raje stresite iz kapsule.

*SLADKOR*

Moški z obolelo prostato (ali pa se želi obvarovati boleznih te žleze) mora sladkor v celoti črtati z jedilnika. Izogibajte se temu strupu. Preberite, kaj piše na embalaži živil, še bolje pa bo, če boste nehali kupovati predelano hrano. Zdravje vzemite v svoje roke in opustite uživanje ene najnevarnejših snovi v naši prehrani.

*POLINENASIČENE MAŠČOBE*

Vsa polinenasičena olja morate v celoti črtati z jedilnika. Uporabljajte ekstra deviško oljčno olje, čisto kokosovo olje in maslo. Ponovno preberite informacije v 6. poglavju in se dosledno ravnajte po navodilih. Večina olj, ki jih danes uporabljajo pri predelavi živil in v pekovskih izdelkih, je škodljivih za zdravje prostate pa tudi za splošno zdravje.

*DOPOLNILA, KI VSEBUJEJO KALCIJ*

Ne uživajte jih. Kalcij namreč zavre sintezo tiste različice vitamina D, ki preprečuje pojav raka. V 7. poglavju navajam več razlogov, zakaj moramo kalcij pridobiti s hrano, ne z dopolnili.

*SINTETIČNI ESTROGENI IZ PLASTIKE,  
PESTICIDOV IN GOSPODINJSKIH KEMIČALIJ*

Dosledno se izogibajte tem onesnaževalcem, saj jih lahko telo vsrka. Povzročajo raka.

*AMALGAMSKE ZOBNE ZALIVKE,  
KI VSEBUJEJO ŽIVO SREBRO*

Zastrupitev z živim srebrom iz amalgamskih zobnih zalivk je ključni vzrok raka. Znebite se jih. Pomembne podrobnosti boste našli v 17. poglavju.

*ZDRAVILA*

Bodite zelo previdni in se zavedajte, da imajo vsa zdravila

stranske učinke. Ameriški Urad za prehrano in zdravila je odobril preparata Hytrin in Proscar, čeprav lahko Hytrin povzroči omedlevico, slabost, omotičnost, zamegljen vid in palpitacije srca, neposredna posledica jemanja Proscarja pa je lahko impotenca. Mnogi moški o teh preparatih ne morejo povedati nič dobrega. Poznam tudi številna poročila, ki nanju mečejo slabo luč. Delujeta le občasno in imata celo vrsto stranskih učinkov. Naprej preizkusite naravne metode.

### *PC-SPES*

Kitajski rastlinski preparat PC-SPES, ki naj bi uspešno odpravljal bolezn prostate, vsebuje polno rakotvorne snovi DES, indometacina (sredstva proti bolečinam) ter warfarina (sredstva za redčenje krvi). Varujte se vseh kitajskih izdelkov!

### *HONDROITIN SULFAT*

Te snovi se mora moški z rakom prostate izogibati. Charles E. Myers, strokovnjak za prostato, pravi, da omenjeni preparat lahko povzroči naglo rast in širjenje raka prostate. Več raziskovalcev je prišlo do enakega zaključka. Hondroitin sulfat pogosto kombinirajo z glukozaminom za lajšanje težav zaradi osteoporoze. Dr. Myers pravi, da ni dokazov, da glukozamin spodbudi razraščanje raka prostate, zato je njegovo jemanje varno. Poleg tega ga ni treba kombinirati z nevarnim hondroitinom, da bi učinkoval zdravilno.

### *KADMIJ*

V vestniku *What Doctors Don't Tell You* so marca 1996 objavili poročilo o tem, kako kadmij v moškem telesu spodbuja rast tkiva prostate. »Ogromno posode ima še vedno prevleke, ki vsebujejo kadmijeve spojine. Kadar jih segrevamo, se lahko sprostijo manjše količine kadmijevega oksida, ki se znajdejo v hrani, kuhani v takšni posodi. Naslednji pogost vir znatnih količin kadmija je tobačni dim

(škodi tako kadilcem kot nedolžnim ljudem, ki jim delajo družbo). Kadmija, ki v telo zaide na omenjene načine, se znebimo s pomočjo homeopatije.« Zato se izogibajte tobačnega dima, saj je strupen, kuhajte pa samo v stekleni posodi ter posodi iz nerjavečega jekla.

### ŽITARICE

Ross Horne v svoji knjigi *The Health Revolution* (Zdravstvena revolucija) trdi, da lahko moški zaščitijo prostato, če opusti uživanje žitaric in jih nadomesti s svežim sadjem. Omenja tudi naslednji primer: »Moža so pestile težave s prostato. Dve leti se je ravnal po načelih Pritikinove diete, a se mu stanje ni izboljšalo, ko pa je opustil uživanje žitaric, se je težav znebil v približno dveh tednih.« Podobnim izboljšanjem stanja na podlagi sprememb v prehrani smo pričča tudi v Hipokratovem zdravstvenem središču.

### ESTRADIOL

Ameriške mesnine vsebujejo polno hormona estradiola, zato so Francozi prepovedali njihov uvoz. Ti pretkani, romantični Francozi pazljivo varujejo svoje prostate!

Če verjamete, da vaša vlada ne dopušča krmljenja živine s hormoni ter vstavljanja kapsul pod kožo živine, potem le uživajte meso in perutnino, ki je tudi onesnažena s temi snovmi. Sicer pa raje presedlajte na hrano izključno organskega izvora in se pridružite Francozom ter zavarujte svojo prostato. Estradiol je močan estrogen, ki okvari gene in povzroča raka. Kriv je za 190-odstotno povečanje števila primerov raka prostate, 120-odstotno povečanje števila primerov raka mod ter 55-odstotno povečanje števila primerov raka dojke. Vse v imenu dobička mesne industrije, ki je že tako premožna in vplivna, da je ameriški regulativni organi niti ne *poskušajo* nadzirati!

## MLEKO

Mleko je tudi nevarno za prostato, saj lahko denaturirani kalcij v mlečnih izdelkih zavre vsrkanje vitamina D in tako spodbudi rast raka prostate. Izsledki raziskave zdravja zdravnikov kažejo, da je tveganje za raka prostate pri moških, ki dnevno iz mlečnih izdelkov dobijo več kot 600 mg kalcija dnevno, 32 odstotkov višje kot pri moških, ki zaužijejo največ 150 mg kalcija na dan (iz vestnika *The Moss Reports*, 29. november 2003).

Kadar boste naslednjč želeli zaužiti jogurt, sir, sladoled ali kozarec hladnega mleka, se spomnite na besede dr. Roberta Jaya Rowena, ki jih je decembra 2001 zapisal v vestniku *Second Opinion*: »Izsledki raziskave, v okviru katere so preučili 1012 primerov raka prostate (v raziskavi je sodelovalo 20.885 moških), kažejo, da je verjetnost pojava raka prostate pri tistih, ki užijejo največ mlečnih izdelkov, za 30 odstotkov večja.«

Če pomislimo na nezaslišane stvari, ki jih danes počno s tem, čemur smo nekoč rekli hrana, ni nič čudnega, da povzroča toliko zdravstvenih težav. Ti statistični podatki so še bolj zaskrbljujoči, če upoštevamo, da so raziskavo opravili pred široko razširjeno uporabo Monsantoovega kravjega ravnega hormona (BGH). Kar stresem se ob misli na dolgoročne nevarnosti te dobičkonosne zadeve.

## Kaj pa kirurški poseg?

Splošno znano je, da moški storijo vse, da jim le ne bi bilo treba k zdravniku. No, morda pa imajo prav! Dr. Douglass, ki ni privrženec operacij prostate, pravi: »Obdukcije moških, starih nad 80 let, kažejo, da jih je imelo nekje do 70 odstotkov določeno obliko raka prostate. Niso vedeli, da imajo to bolezen, zato se tudi niso zdravili, saj so vsi umrli zaradi drugih vzrokov. Zgodnje odkrivanje raka prostate vodi k nepotrebnemu zdravljenju in tesnobi, mnogim moškim pa upade kakovost življenja. Vse to

zaradi 'težave', ki morda sploh ne bi vplivala na njihovo življenje.«

Dr. Michael Colgan v svoji knjigi *Hormonal Health* (Hormonsko zdravje) prinaša spodbudne informacije za moške: »Benigna hipertrofija prostate pri večini moških prej ali slej privede do raka te žleze. Vendar moški nikoli ne izvedo. Rak prostate vse življenje ostane lokaliziran in ne povzroča simptomov. Večina moških z rakom prostate umre zaradi drugih vzrokov.«

Tako je vsaj bilo, preden se je pojavilo merjenje ravni prostatičnega specifičnega antigena (PSA). Z njegovo pomočjo razkrijejo tako drobne rakaste tvorbe, da jih niti pod mikroskopom ne bi zaznali. Ta preiskava botruje operacijam, ki so popolnoma nepotrebne in moške ubijajo, jim povzročajo impotenco ali pa so spolni odnosi zaradi njih tako boleči, da moški niti ne pomislijo nanje. Odkar obstaja omenjeno merjenje, se je ogromno prestrašenih moških odločilo za operativno odstranitev prostate. Samo v Združenih državah se je število tovrstnih posegov povečalo za kar šestkrat! To ne bi bilo tako hudo, če bi bilo tudi število ozdravljenih toliko večje. V vestniku *Journal of the American Medical Association* so zapisali, da popolna odstranitev prostate ne podaljša življenja niti za en mesec (v primerjavi z moškimi, ki so poseg odklonili). Ker je večina kirurgov, ki izvajajo tovrstne posege, moških, se zdi brezvestno, da bi želeli pripadnikom svojega spola povzročati takšne tegobe. A znesek 37.000 dolarjev, kolikor za takšno operacijo prejmejo kirurgi v Ameriki, očitno utiša glas vesti.

Morda se sprašujete: »Ampak moj zdravnik pravi, da moram merjenje ravni PSA opraviti vsako leto. Me to ne bo zaščitilo?« Žal ne. Nešteti zdravniki in znanstveniki pravijo, da takšno ravnanje stvari še poslabša. Povrh vsega boste še zmedeni, kajti dr. Rowen v svojem vestniku piše, da imajo mnogi moški z »normalnimi« izvidi merjenj ravni PSA raka prostate, po drugi strani pa mnogi s povišano vrednostjo PSA sploh nimajo raka. Tovrstna nenatančnost vodi

v nepotrebne operacije, te pa lahko botrujejo tragičnim stranskim učinkom. Dr. Rowen trdi:

*»PRI RAKU PROSTATE PRAV NIČ NE POMAGA NOBENA OBLIKA KONVENCIONALNEGA ZDRAVLJENJA.«*

S tem mnenjem se strinja nešteto uglednih zdravnikov. Iz ustanove Dr. Fred Hutchinson Cancer Research Centre iz Seattla, kjer raziskujejo raka, prihaja še dodaten dokaz, zakaj moramo stvari pustiti pri miru. Tamkajšnji raziskovalci so namreč skušali ugotoviti vzroke tako obsežnega porasta števila primerov raka prostate – dognali so, da zaradi merjenj ravni PSA. Če je ta visoka, zdravniki nočejo tvegati in ne ukrepati, čeprav zgolj povišana raven PSA še ni pokazatelj raka. Zdravniki se bojijo tožb, in to upravičeno, zato priporočijo vsaj biopsijo, če drugega ne – njeni izvidi pa so običajno negativni. Ob tem bi si morali pacienti krepko oddahneti, a si ponavadi ne, kajti biopsije prostate niso povsem brez tveganj, saj pogosto povzročijo okužbe in krvavitve.

Dr. Otis Brawley, profesor onkologije na Inštitutu za preučevanje raka Winship, ki deluje v okviru univerze Emory, pravi: »Zamisel, da lahko vsakega zgodaj odkritega raka ozdravimo, je zmotna. Ko zaznamo nevarnega raka, bodisi v dojki, prostati ali kod drugod, obstaja velika verjetnost, da se je že razpasel.« Dr. Brawley in dr. Rowen oba pravita, da si ne bosta dala izmeriti ravni PSA.

Dr. Colgan pa pravi: »Merjenje ravni PSA in druge preiskave so postale stalnica letnih zdravniških pregledov. In ob prvih znakih težav moške vodijo pod nož kot jagnjeta v klavnico.« Tako kot prestrašene ženske spodbujajo h kirurškim odstranitvam maternice. Omenjeni zdravnik dodaja: »Obsevanje in hormonsko zdravljenje, drugi najpogostejši obliki zdravljenja, prinašata še slabše rezultate kot operacija. Več kot polovica vseh obsevanih bolnikov postane impotentnih. Hormonsko zdravljenje pa tako rekoč jamči impotenco.«

Januarja 2003 so v vestniku *What Doctors Don't Tell You* poročali o presenetljivo podobnih ugotovitvah številnih drugih uglednih strokovnjakov:

Rak prostate se običajno razvija počasi. Gre za bolezen, ki ni nujno smrtno nevarna. Počasi rastejo tudi druge vrste tumorjev, kot so sarkomi.

Žal zdravniki ponavadi ne zmorejo ločiti med počasi rastočimi, manj agresivnimi raki ter agresivnimi rakastimi tvorbami, ki ogrožajo življenje. To je nekakšen »dejavnik X«, na podlagi katerega zdravniki svetujejo redno pregledovanje, in če odkrijejo raka, predlagajo čimprejšnjo kemoterapijo in obsevanje.

Ti počasi rastoči tumorji (včasih sploh ne rastejo) so pod mikroskopom povsem enaki kot tisti, ki ogrožajo življenje, le v telesu se drugače vedejo. Najnovejši dokazi kažejo, da redno pregledovanje najverjetneje spodbudi te počasi rastoče rakaste tvorbe, ki niso smrtno nevarne. Zaradi pretiravanja z zdravljenjem se lahko stopnja umrljivosti celo poveča (*Arch Intern Med*, 2000; 160: 1109–15; *Lancet*, 2001; 385–1340–2, 1284–5).

V bolnišnicah po vsem svetu vlada zmeda in krešejo se mnenja o najboljšem načinu zdravljenja raka prostate. Zdravniki niso prepričani, ali bolezen sploh zdraviti. Tisti, ki zagovarjajo zdravljenje, pa ne vedo, na kakšen način zdraviti (*Br J Urol*, 1997; 79: 749–55; *BMJ*, 1998; 316: 1919–20; *Med J Aust*, 1998; 168: 483–6).

Rak prostate raste izjemno počasi in se ne širi. Izsledki dveh raziskav kažejo, da 86 odstotkov pacientov z rakom prostate živi še deset let po postavljeni diagnozi, v dveh tretjinah primerov pa bolezen ne napreduje (*N Engl J Med*, 27. januar 1994; *JAMA*, 22.–29. april 1992).

Če že nič drugega pa vse to zagotovo razkriva dejstvo, da medicina še vedno ne pozna odgovorov. Kot ponavadi narava sama poskrbi za vse, če ji le dopustimo in se ne vmešavamo vanjo.

## *IMPOTENTNE ŽRTVE V PLENICAH*

Kaj pa postopek, imenovan transuretralna resekcija prostate? Zadeva je gotovo varna, saj tako trdi večina zdravnikov. Ampak to je od njih tudi pričakovati, kajne? No, postopek gre takole: v penis potisnejo cevko s premerom pol centimetra, vse do mehurja, potem pa z električno zanko scvrejo prostato. Izsledki raziskav kažejo, da je po enem letu 41 odstotkov žrtev tega posega v plenicah, 88 odstotkov pa impotentnih. Še vedno menite, da je opuščanje polinasičenih olj, sladkorja in vse predelane hrane »preprosto pretežko«?

Dr. Douglass ima nekaj dobrih novic: »Moški ima 15 odstotkov možnosti, da ga bo doletela diagnoza raka prostate, in tri odstotke možnosti, da bo za to boleznijo umrl. Z drugimi besedami: zadevo je varneje pustiti pri miru kot pa iti pod nož in/ali pristati na obsevanje oziroma kemoterapijo. Kot vedno je preventiva še vedno najboljša.«

## *ŠE VEČ SRHLJIVIH NOVIC O LIGNANIH/LANU*

»Oni« nas bombardirajo s propagando o lignanih. Gre za podjetja, ki s prodajo te snovi izvrstno služijo in ki prihajajo na dan z nezaslišanimi trditvami v zvezi z njeno zdravilno močjo. Trdijo celo, da lahko z njo rešite prostato. Nikar jim ne verjemite. Ta napačna informacija izvira od pretkancev iz podjetja Archer Daniels Midland (ADM), ki so v vrhu mojega seznama podjetij, ki jih najbolj preziram – skoraj vštric z Monsanto. ADM prideluje neverjetne količine soje, ki jo neumorno vsiljuje potrošnikom, tako kot Monsanto, obenem pa se popolnoma zaveda, kako nevarni so njegovi izdelki.

Zdaj imajo dovoljenje za »ekskluzivne pravice (za ves svet) za proizvodnjo in prodajo preparata z lignani iz lanu, ki se uporablja kot aktivna sestavina v funkcionalnih živilih, nutraceutikah, zdravilih, aditivih za živalsko krmo in veterinarskih preparatih,« je v hvale polnem članku zapisal dr.

Bernard M. Collett. Članek so objavili tudi v vestniku *Townsend Letter For Doctors and Patients*.

Uboge živali, da ne omenjam ubogih moških, ki jih bodo prepričevali, naj si obolele prostate zdravijo s tem domnevno čudežnim fitoestrogenom (ženskim hormonom).

*Moški, raje se skrijte!*

Na vsako vznemirljivo novo »čudežno zdravilo«, ki ga izdatno oglašujejo, zdravniki pa ga vztrajno vsiljujejo pacientom, glejte z nezaupanjem. Če boste nasedli propagandi, boste močno škodili svojemu zdravju – izjem na tem področju je bolj malo.

Če vas še vedno nisem prepričala, naj omenim še eno reč glede biopsije prostate: avstralski raziskovalec je ugotovil, da dva izmed stotih moških, ki se odločijo za ta poseg, stakneta sepso, smrtonosno okužbo krvi. Nič čudnega, če pomislimo, kako jim ga opravijo: skozi danko jim potisnejo iglo do prostate. Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, da igla na poti do omenjene žleze pridno pobira bakterije, in ker je treba zadevo ponoviti vsaj desetkrat, da se nabere dovolj tkiva za biopsijo, je tveganje veliko. Četudi vam kirurg pove, da ima dobro novico, ste nemara staknili sepso ali kakšno drugo okužbo, ki jo je težko odpraviti.

*ZA BOŽJO VOLJO, NE DREZAJTE VANJE!*

Dr. Colgan pravi, da imajo na Švedskem najboljši pristop do mikroskopskih ali lokaliziranih rakastih tvorbo – pustijo jih pri miru. Omenjeni zdravnik tako kot mnogi zdravstveni strokovnjaki priporoča izvleček iz jagod grmičaste palme, izvleček iz afriške palme, cinkov pikolinat, piridoksin in kremen. Te snovi preprečujejo povečevanje prostate. »Na ta preprost način nameravamo jaz in moji kolegi svoje prostate zaščititi, da nam bodo zdrave služile do konca življenja.«

Če bi bila moški, bi tudi sama ravnala tako!



## PREHRANSKA DOPOLNILA

*Dobra, slaba, povprečna  
in naravnost nevarna ...*

Vsakdo želi čudežno zdravilo. Tudi jaz sem med njimi, ko bi ga le lahko našla. Prav tako bi želela prigrizek izvrstnega okusa, ki bi si ga privoščila, kadar imam polne roke dela in moram na hitro kaj pojesti, ali zadevo vzeti s seboj na pot. Mislila sem, da bom kaj takega našla, ko sem naletela na izdelke podjetja *Brain Garden* (danes jih prodajajo pod imenom »Forever Green«). Pričujoče dopisovanje po elektronski pošti razkriva, zakaj sem razočarana:

Poslano: sreda, 3. julij 2002, 15:36

Za: [chris@thebraingarden.com.au](mailto:chris@thebraingarden.com.au)

Zadeva: rožiči

Spoštovani,

bi mi lahko, prosim, povedali, katere sestavine so v mletih rožičih? So precej sladki in moram vedeti, ali poleg rožičev vsebujejo kaj sladkorja ali kakšno drugo sestavino. Proizvajalcu v ZDA sem pred časom poslala elektronsko sporočilo, vendar mi niso odgovorili. Upam, da mi boste lahko čim prej odgovorili, saj bi rada izdelek kmalu naročila.

*Elaine Hollingsworth*

Poslano: sreda, 3. julij 2002. 19:45

Za: 'Elaine Hollingsworth'

Kp: 'jeff@thebraingarden.com'

Zadeva: Odg: rožiči

Pozdravljeni, Elaine!

Izdelek Carob Chips vsebuje naslednje sestavine: polnozrnatate žitarice, ječmenov slad, koruzni slad, olje iz palmovih jedrc, rožiče v prahu, sojin lecitin (dodan kot emulgator).

Upamo, da boste uživali v tem in drugih izdelkih, ki so trenutno na voljo.

*Lep pozdrav,*

*Chris Neville,*

*generalni direktor za Australijo*

Poslano: četrtek, 4. julij 2002, 07:14

Za: 'Chris'

Zadeva: Odg: rožiči

Dragi Chris,

kakšna sramota! Še eno priročno živilo izvrstnega okusa, ki ga ne morem jesti in priporočiti. Katere druge skrite sestavine so v izdelkih podjetja Brain Garden, ki niso navedene na embalaži? Katera vrzel v predpisih ameriškega Urada za prehrano in zdravila vašemu podjetju omogoča, da mu ni treba navesti vseh sestavin drobljenih rožičev? Se avstralski Urad za zdravila zaveda vaše površnosti pri navajanju sestavin? Alergične ljudi morate (to si tudi zaslužijo) posvariti o teh sestavinah.

Koruza je pogost alergen, lecitin pa je hud strup. Obstaja cela gora dokazov v zvezi s tem grozljivim izdelkom, do katerih lahko vsakdo pride brez težav.

Gotovo veste, da je lecitin le odpadek, ki nastane med mletjem soje. Primeren je zgolj kot emulgator za barve, nikakor pa ne za prehrano ljudi ali živali. Ko je bil g. Tolman v Queenslandu, sem ga posvarila glede soje, a me očitno ni

resno vzeli. Ker v oglasih poudarjate, kako zdravi so vaši izdelki, ta spodrseljaj jemljem zelo resno. O njih moram posvariti ljudi.

*Elaine Hollingsworth*

Od: »Christopher Neville«

Posredovano: elaine@doctorsaredangerous.com

Poslano: četrtek, 4. julij 2002, 09:56

Zadeva: Fw: rožiči

Živjo, Jeff, Ben in Sharm.

V priponki je odgovor ene najuglednejših avstralskih strokovnjakinj s področja zdravljenja. Gospa vodi tudi svoje zdravstveno središče. Predlagam, da njene pripombe in priporočila v zvezi z rožiči upoštevamo in skušamo najti alternativne vire dobave.

Prosim, sporočite mi, ali je to mogoče, saj vemo, da je vse več ljudi pozornih na sestavine in nevarnosti ... Zato moramo biti odzivni in odgovorni.

*Pozdrav, Chris*

To je korespondenca iz leta 2002 in odtlej mi niso več pisali. Upam, da bodo bralci v tem videli še en dokaz, da moramo biti izjemno sumničavi glede seznamov sestavin na embalaži. Seveda bi rožiče še vedno lahko pojedli, če bi najprej odstranili drobce sojinega lecitina ter koruznega in ječmenovega sladku. A če so »pozabili« navesti te izjemno alergene sestavine, kaj vse »pozabijo« navesti pri preostalih izdelkih?

### *ENERGIJSKE PLOŠČICE*

Čokoladne in sadne ploščice so res na slabem glasu, in to z dobrim razlogom. Ampak predelovalci živil, ki so vedno pripravljene zaslužiti na račun trendov, so si domislili izraz energijske ploščice. Trdijo, da so zdrave, vendar bi sama raje zaužila staro dobro mlečno čokolado.

Seznami sestavin na embalaži večine tovrstnih izdelkov so namerno zavajajoči. Proizvajalci nam skušajo metati pesek v oči, ko trobentajo o vsebnosti sadja in oreškov, vendar so glavne sestavine odpadki industrije predelave hrane – izolat sojinih beljakovin, lecitin in beljakovine iz sirotke. Sladkor se le redko znajde na tovrstnih seznamih, saj so proizvajalci končno dojeli, da se mu ljudje, ki radi živijo zdravo, izogibajo. Kako torej sladijo svoje »zdrave« ploščice? Poskusi na živalih so razkrili, da so koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze in druga »naravna« sladila hujša od sladkorja. Nekateri izdelki vsebujejo celo umetna sladila, kakršno je aspartam – danes bi moral vsak proizvajalec na Zemlji vedeti, da so ta sladila smrtonosna.

Beljakovine iz sirotke, to priljubljeno dopolnilo strokovnjakov za prehrano, so polne triptofana, edine znane rakotvorne aminokislino. Večina ljudi je slišala za sirotko, le malo pa se jih zaveda, da gre za odpadni produkt pri izdelavi sira, masla ter smetane, ki se ga mora večina predelovalcev hrane znebiti. Kot ponavadi so osredotočeni na dobiček, zato trdijo, da gre za zdravo živilo, in ga veselo dodajajo energijskim ploščicam ter beljakovinskim praškom. Proizvajalci in njihovi »kupljeni« znanstveniki ter strokovnjaki za prehrano zelo dobro vedo, da sirotka sploh ni zdrava. Varujte se tudi pivskega kvasa, saj vsebuje prosto glutaminsko kislino (mononatrijev glutamat), aspartično kislino in fenilalanin – sestavine v umetnih sladilih.

Ta strupena prikladna živila vsebujejo izolat sojinih beljakovin, ki je, kot sem že omenila, strupeni odpadni produkt pridelave sojinega olja. Namesto da bi to brozgo spravila na odlagališče strupenih odpadkov, industrija poskrbi, da se zadeva znajde v naši hrani, in še poveča svoj dobiček.

Opustite uživanje teh gnusnih, a privlačno zapakiranih energijskih ploščic. Na poti raje grizljajte sadje in oreške, pa vas lakota ne bo gnala v uživanje nezdravih živil.

## SMRTONOSNI PRAŠKI

Beljakovinski praški, iz katerih ljudje pripravljajo napitke, zavzemajo »častno« mesto na mojem seznamu najbolj osovraženih prehranskih dopolnil, saj so vsi, brez izjeme, smrtonosni. Vsebujejo izolat sojinih beljakovin, sirotko in mnogo kemikalij sumljivega imena. Nekatere sploh niso sumljive, saj *dokazano* povzročajo raka. Ljudem, ki tarnajo zaradi različnih simptomov, že vrsto let svetujem. Več sto jih je čudežno »ozdravelo«, ko so zavrgli beljakovinske praške ter s pitjem obilo vode iz telesa spravili strupe. Če jih dalj časa uživata, nikakor ne morete biti zdravi.

Obstajajo tudi pripravljene napitki. Eden od njih – imenuje se Lifestyles Dream Shakes – vsebuje naravnost srhljive sestavine, žalostno pa je, da jih ljudje dejansko uživajo. Varujte se jih – prav vseh. Če bi si radi privoščili napitek, boste v 27. poglavju našli osnovne napotke. Recepti zanje so na voljo v številnih priročnikih za pripravo zdravih napitkov. Prepustite se domišljiji in se izogibajte odpadkom živilske industrije.

## NEVARNE SESTAVINE

Eni najhujših zastrupljevalcev so proizvajalci zobnih krem. Mnogi v svoje izdelke dajejo umetna sladila, za katera že veste, da so smrtonosna. Poleg tega jih »plemenitijo« s sladkorjem, ki vam bo zagotovo razžrl zobe, in še več nevarnih kemikalij – preveč jih je, da bi vse naštela. Šokanten primer je preparat Seanol, ki ga hvalijo nekateri tako imenovani gurui naravnega zdravja, pokvarjene vlade pa ga dopuščajo. Ko sem prebrala sestavine, bi me skoraj kap:

D-sorbitol v raztopini, kalcijev karbonat, destilirana voda, hidrirani silicijev dioksid, koncentrirani glicerol, natrijev lavril-sulfat, izvleček morske trave *Ecklonia cava* (SEANOL – M), izvleček propolisa, tetranatrijev pirofosfat, tokofenol acetat, natrijeva karboksimetilceluloza, karagenan, hitozan, metilparaben, PEG-75, titanov dioksid, kalcijev hidroksid fosfat,

ksilitol, eritritol, citrična kislina, mentol, olje poprove mete, barvilo FD&C red 40.

Če bi preučili te sestavine, bi videli, da je večina strupenih. Najhujši pa je verjetno glicerin. Gre za očiten in sprijen poskus, da bi nam uničili zobe. Mati narava že ve, kaj počne, saj zobem omogoča remineralizacijo, *glicerin pa ta proces povsem prepreči*. Če bi upoštevali njena pravila, bi naši zobje poskrbeli sami zase. Ampak ne, mi nasedamo lažem proizvajalcev zobne kreme in skrbimo, da bogatijo tako oni kot zobozdravniki. Ne nasedajte jim – zobno kremo pripravite sami iz mnogih poceni, naravnih alternativnih virov, ki jih lahko najdete na spletu (recimo, pecilni prašek brez aluminija, morska sol, peroksid itd.). Možnosti je precej. Sama uporabljam francosko zeleno glino, ki jo obožujem. Kar pogumno – ni nujno, da bi morala biti zobna krema izvrstnega okusa – pomembno je le, da obvaruje zobe in dlesni. (Več o tej zadevi, ki me vedno znova razjari, v 17. poglavju.)

Ko že razpravljamo o strupih, naj povem še nekaj besed (prav nič prijaznih) o vseh izdatno oglaševanih, dragih, večplastnih »čudežnih« prehranskih dopolnilih. Nimam prostora, da bi obdelala vsa, zato bom kratka.

Mannatech je drag primer. Ko so se izdelki tega podjetja pojavili v Avstraliji, so me navdušili, ker so jamčili neoporečnost svojih izdelkov ter kompleksa Ambrotose, za katerega so ljudje govorili, da jih napolni z energijo. Pozneje sem dognala, da so jim energijo dajali stimulansi, podobni kofeinu. Njihov napitek za športnike EM-PACT vsebuje kemikalije, od katerih bi morali vsi zbežati, za seznam sestavin preparata Body Toner Revitalisant pa se zdi, da izvira iz kakšnega učbenika kemije. Tako recimo vsebuje propilen glikol, dimetikon, metilparaben, propilparaben itd. Šokantno je, ker so takšne sestavine v mazilu, ki lahko skozi kožo prodre v telo.

Herbalifov preparat za hujšanje Formula 1 Meal Replacement for Weight Control vsebuje shrhljive sestavine – izolat sojinih beljakovin, sirotko, fruktozo, lecitin, repično olje in kup kemikalij, katerih imen se niti izgovoriti ne da. V podjetju očitno obožujejo sojo, saj njihov beljakovinski pripravek Protein Powder vsebuje (kar me ne preseneča) izolat sojinih beljakovin, beljakovine iz sirotke, tvegano »naravno aromo« in silicijev dioksid. Njihove beljakovinske ploščice Thermojetics imajo dolg seznam sestavin in edina, ki mi je všeč, je voda. Previdno z izdelki tega podjetja!

Ameriški proizvajalec NSA trdi, da je izdelek Juice Plus najboljši približek svežega, presnega sadja in zelenjave. Gre za nadomestek sadja in zelenjave, ki ga menda kar ne morejo prehvaliti, a zdi se, da za večino tovrstnih govoric poskrbijo kar ljudje, ki ga prodajajo. (Nič novega.) Zadeva vsebuje sojo, in ko je ameriški kolega na enem izmed seminarjem skušal spregovoriti o nevarnostih soje, so mu hitro odvzeli besedo.

Na koncu naj navedem še dve blagovni znamki (obe prodajajo v sistemu mrežnega trženja), vredni nečastne omembe. Dopolnila podjetja Shaklee vsebujejo nekaj shrhljivih sestavin – soja je še najnedolžnejša med njimi. Enako velja za izdelke podjetja Sunrider, ki ponuja blagovne znamke Vitalite, Kandesen, Sunergy in Sunsmile.

Večina prehranskih dopolnil vsebuje sojo, pa ne, ker bi ljudje, ki jih pripravljajo, mislili, da je zdrava, ampak zato, ker *je nezaslišano poceni, poleg tega pa je je v izobilju*. S svojimi denarnicami lahko »glasujemo«. Odločimo se, da se ne bomo dali zastrupljati podjetjem, ki nam vsiljujejo sojo.

## *AMINOKISLINE*

O tem, kako izvrstne so beljakovine in aminokisliline, se toliko govori, da večina ljudi res verjame tej izmišljotini. Dr. Peat pravi, da je resnica drugačna: »Čeprav izsledki raziskav jasno kažejo, da telo odraslega cele beljakovine

vsrka neprimerno učinkoviteje kot proste aminokisliline, so večino javnosti prepričali, da 'predprebavljene' hidrolizirane beljakovine in umetno ustvarjene proste aminokisliline telo lažje vsrka kot prave beljakovine ter da niso strupene. Četudi bi lahko proste aminokisliline proizvajali industrijsko brez uporabe toksinov in alergenov, še vedno ne bi bile primerne za prehrano.«

Dr. Peat nadaljuje: »Čeprav so lahko nekatere aminokisliline akutno ali kronično strupene in celo smrtonosne, kadar jih zaužijemo preveč, pa triptofan velja za edino aminokislino, ki je tudi rakotvorna. Nekateri ljudje zagovarjajo nadomestno uživanje triptofana, s čimer naj bi okrepili raven serotonina v tkivih pri zdravljenju fibromialgije, vendar vse več dokazov priča, da prevelika raven serotonina vpliva na mišične mitohondrije in predstavlja ključni dejavnik pri pojavu omenjene bolezni.«

Hans Selye je leta 1965 dokazal, da vbizgavanje serotonina povzroča mišično distrofijo. Aminokisliline so naprodaj v trgovinah z zdravimi živili, priporočajo pa jih tudi terapevti (ponavadi za krepitev mišične mase). Nekatere so nevarne in z njimi se nikakor ne bi smeli poigravati.

## *VITAMINI IN MINERALI*

Zdaj gotovo že veste, da nisem ljubiteljica umetno pridelane hrane. Ne maram tudi nekaterih vitaminov, kajti noben slepar, ki se igračka z epruvetami, ne more oblikovati nečesa, kar je predvidela narava. Narava ustvari popoln vitamin C s pomočjo organskih semen, sonca, čiste vode in koristnih bakterij ter črvov v organski prsti in ta vitamin se znajde v drobcenem šipku ali hrustljavi zeleni papriki. (V mislih nimam vodenih, velikih, mehkih paprik iz trgovskih središč, ki so zgolj žalitev narave, vsebujejo pa predvsem pesticide in superfosfat.) V organsko pridelani papriki so številna druga hranila, ki delujejo v sozvočju z vitaminom C in ki jih sploh še nismo prepoznali. Kako lahko posnemamo nekaj, česar sploh ne razumemo? Pridelujte svoj vita-

min C. Če nimate vrta, na balkon postavite velik lonec in ljubeče vzgajajte papriko. Nimate balkona, pravite? Posodo lahko postavite tudi na okensko polico. Dajte ji vsa organska hranila, ki jih potrebuje, pa vas bo nagradila s popolnim, neonesnaženim virom vitamina C.

Ne razumite me napak – včasih je treba uživati sintetične vitamine, čeprav niso popolni. Ne živimo v popolnem svetu in naši hrani resno primanjkuje hranil. Kadar vemo, da nas pestijo hude zdravstvene težave in bi morali uživati določene vitamine, bi ravnali nespametno, če tega ne bi počeli. K sreči lahko kakovostne minerale lažje pridobimo iz narave, pa še varnejši so za uporabo.

Vitamin E velja za dragoceno hranilo. Moški ga nujno potrebujejo za zdravje prostate, obenem pa velja razmisliti o naslednjem: v obsežni raziskavi, v kateri je sodelovalo 120.000 medicinskih sester, so ugotovili, da vitamin E *iz hrane, ne pa tudi iz dopolnil*, najbolje varuje pred Parkinsonovo boleznijo. Podobno velja za upad kognitivne funkcije. Vitamin E v dopolnilih bolj slabo učinkuje. Na univerzi Južna Karolina so pet let spremljali 895 odraslih in preučevali razvoj sladkorne bolezni tipa 2 (starostne). Ugotovili so, da živila, ki vsebujejo ogromno vitamina E, ščitijo, dopolnila s tem vitaminom pa ne. Sintetični vitamin E škodi, saj ga telo ne more v celoti presnoviti, obenem pa lahko moti presnovo naravnega vitamina E v jetrih. Zato se varujte vseh multivitaminskih preparatov, saj večina vsebuje sintetično različico omenjenega vitamina. Vitamin E je tudi v perutnini, jajčnem rumenjaku, jetrih in puranjem mesu. Vsebujejo ga nekatere ribe, vendar so onesnažene z živim srebrom.

Če živite v območju, kjer del leta ni veliko sončne svetlobe, boste morali ključna vitamina A in D v telo vnesti kako drugače. Dobri viri so smetana, maslo in jajca živali iz proste reje. Sicer lahko uživate dopolnila, ki vsebujejo vitamin D<sub>3</sub>. Tako se boste zaščitili pred rakom, osteoporozo itd.

Dr. Joseph Mercola, strokovnjak na tem področju, pravi: »Skoraj vse ribe vsebujejo živo srebro, ki absolutno ogroža zdravje. Edina očitna izjema so zelo majhne ribe, kot so sardine ali sardele, ki niso bile dovolj dolgo v morju, da bi se lahko v njih nabralo kaj dosti živega srebra.

Idealno bi bilo, ko bi lahko uživali številne vrste rib, saj vsebujejo pomembna hranila, vendar ustrežljive vlade industriji dopuščajo onesnaževanje naših morij in vodnih poti ter tako uničujejo enega najbolj zdravih virov hrane na planetu.

Laktobacil acidofil je še eno priporočljivo dopolnilo, s pomočjo katerega v črevesje naselimo koristne bakterije in odpravimo resno škodo, ki jo povzročijo antibiotiki. Vedno ga uporabljajte po zdravljenju z antibiotiki.

### *OPOZORILO*

Vse vrste kapsul tako imenovanega »naravnega« vitaminsa E so narejene iz usedlin v cisternah, v katerih pridelujejo sojino olje. Izvirajo predvsem iz strašnih konglomeratov Archer-Daniels-Midland in Cargill. O sramotni praksi teh podjetij pišem drugod v tej knjigi. Iz te brozge destilirajo tokoferole vitamina E. Na podlagi lastnih bolečih izkušenj lahko zatrdim, da je jemanje katerekoli različice vitamina E, pridobljenega iz tega »polstrupa«, povsem zgrešeno. Pojavijo se zahrbtni stranski učinki, in ko utrpimo škodo, je težko določiti krivca. Ne dvomim, da tovrstne različice vitamina E (proizvajalci potrošnike zavajajo glede sestavin teh preparatov) uživa več milijonov ljudi, ki so bolni in/ali trpijo zaradi hudih bolečin, obenem pa nimajo pojma, zakaj trpijo.

Telefonirala sem prav vsem velikim podjetjem, ki se ukvarjajo s proizvodnjo vitaminskih preparatov. Izvedela sem, da vsi izdelki, ki vsebujejo vitamin E, temeljijo na soji, vlada pa proizvajalcem dovoljuje, da tega podatka ne navedejo na embalaži. Če uživate takšne kapsule in vas pestijo težave, jih takoj zavržite, pijte veliko vode, težav pa se boste znebili v nekaj dneh ali tednih.

## *FOLNA KISLINA (SINTETIČNA OBLIKA FOLATA)*

Folna kislina je pomembna za ženske – predvsem za tiste, ki jemljejo ali so jemale oralna kontracepcijska sredstva. Velja prepričanje, da tovrstni preparati povzročajo lokalizirano pomanjkanje folne kisline v celicah materničnega vratu, zaradi česar so občutljivejše na rakotvorne kemikalije in viruse. Pomanjkanje folne kisline lahko povzroči cervikalno displazijo (nenormalno razraščanje tkiv). Nadomestno uživanje folne kisline (znane tudi kot folacin ali folat) lahko te ženske reši pred kirurškimi posegi, s katerimi običajno odpravljajo tovrstne težave. Še bolje je, če dopolnila uživajo, preden se pojavi delitev celic. Še najbolje pa bi bilo, ko bi ženske opustile jemanje oralnih kontracepcijskih sredstev!

Že več desetletij je znano, da lahko pomanjkanje folne kisline v nosečnosti botruje okvaram ob rojstvu. Ženske, ki so jemale oralna kontracepcijska sredstva, bi morale obvezno preveriti, ali imajo dovolj folne kisline, preden zanosijo. Ameriška služba za javno zdravstvo navaja: »Da bi zmanjšali število okvar nevralne cevi in število primerov invalidnosti, ki jih povzročajo te okvare, bi morale vse ženske v rodni dobi, ki lahko zanosijo, vsak dan zaužiti 400 µg folne kisline. S tem lahko zmanjšajo tveganje za spino bifido ali druge okvare nevralne cevi.« Če poleg folne kisline jemljemo še vitamin B<sub>12</sub>, zadeva še bolj učinkuje. Omenjeni vitamin namreč varuje pred rakom črevesja in srčno-žilnimi obolenji, saj normalizira povišano raven homocisteina.

Nadomestno jemanje folne kisline pa prinaša tudi nevarnost. Če ste slabokrvni, skušajte ugotoviti, ali je to posledica pomanjkanja vitamina B<sub>12</sub> ali folne kisline. Če folno kislino jemlje človek, ki mu primanjkuje vitamina B<sub>12</sub>, lahko pride do nevarnega pomanjkanja omenjenega vitamina. Ključna je pomoč zeliščarja. Kot vedno tudi v tem primeru svetujem, da je najbolje, če minerale zaužijemo s hrano. Dragocene folne kisline je veliko v temno zeleni zelenjavi, vendar je ne smemo kuhati.

## *SELEN*

Ta mineral odpravlja hormonsko neravnovesje pri ženskah, skupaj s cinkom pa je ključen za zdravo spermo. Pomemben je tudi za preprečevanje raka. Na spletni strani [www.centreforce.com](http://www.centreforce.com) boste našli informacije, kako poceni do selena izvrstne kakovosti.

Izsledki ameriških raziskav kažejo, da selen znatno zniža tveganje za raka pljuč, prostate, črevesja in danke. Pomaga pri razstrupitvi težkih kovin, sodeluje v boju proti avtoimunskim boleznim, okrepi učinkovitost delovanja insulina, ščiti pred škodo, ki jo povzročajo prosti radikali, aktivira pomemben gen, ki zavira rast tumorjev (imenuje se p53), in ščiti pred srčnim infarkt. Ne morem poudariti, kako pomemben je ta mineral v naši prehrani.

Selen je predvsem v hrani rastlinskega izvora. Kjer pa je vsebnost tega minerala nizka, ga bo ljudem primanjkovalo (razen če je hrana organsko pridelana). V nekaterih delih Kitajske, kjer je selena malo, imajo ogromno raka. To velja tudi za Združene države, z izjemno zveznih držav Kolorado, Montana, Wyoming, Utah ter Severna in Južna Dakota.

V avstralski prsti je silno malo selena. Predlagam, da storite to, kar počnem jaz – ne tvegajte in ga uživajte v obliki dopolnil. Vsak dan lahko zaužijete tudi tretjino skodelice brazilskih oreškov (ti imajo največ selena) in/ali druge vire, kot so meso, ribe (če lahko dobite nekontaminirane), jajca, mandlje in sok pšenične trave. Pazite le, da dnevni odmerek ne bo presegel 2500 µg – to je namreč meja, pri kateri selen postane strupen.

## *NAJNOVEJŠE ČUDEŽNO VSESTRANSKO ZDRAVILO: SOK JAGOD GOJI*

Propagandni stroj si je izbral novo žrtev – tokratna modna muha so postale jagode iz Himalaje. Sveže naj bi imele neverjetno zdravilno moč. A preden jih oberejo, zapakirajo,

odpošljejo, »obnovijo« in zmešajo s številnimi drugimi sokovi in jim dodajo »naravni goji okus« (karkoli to že je) ter izjemno sumljive »naravne arome« (povsem zakonito gre lahko za karkoli), obenem pa jih konzervirajo z natrijevim benzoatom in kalijevim sorbatom, živilo – po mojem mnenju – ni več primerno za uživanje. Nekaj razgledanih zdravstvenih strokovnjakov mi je povedalo, da so njihovi pacienti izkusili nagel porast energije, ki mu je sledila nespečnost. Ta je izginila šele po nekaj dneh, ko so opustili uživanje omenjenega soka. Poleg tega so bili rezultati vseh kinezioloških testov negativni.

*IN ŠE ENO ČUDEŽNO VSESTRANSKO ZDRAVILO:  
SOK SADEŽA MANGOSTIN*

Gre za še bolj »obnovljen« sok – tokrat iz sadeža mangostin, ki mu dodajo številne zgoščene sokove in ga »zabelijo« z regulatorjem kislosti (E330), vedno sumljivo »naravno armo«, pektinom, stabilizatorjem (E415) in konzervansom (E211). Zdaj moje mnenje že poznate – denar raje namenite za organsko pridelano sadje in zelenjavo. Ta živila vas ne bodo zastrupila, vitamine in minerale pa boste dobili na naraven način.

*POTROŠNIKI, PREVIDNO*

Ni dovolj prostora, da bi navedla vse čudežne vsestranske preparate, poleg tega pa se vedno pojavljajo nova vsestranska »zdravila«. Ne pozabite: kadar vam prijatelji in znanci pripovedujejo, da so se vseh bolečin, tegob in groznih simptomov znebili s čudežnim pripravkom, ki ga, mimogrede, tudi prodajajo, obenem pa se zdi, da ste naposled le našli, kar ste iskali, vedite, da najbrž ni tako. Najverjetneje so oni našli, kar so iskali, saj imajo od tega finančne koristi. Vedno se zavedajte, da se lahko zdravstvenih tegob znebite izključno s popolnim načinom prehranjevanja, telovadbo, hormonskim ravnovesjem in vrhunskim delovanjem žlez z notranjim izločanjem. Brez strokovne pomoči seveda

ne gre, vendar se je vredno potruditi in temu nameniti tudi kaj denarja, saj potem ne boste potrebovali pomoči od drugod.

Da bi bila zmeda še večja, vitamini in minerali pogosto medsebojno reagirajo na načine, ki jih strokovnjaki za prehrano še ne razumejo povsem. Če zaužijemo preveč enega, lahko okrnimo sposobnost telesa za izkoriščanje drugega. Ampak narava je poskrbela za svoja »dopolnila«, v katerih so ravno pravšnja razmerja hranil – gre namreč za svežo, presno, organsko sadje in zelenjavo.

Dober primer je sok pšenične trave. Vsebuje vse vitamine in minerale, ki jih potrebuje naše telo, in to v obliki, ki jo zlahka presnovimo. Nekega dne bomo morda povsem odvisni od tega popolnega dopolnila, kajti farmacevtska industrija lahko doseže, da vitaminska in mineralna dopolnila ne bodo več dostopna. Te zlobne organizacije že vrsto let lobirajo v evropskem parlamentu v Bruslju in nam skušajo okrniti svobodo na področju zdravja. Zgolj zaradi burnega odziva javnosti v Britaniji in Evropi jim ni v celoti uspelo. Vendar so bogate ter vplivne in samo vprašanje časa je, kdaj bodo prevladale.

V Avstraliji in ZDA postopno napredujejo. Ko bo njihovo početje prišlo v javnost, upam, da bodo vsi državljani razjarjeni kot jaz. Upam tudi, da bodo pisali svojim poslanecem, organizirali bojkote in storili vse, da bi te združbe zaustavili. Če jim bo uspelo, mislim, da ne bodo imele dovolj vpliva in moči za prepoved pšeničnih semen in sokovnikov za pripravo soka pšenične trave. Sitnost, vem, vendar je poceni in *najboljša!* O tem obstajajo knjige, ki vsebujejo tudi napotke, kako ravnati (priporočam avtorico Anne Wigmore). Varujte pa se proizvajalcev večnamenskih sokovnikov, ki trdijo, da lahko z njihovimi proizvodi pripravite sok pšenične trave. Potrebujete primeren sokovnik, v katerem se ta dragocena hrana ne bo pregrevala in/ali oksidirala zaradi neustreznega rokovanja.

Če si ne morete privoščiti, da bi bila vsa hrana, ki jo

zaužijete, organskega izvora, nimate pa časa, da bi gojili lastno pšenično travo, uživajte dopolnila z minerali, saj je naša hrana devitalizirana, mrtva. Tovrstnih preparatov je veliko, mnoge prodajajo v okviru večnivojskega trženja, prodajalci pa jih na vso moč hvalijo. Nekaj sem jih preizkusila in končno naletela na enega, ki ga lahko priporočim. Podrobnosti so spodaj.

Priporočam uživanje nekaterih dopolnil, vendar si vzajem veliko časa in se zadevi temeljito posvetim, preden kaj priporočim. Nekatera dopolnila so navedena spodaj, o drugih pišem na naši spletni strani. Tu navajam svoja najljubša, tista, brez katerih ne morem. Nekaj jih na spletni strani [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com) ponujam sama, ker jih poznam in jim zaupam. Druga, ki jih tudi poznam in jim zaupam, pripravljamo in prodajamo v Hipokratovem zdravstvenem središču ([www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au)). Naj začnem s perujsko maco, svojim najljubšim dopolnilom.

### *MACA V PRAHU*

Leta 1998 sem prebrala članek v ameriškem medicinskem vestniku in uvozila dovolj mace za izvedbo poskusa na sebi in štirih prijateljicah. Njeni učinki so nas vse navdušili, zato sem (malce oklevajoče) sprejela vlogo pionirke in postala prvi človek v Avstraliji, ki je z vso vnemo pritisnil na avstralski Urad za zdravila – pridobila sem dovoljenje za uvoz omenjene snovi. Danes to pomembno hranilo uvažajo tudi mnogi drugi. Nekateri preparati so dobri, v nekaterih primerih pa maca ni bila pravilno gojena (je blede barve in ne »učinkuje«). Nekateri izdelki na njeni osnovi vsebujejo aditive, ki se jih v našem središču še pritaknemo ne (recimo guarano oziroma kofein), nekateri pa obstajajo v obliki kontaminiranih kapsul iz živalske želatine. Žal tovrstni nekakovostni izdelki mečejo slabo luč na maco. Na koncu tega poglavja boste našli dva članka, ki sta sicer izšla v reviji *Nature & Health*, v katerih je opisano (bolje kot bi to znala storiti jaz), za kaj sploh gre pri maci.

## *MINERALI*

Vašemu telesu močno primanjkuje mineralov. Dovolj bi jih imeli le, če bi se prehranjevali popolno, s hrano, ki bi rasla v prsti, polni hranil. Preprosto jih moramo imeti, tako kot encime, in če uživamo samo minerale brez encimov (ali obratno), nam to prav nič ne koristi.

No, naпослед lahko priporočim tekočino Cellyte, v kateri so minerali v sledeh. Zanj sem izvedela od prijateljice, ki je izkušena iridologinja in zdravilka po metodi Body Electronics. Njeni rezultati so bili tako navdušujoči, da sem minerale preizkusila tudi sama, s pomočjo nekaj voljnih prijateljic (ki jim včasih pravim moje »poskusne zajčice«). Vse smo dosegle izvrstne rezultate, kar me ni presenetilo, saj sem poznala delo dveh znanstvenikov, ki sta po letih poskusov razvila omenjeni preparat. Gre namreč za pokojnega Johna Whitmana Raya in dr. Michaela Hallidaya. Mislim, da je pravšnji odmerek ena polna kapalka, katere vsebino enkrat dnevno izpraznimo pod jezik. S sodelavci smo ugotovili, da zadeva koristi tudi, kadar se nas kaj loteva – takrat omenjeno tekočino zaužijemo vsakih nekaj ur.

## *BELJAKOVINE IZVRSTNE KAKOVOSTI*

Kako priti do prvovrstnih beljakovin? Težko, kar še posebej velja za vegetarijance ali ljudi, ki si ne morejo privoščiti organsko pridelanega mesa živali iz proste reje. A skoraj nepremagljivo oviro predstavlja prebavljanje in vsrkanje beljakovin. Zadeva je resna, saj se neprebavljene beljakovine kopičijo v telesnih tekočinah in tkivih ter tvorijo mukoproteine oziroma beljakovine, ki obtičijo v krvni plazmi in pripomorejo k zamažitvi limfnih žlez.

Pokojni dr. John Whitman Ray in dr. Michael Halliday sta to težavo preučevala več let in razumela sta, kako pomembna je. Ustvarila sta vrhunske, predprebavljene, fermentirane beljakovine. Dr. Halliday mi je pojasnil, da je v pol žličke tovrstnega beljakovinskega pripravka 70 %

beljakovin ene porcije mesa. Tega sama ne morem preveriti, vendar temu zdravniku verjamem. Povedal mi je, da te beljakovine telo zlahka izkoristi, četudi ima človek okvarjena prebavila. Preparat se imenuje Bac-2-Health in lahko zatrdim, da je učinkovit, saj mi je cenjena kolegica razkrila izsledke svojih raziskav. Izvidi iridoloških preiskav pred uživanjem omenjenega preparata in po njem so me prepričali, da gre za zadevo, ki jo lahko iskreno priporočim in jemljem tudi sama. (Ime izdelka so spremenili v Internal Nutrition.)

### *ENCIMI*

Kadar telesu primanjkuje encimov (vedno jih imamo premalo, razen če uživamo popolno, skoraj povsem presno hrano), ne moremo odpraviti posledic več desetletij napačne prehrane in ozdraveti. Dr. Edward Howell, avtor knjige *Enzime Nutrition* (Encimi v prehrani), enega najboljših del o encimih, je zapisal: »Dolžina življenja je obratno sorazmerna s hitrostjo izčrpavanja encimskega potenciala organizma. Več zaužitih encimov pomeni počasnejše izčrpavanje encimskega potenciala.« Z drugimi besedami: živeli boste precej dlje in neizmerno bolje, če boste vedno znova obnavljali zalogo encimov.

Brez encimov telo ne more pravilno prebaviti hrane. Prebavila sicer lahko ustvarijo določeno količino encimov, sicer pa jih dobimo zgolj iz nekuhane hrane. Telo mladega človeka lahko ustvari potrebne encime in v večini primerov prepreči bolezen, a z leti ta sposobnost peša. Če uživate kuhano hrano, morate obvezno uživati prvovrstne prehranske encime, da bi ozdraveli in ohranili zdravje. Sama brez njih ne grem nikamor.

### *ACIDOFIL*

V dobi zlorabe antibiotikov in uživanja ničvredne, hitre in predelane hrane je prvovrstni acidofil ključnega pomena za zdravje prebavil. Verjemite, da ga ne boste dobili iz nefermentiranega jogurta, polnega konzervansov in slad-

korja. Takšen jogurt je namreč narejen iz pasteriziranega mleka, ki ne vsebuje nobenih hranil in je vsekakor nevaren. Acidofil koristi, če ga pridobimo iz organskega mleka in je fermentiran. Da bi zmanjšali škodo, ki jo povzročijo antibiotiki, acidofil vedno zaužijte, kadar vzamete antibiotik.

Če človek uživa vsa naštetá dopolnila (kot tudi klorovodikovo kislino, če je to potrebno), se mu zdravje izjemno izboljša. Zaužitá hrana ter dopolnila, ki jih jemlje, si utrejo pot do celic po vsem telesu, kamor tudi sodijo.

### *KLOROVODIKOVA KISLINA (HCL) (ZA LAŽJO PREBAVO)*

V 3. poglavju boste našli informacije o tem ključnem dopolnilu. Hipokratovo zdravstveno središče pripravlja in izdeluje to dopolnilo po mojih strogih navodilih. In jaz sem zelo pikolovska! Preparat ne vsebuje konzervansov ali aditivov.

### *MAGNEZIJEV KLORID*

V 8. poglavju boste izvedeli, kako pomemben je ta mineral za kosti, na spletni strani [www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au) pa so izčrpne informacije o enkratnih koristih te oblike magnezija. Sama ta ključni mineral v telo najraje »spravim« tako, da v vodi raztopim magnezijev prašek, mešanico zlijem v stekleničko z nastavkom za pršilo in jo vsak dan pršim po koži. Če popršene predele telesa zmasiram, včasih ublažim bolečine in krče. Zadevo lahko seveda tudi popijete, vendar je precej grenka. Omenila sem že, da boste za redno izločanje blata najbolje poskrbeli, če boste zaužili toliko omenjene mešanice, kolikor jo črevesje prenese. Takšno početje je tudi najbolj zdravo. Nadležnega zaprtja ne odpravljajte z odvajali, ampak s pomočjo magnezijevega klorida.

### *VITAMIN C*

V 8. poglavju so pomembne informacije o nevarnostih običajnih dopolnil z vitaminom C. Ljudje že desetletja uživajo velike količine tega izjemno oglaševanega vitamina,

ki povzročajo precej škode. Vsi obupno potrebujemo vitamin C zaradi neprimerne načina kmetovanja in pridelovanja hrane. Če ga ne morete dobiti iz organske hrane, uživajte šipek izpod Andov ([www.hippocrates.com.au](http://www.hippocrates.com.au)). Več informacij o vitaminih in mineralnih boste našli v 8. poglavju z naslovom Zdravje kosti, drugi del.

### *POMEN ASIMILACIJE*

Nobeno hranilo, bodisi iz hrane ali dopolnil, zdravju ne koristi kaj dosti, če ga telo ne zmore učinkovito spraviti do celic. Z drugimi besedami: lahko pogoltnemo celo vedro »čudežnih preparatov«, ki nam jih predpišeta zdravnik ali naturopat, pa ne bomo pričali nobenemu čudežu. Preprosto bodo šli skozi nas in v kanalizacijo, ob tem pa bodo najbrž povzročili tudi kaj škode. Ključno je, da notranjost telesa deluje tako, kot je predvidela narava. Telo mora biti pripravljeno vsrkati in izkoristiti hranila, po katerih hlepi že vrsto let, nemara celo desetletij, še najverjetneje pa kar vse življenje. Kako torej hranila spraviti do celic? Te življenjsko pomembne informacije boste našli na koncu 3. poglavja.

Pričujoča članka o maci sta bila objavljena v avstralski reviji *Nature & Health*, njuna avtorica pa je Amy Nancarrow

### **»ODKRIJTE, KAKO LAHKO TO NOVO**

### **FITOHRANILO OLAJŠA SIMPTOME MENOPAVZE«**

Namesto nadomestnega hormonskega zdravljenja milijoni žensk raje zaupajo v zdravilo, ki je v uporabi že deset tisoč let. Je varno in neverjetno učinkovito – gre za korenovko iz Peruja z imenom maca.

Zdaj imajo ženske alternativo na področju zdravljenja za nadomestno hormonsko zdravljenje. Maca učinkuje povsem drugače in zadovoljivo za večino žensk v primerjavi s fitoestrogenimi zelišči, kot sta grozdnata svetlika ali kore-nina sladiča. In tudi moški ugotavljajo, da lahko maca od-

pravi tegobe na področju ohranjanja kakovostnih spolnih odnosov v starosti, ko se delovanje žlez z notranjim izločanjem na splošno upočasnjuje.

### *ALTERNATIVA NADOMESTNEMU HORMONSKEMU ZDRAVLJENJU*

Vedite, da maca sama po sebi ne vsebuje nobenih hormonov, njeno delovanje na telo pa spodbudi hipofizo, da začne ustvarjati prekursorske hormone, ki na koncu botrujejo dvigu ravni estrogena, progesterona in testosterona, obenem pa pomaga uravnovesiti delovanje nadledvičnih žlez, ščitnice ter trebušne slinavke. To se zgodi na naraven način, ne z zdravili, ki so kot tempirana bomba in nevarno zmedejo delovanje celega telesa.

Dr. Jorge Malaspina, ugledni kardiolog iz perujske Lime, maco že več kot desetletje predpisuje svojim pacientom. Takole pravi: »Maca ne povzroči atrofije jajčnikov pri ženskah, kar se zgodi pri konvencionalnem nadomestnem hormonskem zdravljenju.« To pomeni, da lahko jemanje mace opustimo kadarkoli, in to brez nevarnosti.

Omenjeni zdravnik dodaja: »Različne zdravilne rastline na jajčnike učinkujejo tako, da jih spodbujajo. Lahko bi rekli, da maca 'regulira' njihovo delovanje kot tudi delovanje organov z notranjim izločanjem – recimo hipofize, nadledvičnih žlez in trebušne slinavke.« Ugotovil je tudi, da maca učinkuje celo na ženske, ki so jim v celoti odstranili maternico. Opisuje pacientko, katere raven estradiola v serumu je bila 15, kar je zelo malo. Po dveh mesecih uživanja mace je ta raven zrasla na 75. Pravi, da so vrednosti nad 60 primerne za ženske po menopavzi. »Maca nadledvičnima žlezama omogoči ustvarjanje zadostne količine hormonov, s čimer se izognemo simptomom,« pravi.

Dr. Malaspina odločno zagovarja maco in ne nadomestnega hormonskega zdravljenja. »Prisotnost zunanjih hormonov, ki krožijo v telesu, je za hipofizo in hipotalamus znak, da je v telesu dovolj hormonov, zato jih omenjeni

žlezi nehata ustvarjati. Ko nastopi menopavza, so jajčniki atrofirani in ne ustvarjajo estrogena ter progesterona, ki ju telo potrebuje za normalno delovanje. Zato ženskam priporočam, naj začno maco uživati še pred menopavzo. Zdi se, da ta snov ohranja ravnovesje sistema žlez z notranjim izločanjem.«

### »NARAVNA VIAGRA«

Zdravniki imajo dobro novico tudi za moške, ki trpijo zaradi starostne spolne disfunkcije. Lahko kar pozabijo na drago in domnevno nevarno viagro. Maca je izjemno učinkovita in varna.

Dr. Jorge Aguila Calderon z medicinske fakultete na državni univerzi Federico Villareal v Limi maco predpisuje za številna stanja, vključno z osteoporozo in celjenjem zlomljenih kosti pri zelo starih ljudeh. Takole pravi: »Maca vsebuje veliko tiste različice kalcija, ki jo telo zlahka vsrka, kot tudi magnezij in precej kremenca – vse te snovi so se izkazale za zelo koristne pri odpravljanju dekalcinacije kosti pri otrocih in odraslih.«

Dr. Calderon pacientom z maco pomaga premagovati moško impotenco in neplodnost pri obeh spolih. S to snovjo zdravi oziroma odpravlja tudi rahitis, različne oblike slabokrvnosti, simptome menopavze (recimo oblivanje vročine in nočno znojenje), motnje erekcije pri moških, prezgodnje staranje in stanja splošne oslabeledosti (recimo kronično utrujenost).

Maco predpisuje in uporablja tudi dr. Garry F. Gordon, predsednik mednarodne akademije za napredno medicino na področju dolgoživosti iz Čikaga v zvezni državi Illinois, ki pravi: »Med uporabo mace sem zaznal znatno izboljšanje odziva erektilnega tkiva. Snovi pravim 'naravna viagra'.

Maca normalizira naše steroidne hormone, kot so testosteron, progesteron in estrogen. Tako lahko prepreči hormonske spremembe, ki jih prinesejo leta. Učinkuje na moške, ki lahko spet uživajo v normalnem spolnem življe-

nju, saj njihovo poželenje ponovno doseže zdravo raven. Mnogi moški in ženske, ki so bili nekdam prepričani, da so bile njihove spolne težave psihološkega izvora, bodo zdaj vsekakor z veseljem posegli po naravnem pripravku, ki jim bo pomagal izboljšati kakovost tega področja življenja. Zanima me tudi dolgoživost in zavedam se, da posamezniki, ki niso toliko spolno aktivni (oziroma sploh niso), prej umrejo. Prepričan sem, da ljudje, ki imajo vsaj dvakrat tedensko spolne odnose, živijo dlje. Ugotovil sem, da je spolna aktivnost zanesljiv pokazatelj splošnega staranja.«

### *KAJ SPLOH JE MACA?*

Maca je posušena korenovka, ne zdravilo, zato jo lahko brez težav uvažamo. Je nenevarno, zdravilno živilo, ki je v uporabi že vsaj deset tisoč let, zato je imelo človeštvo dovolj časa, da preveri njeno učinkovitost. Je tudi izjemno dostopno, saj stane manj kot dvanajst dolarjev na mesec.

### *KAJ VSEBUJE?*

Beljakovine v obliki polipeptidov tvorijo enajst odstotkov posušene korenine mace. Kalcija je deset odstotkov, maca pa vsebuje tudi dosti magnezija in kalija. Vsebuje minerala železo in kremen, v sledih pa tudi jod, mangan, cink, baker in natrij. Maca vsebuje vitamine tiamin, riboflavin in askorbinsko kislino ter beljakovine aspartično kislino, glutamično kislino, serin, histidin, glicin, treolin, cistin, alanin, arginin, tirozin, valin, metionin, izolevcin, lizin, hoprolin in sarkozin.

### *KORISTI*

Perujski in ameriški zdravniki trdijo, da utegne maca koristiti pri naslednjih stanjih oziroma obolenjih:

- simptomi menopavze: oblivanje vročine, občutljive dojke, nespčnost in čustvena razdraženost, nejasnost misli, suhost nožnice,

- osteoporoza: znatna krepitev kostne mase, okrepitev gostote kosti,
- vir energije: uravnava sistem žlez z notranjim izločanjem (ščitnica, hipofiza in nadledvični žlezi),
- moška impotenca,
- sindrom kronične utrujenosti,
- težave z menstruacijo: bolečine, PMS, krvavitve v maternici in/ali prepičlo krvavenje.

Ugledni zdravnik Grant Woolven o tem naravnem zdravilu pravi: »Maci bi lahko rekli 'čudež narave', saj tako osupljivo učinkuje na telo in um. Gre za živilo, ne zdravilno zelišče, zato jo lahko uživamo vsak dan brez kakršnihkoli stranskih učinkov. S stališča ajurvede učinkovito okrepi živčevje in možgane, saj vpliva na energijo ledvic. Uravnava energijo jeter, kar uskladi delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem, predvsem jajčnikov, mod in hipofize. Zaradi teh učinkov enkratno okrepi čustveno stabilnost in prinaša izrazit občutek duševnega in telesnega dobrega počutja ter spojenosti duše in telesa. Nič čudnega, da maci nekateri pravijo 'zelišče sreče'.

Ker znižuje raven *vate*, je izvrstna za ljudi, ki so izčrpani, jim primanjkuje hranil, so podhranjeni ali izmozgani. Maca velja za krepčilni tonik, ki telo oplemeniti s toplo energijo, kar spodbudi prebavni ogenj (*agni*) in omogoči dobro cirkulacijo. Čeprav je izvrstna za ljudi, ki jih pestijo težave na področju žlez z notranjim izločanjem, je v kombinaciji s šipkom odlična za pomladitev tkiv in okrepitev imunskega sistema ne glede na spol in starost.«

### ***DRUGI DEL – IZVLEČEK IZ REVije NATURE & HEALTH***

Odkar smo objavili poročilo o perujskem prašku maci, so nam pisali številni bralci in razkrili svoje izkušnje s tem naravnim zdravilom. Nimamo dovolj prostora, da bi objavili vsa pisma, želimo pa se zahvaliti vsem, ki ste nam

poslali svoje zgodbe o uspehu. Upamo, da bodo navdihnile druge v podobnem položaju.

### *MOČNE MENSTRUACIJE: CECILINA ZGODBA*

»Stara sem 41 let in že od najstniških let sem imela med menstruacijo zelo močne krvavitve. Imam tri otroke. Z leti se mi je zdravje poslabšalo zaradi kronične slabokrvnosti. Vsak mesec sem pred menstruacijo občutila pritisk in občutek teže. Po obilnih krvavitvah je trajalo nekaj dni, preden sem se spet dobro počutila – več dni sem bila namreč izjemno utrujena in 'povožena'. Pred petimi cikli (meseci) sem začela uživati zelišče maca. Prve spremembe so se pokazale po treh tednih. Ženske, ki ga uživajo, naj vztrajajo in prebrodijo to, začetno fazo. Zadeva ne prinaša nagle odrešitve, kot to počno farmacevtski pripravki, vseeno pa je zame pravo čudežno zdravilo. Iskreno lahko rečem, da so se vsi negativni vidiki in simptomi mojih menstruacij ublažili za 80 odstotkov in vsak mesec se počutim bolje. Krvavitve so neprimerno blažje. Čutim, da imam res veliko energije in sem polna življenja. To zelišče priporočam vsem ženskam, ki jih pestijo menstrualne ali hormonske težave.«

### *KIRURŠKA ODSTRANITEV MATERNICE: MELANIEJINA ZGODBA*

»Po letih simptomov, ki so se samo poglobljali, mi je zdravnik povedal, da bom dobila raka, če si ne bom dala odstraniti maternice. Bila sem resnično potrta, saj si prijateljice, ki so prestale ta poseg, niso nikoli v celoti opomogle, zadeva pa je škodila tudi njihovim odnosom z možmi. Potem mi je prijateljica povedala za maco in mi pokazala članek v vaši reviji. Sprva nisem verjela, da lahko nekaj tako preprostega tako učinkuje, a po treh tednih jemanja se je moje počutje znatno izboljšalo. Prvič v življenju imam normalno menstruacijo, na tisto grozno operacijo pa ne bom nikoli pristala.«

*SINDROM KRONIČNE UTRUJENOSTI:  
PEGGYJINA ZGODBA*

»Pred skoraj šestimi leti sem staknila virus reke Ross. Več mesecev sem bila brezupno bolna. Naposled so mi postavili diagnozo sindroma kronične utrujenosti. Nič mi ni pomagalo (preizkusila sem vse!), dokler v vaši čudoviti reviji nisem prebrala članka o maci. Prvih nekaj tednov nisem zaznala nobenega izboljšanja.

Potem sem okrepila odmerek – dvakrat dnevno sem zaužila eno žličko mace in po dveh tednih sem se prvič po več letih spet počutila kot človek. Stanje se mi je iz meseca v mesec izboljševalo in zdaj, po letu in pol, je moje počutje spet normalno. Sindrom kronične utrujenosti je grozna tegoba. Hotela sem vam pisati, da bodo drugi vedeli, kje poiskati pomoč. O ja, in po dveh mesecih sem lahko odmerek znižala na 'ohranjevalno dozo', za kar mesečno odštejem le deset dolarjev. Tako rekoč zastoj!«

*LASJE IN NOHTI: MINDYJINA ZGODBA*

»Za maco sem prvič slišala od ženske, ki je imela tanke in mastne lase. Vse življenje je imela puste, brezvoljne lase. Vsak dan si jih je dala naviti, a brez uspeha. Ko sem ji nekega dne urejala pričesko (frizerka sem 15 let), sem osuplo ugotovila, da so bili močnejši, lesketajoči in celo rahlo valoviti. Žal sem izgubila stranko, ker zdaj, ko uživa maco, k frizerju hodi le občasno, njena pričeska je polna, lasje pa ne zahtevajo posebne nege. Sploh ne potrebuje sušilnika za lase – samo z brisačo jih osuši in že ima krasno pričesko. Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, da sem tudi sama začela uživati ta 'čarobni prašek'. Lasje in nohti so se mi neverjetno okrepili. Včasih sem imela blede nohte, danes pa so zdravo rožnati. Prvič v življenju sem jih lahko pustila rasti! Maco sem priporočila številnim ljudem in vsi uživajo v enkratnih rezultatih.«

### *OSTEOPOROZA: MARILYNINA ZGODBA*

»Pred kakšnim letom in pol so mi na pregledu kosti povedali, da imam kosti 80-letnice – štejem pa jih samo 52! Resnično me je zaskrbelo, estrogena pa nikakor nisem hotela jemati, saj sem poznala stranske učinke. Potem sem v vaši reviji prebrala o maci. Resnično sem hvaležna, ker ste objavili te informacije.

Najprej sem opazila spremembe na nohtih. Prej so bili zelo bledikave barve, polni čudnih vodoravnih črt. Nekdo mi je rekel, da je to znak pomanjkanja kalcija, čeprav ne vem, ali to drži. Kaj kmalu so nohti postali rožnati in zdravega videza. Presenetilo me je, ker so lepo rasli in se niso lomili, kar se mi je dogajalo vse življenje. Domnevala sem, da je moje telo začelo asimilirati kalcij (ki sem ga dobila, ker sem uživala več sardin in zelenjave – brala sem namreč, da tovrstna živila vsebujejo precej kalcija). Vse to me je spodbudilo za še en pregled kosti. Zdravnik kar ni mogel verjeti, da se lahko stanje človeku tako izboljša. Precej se je razburil, ko sem mu povedala, da nisem jemala kalcijevih tablet (že tako mu ni bilo prav, ker sem zavrnila estrogen!), in ko sem mu skušala pojasniti, da so bile izboljšave posledica uživanja naravnega zeliščnega praška, o tem ni hotel slišati ničesar! Mislim, da bom zamenjala zdravnika!

Pa še nekaj – ne vem, katera sestavina mace koristi čustvom, ampak meni je zadeva pomagala. Vrsto let sem bila večino časa depresivna (Prozaca, ki ga je predlagal zdravnik, tudi nisem hotela jemati!), a maca me je razvedrila. Hvala, revija *Nature & Health*, ker ste mi omogočili tako izboljšati kakovost življenja! Zahvaljuje se vam tudi moj mož, saj je bilo z menoj precej težko živeti!«

### *PERIMENOPAVZA: SUSANINA ZGODBA*

»Perimenopavza je pri meni nastopila pred petimi leti in pol, ko sem jih štela skoraj 41. Zanj so bile značilne neredne menstruacije – včasih so vsakodnevne krvavitve trajale

več mesecev! Nihalo mi je razpoloženje in bila sem depresivna. Srbela me je koža, spolno poželenje mi je opešalo, tu in tam me je pestilo oblivanje vročine. Pred devetimi meseci, ko že pol leta nisem imela menstruacije, so se stvari drastično poslabšale. Komaj sem zdržala deset groznih oblivanj vročine na dan (ob tem sem se izdatno znojila), potem pa so se začela pojavljati vsake pol ure, podnevi in ponoči. Tako se nisem mogla več dobro naspati. Kakovost mojega življenja je bila na psu – skoraj povsem neprespana in zdelana zaradi oblivanj vročine sem razmišljala, kako dolgo bom še zmogla tako. Takrat še nisem vedela, da lahko menopavza tako uničujoče vpliva na telo in duha. Pomislila sem že, da ni vredno živeti, če bo življenje odslej takšno.

Ko sem izvedela za maco, se mi je zadeva zdela kot odgovor na moje molitve – to je dejansko tudi bila. V enem tednu se je pogostost oblivanj vročice znatno zmanjšala, v dveh mesecih pa sem se te težave povsem znebila. Prvotni odmerek je moral biti kar znaten in v prvih mesecih sem ga morala redno prilagajati, zdaj pa mi zadostuje, če dvakrat dnevno zaužijem četr št žličke. V enem tednu se mi je okrepilo spolno poželenje, atrofija spolovil, ki se je pojavila z menopavzo, pa je povsem izginila. Spim trdneje, ponoči se ne zbujam. Imam bistveno več energije, moje misli so spet jasne, izkusila pa sem tudi nekaj nepričakovanih pozitivnih stranskih učinkov – imam namreč lepšo kožo, analna fistula pa je izginila (pred tem sem se skušala zadeve znebiti z najrazličnejšimi zdravili, a zaman). Mace kar ne morem prehvaliti – ženskam, ki jih pestijo tegobe zaradi menopavze, resnično pomaga.«

### *KAJ PA STROKOVNO MNENJE?*

Naturopatinja Anita Barry iz Ashmora v avstralskem Queenslandu piše: »Navajam nekaj izkušenj svojih pacientk z maco v prahu:

- Gospa s hudo osteoporozo mi je navdušeno povedala, da se

ji je po letu dni uživanja mace izboljšala kostna gostota.

- Pacientka, ki je trpela zaradi depresije, razdražljivosti in hudih nihanj razpoloženja, zaradi česar je bilo življenje za njeno družino in seveda njo neznosno, je poročala o izjemnem izboljšanju stanja po kratkotrajnem uživanju mace.
- Dvajsetletna pacientka, ki je pred dvema letoma izgubila menstruacijo, je uživala maco, in menstruacija se ji je povrnila po pičlih dveh mesecih.

Kot naturopatinja se izjemno veselim, ker obstaja varen izdelek, ki lahko tako izdatno okrepi zdravje toliko ljudi.«

### *MACA: KONTRAINDIKACIJE*

Ker maca nadzira hormone, in ker za zdaj še ni nihče opravil dvojnih slepih študij, s katerimi bi dokazali varnost uživanja te snovi na področju zdravljenja rakastih obolenj, povezanih s hormoni (rak dojke, ženskih organov, mod itd.), svetujemo izjemno previdnost. Mace ne smemo jemati med nosečnostjo ali dojenjem. Z zdravnikom se posvetujte tudi, če imate obolenje mehurja ali jeter oziroma vas pesti visok krvni tlak. Uporaba zdravil za krepitev plodnosti, grozdnate svetlike, taheebe, ginsenga ali korenine sladiča skupaj z maco ni priporočljiva. *E. H.*

## ŽITARICE? NE, HVALA!

*Osnovna živila, ki jih je najbolj  
pustiti pri miru*

Če boste z jedilnika črtali vse žitarice, se utegne zgoditi, da se boste znebili vseh zdravstvenih tegob, ki vas pestijo. Da, vem, da obožujete testenine, popečene kruhke, sendviče in kosmiče. Ampak oni ne obožujejo vas! Razlog je preprost: človeštvo ni imelo časa, da bi se prilagodilo tem »modnim« živilom, ki obstajajo komaj kakšnih 15.000 let.

Pred pojavom kmetijstva so se naši primitivni predniki ukvarjali z lovom in nabiralništvom. Nikoli niso bili izpostavljeni nenaravni hrani. Če hrana ni zrasla na drevesu, pognala iz zemlje (brez pomoči), če je ni bilo moč zlahka izkopati, če ni plavala, letela ali tekla, je naši predniki niso (mogli) jesti. Če bi tudi mi živeli podobno, nas ne bi pestile degenerativne bolezni. Tu pa je resnično srhljivo dejstvo: neštete milijarde celic, prebavni sistem, skratka, vse naše telo je povsem enako, kot je bilo pred tremi milijoni let. Naša telesa niso imela časa, da bi se v nekaj tisočletjih, odkar so se naši predniki naučili sejati in žeti hrano, prilagodila žitaricam. Morda se bo to zgodilo v naslednjih treh milijonih let, človek pa bo postal vrsta, ki uživa hitro oziroma predelano hrano. Če bomo preživel.

Večina »zdravstvenih« organizacij in vlad nam agresivno vsiljuje žitarice. Nimajo pojma! Vlade so zagotovo brezupne na področju zdravstvene oskrbe, nekatere organizacije, ki se hvalijo, da pomagajo bolnim, pa v pretežni meri financi-

rajo predelovalci hrane, katerih izdelke te organizacije priporočajo. Večina omenjenih združenj iskreno priporoča gnusna živila, kot so polinenasičena olja, soja in umetna sladila, o čemer sem pisala v 6., 9. in 4. poglavju. Seveda je logično, da žitarice obožujejo!

Da bi bile težave še hujše, matere pogosto ne dojijo svojih otrok, če pa to že počno, obroke pogosto nadomeščajo z žitaricami, še preden otrok dopolni eno leto.

Ker so dojenčkova prebavila izjemno občutljiva in prvo leto prilagojena zgolj za uživanje materinega mleka, je to prava katastrofa. Omenjeno početje povzroči trajno alergijo na vse vrste žitaric. Žal ta alergija nima vselej očitnih simptomov (recimo bruhanje ali izpuščaji). Lahko se odraža kot neprestano kopičenje sluzi, ki včasih privede do resnih, smrtno nevarnih bolezni in prezgodnje onemoglosti oziroma prehitrega staranja.

Med predavanji v Hipokratovem zdravstvenem središču ljudje, ki iščejo izgovor, da bi lahko še naprej uživali žitarice, običajno omenijo izjemno zdravje ljudi, ki uživajo tovrstno hrano. Takrat jim omenim, da obstaja več sto raziskav, v okviru katerih so nesporno dokazali, da uživanje žitaric zdravju škodi. Azijce že dvesto let pesti hipertrofija trebušne slinavke kot tudi huda degeneracija tkiv, ker zaužijejo ogromno riža.

### *ŽITARICE NE KORISTIJO SRCU*

Pšenica povzroča nalaganje kalcijevih soli v tkiva. Velja za enega najbolj alergenih živil, obenem pa botruje tudi apnejni žil. Ena najhujših stvari v zvezi s prebavo žitaric je dejstvo, da se le-te naglo presnovijo v enostavne sladkorje in vplivajo na raven inzulina. Sladkorni bolniki bi se morali izogibati žitaricam (navkljub zmotnim zdravniškim nasvetom). Enako velja za ljudi z visokim krvnim tlakom, visoko ravnijo homocisteina ter visoko ravnijo holesterola.

»Strokovnjaki« že desetletja navdušeno priporočajo žitarice za preprečevanje ali odpravljanje srčnih obolenj. To

je ironično, saj je dobro znano, da žitarice dvignejo raven trigliceridov, visoka raven teh snovi pa dokazano predstavlja tveganje za koronarno srčno bolezen. V okviru dvajsetih raziskav je sodelovalo okoli 50.000 ljudi, njihovi izsledki pa kažejo, da visoka raven trigliceridov okrepi verjetnost srčnih obolenj, in sicer za 76 odstotkov pri moških ter 32 odstotkov pri ženskah.

In zakaj se raven trigliceridov poviša? Zaradi diet z nizko vsebnostjo maščob (z izjemno polinenasičenih) in visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki nam jih vsiljujejo ozkogledi aparatčiki korporacij. Kadar zaužijemo ogljikove hidrate, naraste raven inzulina, kar botruje povišanju ravni trigliceridov. To ne pomeni, da trigliceridi kot taki povzročajo srčne infarkte – povzročajo jih dejavniki, ki privedejo do povišanja ravni trigliceridov. Natančneje: kriva je prehrana, ki vsebuje premalo maščob in preveč ogljikovih hidratov.

Povsod navzoča »prehranska piramida«, ki čisla žitarice, je neumnost. Ustvarilo jo je ameriško ministrstvo za kmetijstvo v petdesetih letih prejšnjega stoletja, vlade so jo nenehno objavljale, pridelovalcem žitaric je prinesla milijarde dolarjev dobička, obenem pa je močno okvarila zdravje zahodnjakov. Bralci te knjige zdaj že veste, da kadar vlada nekaj priporoča oziroma zagovarja – hrano, zdravila, cepiva, vojno – moramo biti zelo sumničavi.

Zahvaljujoč moči in vplivu ameriškega ministrstva za kmetijstvo, je ta škodljiva piramida natisnjena na embalaži številnih žitaric, kosmičev in pekovskih izdelkov, vključno s kruhom. Objavljajo jo v univerzitetnih učbenikih ter na oglasih deskah v šolah. Strokovnjaki za prehrano jo širijo in obravnavajo skorajda kot Sveto pismo. Po smernicah omenjene prehranske piramide naj bi vsak dan zaužili do 11 obrokov kruha, testenin, riža in žitaric, pri vseh drugih živilih pa naj bi bili zmernejši. Neverjetno! Ljudje, ki se ravnajo po prehranskih nasvetih, ki jih je »blagoslovila« vlada, na koncu spominjajo na tolstega prašiča – kar opa-

zujte trebuhe in zadnjice prebivalcev razvitih dežel, ki so jim več desetletij prigovarjali, da mora njihova prehrana temeljiti na žitaricah.

Debelost pa ni edina slabost tovrstnega načina prehranjevanja. Dr. Peat o žitaricah pravi: »*Bolezni zaradi pomanjkanja hranil se najbrž ne bi pojavile, če naša prehrana ne bi temeljila na žitaricah.* Škrob v njih niso edina težava, ima pa to enkratno lastnost, da spodbuja nastajanje maščobe. Spodbuja tudi apetit – predvsem po več ogljikovih hidratih, s čimer želi telo obnoviti raven glukoze v krvi, ki jo je porabilo pri ustvarjanju maščobe. Škrob tudi stimulira alergične odzive, maši drobne krvne žile in pospešuje staranje, kar so v svojih delih dokazali G. Volkheimer in drugi.«

## CELLAKIJA

V zadnjih dvesto letih se je količina zaužitih žitaric neverjetno povečala. V zadnjih štirih ali petih desetletjih so ljudje postali izrazito odvisni od hitre hrane, ki jo v veliki meri sestavljajo ničvredne žitarice. Težavo so še poglobili pridelovalci žit, saj so z genskimi manipulacijami za polovico okrepiли vsebnost glutena v pšenici. To so storili, da bi olajšali gojenje, žetev in peko. Ta sprememba je koristila pekarnam in ameriškememu ministrstvu za kmetijstvo, obenem pa je botrovala preobčutljivosti na gluten in celiakiji.

Celiakija je huda alergija na gluten v pšenici, rži, ovsu, tritikali (križancu med pšenico in ržjo), ječmenu, piri in kamutu. Bolezen težka odkrijemo – tako težko, da se včasih izkaže, da imajo ljudje z diagnozo raka, bolezni jeter, levkemije, osteoporoze, avtoimunskih motenj, sladkorne bolezni, spalne apneje, revmatičnega artritisa, luskavice, psiholoških težav, driske, lupusa, spastičnega črevesja, slabokrvnosti, sindroma kronične utrujenosti, bolezni žolčnika, migrenskih glavobolov, virusnega gastroenteritisa, sindroma razdražljivega črevesja itd. zgolj celiakijo. Mnogi bi se znebili simptomov, ki jim uničujejo življenje, če bi jim zdravnik odredil preiskave, s katerimi

odkrijemo celiakijo, in jim predpisal ustrezen način prehranjevanja.

Obstajajo tudi ljudje, ki so preobčutljivi na gluten oziroma te snovi ne prenašajo. S preiskavami za odkrivanje celiakije te motnje sicer ne odkrijemo, uživanje žitaric pa tem ljudem povzroča resne zdravstvene težave – če se še naprej zastrupljajo z žitaricami, lahko celo umrejo. Primer: lupus, za katerega uradna medicina trdi, da je neozdravljiv, je pogosto posledica uživanja glutena. Dolgotrajnega lupusa so se, po mojih izkušnjah, doslej znebili le ljudje na Gersonovi kliniki v Mehiki in v Hipokratovem zdravstvenem središču. Na obeh krajih je kruh seveda prepovedan.

Ko je dr. Jonathan Wright v osemdesetih letih prejšnjega stoletja obiskal Avstralijo, mu je dr. Christopher Reading iz Sydneyja povedal, da se je sto njegovih pacientov znebilo »neozdravljivega«<sup>1</sup> lupusa, ko so z jedilnika črtali vse žitarice, ki vsebujejo gluten, kot tudi mlečne izdelke, ter začeli jemati oralna in intravenozna prehranska dopolnila. Vsi so bili že vsaj pet let brez simptomov.

Dr. Wright je rekel: »Še danes, leta 2002, prav vsi 'specialisti za lupus' v ZDA trdijo, da je bolezen neozdravljiva, in še naprej predpisujejo Prednizon.«<sup>2</sup> Ki seveda ne deluje in povzroča resne težave.

Eden najhujših vidikov celiakije je dejstvo, da jo lahko zamenjamo za levkemijo. To se zgodi takole:

Zaradi virusa, bakterije ali česarkoli drugega, kar telo zazna kot tujek, se lahko poviša število belih krvničk, s katerimi se telo ščiti in zdravi. Zdravnik utegne pomisliti, da je povišano število belih krvničk znak levkemije. V številnih primerih je ta diagnoza pravilna – navsezadnje smo bombardirani z ionizirajočim sevanjem, benzenom in mnogimi drugimi kemikalijami, ki vse dokazano povzročajo levkemijo. Obstaja pa možnost tragične napake v primeru določene oblike levkemije, ki ji pravimo kronična limfocitna levkemija. Pri tej bolezni telo okrepi raven belih krvničk zaradi hude preobčutljivosti posameznika na gluten.

## *ZA VEDNO OGROŽENI*

Če z jedilnika črtamo vsa živila, ki vsebujejo gluten, lahko izginejo vsi simptomi, zaradi katerih so izvidi krvnih preiskav »razkrili« levkemijo. To lahko pomeni, da pacient ni imel levkemije, ampak celiakijo, in če mu zdravnik predpiše konvencionalno zdravljenje za »domnevno« levkemijo s kemoterapijo, antibiotiki in transfuzijami krvi, za vedno ogrozi njegovo zdravje.

Pravkar ste izvedeli, da je gluten v večini žitaric, skrit pa je tudi v skoraj vseh predelanih živilih in celo vitaminih. Je ceneno »polnilo«, ki se na veliko uporablja, na embalaži pa ga le redko omenijo, zato se moramo potruditi ugotoviti, kje je prisoten, in se mu ogniti.

Preden se podvržete kemoterapiji ali drugim zdravilom, preprosto opustite uživanje vseh žitaric in mlečnih izdelkov, ki tudi lahko povzročijo naglo množenje belih krvničk. V nekaj dneh ponavadi pride do močne reakcije, ko se telo skuša znebiti motečih snovi. Če je bila »levkemija« zgolj alergijska reakcija, bi se moral pacient počutiti neprijetno bolje, ko bi prebrodil krizo zaradi opustitve uživanja omenjenih snovi. Potem se mora do konca življenja strogo držati diete brez žitaric.

Onkologa vaše »čudežno zdravilo« verjetno ne bo navdušilo, ampak hej, za vaše telo gre.

Menim, da gluten nikomur ne koristi, čeprav nekateri strokovnjaki trdijo, da nekaterim ljudem dobro dene. Te navdušence nad žitaricami bi rada opomnila, da gluten okvari tkiva človeških notranjih organov, če damo oboje skupaj v petrijevko. Zame je to zadosten razlog, da se mu izogibam, naslednji odstavek pa bi moral zadostovati, da bi matere temeljito razmislile o uporabi adaptiranega mleka:

Na Švedskem je desetkrat več celiakije kot na Danskem ali Nizozemskem. Znanstveniki domnevajo, da je to posledica dejstva, da je v adaptiranem mleku na Švedskem 40-krat več

glutena kot v podobnih izdelkih, ki so naprodaj na Danskem in Nizozemskem.

Če veste, da imate celiakijo oziroma ne prenašate glutena, morate vedeti, da bolezen škodi kostem. Jemati boste morali dopolnila z magnezijem, cinkom, vitaminoma D in K ter se strogo držati diete v primeru osteoporoze, ki jo opisujem v 7. in 8. poglavju.

Nekateri strokovnjaki trdijo, da riž, koruza, amarant, proso, ajda in kvinoja ne škodijo ljudem, ki ne prenašajo glutena. Povzročajo pa druge težave, zato jih moramo uživati previdno – predvsem proso, ki lahko vpliva na ščitnico. Najprej z jedilnika črtajte vse žitarice, ki vsebujejo gluten. Po vsaj treh tednih lahko poskusite našeta živila – enega naenkrat – in bodite pozorni na morebitne simptome. Telo vam bo že povedalo, kaj mu ustreza.

Če nimate resnega obolenja, ampak se preprosto počutite zanič, opustite uživanje žitaric, pa boste videli, ali se vam bo počutje kaj izboljšalo. Sleherna preobčutljivost na hrano se razkrije v treh tednih, in spleča se poskusiti. Nisem še naletela na človeka, ki mu opustitev uživanja žitaric ne bi koristila, če pa se vam zdi to preveč nerodno ali težavno, vsaj drastično zmanjšajte zaužito količino. »Praznino« zapolnite z zdravo zelenjavo in sadjem, kakovostnimi beljakovinami in ustreznimi vrstami maščob. Tako se boste zaščitili pred večino boleznimi, predvsem srčnih obolenj, ki so glavni vzrok smrti zahodnjakov.

Če vam bodo prijatelji ali zdravniki rekli, da »vsi« vedo, kako zdrave so žitarice, se spomnite, kaj je rekel Bertram Russell:

»Če je neko mnenje splošno sprejeto,  
to še ne pomeni, da ni popolnoma zgrešeno.«

## *DIETA NA PODLAGI KRVNE SKUPINE*

Skoraj vsak dan me sprašujejo, kaj menim o tem priljubljenem načrtu prehranjevanja. Moj odgovor je preprost: če

bi upoštevala priporočila za svojo krvno skupino, bi se že pred desetletji znašla na onem svetu, tako pa zdaj razkrivam uradno medicino in trapaste diete. Oglejmo si primer dveh deklet z enako krvno skupino.

Prva deklica je bila dojena dve leti. Starši so ji vse otroštvo omogočali enkratno prehrano. Nikomur niso dovolili, da bi kadil v njeni prisotnosti. Ta deklica bo vse življenje trdnega zdravja in bo lahko vrsto let jedla, kar bo hotela, celo »zabavno hrano«, brez posledic. Druga deklica ni bila nikoli dojena, zato se mora prehranjevati s pasteriziranim, homogeniziranim, kemikalij polnim mlekom, pri šestih mesecih pa jo začno hraniti z žitaricami – dosti pred tem, ko je njen prebavni sistem na to pripravljen. Vse življenje jo bodo pestile alergije na številne stvari, predvsem na žitarice, ker so bila njena prebavila na začetku življenja tako ogrožena. Poleg tega je utrpela okvare ščitnice, nadledvičnih žlez, pljuč in celega telesa, ker so vsi njeni bližnji in daljni sorodniki verižni kadilci. Tej deklici je usojeno, da bo vse življenje občutljiva, zato bo morala vedno paziti na prehrano, če bo hotela preživeti. Deklici imata isto krvno skupino, zato jima svetujejo uživanje enake hrane. Se vam to zdi smiselno?

Nekaj vam moram priznati: tisto drugo dekle sem jaz. Krhek telesni ustroj me je spodbudil, da že vse življenje preučujem zdravje. Če se ne bi učila, bi umrla. Spoznala sem, da so žitarice in soja strupene za moje telo, čeprav jih priporočajo za mojo krvno skupino.

### TOPLO PRIPOROČAM

Ena najpomembnejših, celo prelomnih knjig 21. stoletja je delo Michaela Pollana z naslovom *The Omnivore's Dilemma, The Search for a Perfect Meal In a Fast-Food World* (Vsejedčeva dilema: iskanje popolnega obroka v svetu hitre hrane). Knjiga je čudovito napisana in zabavna. Prepričana sem, da bo za vselej spremenila vaš pogled na hrano in njeno pridelovanje.

## ZDRAVJE ZOB

*Živo srebro, fluor, industrijski odpadki  
– ste prepričani, da zobozdravnikovo  
početje ne škodi tako njemu kot vam?*

Izogibajte se zobozdravnikov, ki uporabljajo živo srebro, četudi obljubijo, da ga v vašem primeru ne bodo uporabili. Hlapi živega srebra prevevajo ordinacije zobozdravnikov, ki ga uporabljajo, in mnogi zobozdravniki so duševno prizadeti na enak način, kot so bili klobučarji v edvardijanski Angliji – odtod izraz »nor kot klobučar«. Neka dne, ko bodo vsi ljudje poznali resnico, se utegne izraz spremeniti v »blazen kot zobozdravnik«.

Kakorkoli že, zobozdravniki »stare šole«, ki jih očitno nič ne skrbi zdravje njihovih pacientov, bi lahko razmislili vsaj o lastnem zdravju. Pri obdukcijah se razkrije, da imajo tovrstni zobozdravniki, ki vztrajno uporabljajo eno najbolj strupenih snovi, kar jih pozna človeštvo, v možganih več živega srebra kot povprečni ljudje. V primerjavi z drugimi zaposlenimi v zdravstvu pogosteje napravijo samomor, so pogosteje neplodni, pestijo jih okvare ledvic, zastrupitve hipofize in možganski tumorji, pri zobozdravnicah pa je več spontanih splavov.

Ne hodite k zobozdravnikom, ki vam hočejo zobe premazati s strupom za podgane (fluor). Ne dopustite jim, da bi vam zobe plombirali s steklenim ionomerom, saj je ta snov polna fluora in neutrudno povzroča škodo v telesu.

Da bi z ustno higieno okrepili zdravje, se izogibajte spodaj opisanim zobozdravstvenim posegom in izdelkom.

## *ODSTRANJEVANJE ZOBNE PULPE*

Ko menjavate zobozdravnika, se prepričajte, ali razume, da se je treba odstranjevanju zobne pulpe izogibati. Tovrstni posegi lahko krepko škodijo zdravju. Znaten odstotek kroničnih degenerativnih bolezni je posledica tako »obdelanih« zob – pogoste so bolezni možganov in živčevja, artritis, težave s srcem in ožiljem. Bolje škrbast nasmeh kot prerani grob.

## *AMALGAMSKE ŽIVOSREBRNE ZOBNE ZALIVKE*

Nemogoče je biti zdrav, če je človek nenehno izpostavljen neznatnim količinam živega srebra, kar se dogaja pri ljudeh, ki imajo amalgamske zobne zalivke – te namreč vsebujejo živo srebro. Od trenutka, ko se živo srebro znajde v vaših ustih, do trenutka smrti (oziroma dokler ne izgubite zob) se med žvečenjem sproščajo hlapi živega srebra. To potem zaide v kri in v vse dele telesa, vključno z možgani. Zaradi ogromnega števila tožb v ZDA, v okviru katerih tožniki zahtevajo odškodnine zaradi okvar, ki jih je povzročilo živo srebro, bo snov v tej državi kmalu prepovedana. V Kaliforniji morajo zobozdravniki po zakonu paciente obvestiti o tveganju, povezanem z živim srebrom. Nekaj evropskih držav je brez zadržkov prepovedalo uporabo živega srebra, nemška vlada pa povrne stroške žrtvam, ki se odločijo za odstranitev zobnih zalivk, ki vsebujejo živo srebro. Združenja zobozdravnikov običajno zanikajo nevarnosti, saj se utemeljeno bojijo, da bi jih tožbe ljudi, ki so jim povzročali škodo toliko desetletij, uničile. Amalgamske zobne zalivke žal še vedno nebrzdano uporabljajo v Avstraliji, zobozdravniki pa jih goreče zagovarjajo. Sami presodite, zakaj.

Da bi razjasnilo stališče »zakonodajalcev«, je Ameriško združenje zobozdravnikov podalo naslednjo izjavo: »Naše združenje po zakonu ni dolžno skrbeti za zaščito javnosti. Če ste zobozdravnik in še vedno uporabljate amalgam, ki vsebuje živo srebro, bodite previdni. Če boste pacientu rekli, da je snov škodljiva, že veste, da vam bo združenje

odvzelo dovoljenje za delo. A v luči teh novih ugotovitev se vam lahko zgodi, da vas lahko pacient toži, če mu ne boste povedali, da so amalgamske zalivke škodljive – če mu to poveste, pomeni, da je prostovoljno pristal na poseg.« Res srhljivo, položaj pa ni nič boljši v Avstraliji, kjer se mnogi zobozdravniki norčujejo na račun bojazni svojih pacientov.

Kalifornijska zbornica zobozdravnikov je izdala svarelilo, da je živo srebro znan strup, ki se dokazano sprošča v telo. Ameriška agencija za zaščito okolja živosrebrno zobno zalivko, ki je odstranjena iz ustne votline, šteje za strupeni odpadki, ki ga je treba previdno odložiti v posebno embalažo ter zakopati na primernem odlagališču.

Svetovna zdravstvena organizacija je oznanila, da se med žvečenjem iz živosrebrnih zobnih zalivk v telo pacienta vsak dan sprosti nevarno veliko živega srebra – od 3 do 17 mikrogramov. Če se vaš zobozdravnik iz tega dejstva norčuje, je lažnivec.

Dr. Roy B. Kupsinel, ugledni ameriški raziskovalec, je zapisal: »Kalifornijsko združenje zobozdravnikov utegnejo ukiniti, ker ne upošteva devet let starega zakona, po katerem bi morali člani v svojih ordinacijah prebivalce obvestiti o nevarnostih živosrebrnih amalgamskih zobnih zalivk. Takšen zakon je nedavno sprejela zvezna država Maine. Resnico pozna vse več ljudi.« Ta zdravstvena/zobozdravstvena združenja so premočna. Uspemo lahko le, če se odredimo njihovim nevarnim posegom ter poiščemo zobozdravnike in zdravnike, ki delujejo po načelih naturopatije.

Iz Kalifornije prihajajo spodbudne novice. Zdravniki morajo zdaj v svojih ordinacijah obesiti naslednje opozorilo: »Amalgam, ki je prisoten v številnih zobnih zalivkah, povzroča izpostavljenost živemu srebru. Država Kalifornija priznava, da ta kemična snov povzroča okvare ob rojstvu ali druge okvare reproduktivnega trakta. Pri zdravljenju zobnih korenin in nameščanju zalivk, kron in mostičkov se uporabljajo kemične snovi, ki jih država Kalifornija uvrš-

ča med rakotvorne. Ameriški Urad za prehrano in zdravila je preučil položaj in odobril uporabo vseh materialov za obnovo zob. Posvetujte se z zobozdravnikom glede tega, kateri materiali so najprimernejši pri vašem zdravljenju.«

Zobozdravstvo v Združenih državah je tako prvič priznalo, da amalgamske zalivke predstavljajo tveganje za zdravje. Žal sto let prepozno! To se v večini evropskih držav ve že vrsto let.

Preden vam bo zobozdravnik zamenjal amalgamske/živosrebrne zalivke, mu povejte, naj jih odstrani v celoti. Nekaj žensk mi je namreč povedalo, da so zobozdravniki zgolj odbrusili gornjo plast in jo prekrili s kompozitnim polnilom, da bi bilo videti, kot da živega srebra ni več. Te zobozdravnike bi bilo treba postreliti! Njihove žrtve se ne bodo mogle znebiti resnih zdravstvenih težav, dokler se njihovih zob ne bodo lotili etični zobozdravniki.

Na Švedskem vlada državljanom celo plača za zamenjavo živosrebrnih zalivk. Tako se želi v prihodnosti izogniti potrebi po plačevanju zdravljenja raka zaradi živega srebra. V Nemčiji, kjer živo srebro ni več dovoljeno, so se zdravniki (prvi na svetu) lotili težavnega, pomembnega opravila – ko živo srebro odstranijo iz zob, ga spravijo tudi iz živcev in tkiv. Takšne zdravnike potrebujemo tudi v angleško govorečih deželah, nič pa nam ne bi škodili niti ozaveščeni politiki.

V Avstraliji je nekaj biokompatibilnih zobozdravnikov, ki poznajo nevarnosti živega srebra in so specialisti za previdno odstranjevanje takšnih zalivk. Malce se je treba potruditi, da jih najdemo, vendar se obrestuje vložiti tako čas kot denar.

## *ZOBNE KREME*

Zobne kreme so nevarne. Eden od krivcev je natrijev lavril sulfat, močan detergent, ki omogoča penjenje. Ko človek vidi vso tisto peno, pomisli, da bodo njegovi zobje postali bleščeče beli, v resnici pa omenjena snov uradno velja za

strup in dražilo. Veže se na tkiva, zato je ne moremo kar poplakniti z vodo. Natrijev lavril sulfat uniči koristne bakterije v ustih, druge – recimo streptokoke in *E. coli*, pa pusti pri miru. Najhuje pa je, da povzroča parodontozo (bolezen dlesni), ki je izjemno boleča, njeno zdravljenje pa je drago. Zaradi te bolezni nam lahko celo izpadejo zobje.

Že mnogo let je znano, da dolgotrajna uporaba natrijevega lavril sulfata, običajne sestavine v kozmetičnih izdelkih, šamponih, kopelih za dojenčke, penečih kopelih, po-

### *NARAVNO ODSTRANJEVANJE KOVIN*

Obstajajo dokazi, da koriander telesu pomaga znebiti se živega srebra, svinca in aluminija.

Sliši se enkratno, vendar se tega ne smemo lotiti na vrat na nos. Najprej moramo biti povsem prepričani, da v naših ustih ni več živega srebra. Če temu ni tako, človek pa se loti razstrupljanja s koriandrom, se sprosti več živega srebra, kot se ga lahko telo znebi, in pojavijo se resne težave. Če se želite razstrupiti s koriandrom po zamenjavi živo-srebrne zobne zalivke, je ključnega pomena, da ste pod strokovnim nadzorom, kajti razstrupljanje živega srebra je izjemno zahtevno.

Nedavno me je poklical moški, ki je opravil izobraževalni program v našem zdravstvenem središču, in mi povedal, da je že mesec in pol na koriandrovi »kuri«. Vsak dan je zaužil od tri do šest gramov svežega zelišča. To je počel pod nadzorom svojega zdravnika, strokovnjaka na področju kelacije, ki mu je predpisal pogosto klistiranje, uživanje klorelle, soka pšenične trave, dodatnih vlaknin ter lipoične kisline – te snovi namreč nase vežejo kovine.

Ni poročal o neprijetnih stranskih učinkih. Omenil je, da so preiskave urina razkrile, da se iz njegovega telesa izločata živo srebro in svinec.

Večjih količin koriandra ne smemo uživati med nosečnostjo, saj to zelišče spodbuja krčenje materničnih mišic.

vzroča okvare možganov, srca in pljuč. Poleg tega lahko trajno okvari oči, povzroči hudo draženje kože, ekcem, izpadanje las ter oslabi delovanje imunskega sistema. Negativni odzivi poučenih potrošnikov so bili tako izraziti, da proizvajalci danes na embalaži pogosto navedejo izraz »natrijev lavril sulfat, pridobljen iz kokosa«. Ne omenijo pa, da snov pripravijo s pomočjo žveplovega trioksida, klorosulfonske kisline, nevtralizirajo pa jo z vodotopnim natrijevim hidroksidom. Natrijev lavret sulfat, ki ga uporabljajo v kozmetičnih preparatih in za katerega trdijo, da je »naraven«, je le odtenek manj nevaren. Tem kemikalijam, ki jih najdemo v številnih izdelkih, se moramo dosledno izogibati.

### *STRUPENI ODPADKI*

Poleg tega so nekatere zobne kreme preveč alkalne, druge pa preveč kisle in razjedajo sklenino, zobje pa so bolj podvrženi propadanju. Verjeli ali ne – nekaterim zobnim kremam dodajajo klorheksidren, bromklorofen in celo formaldehid kot sredstva proti bakterijam. Tiste grozne fluorove »črte« so sestavljene iz še enega strupenega odpadka, ki vam ga proizvajalec raje proda, namesto da bi se ga na odgovoren način znebil.

Kolikor mi je znano, je doslej samo ena vlada pokazala toliko razuma in dostojnosti, da je prepovedala uporabo fluora kot pripomočka za krepitev zdravja ustne votline. Fluorove tablete, kapljice in žvečilni gumi – te stvari so desetletja tržili kot najboljša sredstva za ohranjanje zdravih zob – so umaknili z belgijskega tržišča, ker vlada zdaj priznava, da gre za strupene snovi, ki znatno ogrožajo telesno in duševno zdravje.

Ameriški tovarnjakar je razkril nadutost in prezir proizvajalcev zobnih krem. Povedal je, da je v mestu Bauxite v zvezni državi Arkansas prevzel dvajset ton aluminijevega dioksida v prahu. Ko je vprašal, zakaj naj bi tovor odpeljal do proizvajalca zobnih krem, mu je špediter povedal, da je aluminij, ki ga izkopljejo v Arkansasu, preslabe kakovosti

za proizvodnjo, bleščeči beli aluminijev prah pa je izvrsten za zobno kremo. Da bi pomiril potrošnike, ki se zavedajo, da aluminij botruje Alzheimerjevi bolezni, proizvajalec na embalažo označi, da gre za »neaktivno« sestavino.

Seznami sestavin na embalaži zobnih krem ne jamčijo nobene varnosti. Kadar ne navedejo ničesar nevarnega, podjetju pošljem faks, v katerem prosim za popoln seznam. Večina noče razkriti sestavin, kar me resnično živcira. Od podjetij, ki mi ugodijo, pa vedno dobim sezname, ki se berejo kot priročnik za uporabo strupov. Skoraj vse zobne kreme vsebujejo natrijev lavril sulfat, četudi ga ne navedejo na embalaži. Nekatere vsebujejo umetna sladila, ki so smrtonosna, mnoga pa dejansko vsebujejo sladkor, zaradi katerega si sploh ščetkamo zobe, ker ga želimo odstraniti z njih!

Po avstralskem zakonu si uvozniki ne morejo »privoščiti« napačnih navedb na embalaži. Škoda, ker spoštovanja tega zakona nihče ne nadzira. Ko sem odkrila prave sestavine nekaterih uvoženih zobnih krem, sem naivno pisala Carmen Lawrence, takratni ministrici za zdravje. Poslala sem ji dokaze in zahtevala, naj ukrepa. Več desetletij pozneje še vedno čakam odgovor. Še vedno čakam, da bo nekdo zaustavil omenjena podjetja.

### *KAJ STORITI?*

Uporaba zobne kreme ni nujna. Zobe temeljito skrtačite in seveda uporabite zobno nitko. Če po nekaj tednih ugotovite, da so vaši zobje malce zbledeli, jih zelo nežno zdrgnite z mletim lehnjakom, pa se bodo zelo lepo očistili. Zadevo lahko dobite v lekarni ali pri zobozdravniku, ki podpira tovrstno nego zob. Ne uporabljajte je prepogosto, saj lahko poškodujete sklenino, vendar se to zgodi tudi, če uporabljate zobno kremo.

Dr. Paul Keyes iz Mednarodne ustanove za zdravje zob iz Restona v Virginiji trdi, da se bolezni dlesni in škodljivih bakterij znebimo, če zobe očistimo s sodo bikarbono in triodstotnim vodikovim peroksidom. Njegov recept: ščetko

pomočite v peroksid, nato v sodo bikarbono in temeljito zdrgnite zobe ter dlesni, da bo mešanica prodrla v vse reže.

Ker je triodstotni vodikov peroksid stabiliziran s kemikalijami, ki ne sodijo v ustno votlino, priporočam naslednji postopek: v lekarni kupite steklenico 35-odstotnega vodikovega peroksida. *[V Sloveniji ga najbrž ne boste dobili, lahko pa ga naročite prek spleta iz Anglije. Ena izmed spletnih trgovin, ki ga pošilja tudi v Slovenijo, je [www.wholisticresearch.com](http://www.wholisticresearch.com) – v njihov iskalnik vtipkajte H2O2 in lahko boste naročili 35-odstotni vodikov peroksid prehranske čistosti v pollitrski plastenki skupaj s poštnino za okoli 30 evrov. Natančna navodila za njegovo uporabo so v knjižici Vodikov peroksid za vsak dan, ki je izšla pri ARA založbi.]* Pripravite zelo blago mešanico (desetina peroksida in devet desetov vode), ter jo uporabite, kot je opisano v prejšnjem odstavku. Ker zadeva ni stabilizirana s kemikalijami, boste morali višek hraniti v hladilniku. **Opozorilo: ne uporabljajte nerazredčenega 35-odstotnega vodikovega peroksida. Poskrbite, da ne bo prišel v stik s kožo. Obvezno ga morate razredčiti.**

Ščetkanje s to raztopino zelo koristi dlesnam, če pa jo grgamo, se lahko zelo učinkovito ognemo okužbam. Raztopina tudi zelo osveži usta. Moj zobozdravnik John Sotis pravi, da lahko s takšnim ščetkanjem ohranimo majave zobe, odpravimo vnetje dlesni in krvavenje ter se znebimo drugih težav, povezanih z obolenji dlesni. Če se takšnega početja navadijo otroci, se lahko za vedno izognejo boleznim dlesni, ki uničuje zobe. Okus raztopine sicer ni odličen, je pa neprimerno znosnejši od boleče, drage operacije dlesni. Z njo sem dosegla nekaj izvrstnih rezultatov, vendar vseeno še naprej hodite k zobozdravniku na redno čiščenje. In ne pozabite: ne uporabljajte ustnih vodiv. Te namreč vsebujejo zahrbtno kemikalije, ki se skozi ustno sluznico prebijejo naravnost v telo, kjer povzročajo pravo opustošenje.

## »PAMETNE« ZOBNE ŠČETKE

Na ščetinah zobnih ščetk je pogosto barvna sled, ki sčasoma zbledi, kar naj bi pomenilo, da je treba ščetko zamenjati. Ta barvila so kemikalije, ki skozi dlesni preidejo v krvni obtok. V Avstraliji človek čedalje težje najde ščetko brez barvil. Električnih zobnih ščetk, ki ne bi bile kontaminirane s tem nevarnim barvilom, pa sploh ni mogoče dobiti.

## ZADNJA BESEDA O ZOBOZDRAVNIKIH

Ne pustite se jim zastraševati! Zgolj zato, ker imajo zobozdravniki lepe ordinacije in so vzvišeni, še ne pomeni, da so boljši od vas. In to še nikakor ne pomeni, da niso zastrupljeni z živim srebrom ali da se jim sanja, kaj počno, ali da so sploh pošteni.

Primer: zobozdravnica mi je povedala, da imam v dlesnah osem »žepkov« in da se jih mora lotiti kirurško, sicer mi bodo zobje izpadli. Nespametno sem pristala na tri ure bolečega mesarjenja zgolj enega »žepka«, in ko mi je povedala, koliko tednov tovrstne bridkosti je bilo še pred menoj, sem bila povsem potrta. Vznemirjeno sem se spraševala, kako se mi je lahko to zgodilo navkljub vrhunski prehrani in temeljiti ustni higieni.

Dve uri sem se vozila, da bi se dokopala do drugega mnenja, a se je obrestovalo, kajti ta zobozdravnik mi je zagotovil, da sem bila žrtev *pretiranega zdravljenja*, kar je bil zelo mil izraz za zanič in nestrokovno ravnanje njegove stanovske kolegice. Sploh ne bi bilo treba ukrepati – mož je samo krajši čas praskal po mojem zobovju. Od takrat je minilo petnajst let, težave pa se niso ponovile. *Zato bodite previdni!*

V Hipokratovem zdravstvenem središču slišimo polno grozljivih pripovedi o zobozdravnikih, a celo jaz, ki dobro poznam zahrbtnost v zobozdravstvu, sem postala žrtev zobozdravnika, ki mi je zatrdil, da mi bo zob zaplombiral

z belo kompozitno zalivko. Lagal je. Zalivka je bila namreč temno siva, in ko sem ga poklicala, je rekel, da gre za stekleni ionomer, »nenevarno« snov.

Veste, kako naredijo to »nenevarno« reč? Stekleni prah segrejejo s kriolitom (natrijevim aluminijevim fluoridom), ki deluje kot topilo. Iz njega ne uhaja samo fluor, ampak tudi svinec, arzen in aluminij, vključno z aluminijevimi fluorosilikati. V vestniku *The Australian Fluoridation News* (november – december 2003) je pisalo: »Podatki kažejo, da se iz sveže pripravljenega steklenega ionomera izloči 215 ppm (delcev na milijon) aluminija, 112 ppm fluora in 100 ppm svinca.«

Več tednov sem se počutila, kot bi bila zastrupljena – no, saj sem tudi bila. Zalivko sem morala zamenjati, kar je, seveda, storil drug zobozdravnik, ki me je posvaril, da bi utegnila izgubiti zob zaradi dodatnega poseganja vanj. Zelo me je bolelo, in preden so bolečine prešle, sem imela precej nevšečnosti, zadeva pa je bila tudi draga. Zoba nisem izgubila, grozen občutek zastrupljenosti pa je postopno izzzvenel.

**Opozorilo:** Ni dovolj, če omenite, da želite belo kompozitno zalivko. Zobozdravniku morate jasno povedati, da zalivka ne sme vsebovati fluora. Mnoge jih, zobozdravnik pa bo morda moral posebej naročiti material brez fluora.

### *RAZSTRUPITEV ŽIVEGA SREBRA*

Preparati, kot so NDF, NDF Plus in podobna dopolnila, predstavljajo novo pot, kako se lahko telo znebi živega srebra iz amalgamskih zobnih zalivk. Uporabimo jih lahko celo, če imamo v ustih še kakšne tovrstne zalivke. Za to metodo mi je povedal John Sotis (elektronska pošta: johnsotis@msn.com), zobozdravnik z avstralske Zlate obale (vem, kako dela, in mu zaupam). Z omenjeno metodo se lahko znebimo težkih kovin, nevroloških simptomov ter duševnih težav. Našteti preparati so v tem pogledu

učinkovitejši kot drugi kelatorji. Nekateri zobozdravniki, ki so se zastrupili, ker so delali z živim srebrom, jih uporabljajo za lastno razstrupitev. Teh preparatov ne morete naročiti neposredno od dr. Sotisa, saj se ukvarja s pacienti. Več informacij boste našli na spletni strani [www.bioray.com](http://www.bioray.com).

Varujte se sestavin za beljenje zob, saj v visokih odmerkih dokazano povzročajo vnetje in poškodbe sluznice. Vnetje lahko nepredvidljivo vpliva na tkiva. Ne pozabite: ustna sluznica je izjemno vpojna in predstavlja neposredno pot do možganov.

Ugledni zobozdravnik Robert Gammal je ustvaril vrhunski DVD z naslovom *Quecksilber – The Strange Story of Dental Amalgam* (Živo srebro – nenavadna zgodba o zobnem amalgamu), ki ga toplo priporočam tako pacientom kot zobozdravnikom. Avtor podrobno pojasnjuje zgodovino živosrebrnih zobnih zalivk in privlačne razloge, zakaj se jih moramo znebiti – in to čim prej – saj si lahko tako rešimo življenje. Video zgoščenko lahko kupite prek spletne strani [www.robertgammal.com/](http://www.robertgammal.com/).

## ČUDNO VEDENJE

Pomislite, s kakšno lahkoto lahko zobozdravniki pridejo do zdravil. Vedite, da je človek, ki mu zaupate svoje neprecenljive zobe, morda omamljen. Slišala sem že veliko zgodb o nevsakdanjem vedenju zobozdravnikov. (Na koncu poglavja boste našli napotke, kako nam lahko zaupate svojo zgodbo.) Zobnim združenjem se ne splača pritoževati, saj obstajajo samo zato, da ščitijo svoje člane, ne javnosti. Ne glede na to, kako nevarno je početje njihovih članov, se za pritožbe ne zmenijo. Storiijo pa vse, kar je v njihovi moči, da očrniijo ljudi ter organizacije, ki svariijo pred neverjetno strupenimi materiali, ki jih zobozdravniki tlačijo v usta zaupljivih ljudi. Pomaga vam lahko ustanova ASOMAT (Avstralsko združenje za oralno medicino in toksikologijo). Tam lahko izveste tudi, kje v vašem območju je kakšen zobozdravnik, ki ne uporablja strupov.

Dobro znano dejstvo je, da je med zobozdravniki največ samomorov glede na poklic. Ugledni avstralski zobozdravnik, moj prijatelj, trdi, da je vsaj polovica njegovih sodelavcev duševno motena – zaradi večletne izpostavljenosti živemu srebru. Dejal je, da je bil tudi sam prizadet. Še vedno se trudi, da bi nakopičeno živo srebro spravil iz telesa.

Obstajajo tudi dobri zobozdravniki, vendar se je treba res močno potruditi, da jih najdemo. Preden se naročite na pregled, se pozanimajte o zobozdravniku. Če uporablja živo srebro, ne hodite k njemu. Posvetujte se z združenjem ASOMAT (velja za Avstralijo). Potrudite se in ne dopustite, da bi vam kavboj, našemljen v zobozdravnika, škodoval. Zastrupitev z živim srebrrom je tako resna zadeva, da je od odločitev, ki jih boste sprejeli, odvisno vaše življenje. Na moji spletni strani boste našli posodobljen seznam virov, iz katerih sem črpala pri pisanju te knjige. Tam so navedena imena varnih zobozdravnikov.

Šokantna resnica je, da večina – ponavljam – *večina* zobozdravnikov laže, da bi svoje kolege zaščitila pred tožbami. Ne glede na to, kako grozne poškodbe utrpijo pacienti zaradi nesposobnih zobozdravnikov, je tako rekoč nemogoče izterjati odškodnino po sodni poti, saj ti ljudje držijo skupaj, kot bi bili zlepljeni. Še huje – če si drznejšo pomagati pacientu, ki ga je poškodoval drug zobozdravnik, utegnejo izgubiti dovoljenje za delo. Zato izbirajte previdno in se zaščitite pred poškodbami.

Primer: pred desetimi leti sem obiskala zdravnika na avstralski Zlati obali z imenom Darryl Beresford, ker sem potrebovala manjše popravilo zob. Vbrizgal mi je tako močan anestetik, da bi kmalu padla v nezavest, in nisem imela pojma, kaj počne. Potem mi je zavrtal v dva popolnoma zdrava zoba! Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, kako grozno šokirana sem bila zaradi tega. Več let sem trpela zaradi boleče rekonstrukcije, za katero sem odštela pravo premoženje.

Nisem se zavedala, kako sprijen je celoten sistem. Najela sem odvetnika Petra Browna, ki mi je zatrdil, da bom tožbo dobila hitro in brez težav. Zagovornik, ki ga je poslal na obravnavo, je rekel, da je moji pritožbi dodal še omembo »napada« zaradi hudih poškodb, ki sem jih utrpela.

Navkljub očitnemu primeru in večletnim pripravam, za katere sem odštela veliko denarja, v primer pa sem vložila tudi veliko časa, je moj odvetnik »skrivnostno« odstopil od tožbe. Ni se več oglašal na telefon in ni odgovarjal na moja pisma oziroma elektronska sporočila. Dognala sem, da je edina stvar, ki je hujša od zobozdravnika, odvetnik.

Ste tudi vi utrpeli poškodbe? Če ste jih, nam pošljite svojo zgodbo na e-naslov [sales@doctorsaredangerous.com](mailto:sales@doctorsaredangerous.com). Brez strahu navedite imena. Če boste govorili resnico, in to počeli v korist vseh ljudi, ne bodo imeli pravne podlage za maščevanje. Tožbe so nesmiselne, lahko pa vsaj razkrijemo nevarne in nesposobne zobozdravnike, zdravnike ter odvetnike ter tako posvarimo potencialne žrtve. Obenem lahko tako poskrbimo, da bodo strokovnjaki na svojih področjih previdnejši in pozornejši. *Moramo se jim upreti!*



## RAK

*»Statistično gledano nezdravljeni  
pacienti z rakom živijo dlje kot tisti,  
ki so deležni zdravljenja.«*

*dr. Hardin Jones, nekdanji  
predsednik Ameriškega združenja za  
preučevanje in zdravljenje raka*

V telesu so ves čas prisotne celice, ki mutirajo. Pred izbruhom raka nas varuje samo imunski sistem. Če je močan, uničuje nenormalne celice in jih zatre, še preden bi se lahko razvile. To se dogaja dan za dnem, leto za letom, dokler človek zase dobro skrbi. Če ne skrbimo za vrhunsko delovanje imunskega sistema, telo prej ali slej klone zaradi nenehnega »napada« nezdrave, predelane hrane, zdravil, tobaka in pretirane količine alkohola.

Naslednji korak je lahko diagnoza raka. Če se človek znajde v krempljih industrije raka, kemoterapija in obsevanje uničita, kar je še ostalo od imunskega sistema, možnosti za to, da bi bili še kdaj zdravi, pa so pičle.

Na Zahodu onkologi (specialisti za zdravljenje raka) po zakonu ne smejo pripočati naravnih metod zdravljenja. Dovoljena je le »sveta trojica« (obsevanje, kemoterapija in operacije), in to navkljub poraznim »uspehom«. Najbolje je, če preprečimo, da bi se nas ta bolezen polotila. Če je že prepozno, je treba razstrupiti telo in mu omogočiti, da se samo pozdravi, pozneje pa moramo do konca skrbeti za zdrav način življenja. Rak je dramilo, ki nam sporoča, da

moramo biti ves čas previdni. Če zdrsnejo v objem starih navad, se rakaste celice ponovno aktivirajo.

Leta 1913 so ustanovili Ameriško združenje za preučevanje in zdravljenje raka, v okviru katerega so hoteli bolezen izkoreniniti. Navkljub – ali bolje rečeno *zaradi* – dejavnosti tega združenja ima raka danes vsak tretji človek, število primerov te bolezni pa še narašča. To je slab rezultat za tako dobro finančno podprto organizacijo, vendar nas ne bi smel presenetiti, če pomislimo, kaj je povedal dr. Hardin Jones, ko je odstopil s položaja predsednika tega združenja: »Če bi se nenadoma pojavilo zdravilo za raka, bi naraslo število samomorov, saj bi vodilni v tem združenju poskakali skozi okno.«

Bi rekli, da zaradi tega to združenje ob pomoči in spodbudah ameriške vlade, farmacevtskih podjetij ter zdravniških združenj svoje neznanske vire namenja očrnitvi slehernega nestrupenega zdravila za raka, kar jih je bilo odkritih odtlej? Dr. Jones je v svojem odstopnem govoru dodal še: »Statistično gledano nezdravljeni pacienti z rakom živijo dlje kot tisti, ki so deležni zdravljenja.«

Zaradi brezkompromisnega in vase zaverovanega načina delovanja je Ameriško združenje za preučevanje in zdravljenje raka doseglo samo to, da milijoni Američanov iščejo varne terapije v Mehiki, kjer se lahko zdravniki svobodno odločajo za način zdravljenja, uporaba krutih »zdravil«, ki delujejo po načelu zastrupi-pohabi-obsevaj, ki jih tako obožujejo konvencionalni onkologi, pa ni obvezna.

### *DONOSEN POSEL*

Zdravilcev v Mehiki ne mečejo v zapor, kar se dogaja v angleško govorečih državah. Zato se je Tijuana, mesto na meji s Kalifornijo, iz zaspanega, prašnega kraja spremenilo v zdravilsko zatočišče, kjer je lahko človek deležen vseh mogočih oblik zdravljenja – od neverjetno dobrih do povprečnih, a tudi katastrofalnih.

Gersonova klinika (kjer sem bivala dva tedna in preu-

čevala njeno delovanje) tam obstaja že 40 let, zdravljenje na njej pa je izredno uspešno. Če bi sistem dr. Gersona in nekatere druge odlične načine zdravljenja preučili, testirali in spodbujali v Združenih državah, bi se znebili šarlatanov. Učinkoviti načini zdravljenja bi bili dovoljeni, umrljivost zaradi raka pa bi drastično upadla. A to se seveda ni zgodilo. »Rak je namreč eden najdonosnejših poslov na svetu,« je še pristavil dr. Jones.

Vzemimo na primer kemoterapijo. Večina ljudi, ki jim je bila prizanesena neposredna izkušnja s tem srhljivim eksperimentom, ne ve, da je serum, ki ga vbrizgajo v že zastrupljena telesa, močan strup. Zdravniki domnevajo, da bo ta strup uničil rakaste celice, ki jih bo zaznal. To se tudi zgodi, obenem pa uniči tudi zdrave celice ter tako oslabi, če že ne uniči, pacientov imunski sistem. Tu je nekaj stranskih učinkov:

- bruhanje
- bolečine
- driska
- težave zaradi glivic
- izčrpanost
- izguba teka
- izpadanje las, včasih tudi plešavost
- uničenje belih krvničk
- uničenje črevesnih resic
- smrt

### *HUJŠA KOT RAK*

Gledala sem, kako so zdravniki do smrti izmučili mojo prijateljico. Njeni čudoviti lasje so izpadali v kosmih, prelep obraz pa je bil spačen od bolečin. Ko je lahko govorila, mi je rekla, da je kemoterapija neskončno hujša kot rak. Na koncu je zdravnike rotila, naj ji omogočijo umreti, a ji niso ustregli.

Kako je to mogoče? Zahvaljujoč kemoterapiji, je onkologija postala eno najdonosnejših področij medicine. V

ZDA, verjetno pa tudi v mnogih drugih državah, pacienti v ordinacijah svojih onkologov prejmejo kemoterapijo. Ta postopek zdravnikom predstavlja bližnjico do bogastva, kajti strup kupujejo poceni, prodajajo pa ga drago.

Kemoterapija je primer zdravljenja, osredotočenega na dobiček, in jo je mogoče zlorabiti. Primer: četudi onkolog na podlagi izkušenj vidi, da je bolezen preveč napredovala in pacientu kemoterapija ne bi koristila, utegne vseeno nadaljevati z »zdravljenjem«. Bolnikovi zadnji dnevi na Zemlji tako postanejo pravi pekel, zdravnik pa obenem še temeljito »oskubi« njegovo družino.

### *TEŽKO JO JE UPRAVIČITI*

Leta 2001 je dr. Ezekiel J. Emanuel, onkolog in privrženec bioetike, preučil kartoteke skoraj 8000 pacientov z rakom. Ugotovil je naslednje: izmed pacientom, ki so prejeli kemoterapijo v zadnjih šestih mesecih življenja, *je imela tretjina rakasto obolenje, za katero je bilo znano, da se ne odziva na kemoterapijo!* Ob tem je dr. Emanuel dejal: »Težko je upravičiti kemoterapijo pri pacientu z rakom, ki se nanjo ne odziva.« Bi rekla!

Med rakastimi obolenji, za katera je znano, da se ne odzivajo na kemoterapijo, so rak trebušne slinavke, melanom, rak ledvičnih celic, rak žolčnika in rak jetrnih celic. Če onkolog predlaga kemoterapijo v primeru omenjenih zahrbtnih bolezní, bodisi ne obvlada svojega posla ali pa je sadist, ki se požvižga na etiko. Njegovo zdravljenje bo namreč pacienta ugonobilo prej, kot bi ga rak.

Vlada s svojimi zakoni še kar naprej prepoveduje dokazano uspešne alternativne metode naravnega zdravljenja, kemoterapija, ki dokazano mori, pa je zakonita, *uradna medicina pa jo vsiljuje celo otrokom*. Raziskovalna novinarica Eve Hillary je razkrila še en tragičen primer deklice, obsojene na kemoterapijo – proti željam njenih staršev. Ker so jih pretresli katastrofalni učinki zdravljenja na telo, so se lotili lastnih raziskav in ugotovili naslednje:

Kemoterapija temelji na iperitu (gorčičnem plinu), iz katerega so sintetizirali prvo generacijo citotoksičnih zdravil (ki uničujejo celice). Dušikov iperit je še vedno na seznamu kemičnih orožij v okviru konvencije o kemičnem orožju. Odtej so razvili številne druge, enako strupene kemične snovi, ki jih uporabljajo pri kemoterapiji. Zaradi izjemne strupenosti mora zdravstveno osebje nositi zaščitna oblačila, očala, škornje in posebne gumijaste rokavice, kadar izvaja kemoterapijo. Tla pod prostorom, kjer pripravljajo snovi, ter stojala za njihovo intravenozno dovajanje v pacienta, so zaščitena pred nenamernim polivanjem, kajti že nekaj kapljic koncentrata zadostuje za poškodovanje površine predmetov. Snov je tako jedka, da na človeški koži povzroči kemične opekline. Na stenah sob, v katerih izvajajo kemoterapijo, je pribor za ukrepanje, če se snov po nesreči razlije.

Osebje, ki čisti razlito tekočino, previdno ravna z nevarnim materialom, odvrže pa ga med strupene odpadke. Pri kemoterapiji pacientu v žilo vbrizgajo »zdravilo«, ki takoj pomori celice, ki se naglo množijo – vključno z rakastimi. Ob enem uniči celice, ki tvorijo kostni mozeg, so del imunskega sistema, prebavil, lasnih mešičkov, ter reproduktivne celice v modih in jajčnikih. Uniči tudi zdrave celice po vsem telesu, vključno z jetri, ledvicami in možgani. Zdravniki starše otrok, ki prejemajo kemoterapijo, opozorijo, naj le-te kopajo v rokah. Te morajo nositi tudi, če pridejo v stik z njihovim urinom. Kemikalije prepojijo telesna tkiva in uničijo rdeče krvničke, ki prenašajo kisik celicam v telesu. To povzroči utrujenost, slabokrvnost in pohajanje sape. Zaradi odmiranja belih krvničk, ki so odgovorne za boj proti okužbam, upade njihovo število. Pacientov imunski sistem je hudo oslavljen in se ne more boriti proti okužbam.

Kemikalije uničijo celice ubijalke, enega od orožij imunskega sistema, zato te ne morejo več iskati ter uničevati rakastih celic. Uničijo se tudi krvne ploščice, zato se kri v telesu več ne more strjevati. Posledice tega so krvavitve iz nosu in

potencialno usodna krvavitev v pljuča, prebavila, možgane ali druge organe – odvisno od tega, kako zelo upade število ploščic. Mnogim pacientom je kmalu po začetku kemoterapije slabo, sili jih na bruhanje ali pa jih pesti driska. V nekaterih primerih je treba kemoterapijo končati, sicer bi pacient umrl. Trije odstotki pacientov umrejo prav zaradi kemoterapije. Mnogi drugi umrejo pozneje zaradi dolgotrajnih zapletov. Zdravniki tovrstne smrtne primere pripišejo raku, ne zdravljenju. Okoli 67 % ljudi, ki ne preživijo zdravljenja, umre zato, ker njihov oslabljeni imunski sistem ne zmore premagati okužbe, kar je neposredna posledica kemoterapije. Tisti, ki zdravljenje preživijo, pogosto doživijo dolgoročne posledice.

Zdravila za kemoterapijo kot taka so pogosto rakotvorne kemikalije, ki razbijejo in poškodujejo DNK. Tako se ustvarijo pogoji za novega raka, ki se lahko pojavi čez vrsto let kot neposredna posledica zdravljenja. Najpogostejši rakasti obolenji, ki ju povzroči kemoterapija, sta levkemija in limfom. Pacientom lahko začasno izpadejo lasje, tovrstno zdravljenje pa pogosto povzroči trajne poškodbe jajčnikov in mod ter s tem spolno disfunkcijo in trajno nezmožnost, da bi človek imel otroke.

Objavila sem le delček natančnega in šokantnega poročila Eve Hillary o tem »priporočljivem« zdravljenju.

### *BREZPLODEN NAPOR*

Kaj pa operacije, pri katerih kirurgi izrežejo presneto reč? Seveda, včasih učinkujejo, vendar je tvegano zarezati v rakasti tumor – četudi trdijo, da so »pobrali vse«. Žal zdravniki ne morejo biti prepričani, ali so res »pobrali vse«, zato po posegih pogosto predpišejo še obsevanje. To je ponavadi brezplodno početje, s katerim naj bi poiskali in uničili milijarde rakastih celic, ki so se med operacijo »razlile« po pacientovem telesu.

Po operaciji je lahko s pomočjo mikroskopske preiskave tako imenovane žive kapljice krvi videti prave roje teh premetenih mikrobov. Gaston Naessens iz kanadskega

Quebeca ima video posnetek, s katerim to dokazuje. Tumorja morda res ni več, pohabljeni pacient pa gre domov z milijardami rakastih celic, ki prežijo v zasedi in čakajo na priložnost, da bi se začele množiti, kar bi botrovalo novemu tumorju. Potem bi bilo treba izrezati tudi njega, postopek pa ponavljati, dokler kirurg več ne bi imel česa odstraniti.

»Zdravljenje« z obsevanjem je pošastno naporno, in ker je že od nekdaj znano, da radioaktivno sevanje *povzroč*a raka, ne morem razumeti, zakaj so v korporaciji »Rak, d. d.« pomislili, da tovrstno sevanje zdravi.

### *PREPREČEVANJE JIH NE ZANIMA*

Za preprečevanje oziroma preventivo, edini razumen način, kako se soočiti z nadlogo, imenovano rak, se Ameriško združenje za preučevanje in zdravljenje raka ne zmeni. Enako velja za medicinske fakultete. Od teh ustanov nismo slišali še prav ničesar v zvezi z grožnjo, ki jo predstavljajo farmacevtska industrija, hitra oziroma predelana hrana, pesticidi, natrijev fluorid, nevarna gnojila, konzervansi, soja, umetna sladila, onesnaževanje, mleko, polno kemikalij, itd. Tega tudi ne moremo pričakovati, ne zdaj ne kadarkoli.

Če bi Ameriško združenje za preučevanje in zdravljenje raka ter sorodne ustanove v drugih državah opravile delo, za katero so plačane, bi ljudem vedno znova dopovedovale, naj uživajo organsko pridelano hrano, obenem pa bi lobirale, da bi zahodnjaki nehali kmetovati na tako katastrofalen način. Ljudi bi posvarile, da so odvečne zaloge železa v telesu rakotvorne, vlade pa bi spodbujale, naj prepovedo prisiljeno »plemenitenje« živil z železom.

Tovrstne organizacije bi tudi oštele starše, ki svoje nemočne otroke zastrupljajo s pasivnim kajenjem. Razkrile bi resnico, povezano s polinenasičenimi olji, ki nam jih neusmiljeno vsiljujejo kardiologi ter razne ustanove, ki naj bi spodbujale zdravje srca. Objavile bi goro izsledkov raziskav, ki dokazujejo, da so ta olja napol strupena in tako

močno zavrejo delovanje imunskega sistema, da povzročajo raka in v grob spravijo na milijone ljudi.

Pozorne bi bile na raziskave, ki dokazujejo, kako lahko pravilno odmerjeni progesteron ženske zaščitijo pred vsemi rakastimi obolenji, povezanimi s hormoni. Ljudi bi spodbujale, naj poskrbijo za dovolj vitamina D, ob tem pa bi navajale izsledke mnogih raziskav, ki kažejo, da ta pomembni vitamin, ki nam ga ponuja sonce, osupljivo ščiti pred rakom. (V spletni brskalniki vtipkajte niz »Vitamin D Council« in lahko se boste naročili na izvrsten brezplačni vestnik.)

Omenjene organizacije spodbujale uporabo intravenskega vitamina C, kisika, glutationa, selena itd. Danes so stvari povsem drugačne – vlade spodbujajo, naj zagovornike teh snovi zaprejo. Ljudi bi naučile, kako lahko sami preverijo, ali jim nemara primanjkuje joda, ter pojasnile, kako odpraviti to težavo z Lugolovo raztopino. Objavile bi informacijo, da je v vseh državah, kjer je zelo malo raka, v prsti ogromno selena, poleg tega pa ne bi več skušale onemogočiti prodaje tekočega selena.

Vendar ne počno nič od naštetega. Kaj pa *delajo*, da upravičijo svoje bajne plače? Odgovor: ščitijo industrijo.

### ŠE ENKRAT O JODU, STARODAVNEM ZDRAVILU

Modrec je pred leti dejal: »Če odkriješ novo pot do resnice, vedi, da jo bo oviralo strokovno mnenje.« To je bilo res že takrat, danes pa je še bolj, če le pomislimo na povezavo med rakom in jodom. (Ponovno preberite uvodno poglavje Izhodiščna točka, besede pa si vzemite k srcu.) In če imate morda še trohico spoštovanja do Ameriškega združenja za preučevanje in zdravljenje raka, vedite, da ima za 1,3 milijarde dolarjev sredstev, nekaterim svojim upokojenim članom pa vsako leto nakaže milijon dolarjev.

Ko se odločate, kakšno hrano boste jedli, bodite pozorni še na eno stvar: leta 1940 je za rakom zbolel vsak tisoči pripadnik indijanskih plemen Pueblo in Hopi. Potem

je ameriška vlada staroselce silila, naj uživajo »dobro staro polnovredno ameriško hrano«. Kmalu je imel raka že vsak četrti prebivalec. Indijanci plemena Hopi »nasvetov« vlade niso upoštevali, zato so imeli zelo malo primerov raka do leta 1982, ko so popustili »dobrotnikom«. Število rakastih obolenj je seveda poskočilo. Ne posnemajte Indijancev.

### *SPONTANA REMISIJA*

Naravni način zdravljenja, ki ga pacient onkologu ni razkril

### *ELAININA ZGOŠČENKA ESCAPE THE CANCER MAFLA (UBEŽITE MAFIJI RAKA)*

Preventiva je vaša najboljša možnost, da ubežite kremp-ljem združbe Rak, d. d., kajti ko ga dobite, vas »oni« zgrabijo! Prepričana sem, da je ta nadloga 20. in 21. stoletja posledica sodobnega načina življenja, zato prirejam seminarje o preprečevanju raka. Ti so zelo uspešni (včasih se na njih znajde do 600 poslušalcev), in ker težko najdem čas za dolga potovanja in še več seminarjev, smo pripravili avdio zgoščenko z naslovom Escape The Cancer Mafia. Lahko jo naročite po telefonu ali prek naše spletne strani.



## NAŠA PRELJUBA VODA

*Izpostavljeni smo smrtonosnim elementom arzenu, uranu, kadmiju, svincu in aluminiju – vsi so rakotvorni*

Če pomislimo na ogromno število strupenih kemikalij, ki se v vodi znajdejo z dovoljenjem vlade, neizogibno pomislimo tudi, da nas hočejo spraviti na oni svet. Ampak počakajte trenutek – kdo bo plačeval davke za njihove plače, udobje v pokoju ter financiral njihove velikopotezne načrte in potovanja na druge celine, če bomo vsi mrtvi? So morda tako nevedni ali trapasti? Bi morali kriviti lobiste kemičnih podjetij, ki so najvplivnejši na svetu? Ne glede na vzrok moramo najprej pomisliti nase, ne smemo zaupati strokovnjakom in vladi in nikoli piti »njihove« vode, še zlasti če je fluorirana »zavoljo otroških zob«.

V nekaterih delih sveta je kalcijev fluorid že po naravi prisoten v vodi. Zaradi njega so zobje porumeneli, lisasti in grdi – a izjemno močni. V vse preveč državah zahodnega sveta pa vodi dodajajo *silikofluoride*, ki so 85-krat bolj strupeni od kalcijevega fluorida.

Poleti 2001 je Anita Shattuck v vestniku *The Weston A. Price Foundation Magazine* zapisala: »To so nevarni industrijski odpadki, ki se v naravi ne razgradijo. Če teh silikofluoridov ne bi pometali v pitno vodo, bi jih morali nevtralizirati v obratih, kjer se ukvarjajo z najbolj strupenimi odpadki, cena predelave pa je 1,40 dolarja na galono (slabih pet litrov). Strošek je lahko še višji, odvisno od tega, koliko kadmija, svinca, urana in arzena je zraven. Mestne oblasti

kupujejo te neprečiščene onesnaževalce in jih – svinec, arzen in vse to – zmečejo v rezervoarje naše pitne vode.«

To je gotovo ena največjih prevar, uperjenih proti nič hudega sluteči javnosti. Industrija je iskala dobičkonosen način, kako se znebiti svojih odpadkov, in prišla na »feno-menalno« zamisel – odločili so se, da nas bodo prisilili, da bomo to svinjarijo pili! Industrija na ta račun služi, nastradajo pa ljudje in živali, ki so prisiljeni piti in se kopati v vodi, onesnaženi z uranom, arzenom, aluminijem, kadmi-jem in svincem – industrijskih odpadkih.

Če vas zobozdravnik spodbuja, da si zobe (svoje in zobe svojih otrok) »zaščitite« z natrijevim fluoridom, vedite, da se mu najverjetneje zdi povsem varno uporabljati živo-srebrne zobne zalivke – živo srebro velja za eno najnevarnejših snovi na Zemlji (glej 17. poglavje). Poleg tega združenja zobozdravnikov, ki »svetujejo« vladam in javnosti na področju zdravja zob, niso strokovne organizacije, ampak skupine za trženje, na katere izdatno vplivajo kemična podjetja in farmacevtski karteli.

Vse organizacije, politiki in zdravstveni delavci, ki bi morali skrbeti za naše zdravje, so se odločili, da bodo spregledali oziroma se ne zmenili za dejstvo, da so z natrijevim fluoridom včasih zatirali žuželke, glodavce, plevel in plesni. Nekoč je bil sestavni del živčnih plinov, uporabljali pa so ga tudi pri matiranju in jedkanju stekla. Ti industrijski odpadki so strupi, ki ne gredo zgolj skozi telo – v njem ostanejo in povzročijo pravo zmedo.

Tako recimo dokazano povzročajo:

- raka
- genske okvare
- okvare živčevja
- nižji inteligenčni količnik pri otrocih
- osteosklerozo
- osteoporozo
- spondilozo

- golšavost
- kromosomska odstopanja
- omotičnost
- bolečine v sklepih
- preobčutljivost
- glavobole
- nasilnost
- anemijo srpastih celic
- Downov sindrom
- sindrom nenadne smrti dojenčkov
- zavrto delovanje imunskega sistema
- zobno fluorozo
- utrujenost
- krvavo bruhanje
- gastroenteritis
- otrdelost in bolečine v mišicah
- bolečine v trebuhu
- depresijo
- kronično utrujenost
- mišične krče
- ekcem
- otekanje nog
- izpadanje las
- visoko raven svinca v krvi
- učne težave
- moteno delovanje ščitnice
- privzemanje svinca
- zlome kosti
- okužbe sečil

Alzheimerjeva bolezen ima razsežnosti epidemije v Avstraliji, na Novi Zelandiji in v vseh drugih državah, kjer je voda izdatno fluorirana. Povezavo so odkrili pred desetletji, ko so zdravniki opazili, da so pacienti, ki so hodili na dializo, hitro zboleli za Alzheimerjevo boleznijo (ne glede na starost), če so pri dializi uporabljali fluorirano vodo. Na

območjih, kjer je bila voda izdatno fluorirana, so pacienti umirali med zdravljenjem zaradi fluora, v bolnišnicah pa so kmalu ugotovili, da morajo pri dializi uporabljati čisto vodo. To so izvedele tudi vlade, a so še kar odrejale fluoriranje vode.

### *ZNANSTVENA PREVARA*

Londonski odbor proti fluoriranju je sestavil seznam 119 znanstvenikov, ki nasprotujejo fluoriranju. Na njem so Nobelovi nagrajenci in spominja na seznam *Kdo je kdo?* v znanstveni skupnosti. Tu je ena od njihovih izjav za medije:

*»Fluoriranje je ena največjih znanstvenih prevar tega stoletja, če že ne vseh časov.«*

Leta 1986 je 1100 znanstvenikov, ki so delali za ameriško Agencijo za zaščito okolja, svojega delodajalca hotelo tožiti, ker se ni zmenil za pomembne podatke v zvezi z nevarnostmi fluoriranja.

Navkljub vsem doslej objavljenim raziskavam, ki so jih izvedli najuglednejši strokovnjaki, je le ena vlada ukrepala razumno in pogumno ter prepovedala uporabo fluora kot pripomočka za zdravje ustne votline. Belgijska. V Belgiji so prepovedane tablete, kapljice in žvečilni gumi, ki vsebuje fluor – te reči so desetletja oglaševali kot najučinkovitejše orožje zobozdravnikov. Tamkajšnja vlada se namreč strinja, da so omenjene zadeve strupene in predstavljajo veliko tveganje za telesno in duševno zdravje.

### *POGUMEN IN NAČELEN MOŽ*

Dr. Hardy Limeback, biokemik, zobozdravnik in vodja oddelka zobne preventive na univerzi Toronto ter predsednik Kanadskega združenja za zobozdravstvene raziskave, je zdaj na naši strani. Nekdaj je bil vodilni kanadski strokovnjak na področju fluoriranja in tudi njegov glavni zagovornik.

Ko sem izvedela, da je dr. Limeback zavzel popolnoma

drugačno stališče, sem ga poklicala na univerzo. Povedal mi je, da je nagovoril študente in učiteljski zbor na svoji univerzi in se opravičil za svoje dotedanje stališče. Povedal jim je naslednje: »Zadnjih petnajst let nisem hotel preučevati informacij o strupenosti, ki so dostopne vsakomur. Še najmanj sem želel razmišljati o zastrupljanju naših otrok. Pilula resnice je bila grenka, vendar sem jo pogoltnil.«

Dr. Limeback, pogumen in načelen mož, se zdaj trudi prepričati fluoriranje vode v Kanadi. »Žal ljudi izpostavljamo strupenim elementom arzeniu, svincu in radiu, ki so vsi rakotvorni. Strupi se kopičijo v telesu in katastrofalno kvarijo zdravje ljudi. Še huje – odkrili smo, da fluor spreminja sestavo kosti.« Avstralija in Nova Zelandija potrebujeta več načelnih, etičnih in pogumnih zobozdravnikov, kakršen je dr. Limerick.

Ne glede na to, kaj pravijo »strokovnjaki«, je *ta zadeva strupena v vseh svojih oblikah*. Šolam, ki jih obiskujejo vaši otroci, povejte, da jih boste tožili, če jo bodo dajali v usta vaših potomcev. Nikoli ne kupite zobne kreme s fluorom. Izogibajte se zobozdravnikov, ki bi vam radi zobe premazali s strupom za podgane, in ne dopustite, da bi vam zobe plombirali s steklenim ionomerom – v takšnih zalivkah je namreč polno fluora, ki nenehno povzroča škodo. Namesto vode iz pipe lahko uporabljate neonesnaženo deževnico, ustekleničeno vodo ali pa vodo filtrirate. Večina filtrov odstrani klor in druge strupe, ne poznam pa izdelkov, ki bi odstranili tudi fluor.

Idealno bi bilo, če bi imelo vsako gospodinjstvo, ki je priključeno na vodovod, že pri viru učinkovite filtre. Večina družin si ne more privoščiti takšnega razkošja, zato nimajo druge izbire, kot da se kopajo v kemični brozgi, ki jo telo neizogibno absorbira. Če živite na podeželju, je očitni odgovor deževnica – a le, kadar v zraku ni pesticidov. Uporaba takšne vode pa ni priporočljiva v predmestjih ali na območjih v bližini velemest, saj je zrak preveč onesnažen.

## *ZAKAJ NAM POLITIKI VSILJUJEJO NATRIJEV FLUORID?*

Obstajajo samo trije očitni razlogi, zakaj vaši predstavniki dopuščajo zastrupljanje pitne vode z natrijevim fluoridom:

- nevednost
- neumnost
- pokvarjenost

To so grozne »pomanjkljivosti« politikov. Takšni moški in ženske ne zaslužijo naše podpore ter previsokih plač. Treba jih je odstraniti z njihovih položajev!

## ZDRAVILA

*Kaj se je zgodilo z »etičnimi farmaceutskimi podjetji«?*

**S** krijte se, kajti iščejo vas farmacevtski magnati! Pfizer, Merck, GlaxoSmithKline, Bristol-Myers Squibb, Novartis, Aventis in drugi farmacevtski velikani (njihov skupni tržni delež je ocenjen na več bilijonov dolarjev) so ustvarili udoben kartel in si zagotovili prevlado na svetovnem tržišču. To pomeni, da *oni odločajo*. Prilastili so si Evropsko unijo, v lasti imajo politike in vlade – zdaj pa *bi se radi polastili še vas!* Hočejo, da bi bili odvisni od zdravil in da bi bilo tako do konca vašega življenja. Če jim boste dopustili, da vas »ujamejo«, jim bo vseeno, ali vam bodo njihova zdravila skrajšala življenje, saj je takšnih, kot ste vi, še malo morje.

Dobički farmacevtov so neverjetni in vsako leto višji, saj so ljudi z izvrstno propagando prepričali, da obstaja čarobna pilula za vsako zbadanje, kapsula sreče, če smo potrti, in čudežno »zdravilo« za vsako bolezen. Dr. Joseph Mercola je razkril, da samo ameriška farmacevtska podjetja letno zapravijo 15 milijard dolarjev za prepričevanje zdravnikov, naj svojim pacientom predpisujejo njihove izdelke, Američani pa za zdravila letno zapravijo bilijon (tisoč milijard) ameriških dolarjev. Farmaceutska podjetja financirajo medicinske fakultete. Bodoči zdravniki se učijo o zdravilih, ne o vplivu prehrane in toksemije na pojav bolezni. Če bi se razvedelo, da lahko s prehrano preprečimo vse bolezni in da se lahko z razstrupljanjem pozdravimo, bi bilo s farmacevtskimi giganti konec!

Lažejo, goljufajo in se poslužujejo najpoglejših zvijač, da bi prikriili strupene učinke zdravil, ki jih predpisujejo kot za stavo. Najdejo najboljše znanstvene prostitute, s pomočjo katerih priredijo izsledke raziskav, ki »dokazujejo«, da so njihova zdravila varna in učinkovita. Znanstvenike, ki zberejo pogum in javnosti razkrijejo resnico, očrniijo. Vodilni mediji, ki so v pretežni lasti multinacionalnih korporacij, pogosto nočejo objaviti ničesar negativnega o zdravilih, dokler novice niso tako »vroče«, da jim kaj drugega niti ne preostane. A še tedaj privlečejo kakšnega krotkega zdravnika ali znanstvenika, ta pa poda izjavo, ki jo lahko uporabijo, da farmacevtov ne bi prikazali v tako slabi luči. Vse zahodnjaške vlade takšno škandalozno početje odobravajo, državljani pa se lahko zaščitimo le s širjenjem informacij – od ust do ust in po spletu.

Našemu svetu vlada moč dobička. In slednjega imajo farmacevti ogromno, kar pojasnjuje, ne pa tudi opravičuje, njihovo nemoralno početje. V vestniku Life Extension Foundation Magazine so objavili naslednje podatke, ki razkri vajo, da imajo farmacevti res dobre motive za prikri vanje resnice pred svojimi žrtvami:

Prozac: podjetje Eli Lilly za izdelavo sto 20-miligramskih tablet odšteje enajst centov. To količino na trgu proda za 247,47 dolarja – marža je torej čudovita, kar 224.973 %.

Xanax: proizvajalec za izdelavo sto 1-miligramskih tablet odšteje dva centa in pol. Če ste tako neumni, da to zdravilo kupujete, vas bo sto tablet stalo 136,79 dolarja. Neverjeten dobiček v višini 569.958 odstotkov.

Ta zdravila pogosto skrajšajo življenje, dotlej pa je človek, ki jih jemlje, precej zmeden. Raje uredite prehrano, da vam ne bo treba uživati zdravil, s katerimi naj bi odpravili škodo, ki jo predelana hrana povzroča možganom. V vestniku so navedli še mnoge druge primere, vendar mislim, da sta bila omenjena primera dovolj nazorna.

Resnici na ljubo moram priznati, da imajo farmacevti tudi znatne stroške: za raziskave, distribucijo, ustvarjanje in ohranjanje odnosov z javnostmi, trženje, pakiranje, zunajsodne poravnave z družinami žrtev, ustanavljanje in financiranje kvazizakonitih »ustanov«, »inštitutov«, »združenj« in »svetovalnih odborov«, ki naj bi javnosti in vplivnim organizacijam, ki jih finančno podpirajo, zagotavljali »neodvisne informacije ter nasvete v zvezi z zdravjem«. Tako želijo zagotoviti, da ne bi nikoli kritizirali roke, ki jih hrani. Poleg tega farmacevti veliko denarja namenijo za podkupovanje politikov, znanstvenikov in vladnih agencij, kakršna je razvpiti ameriški Urad za prehrano in zdravila. Za vse to je potreben denar, ki ga zagotavljate vi.

Seveda so upravičeni do dobička, vendar so ti zneski pretirani. A to jim ne bi uspevalo brez *vašega* sodelovanja. Zato bodite previdni in zdravila jemljite le, kadar je ogroženo vaše življenje – recimo v nujnih primerih, kot je pljučnica. Ne pozabite: če vsakič, ko kihnete, vzamete antibiotik, utegnete dejansko umreti zaradi pljučnice, če bi jo nemara staknili, kajti vaše telo se ne bi več odzivalo na antibiotike.

V Veliki Britaniji dovoljenja za promet z zdravili dodeljuje Agencija za nadzor nad zdravili. Financirajo jo davkoplačevalci, njena naloga pa bi morala biti varovanje potrošnikov pred nevarnimi zdravili. Žal pa gre za eno najskrivnostnejših organizacij v Britaniji. V vestniku *British Medical Journal* (2003; 326–119) so zapisali: »Sestankujejo na skrivaj, v javnost pa ne pride noben zapisnik – razkrijejo le imena udeležencev. Vsak član, ki bi si drznil izstopati in medijem razkriti, kaj se dogaja za zaprtimi vrati, bi šel lahko za dve leti v zapor – če bi informacije ogrozile kakšno farmacevtsko podjetje in njegovo delo.« Halo! Človek se vpraša, kaj britanski davkoplačevalci dobivajo za svoj denar.

## *NEVARNE TABLETE*

Če bi hotela razkriti vse nevarnosti zdravil, bi ta knjiga obsegala tisoč strani. Zato bom omenila zgolj nekaj primerov:

Benadryl, priljubljeni antihistaminik, lahko povzroči težave z govorom, skrajša čas pozornosti, povzroči delirij in nezavest. Raziskave na univerzi Yale so razkrile, da so nekateri ljudje, ki so jih zdravili zaradi psihoze, dejansko trpeli zaradi predoziranja z Benadrylom. Če vam curlja iz nosu in menite, da potrebujete antihistaminik, raje posezite po vodi. Ves dan jo srkajte, da ne boste dehidrirani, in zna se zgoditi, da bodo simptomi izzveneli. In če se pri vaši babici nenadoma pojavijo simptomi Alzheimerjeve bolezni ali demence, preverite, ali ji v tistem domu za ostarele morda ne dajejo Benadryla ali česa še bolj zlovesčega, da bi bila pohlevna.

Baychol, zdravilo za zniževanje ravni holesterola, so prepozno umaknili s tržišča, ko so dokazali, da povzroča atrofijo mišic.

Lotronex uporabljajo pri zdravljenju sindroma razdražljivega črevesja, ki ga ameriški Urad za prehrano in zdravila uvršča med resne bolezni. Zaradi tega statusa so Lotronex odobrili po hitrem postopku, zaradi česar so preiskovalci omenjenega urada morda spregledali opozorilna znamenja, da zadeva ni varna. Nekateri zdravniki pravijo, da preparat ljudem izjemno pomaga, drugim pa nič ali bore malo. Pri nekaterih povzroča hude zdravstvene zaplete, kakšnega pacienta pa celo spravi na oni svet. Poleg tega zdravniki ne morejo predvideti, kakšen bo učinek Lotronexa na pacienta. To zdravilo lahko povzroči ishemični kolitis, potencialno usodno stanje, ki lahko prepreči dovajanje krvi v črevesje in povzroči gangreno. To pa lahko botruje kirurški odstranitvi dela črevesja.

GlaxoSmithKline, ki zdravilo proizvaja, ter ameriški Urad za prehrano in zdravila so okrivili, da sta preparat pospešeno spravila na tržišče, čeprav so bili njegovi stranski učinki znani. Zadevo so začasno umaknili iz prodaje, nato pa se je spet znašla v lekarnah, ne da bi ustrezno zaščitili potrošnike. Lotronex se je na tržišču pojavil februarja 2000. Tri mesece zatem je britanski vestnik *The Lancet* objavil oster uvodnik, v katerem so Urad za prehrano in zdravila zaradi načina, kako je odobril zdravilo, ožigosali za »hlapca industrije«. Avtor članka Richard Horton je rekel, da se je omenjeni urad v neprijetnem položaju znašel zaradi prejemanja finančnih sredstev od proizvajalca zdravila in pritiska ameriškega kongresa, naj farmacevtu vendar ustreže. Resni stranski učinki so bili znani dosti pred odobritvijo Lotronexa, urad pa se ni zmenil za pomisleke lastnih znanstvenikov glede varnosti preparata. Pacienti, ki so poskusno uživali Lotronex, so trpeli zaradi številnih tegob – od hudega zaprtja do ishemičnega kolitisa, posledice omenjene prekrvitve črevesja. Po odobritvi zdravila se je pojavilo še več primerov dveh potencialno usodnih stranskih učinkov, zaradi česar so preparat umaknili s tržišča, nakar je ameriški Urad za prehrano in zdravila iz nepojasnjenih vzrokov zadevo spet odobril za prodajo.

V Združenih državah je sproženih več skupinskih tožb proti farmacevtskim podjetjem ter Uradu za prehrano in zdravila. Če bi bil svet boljši, bi takšno javno izpostavljanje povzročilo škandal, ki bi omenjeni urad spravil na kolena. A to se ne bo zgodilo, kajti ameriški politiki vselej prikrivajo sprijenost te ustanove. Verjemite! In ne, nič boljše ni v Avstraliji, na Novi Zelandiji, v Kanadi in Veliki Britaniji, kjer ima farmacevtska mafija proste roke pri kovanju dobička. Zato razmišljajte s svojo glavo in ne zaupajte »strokovnjakom«.

Trovan, antibiotik na osnovi fluora, je povzročal akutno odpoved jeter. Pfizer, podjetje, ki ga je izdelovalo, je v

Nigeriji izvedel neetično raziskavo njegovih učinkov. Pri tem poskusu je mnogo otrok umrlo, še več pa je bilo pohabljenih. Seveda ni nobena skrivnost, da farmacevtska podjetja obožujejo nerazviti svet, kjer jo lahko nekaznovano odnesejo z umorom.

Z ameriškega tržišča so umaknili štiristo zdravil proti prehladu, kašljanju in za nadzorovanje teže, saj se je izkazalo, da okrepijo tveganje za hemoragično možgansko kap (možgansko krvavitev) pri mlajših ženskah. Sporna kemikalija se imenuje fenilpropanolamin, vsebujejo pa jo preparati Alka-Seltzer, Contac, Acu-Trim, Dimetapp, Dexatrim, Robitussin, Tavist-D in Triaminic. Še en razlog za izogibanje vsem zdravilom, četudi niso na omenjenem seznamu. Samo vprašanje časa je, kdaj bodo razkrili, da tisto »nenevarno« zdravilo, ki ga jemljete, povzroča resna obolenja. Takrat bo za vas morda že prepozno.

Prozaca, že omenjenega neverjetno dobičkonosnega preparata, Nemci niso odobrili, ker so preučili izsledke raziskav proizvajalca Eli Lilly. Pri pacientih, ki pred jemanjem zdravila niso kazali samomorilnih nagnjenj, je bilo petkrat več samomorov kot pri pacientih, ki so dobivali placebo. Med stranske učinke Prozaca uvrščamo tudi razdraženost, manične simptome, agresivnost in izgubo nadzora nad impulzivnostjo. No, jaz pa sem mislila, da ga zdravniki predpisujejo *zaradi* teh simptomov.

V časopisu Boston Globe so poročali: »Dr. David Healy, strokovnjak na področju delovanja serotonina v možganih ter vodja oddelka za medicinsko psihologijo na univerzi Wales, je na podlagi podatkov o Prozacu tako od podjetja Eli Lilly in neodvisnih raziskovalcev ocenil, da je od pojava preparata na tržišču zaradi njega samomor naredilo 50.000 ljudi – bistveno več kot v primeru, da omenjenega zdravila ne bi jemali.«

Dr. Raymond Peat pa pravi: »Eli Lilly s Prozacom letno zasluži več kot dve milijardi dolarjev. Vsak samomor, ki

mu je botroval Prozac, je 'vreden' nekaj sto tisoč dolarjev tega zaslužka. Če bi se šli zares vojno proti zdravilom, bi bilo to dobro izhodišče.»

Še hujši od samomorov so umori, ki jih zagrešijo zasvojenca z antidepresivi. Raziskave razvpitega Paxila so razkrile, da so zasvojenca doživljali »napade sovražnosti«. V navodilih za uporabo Paxila ter vseh drugih antidepresivov je navedeno svarilo, da med stranske učinke teh preparatov sodijo razdražljivost, agresivnost, impulzivnost, napadi panike in manije. In zakaj? Ta zdravila povzročijo, da se ljudje oddaljijo od resničnosti. Dvanajstletnik, ki je umoril svoje stare starše, je rekel, da ni bil prepričan, ali se je to res zgodilo. Počutil se je kot v sanjah. In jemal je antidepresive. Tako po grozljivih umorih na srednji šoli Columbine in fakulteti Virginia Tech in po večini drugih množičnih umorih v Združenih državah so v medijih zaokrožile novice, da so storilci uživali Prozac, Paxil ali kakšen drug antidepresiv. Potem je farmacevtska mafija poskrbela, da so novice o povezavi umorov z zdravili »čudežno« potihnile. Temu sem bila priča vsakič, ko so poročali o nesmiselnih nasilnih dejanjih. Vsa ta zdravila so smrtonosna. Živite, kot vam je namenila narava, pa jih ne boste potrebovali.

Pred nekaj leti je ameriška vlada izdala opozorila o dopolnilih, ki vsebujejo triptofan. Dr. Peat pravi, da jih marsikdo ni vzel resno, ker je vlada že tolikokrat lagala. Celo kadar ustanove, pristojne za javno zdravje, storijo kaj dobrega, jim spodleti, ker so pred tem storile toliko napak. Dr. Peat je novembra 2000 v svojem vestniku posvaril pred uporabo triptofana, saj se ta snov v telesu zlahka preobrazi v serotonin in melatonin. »Pravijo, da najbolj priljubljena pomirjevala/antidepresivi/psihotropna zdravila, in sicer 'zaviralci ponovnega privzema serotonina', krepijo delovanje serotonina v možganih. (Tovrstna zdravila predpisujejo proti depresiji, tesnobi, paniki in v primeru obsesivno-kompulzivnih motenj.) Edina doslej dokazano rakotvorna aminokislina je triptofan. Raziskave na področju serotonina

so dokaj nove, vendar se lahko kosajo s preučevanjem estrogena, ko gre za nestrokovnost in očitno sleparstvo, na kar lahko naletimo v strokovnih publikacijah.«

Dobra novica o protivnetnem zdravilu Prednizonu je, da lahko odpravi bolečine, pogosto v nekaj urah. Slaba novica pa je izjemno neprijetna – farmakološki odmerki tako močno zavrejo delovanje nadledvičnih žlez, da lahko traja več let, preden si pacient opomore. Med njegovimi številnimi stranskimi učinki so čiri, sladkorna bolezen in očesne mreže. To je še en primer zdravila, ki je še hujše od same bolezni, ki naj bi jo odpravilo. V resnici sploh ne gre za »zdravilo«, kajti le-ta ne zdravijo, ampak zgolj blažijo bolezen. Pravo ozdravitev prinaša zgolj razstrupljanje.

### *RAVNE ALI SKODRANE?*

Pred leti sem izvedela zanimivo, na prvi pogled nepomembno informacijo, ki vam jo bom razkrila, če vam je to prav ali ne – namreč ljudje z zelo močnimi nadledvičnimi žlezami imajo skodrane sramne dlake. V mladosti imajo seveda vsi zdravi ljudje takšne sramne dlake. Ljudje, katerih nadledvični žlezi ne delujeta najbolje, v srednjih letih ali še prej ugotovijo, da so te dlake vse manj skodrane. So takšne, kot bi bile čisto mokre. Te malce občutljive teme ne bi načenjale, vendar je zelo poučna: kadar namreč človek, čigar nadledvični žlezi slabo delujeta, resno zboli in začne jemati izjemno močna zdravila, se njegove sramne dlake nenadoma spet skodrajo. To se zgodi zaradi načina učinkovanja zdravila. Marsikdo bi pomislil, da je zdravilo »pametno« in se osredotoči na vzrok bolezni ter ga odpravi – v resnici pa že tako izčrpani nadledvični žlezi prisili k še večjemu naprežanju, katerega posledica je ublažitev bolezenskih znakov. Stanje pacienta se ne izboljša, le najhujših simptomov se znebi, ker je zdravilo spodbudilo njegovi nadledvični žlezi. Ko zdravilo neha jemati, se sramne dlake spet zgladijo, bolezen – ta ni bila premagana, ampak samo »potlačena«, pa preži na naslednjo priložnost, ko bo spet

lahko izbruhnila. Če pacient ne spremeni načina prehranjevanja, bo potreboval še več zdravil. Na koncu ubogi izčrpani nadledvični žlezi obupata in nehata delovati. Svetujem vam, da si oglejte mednožje. Če sramne dlake niso škodrane, vi pa bi radi dolgo živeli, se začnite ravnati po navodilih v tej knjigi. Če bodo vse naravne metode zdravljenja spodletele, lahko nadledvični žlezi spodbudite s kortizolom – ob pomoči večšega zdravnika. (To je lažje reči kot storiti.) Glejte 2. poglavje.

### *ČAS ZA ZASTAVLJANJE VPRAŠANJ*

Če se vam zdi, da pretiravam v svojih kritikah farmacevtskih gigantov, ki namenjajo milijarde dolarjev za prijetne oglase, v katerih se kažejo kot skrbni, odgovorni in človekoljubni dobavitelji izdelkov, ki naj bi izboljševali kakovost življenja, vam predlagam, da obiščete mnoge spletne strani, ki razkrivajo farmacevtsko mafijo. Sami se prepričajte, kaj vse so ta, nekoč spoštovana »etična farmacevtska« podjetja pripravljena storiti za dobiček. Če ste delničar katerega od njih, je morda čas, da začnete postavljati vprašanja. A od upravnega odbora ne pričakujte iskrenih odgovorov. Vsi njegovi člani bi se znašli za zapahi, če bi priznali resnico. Kar bi morali storiti!

### *ŠE NEKAJ NEZASLIŠANEGA*

Zdravilo proti artritisu z imenom Remicade je v ZDA doslej umorilo ogromno ljudi (vsaj 50.000, število pa še narašča). Zadeva je tako nevarna, da celo ameriški Urad za prehrano in zdravila, ki je sicer tako naklonjen farmacevtski mafiji, razmišlja, da bi ga prepovedal. Med njegove najhujše stranske učinke (teh je sicer ogromno) sodijo akutna odpoved jeter, odpoved srca, lupus, limfom, hepatitis, božjastni napadi, multipla skleroza, tuberkuloza, rak in smrt. Nič čudnega, da si je zdravilo nakopalo toliko slabe reklame. Ampak veste, kaj? Avstralski Urad za zdravila ga je odobril in tamkajšnji zdravniki ga lahko predpisujejo na recept! To

je še posebej sprijeno, saj sem se na svoje oči večkrat prepričala, da simptomi artritisa izginejo v nekaj dneh s pomočjo razstrupljevalne diete v Hipokratovem zdravstvenem središču ter v zdravstvenih središčih v Združenih državah, Mehiki, Veliki Britaniji in Švici.

Imate še vedno kanček spoštovanja do multinacionalk, ki nam vsiljujejo svoje preparate? Potem razmislite o besedah dr. Sherri Tenpenny, ki jih je posredovala Betty Martini, ameriški borki proti aspartamu – ta jih je posredovala meni: »Preparat CellCept je zdravilo, ki ga dajejo pacientom, ki so prestali *presaditev organa*!! Med njegove neaktivne sestavine sodijo aspartam, anhidrid citrične kisline, koloidni silicijev dioksid, metilparaben, okus mešanega sadja, natrijev citrat dihidrat, sorbitol, sojin lecitin in ksantan gumi.« ([www.rxlist.com/cellcept-drug.htm](http://www.rxlist.com/cellcept-drug.htm))

Vse omenjene sestavine so dokazano nezdrave, večina jih je izjemno nevarnih in celo rakotvornih. Vseeno jih dobivajo najboljčutljivejši pacienti. Nimam več česa dodati.

Številne strašljive pripovedi o nevarnostih zdravil boste lahko prebrali, če boste v spletni brskalnik vtipkali »quit-paxil«, potem pa »withdrawal symptoms«. Če boste potem, ko boste to prebrali, še vedno želeli jemati antidepresive, ste *resnično* zreli za umobolnico!

## CEPIVA

*V najboljšem primeru neučinkovita,  
v najslabšem nevarna*

Cepiva proti gripi so pri preprečevanju te bolezni tako rekoč neučinkovita. Injekcije oslabijo imunski sistem, zato so žrtve dovzetnejše za bolezni. Več let utegne trajati, preden si človek opomore po okvarah živčevja zaradi injekcij – če mu to sploh uspe. Med stranske učinke omenjenih cepiv sodijo glavoboli, bolečine v mišicah, vročina, izčrpanost in huda – da, uganili ste – gripa, včasih pa celo pljučnica. Dr. Joseph Mercola o teh preparatih, ki zdravnikom in farmacevtom prinašajo ogromno denarja, pravi naslednje:

»Če se posvetimo zgodovini cepiv (če vas zanima prava srhljivka, preverite zgodbo o cepivu proti prašičji gripi) in znanstvenim raziskavam (predvsem v Evropi), hitro postane jasno, da v resnici nihče ne ve, kako ti strupeni zvarki, polni kemikalij in mikroorganizmov, učinkujejo v človeškem telesu. Vem, da nekateri avtorji omenjajo neposredno povezanost med številom cepljenj proti gripi, ki jih je deležen posameznik, in Alzheimerjevo boleznijo. To je posledica aluminijskega in živega srebra, ki sta prisotna v vsakem odmerku cepiva proti gripi.«

Kadar se vam približa zdravnik, ki v roki vihti injekcijo, vedite, da so njeno vsebino pripravili s tekočino, v kateri se razvijajo piščančji zarodki, in vanjo vbrizgali žive seve gripe. Tekočino nato obdelajo s formaldehidom (tekočino

za balzamiranje), s čimer deaktivirajo virus. Kemični koktejl nato konzervirajo z živim srebrom. A to še ni dovolj – tekočino razkužijo z antifrizom (etilen glikolom) in fenolom, včasih pa se v njej neopazno pojavijo celo živalski virusi. Cepivo proti gripi vsebuje tudi aluminij, ki botruje Alzheimerjevi bolezni. Svetujem vam, da skrbite za krepak imunski sistem – dosledno uživajte zdravo hrano, pa boste sezono gripe prebrodili necepljeni, zdravi in živi.

Se vseeno želite cepiti proti gripi ali čemu drugemu? Tudi prav – odločitev je vaša, življenje pa tudi. Vseeno pa je zadeva povsem drugačna, kadar se na oltarju farmacevtske mafije v vlogi žrtvenih jagnjet znajdejo nedolžni dojenčki. Naj omenim samo en primer dvolednosti, ki je tako značilna za »skrbne« farmacevtske gigante. Nedavno so razkrili, da je podjetje Eli Lilly več desetletij vedelo, da Timerosal, njegov konzervans za cepiva na osnovi živega srebra, pri dojenčkih povzroča okvare živčevja. Timerosal je eden najpogosteje uporabljenih konzervansov v cepivih in na področju biologije tako v ZDA kot v drugih državah. Z njim preprečijo, da bi se cepiva pokvarila, deaktivirajo bakterije, s katerimi pripravljajo vrsto cepiv, obenem pa preprečijo, da bi bakterije okužile končni izdelek. Pojavila so se poročila, da je Timerosal povezan z zastrupitvami z živim srebrom pri dojenčkih – te pogosto povzročijo avtizem.

Da je podjetje Eli Lilly vsa ta leta vedelo za omenjeno nevarnost, se je izkazalo, ko so sprožili vrsto koordiniranih tožb proti podjetju v imenu dojenčkov, ki so utrpeli okvare. Vseeno zadevo še vedno uporabljajo, tako kot to počno druga farmacevtska podjetja. Eli Lilly je leta 1999 celo posvaril zdravnike:

»Glavni vplivi na telo in reproduktivne organe: učinki na živčevje in reproduktivne organe ...

Izpostavljenost lahko, med drugim, povzroči spremembe na plodu ...

Lahko pride do zastrupitve z živim srebrom ...

Izpostavljenost pri otrocih lahko povzroči blago do resno duševno zaostalost ...

Preobčutljivost na živo srebro je bolezen, ki jo še poslabša izpostavljenost ...

Snov je izjemno nevarna in škodljiva za človeka – sodi med strupene odpadke ...«

Ti dokazi izvirajo kar iz arhivov podjetja Eli Lilly. Razkrivajo, da so kakšnih sedemdeset let ugledni raziskovalci podjetju pogosto pošiljali dokumente, v katerih so izražali zaskrbljenost v zvezi z varnostjo njegovih cepiv. Iz teh gradiv je jasno razvidno, da so že aprila 1930 vedeli, da je Timerosal nevaren. Podjetje Eli Lilly je hotelo preparat vseeno tržiti, zato je septembra 1930 plačalo raziskavo »strupenosti za človeka«, v kateri so sodelovali pacienti, za katere se je že vedelo, da umirajo zaradi meningokoknega meningitisa.

Andrew Waters, član odvetniške skupine, ki se je ukvarjala s tožbami, je dejal: »Eli Lilly je več desetletij navajal izsledke te raziskave kot dokaz, da Timerosal tako rekoč sploh ni strupen in ne škodi ljudem. Podjetje pa znanstveni skupnosti ali javnosti ni nikoli razkrilo izjemno dvomljive narave izvirne raziskave.«

Waters dodaja, da se je Eli Lilly na vso moč trudil preprečiti, da bi se rezultati njegove izredno dvomljive skrivne raziskave pojavili v medicinski in znanstveni literaturi, drugi raziskovalci pa so temu podjetju predočili nešteto član-  
kov od tridesetih let prejšnjega stoletja, ki so razkrivali skrbi v zvezi s Timerosalom in potencialnimi nevarnostmi za ljudi, ki so v stiku s snovjo oziroma so jim jo vbrižgali. Obstajajo jasni dokazi, da je bilo podjetje Eli Lilly večkrat obveščeno, da njegove ugotovitve o nizki ravni strupenosti niso utemeljene, poleg tega pa informacije niso bile posredovane ustreznim vladnim ustanovam ter organizacijam, ki skrbijo za javno zdravje.

Če jim je bilo že takrat vseeno, jim je danes še bolj. Imajo vplivne prijatelje, ki skrbijo za njihove interese pod

pretvezo »zadev, povezanih z državno varnostjo«. Tik preden je predsednik Bush podpisal zakon o domovinski varnosti (domnevni protiteroristični ukrep), je neznan kongresnik tik pred zdajci besedilu dodal klavzulo, ki preprečuje možnost tožb proti farmacevtskim gigantom, kakršen je Eli Lilly. Dejanje je bilo zavito v tančico skrivnosti, dokler vodja večine v predstavnem domu ameriškega kongresa Dick Armey novinarjem televizijskega programa CBS News ni zaupal, da je za to poskrbel on. »Gre za zadevo, povezano z državno varnostjo. Potrebujemo njihova cepiva. Kaj, če bi nas teroristi napadli s klicami?« je rekel Armey. Menda ga je skrbelo, da Združene države ne bi imele obrambe pred biološkim vojskovanjem, če bi ta velika podjetja s skupinskimi tožbami (ki bi jih izgubila) spravili na kolena!

Po »naključju« je Eli Lilly ključni donator kampanje republikanske stranke, ima kup lobistov v Washingtonu, povezan pa je tudi z Belo hišo. Direktor podjetja Sidney Taurel je bil celo imenovan v svetovalni odbor Bele hiše za področje domovinske varnosti. Eli Lilly je podjetje, ki je povzročilo epidemijo nevroloških motenj pri dojenčkih, zdaj pa ustvarja še več milijard dolarjev dobička, saj proizvaja zdravila za odpravljanje motenj, ki so jih povzročila njegova cepiva.

### *VPRASHAJTE SVOJEGA ZDRAVNIKA*

Kaj pa zdravniki? Ali matere svarijo, da utegnejo cepiva ubiti njihove dojenčke ali jim uničiti zdravje? Mislim, da ne. Razmislite o tej novici, ki je bila objavljena na spletni strani Vaccination News ([www.vaccinationnews.com/DailyNews/July2002/DocsGetBonus8.htm](http://www.vaccinationnews.com/DailyNews/July2002/DocsGetBonus8.htm)):

8. julij 2002

## ZDRAVNIK JE DOBIL DENARNO NAGRADO, KER JE OTROKE CEPIL PROTI OŠPICAM, MUMPSU IN RDEČKAM

Kaj še bo? Zdi se, da britanski splošni zdravniki prejemajo plačila, če svoje paciente cepijo proti ošpicam, mumpsu in rdečkam. Če je cepljenih 90 odstotkov njihovih pacientov, prejmejo 2865 funtov, »podkupnina« pa znaša le 955 funtov, če je cepljenih samo 70 odstotkov pacientov.

Zdravnike zdaj očitno skrbi, da bodo izgubili verodostojnost v očeh pacientov. Nič čudnega, ko pa je omenjeno cepivo postalo predmet takšnih polemik.

Da razčistimo: prejemajo dodaten denar za cepljenje? To je vendar *navzkrižje interesov*, kajne?

Zanima me, ali se tako sprijene stvari dogajajo v Avstraliji, ZDA, Kanadi in Evropi. Morda se, vendar nimam dokazov. Zakaj ne bi povprašali svojega zdravnika?

V ameriški zvezni državi Indiani (kjer je tudi sedež podjetja Eli Lilly), kjer je danes cepljenje proti osmim boleznim *obvezno*, preden otrok vstopi v šolo, je bilo leta 1989 116 avtističnih otrok, leta 2001 pa je njihovo število naraslo na 3789. Lokalni kongresnik Dan Burton je opisal, kaj se je zgodilo njegovemu vnuku: »Kmalu po cepljenjih se je spremenil. Nehal je govoriti. Nikogar ni več pogledal v oči. Nenehno je jokal in z glavo butal ob zid. Začel je tekati naokoli in kriliti z rokami. Zdaj vemo, da je trpel zaradi reakcij na cepljenje.«

### ŽRTVE FARMACEVTOV

Svojemu otroku res privoščite to? Kaj pa vnuku? Kateremu-koli otroku kjerkoli? Coulter in Fisher v svoji knjigi *A Shot In The Dark* (Cepiva so brca v temo) pravita: »Program cepljenja otrok je edini mogoč vzrok epidemije kliničnega in subkliničnega encefalitisa.« Avtorja navajata neizpodbitne

dokaze, da kombinirano cepivo proti davici, oslovskemu kašlju in tetanusu povzroča encefalitis (vnetje možganske opne), in navajata, da v ZDA letno zabeležijo od 12.000 do 15.000 primerov hudih okvar živčevja, ki jih povzročajo otroška cepiva. Resnično srhljivo pa je, da cepivo lahko prizadene vsakega petega ali šestega otroka. To pomeni, da so lahko milijoni »težavnih« otrok, otrok s primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti, otrok z nepojasnjljivimi vedenjskimi motnjami, ki grenijo življenje staršem in učiteljem, zgolj žrtve farmacevtskih podjetij. Te domneve še niso potrdili ali ovrgli z raziskavami – le kdo bi jih financiral? Nekaj pa vem: ko sem bila majhna, ni bilo norih otrok, ki bi tekali naokoli. Najstniških morilcev nismo poznali in prav tako ni bilo obveznega cepljenja otrok. Seveda je bilo nekaj otrok, ki so imeli težave z disciplino, vendar so jih ravnatelji in očetje s pasovi kmalu spravili v red. Ni se jim zmešalo zaradi uradno dovoljenih zdravil in onesnaženih virov hrane in bili so dokaj ubogljivi.

Kako so se stvari na Zahodu lahko tako hitro spridile? Odgovor je seveda preprost, krivdo pa lahko zvalimo na farmacevte, ki obvladujejo vlade, podkupujejo in nagrajujejo zdravnike, nekdanj samozadostne zahodnjake pa so spremenili v mevže, zasvojene z zdravili.

So ošpice, oslovski kašelj in mumps res tako hude bolezni? Ker smo jih preboleli, smo vse življenje odporni nanje, naših teles pa ne ogrožajo smrtonosna cepiva. Seveda so morale biti matere ali drugi člani razširjenih družin (včasih so obstajale) takrat doma in skrbeti za nas. Danes so matere v službi, stari starši, prepojeni z zdravili, hirajo v domovih za ostarele, v vrtcih pa čisto ponorijo, če se pri otroku pojavijo simptomi bolezni.

Obstaja nekaj sočutnih zdravnikov, kar je dokazalo Ameriško združenje zdravnikov in kirurgov – soglasno so namreč podprli moratorij na obvezno cepljenje. V svoji izjavi so zapisali tudi: »Cepljenje bi moralo temeljiti na odločitvah popolnoma informiranih staršev, zdaj pa nam

ga vsiljujejo zdravstveni uradniki, ki se slepo ravnaajo po nespametnih zakonih o cepljenju.«

Že, ampak kje pa naj starši pridobijo informacije? Kaj naj storijo, če pa otrok ne more v šolo, če ni cepljen?

### *VARUJTE SE GARDASILA*

Merck, gnili farmacevtski konglomerat, ki je v svet izpustil morilski preparat Vioxx, je spet udaril. Zasnovali so pretkan načrt za prodajo preparata Gardasil, tako imenovanega cepiva proti raku materničnega vratu, ki ga povzroča človeški papiloma virus (HVP). Pravim »tako imenovanega«, saj podjetju ni uspelo dokazati, da zadeva res prepreči raka.

Merck je premeteno, najbrž pa tudi z izdatnimi podkupninami prepričal ameriško vlado, naj poskrbi, da bo tovrstno cepljenje obvezno za vse najstnice. (Zakona še niso sprejeli, kaže pa, da ga bodo, saj Merck redko odneha.) Človek se mora čuditi ostroumnosti tega podjetja – če deklica ne prejme dobičkonosnega strupenega cepiva, ne sme v šolo, starši, ki bi se drznili upreti takšnemu zakonu, pa bi se znašli v zaporu. Tovrstno zastraševanje bi moralo biti nezakonito, vendar je jasno, da ima vajeti v rokah farmacevtska mafija, ki se požvižga na človekove pravice. Merck hoče zdaj v isti koš stlačiti tudi fante, česar ne razumem, saj vendar nimajo materničnih vratov, ampak kdo bi ga razumel?

In kako nevarna je ta oblika raka materničnega vratu? V vestniku *What Doctors Don't Tell You* so zapisali: »Verjetnost raka materničnega vratu zaradi okužbe z virusom HVP je osemkrat večja od verjetnosti, da vas bo zadel in ubil asteroid, in približno enaka, kot da vas bo ubila elektrika.«

Barbara Loe Fisher, ki ureja spletni vestnik državnega središča za obveščanje o cepivih, pravi: »Konec leta 2008 je vlada objavila seznam 9762 neprijetnih zapletov, povezanih z Gardasilom, vključno s 30 smrtnimi primeri. V tem številu niso zajete zdravstvene težave, povezane z Gardasilom, ki so jih sicer prijavili v sistem VAERS (ameriška

podatkovna baza oziroma sistem poročanja o stranskih učinkih cepiv), vendar teh informacij niso objavili.«

Številni zdravniki so mi povedali, da neradi poročajo o neprijetnih reakcijah na katerokoli zdravilo, saj jim proizvajalci skoraj vedno zagrozijo s tožbami, če bi vztrajali. Torej ne poročajo o več milijonih primerov! Zaradi takšnega početja so starši prestrašeni, kajti očitno je pravo število žrtev Gardasila cel milijon – gre za primere, ki jih kar pome-tejo pod preprogo, vlade pa jih uvrščajo med »naključne«.

Še več izpod okrilja sistema VAERS: »Ko povsem zdrava, bistra najstniška dekleta in mladenke prejmejo cepivo proti raku materničnega vratu zaradi okužbe z virusom HPV in se sesedejo, trpijo zaradi epileptičnih napadov, hude utrujenosti in bolečin v sklepih, postanejo paralizirane ali nenadoma umrejo, njihove matere in očetje zaslužijo več kot to, da jim zdravniki, vladni zdravstveni uradniki in proizvajalci cepiv povejo, da je šlo za 'naključje'. Dokler se javnost ne bo uprla tej veliki laži in jo razkrila, bodo odgovorni za ameriški sistem cepljenja še naprej lahko dajali prednost dobičku, ne znanosti v korist človeka – in to vsakič, ko bodo odobrili novo cepivo in ga priporočili milijonom Američanom.«

To ni samo ameriška težava. Merck, ki ni nikoli zadovoljen s samo enim tržiščem, se želi »polastiti« vaših sinov in hčera, kjerkoli že živite, zato bodite pozorni! Bolje je tvegati zapor kot igrati rusko ruleto z življenji vaših otrok. To svarilo seveda velja za vse preparate farmacevtske mafije, ki so – z nekaj redkimi izjemami – neskončno hujši od bolezni, ki naj bi jih »pozdravili«.

Pričujoče pismo je bilo oktobra 2000 objavljeno v časniku *The Australian*:

Avstralska vlada, ki bi morala ščititi zdravje svojih državljanov, se spet ni zganila, ko bi se morala. Pred dvema letoma so Novozelandci prepovedali darovanje krvi ljudem, ki bi utegnili prenašati Creutzfeld-Jakobsovo bolezen. Kaj je storila

Avstralija? Nič! Pred letom dni so Združene države s tržišča umaknile cepivo proti hepatitisu B, ki je vsebovalo živo srebro, saj bi utegnilo povzročiti možganske okvare pri dojenčkih. Kako se je odzvala Avstralija? Še slabše, kot če ne bi storila nič – prav to cepivo predpisala dojenčkom! Naša vlada in minister za zdravje vedno znova dokazujeta, da ne zmoreta zagotoviti najboljših in najvarnejših zdravil ter cepiv. John Howard in dr. Woolridge, zbudita se vendar, dokler je še kaj ljudi, ki jim lahko vladata.

*Meryl W. Dorey, predsednica združenja  
The Australian Vaccination Network, www.avn.org.au*

No, dr. Woolridge ni več zdravstveni minister, njegovi nasledniki pa žal tudi niso ukrepali.

Kaj, hudiča, se plete v glavah farmacevtov, da v injekcije dajejo živo srebro, amonijev sulfat, beta-propiolakton, gensko spremenjeno kvasilo, DNK živali, bakterij in virusov, lateks, mononatrijev glutamat, aluminij, formaldehid, mikroorganizme, polisorbitat 80, tri-n-butilfosfat, glutaraldehyd, želatino, gentamicin sulfat in polimiksin B, neomicin sulfat, fenol/fenoksietanol, živalske in človeške celice –

»Ključni vzrok propada rimskega cesarstva po šestih stoletjih svetovne prevlade je bila zamenjava kamnitih akvaduktov s svinčenimi cevmi, s čimer so 'posodobili' vodovodni sistem. Rimski inženirji, najboljši na svetu, so svoje sodržavljane spremenili v pohabljenca z okvarjenim živčevjem. Danes naši 'najboljši in najpametnejši' dosegajo enake rezultate s programi cepljenja otrok, ki botrujejo sodobnim nadlogam v obliki hiperaktivnosti, učnih težav, avtizma, motenj apetita ter impulzivnega nasilja.«

*dr. Harris L. Coulter*

najhujše strupe na planetu? Te strupe vbrizgajo v drobcene dojenčke in pravi čudež je, da jih takoj ne pomorijo.

Mar nihče ne more zaustaviti teh vase zagledanih norcev, obsedenih z dobičkom? Sodijo v zapor, še bolje pa bi bilo, ko bi jih sredi vaškega trga obesili za noge, vsem v poduk.

## DIM PRODRE V OČI,

*lase, kožo, pljuča – tako kadilcev  
kot nekadilcev*

**G**lede na to, da berete knjigo o naravnem zdravju, verjetno niste kadilec. Ljudje, ki so sposobni vdihavati smrtonosne strupe, se za naravno zdravje najbrž ne zmenijo. Kadilci, prepuščam vas vaši usodi – mene bolj skrbi za nas, pasivne kadilce.

### *PASIVNO KAJENJE*

Kadilec zrak, ki ga dihamo, onesnažuje na dva načina: s posrednim dimom, ki ga vdihne, potem pa izdihne, ter z neposrednim dimom, ki prihaja iz tlečega konca cigarete, cigare ali pipe. Kadilec samemu vdihavanju in izdihovanju cigaretnega dima nameni zgolj 24 sekund, cigareta pa gori okoli 12 minut in v tem času nenehno onesnažuje zrak. Cigare in pipe gorijo še neprimerno dlje. Onesnaženje seveda ostane še dolgo potem, ko je kadilec odvrigel ogorek.

Raziskovalci so dognali: tudi kadar kadilec vdihava tobačni dim, gresta dve tretjini dima goreče cigarete neposredno v okolje. Odstotek onesnaženja dima cigar in pipe je še višji. Količina ogljikovega monoksida, ki ga ustvari ena cigara, je dvakrat večja, kot če bi naenkrat gorele tri cigarete.

Neposredni dim je zahrbtn, saj vsebuje bistveno več rakotvornih katranov ter delcev kot dim, ki ga vdihne kadilec. Ta izpostavljenost je smrtonosna, saj strupene in rakotvorne snovi z gorečega konca cigarete vstopajo v

ozračje, ne da bi bile v stiku s tobakom, ki v tem primeru deluje kot nekakšen filter. Nekatere raziskave kažejo, da je v neposrednem dimu dvakrat več katrana in nikotina kot v dimu, ki ga vdihne kadilec. Obenem je v njem trikrat več rakotvorne snovi, imenovane 3,4-benzopiren, ter petkrat več ogljikovega monoksida, ki telo oropa kisika. In 50-krat več amoniaka.

Obstajajo tudi dokazi, da je v neposrednem dimu tudi več kadmija, ki poškoduje pljučne mešičke in povzroča emfizem. Ko se kadmij zaleze v pljuča, tam tudi ostane. Človek se ga namreč ne more znebiti.

### *UČINKOVIT NAČIN, KAKO NAREEDITI SAMOMOR*

V zaprtih prostorih so opravili teste, ki so razkrili, da med gorenjem ene škatlice cigaret nastane desetkrat več rakotvornih nitrozaminov, kot jih je v samem vdihnjem dimu, raven ogljikovega monoksida pa znaša 70 delcev na milijon. V takšnem okolju se je raven karboksihemoglobina (na njeni podlagi določamo, koliko ogljikovega monoksida je človek vdihnil) pri nekadilcih podvojila. Ne pozabite: vdihavanje ogljikovega monoksida iz avtomobilskega izpuha v zaprti garaži je učinkovit način, kako narediti samomor.

Neposredni dim vsebuje tudi proste radikale in aldehide, zato še bolj poškoduje molekule, saj vsebuje patološke proste radikale, ki uničijo cistein in povzročajo globoke gube, ki se pojavijo pri vseh kadilcih. (Pogled nanje ni prijeten, še zlasti, kadar jih »zapolnimo« z ličili.)

Avstralsko združenje za zdravje pljuč je v vestniku *Medical Journal of Australia* zapisalo, da ena ura na dan v prostoru s kadilcem predstavlja skoraj stokrat večje tveganje za pljučnega raka pri nekadilcu kot dvajsetletno bivanje v stavbi, ki vsebuje azbest. Izsledki neke raziskave kažejo, da se po zgolj polurnem bivanju nekadilca v zadimljenem prostoru raven ogljikovega monoksida v njegovi krvi poviša, tako kot krvni tlak in srčni utrip.

In še najslabša novica: med obdukcijami so ugotovili, da pljuča kadilcev vsebujejo radioaktivne delce, imenovane »radonove hčere« – teh je toliko, kot bi človek letno prestal tristo rentgenskih slikanj. Sevanje povzročata polonij 210 in svinec 210. Oba sta na tobačnih plantažah, gnojnih s fosfati, in v tobačnem dimu. Najbolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da 75 odstotkov radioaktivnega sevanja iz tobačnega dima vstopi v atmosfero, onesnažen zrak pa dihajo tudi drugi. Mi. Vi in jaz, naši otroci, ostareli starši, prijatelji. Tega dodatnega sevanja *ne* potrebujemo. Dovolj hudo je že, da občasno potrebujemo rentgenske posnetke telesa in zob, poleg tega pa smo sevanju izpostavljeni tudi v letalih, iz ozračja in obsevane hrane. Varni odmerki sevanja ne obstajajo. Pravi zločin je, da nas kadilci po nepotrebnem izpostavljajo dodatnim odmerkom tega smrtonosnega strupa.

Najobčutljivejši pasivni kadilci so zarodki v maternici. Če ste noseči in še kadite, kajenje *takoj opustite*, če imate trohico dostojnosti. Vaš nerojeni otrok se ne more zaščititi – to je *vaša* naloga. Ne pozabite: z vsakim vdihom tobačnega dima se zmanjša količina krvi in kisika za zarodek, kar povzroča okvare možganov. Pet minut za tem, ko nosečnica pokadi cigareto, otrokov srčni utrip naraste, dihanje pa se upočasni. To je znak, da je zarodek v težavah. Med kajenjem in po njem naraste krvni tlak, kar škodi tako materi kot otroku. Znatno se poveča tudi tveganje za rojstvo mrtvorojenca, kadilke pa imajo 80 odstotkov več možnosti, da bodo splavile (v primerjavi z nekadilkami). Dr. Samuel S. Epstein, ameriški profesor medicine dela in okolja na šoli za javno zdravje v Illinoisu, pravi, da lahko zarodku škodi že ena cigareta na dan.

### *NAPAD S SMRTONOSNIM OROŽJEM*

Če kadite, bodo telo in možgani vašega otroka ob rojstvu tehtali manj, možnost za duševno zaostalost in okvare ob rojstvu, kakršni sta volčje žrelo in zajčja ustnica, pa bo večja. Obstajajo prepričljivi dokazi, da se lahko pri otroku

v poznejšem obdobju razvoja pojavijo težave – tudi na področju višine. Otroci kadilk utegnejo imeti nižji inteligenčni količnik, težave pri branju, vedenjske motnje, lahko pa jih pesti tudi hiperaktivnost. Nič ne opravičuje početja ženske, ki dovoljuje, da se njenemu nerojenemu otroku dogajajo takšne stvari, ki ogrožajo njegovo življenje!

Dojenčki imajo majhna pljuča in zelo ozke dihalne poti, zato zrak, prežet s tobačnim dimom, slabo vpliva na njihovo dihanje. Dojenčki in mački dihajo precej hitreje kot odrasli, kar pomeni, da vdihnejo več zraka – in več onesnaženja – glede na telesno težo. Dojenčki, katerih starši kadijo doma, so pogosteje žrtve pljučnice in bronhitisa. Mnogi raziskovalci ugotavljajo, da je srhljivi sindrom nenadne smrti dojenčka lahko povezan s pasivnim kajenjem. Cinka, ključne snovi za zdravo rast dojenčkov, je v telesu dojenčka, ki je prisiljen vdihavati tobačni dim, manj. Najbolj šokantno pa je dejstvo, da mleko kadilk vsebuje ogromno nikotina.

Če bi živeli v dostojni družbi, bi ljudi, ki kadijo v družbi dojenčkov in otrok, vrgli v zapor zaradi napada s smrtonosnim orožjem. Tam bi ostali, dokler se ne bi znebili svoje morilske razvade.

Pred desetletji je ameriški minister za zdravje izjavil, da je kajenje najpomembnejši dejavnik, povezan z zdravjem. Nekadilce je pozval, naj se izogibajo pasivnemu kajenju. To je lažje reči kot storiti. A če tega ne boste počeli, boste bolj bolni in prej boste umrli. Če ste tobačnemu dimu izpostavljeni na delovnem mestu, se potrudite in skušajte šefu ter sodelavcem predstaviti čim več informacij. Če kadijo vaši prijatelji, jim postavite nova pravila ali pa si poiščite druge ljudi, s katerimi se boste družili. In če kadi vaš zakonski partner, ga prepričajte, naj opusti kajenje, ali pa zbežite k odvetniku za ločitve.

Toplo priporočam knjigo Allena Carra *Easy Way to Stop Smoking* (Kako opustiti kajenje na preprost način).

Voltaire je to zapisal pred 250 leti:

»Zdravniki nam dajejo zdravila, o katerih ne vedo kaj dosti. Z njimi skušajo zdraviti bolezni, o katerih vedo še manj. Predpisujejo jih ljudem, ki ne vedo ničesar.«

*Se je odtlej kaj spremenilo?*

»Umetnost medicine je zamotiti pacienta,  
medtem ko ga narava ozdravi.«

*Voltaire*

»Laž lahko teka po svetu,  
preden si resnica obuje čevlje.«

*Mark Twain*



## PUSTOŠENJE SEVANJA

*Žal se mu skorajda ne moremo ogniti,  
obstaja pa nekaj ukrepov,  
s katerimi se lahko zaščitimo*

Danes se tako rekoč ne moremo ogniti elektromagnetnemu sevanju. To nam lahko uspe le, če živimo na samotnem otoku. Kamorkoli gremo, smo najverjetneje izpostavljeni tem nevarnim in nevidnim žarkom. Ne glede na to, kako se trudimo omejiti izpostavljenost, so v naši bližini vedno ljudje, ki blebetajo po mobilnih telefonih ter sebe in nas izpostavljajo sevanju. Okoli nas so tudi druge elektronske naprave, kot so televizorji, računalniški monitorji, ročne igralne konzole, ure, gospodinjski aparati, miniaturne baterije, daljnovodi, električni kabli, brezžični telefoni in bazne postaje, ki omogočajo komunikacijo. Ni čudežnega štita, ki bi nas popolnoma obvaroval pred nevarnostmi tega neizogibnega tveganja, povezanega s sodobnim načinom življenja, obstajajo pa nekateri pripomočki, ki ublažijo učinkovanje teh naprav. Pa preučimo krivce.

### *MOBILNI TELEFONI*

Nekateri znanstveniki pravijo, da smo na varnem le, če smo deset metrov oddaljeni od mobilnega telefona, drugi pa trdijo, da je varna razdalja 30 metrov. Nismo samo »pasivni kadilci«, zdaj smo tudi »pasivni telefonisti«. Kadar v mojo bližino sede človek in začne čenčati po telefonu, se tolažim, da se njegovi možgani cvrejo (moji pa se le pražijo).

Naši možgani in oči niso bili še nikoli izpostavljeni tako zgoščenim mikrovalovom, ki jih prejemajo med uporabo mobilnega telefona, ki ga tiščimo ob lobanjo. To je novost v zgodovini evolucije, mobilni telefoni pa izjemno vplivajo (in še bodo) na ljudi, ki jih uporabljajo, ter nas, ki smo jim izpostavljeni proti svoji volji. Nikar naj vas ne zavedejo naprave za prostoročno telefoniranje. Sevanje slušalk je še bolj zgoščeno in prodira naravnost v glavo. Da je težava resna, so prepričani Japonci, ki kupujejo oblačila iz varovalnih materialov.

Uporabo mobilnih telefonov so v okviru znanstvene raziskave povezali z rakom pri ljudeh. Večino skrbijo možganski tumorji, raziskava 500 ljudi v Veliki Britaniji pa je razkrila trikratno povečanje števila primerov raka oči pri ljudeh, ki redno uporabljajo omenjene naprave.

Ni povsem znano, na kakšen način utegne sevanje povzročiti raka, vemo pa, da očesna steklovina spodbuja absorbiranje sevanja.

Druge raziskave kažejo, da celice, imenovane melanociti, ki so v žilni plasti očesa, hitreje rastejo in se delijo, kadar so izpostavljene mikrovalovnemu sevanju. Proti podjetju Verizon Horizon, ameriškemu mobilnemu operaterju, ki je v 45-odstotni lasti britanskega telekomunikacijskega podjetja Vodafone, so vložili tožbe za več milijard funtov odškodnin. Stranke trdijo, da so zaradi uporabe mobilnih telefonov dobile možganske tumorje in druge bolezni.

Neki zaskrbljeni zdravnik odločno trdi, da ljudje ne bi smeli biti izpostavljeni tovrstnemu biološkemu tveganju. 24. februarja 2003 so v reviji *Time* zapisali: »Gre za največji biološki poskus v zgodovini človeštva,‘ opozarja Leif Salford, nenavadno zavzeti nevrokirurg z univerze v švedskem Lundu. Salford ne govori o svojem delu, ampak o 1,3 milijarde ljudi po vsem svetu, ki redno klepetajo po mobilnih telefonih, in ‘k možganom brez zadržkov tiščijo naprave, ki sevajo’.« Res želite biti del tega poskusa, še zlasti zdaj, ko nevarnosti uporabe mobilnih telefonov postajajo vse očitnejše?

Če že morate uporabljati mobilni telefon, razmislite o nakupu zaščitne škatlice, ki ščiti glavo. Obstajajo raziskave, ki kažejo, da te zadeve zmanjšujejo sevanje. Če mobilni telefon uporabljate v avtu, na avtobusu, vlaku ali trajektu, je sevanje znatno večje, saj mora naprava delovati z vso močjo, da bi signal prebil skozi kovinsko ohišje. Če ste se odločili, da si želite nakopati možganske tumorje in se izpostavljati drugim nevarnostim, povezanim z mobilnimi telefoni, tudi prav. A vseeno vas prosim, bodite uvidetni do sopotnikov.

»Pasivni telefonisti« in uporabniki mobilnih telefonov bi se lahko izognili večini nevarnosti, če bi proizvajalci preoblikovali te naprave za komuniciranje – a tega nočejo storiti, čeprav je tehnična zaščita že dolgo na voljo. 4. aprila 2003 so v časopisu *New Zealand Herald* poročali o trditvi dr. Neila Cherryja, izrednega profesorja za okoljsko zdravje na univerzi Lincoln v Christchurchu. Mož je izjavil: »Čeprav znanstveni dokazi pričajo, da so mobilni telefoni nevarnejši od tobaka, proizvajalci izkoriščajo dejstvo, da je sevanje nevidno. Ne moremo ga ne videti ne vohati kot dim. Obstaja več kot 50 patentov za naprave ali metode za varnejše telefoniranje, vendar jih proizvajalci ne uporabljajo.«

V Rusiji so dokaze, da je lahko uporaba mobilnih telefonov zelo nevarna, vzeli izjemno resno. Ruski državni odbor za zaščito pred neionizirajočim sevanjem je marca 2003 objavil naslednje gradivo:

*PRIPOROČILA ZA VARNO UPORABO  
MOBILNIH TELEFONOV*

Ruski državni odbor za zaščito pred neionizirajočim sevanjem izdaja naslednja priporočila za varno uporabo mobilnih telefonov. Ta temeljijo na načelu previdnosti Svetovne zdravstvene organizacije, objavljenih izsledkih znanstvenih in medicinskih raziskav, ocen ter priporočil znanstvenih skupin ter strokovnih mnenj omenjenega odbora.

## Mobilnih telefonov naj ne uporabljajo:

1. Otroci do 16. leta starosti.
2. Nosečnice.
3. Ljudje, ki trpijo zaradi nevroloških bolezni, kot so nevra-stenija, psihopatija, psihostenija, in vseh oblik nevroz, vključno z astenično nevrozozo in obsesivno-histeričnimi motnjami, mobilnih telefonov ne bi smeli uporabljati. Enako velja za tiste, ki trpijo zaradi zmanjšanih umskih in telesnih sposobnosti, izgube spomina, imajo težave s spa-njem, epilepsijo in epileptični sindrom oziroma so nagnje-ni k epilepsiji.
4. Trajanje klicev naj bo omejeno na maksimalno tri minute. Med klici mora miniti vsaj petnajst minut. Toplo priporo-čamo uporabo slušalk in naprav za prostoročno telefoni-ranje. Proizvajalci in prodajalci mobilnih telefonov naj navodilom za uporabo dodajo tudi te informacije.

### *BREZŽIČNI TELEFONI*

Mobilni telefoni so na slabem glasu, prenosni, brezžični telefoni pa so skoraj enako nevarni. Najnovejši, bolj dovrše-ni modeli delujejo pri višjih radijskih frekvencah (2,4 giga-herca), kar jih uvršča v isto kategorijo kot mobilne naprave.

Dolgo je znano, da lahko sevanje medicinskih naprav povzroči plešavost. Zdaj se pojavljajo dokazi v zvezi s plešavostjo izza ušes (natančneje izza tistega ušesa, h katere-mu človek pogosteje tišči napravo) uporabnikov brezžičnih telefonov, ki te naprave uporabljajo izdatno do zmerno. Zaplate plešavosti so natančno takšne oblike kot sprejem-nik v aparatu. Še bolj vznemirljivo dejstvo je, da se bistveno manjše zaplate plešavosti pojavljajo izza »pasivnega« ušesa, kar pomeni, da sevanje prodira neposredno skozi glavo! To informacijo mi je potrdilo več frizerk, ki so povedale, da je to pogosta težava pri ljudeh, ki uporabljajo brezžične modele s frekvenco 2,4 gigaherca. To menda bega zdrav-

nike (kot ponavadi, ne?), lasje pa na teh mestih običajno spet zrastejo, ko človek neha uporabljati takšen telefon. Že, ampak se bo razkrojil tudi možganski tumor, ki ga je nemara povzročilo sevanje?

6. julija 1999 so v časopisu *Hobart Mercury* poročali: »Brezžični telefoni bi utegnili predstavljati enako grožnjo za zdravje kot mobilni telefoni. Znanstveniki pravijo, da sevanje slušalke lahko vpliva na delovanje možganov in botruje izgubi spomina, glavobolom, omotičnosti in celo raku.«

Dr. Gerard Hyland, izredni profesor fizike na univerzi Warwick, je strokovnjak za elektromagnetno sevanje. Pravi, da bi lahko brezžični telefoni še bolj ogrozili uporabnike kot mobilne različice, ker jih pogosteje in dalj časa uporabljajo. Dr. Hyland še dodaja: »Lahko bi rekli, da so te naprave bolj škodljive od mobilnikov, saj so sestavljene iz bazine postaje ter slušalke – oboje oddaja mikrovalovno sevanje. To bo treba preučiti.« (Seveda, vendar bi »raziskavo« nedvomno financirali proizvajalci takšnih telefonov. Si upate staviti, kakšne bi bile ugotovitve?)

Zaradi številnih elektromagnetnih naprav v naši pisarni smo se sodelavci in jaz izjemno neprijetno počutili. To je razumljivo, saj smo bili izpostavljeni nenehnemu elektromagnetnemu »bombardiranju«. Neka sodelavka je domnevala, da bo morala zamenjati očala, saj so jo pestili glavoboli. Ko sem ukrepala in poskrbela, da v pisarni ni bilo več virov sevanja, se je stanje takoj izboljšalo. Njeni glavoboli so izzveneli (za vedno), prostor pa je preželo prijetno, umirjeno ozračje.

Nikoli nismo domnevali, da bomo naredili kaj tako »odbitega«, vendar zdaj vsi zaposleni v Hipokratovem zdravstvenem središču nosimo Teslove obeske okoli vratu, ki nas ščitijo pred ponorelim svetom, obsedenim z mobilnimi telefoni. Zadeve resnično učinkujejo. Na voljo so v različnih velikostih, od drobcenih (za zaščito pred mobilnimi telefoni) do večjih plošč (za lajšanje bolečin). Neverjetna

reč! Po testiranju smo ugotovili, da so najboljše tiste, ki jih izdeluje podjetje Tesla (iz posebej obdelanega titana). Več na spletni strani [www.teslas.us/](http://www.teslas.us/).

### *ZAŠČITA PRED SEVANJEM IN GEOPATIČNIM STRESOM*

Elektromagnetne frekvence mobilnih telefonov, baznih postaj, transformatorjev, računalnikov, radarjev, satelitov in visokonapetostnih daljnovodov, ki prepredajo pokrajino, itd., itd., škodijo našemu zdravju. Ta neionizirajoča elektromagnetna polja v naravi ne obstajajo, naša telesa pa ne vedo, kako se odzivati nanje. Nikola Tesla, izumitelj izmeničnega toka, je dejal: »Izkazalo se bo, da je izmenični tok, ki sem ga izumil, ena najnevarnejših stvari na Zemlji, in moram poiskati alternativo.« Tesla je razumel učinkovanje frekvenc in tako ustvaril resonanco, potrebno za izničenje bioloških učinkov sevanja, ki so ga povzročali njegovi izumi. Podjetje, ki zdaj nosi njegovo ime, izdeluje obeske in ploščice za osebno in okoljsko zaščito. Z njimi imamo veliko izkušenj – vse so pozitivne.

To podjetje tudi meri in nevtralizira geopatični stres, za katerega se je izkazalo, da vpliva na številna resna obolenja, nespečnost in psihološke motnje. Bila sem priča osupljivim ozdravitvam. Neka moja znanka se je preselila in v novi hiši pet let ni mogla dobro spati. Bioenergetik po Teslovi metodi je izmeril sevanje v njeni spalnici in ugotovil, da pod njo teče voda, ki vsebuje elektromagnetne frekvence. Ko so v domovanje vgradili izdelke podjetja Tesla, je ženska spet dobro spala, izboljšalo pa se je tudi njeno počutje. Tovrstno testiranje in izdelke priporočam, čeprav sem na tem področju laik. Na spletni strani [www.teslas.us](http://www.teslas.us) boste našli več informacij in tudi ugotovili, kdo se v vaši okolici ukvarja s tovrstnimi meritvami. Elektronska pošta: [info@teslas.us](mailto:info@teslas.us).

*RADARSKE ANTENE*

Zadržujte se čim dlje od radarskih instalacij. Kadar potujete, se izogibajte letališkim hotelom, kajti delovanje radarja mnoge ljudi tako moti, da ne morejo spati.

*RADIJSKI IN TELEVIZIJSKI ODDAJNIKI TER ODDAJNIKI MOBILNIH TELEFONOV*

Ne gradite, kupite ali najemite hiše v bližini teh oddajnikov. Če se vlada odloči, da ga bo postavila v vašo bližino, se povežite s sosedi in poskrbite, da boste dvignili ogromno prahu. S spleta prenesite poročila s tega področja. Politike opomnite, da gozdovi v alpskih pokrajinah v Evropi v bližini velikih anten odmirajo. Grozite s tožbami in organizirajte bojkote. Skušajte ugotoviti, kdo bi imel od postavitve takšnih oddajnikov finančno korist, in obtožite politike, saj ste lahko prepričani, da v žep spravijo marsikatero podkupnino.

25. aprila 2003 je britanski časopis  
*The Telegraph* poročal:

Prebivalci vasice blizu bazne postaje so utrpeli številne bolezni, vključno s sedmimi primeri raka, in tako spet sprožili polemiko glede varnosti tovrstnih oddajnikov. Izmed 50 prebivalcev Wishawa v pokrajini Warwickshire so v zadnjih dveh letih zdravstvene tegobe doletele 34 ljudi. Pet žensk je zbolelo za rakom dojke, dvema moškima pa so odkrili tumorje. Vsi živijo v premeru dveh kilometrov od bazne postaje.

Prebivalci so pogosto tarnali zaradi nespečnosti, razdraženosti kože in težav z imunskim sistemom. Mobilni operaterji so zdaj vložili prošnjo za še eno bazno postajo v bližini Wishawa. Vlada pravi, da tovrstni oddajniki ne ogrožajo zdravja prebivalstva.

Zakaj nas zadnji stavek ne preseneča? Prav tako ni presenetljiv odziv predstavnika vpletenega operaterja: »Podjetje T-Mobile je zadovoljno, ker je predvideno mesto postavitve

skladno z državnimi in mednarodnimi predpisi. Je varno in ne predstavlja zdravstvenega tveganja za občane.«

Postavljanje baznih postaj (država jih običajno odobri) je še en primer podjetniškega pohlepa, ki je pomembnejši od zdravja ljudi – navkljub verodostojnim dokazom, da so tovrstni oddajniki nevarni. Dr. Hyland pravi: »Tega sistema in njegove varnosti ni še nihče preučil. Ljudje smo poskusni zajčki. Naši strahovi [*v zvezi z baznimi postajami*] niso neutemeljeni.«

### *TELEVIZIJSKI IN RAČUNALNIŠKI ZASLONI*

Televizor naj bo čim dlje od gledalcev. Ne pozabite: hrbtni in bočne strani starih televizorjev in računalniških monitorjev so še nevarnejše od samih zaslonov. Otrokom nikar ne dopustite, da bi sedeli tik pred njimi, saj so še bolj ogroženi kot odrasli. Obstajajo naprave, ki ščitijo pred sevanjem računalnikov, na voljo pa so tudi zasloni, ki jih je mogoče postaviti pred izvorni zaslon in zmanjšujejo količino sevanja. Računalniški zasloni LCD in TFT menda nič ne sevajo, varni pa so tudi plazma televizorji in projektorji. Tovrstne naprave so čedalje varnejše, saj je javnost vse bolj poučena. Pred nakupom poiščite čim več informacij.

### *ELEKTRIČNE OMARICE*

Poskrbite, da bodo vse električne omarice vgrajene na zunanji strani bivališča in dovolj stran od prostora, kjer se vaša družina zadržuje in spi. Stene ne zadržijo sevanja. Izpostavljenost je, predvsem za mlade ljudi, nevarna, včasih celo usodna. Mnogo otrok je zaradi tovrstne izpostavljenosti zbolelo za levkemijo in umrlo. Omenjene omarice lahko ustvarjajo »elektrostres«, ki je 50-krat večji od količine elektromagnetnega sevanja, ki jo lahko telo normalno prenese.

### *MIKROVALOVNE PEČICE*

V zvezi s to težavo je rešitev preprosta: uživajte pretežno presno hrano. Če že morate kuhati, hrano pripravite na

dobrem starem štedilniku. Če mikrovalovne pečice ne morete odstraniti, jo vsaj izklopite iz električnega omrežja, kajti presneta reč seva tudi, kadar ni v uporabi. Zdravje se vam bo izboljšalo, kajti v mikrovalovni pečici pripravljena hrana povzroča raka, zniža raven hemoglobina, zniža število belih krvničk, povzroča okvare možganov, zavre nastajanje hormonov, minerale spremeni v nevarne proste radikale – in to je šele začetek seznama!

6. junija 1999 so v publikaciji *Nutrition And Healing* zapisali: »Švicarska zdravnika Hertl in Blanc sta testirala svetlikajoče se bakterije. Izpostavila sta jih krvi preiskovancev, ki so (oziroma niso) užili hrano, pripravljeno v mikrovalovni pečici. Svetilnost bakterij, ki so bile v stiku s krvjo preiskovancev, ki so uživali na omenjeni način pripravljeno hrano, je bila znatno višja kot svetilnost bakterij, ki so bile v stiku s serumom ljudi, katerih zaužita hrana ni bila izpostavljena mikrovalovnemu sevanju. To je očiten dokaz, da se določena oblika sevanja lahko prenese v naše celice zaradi uživanja hrane iz mikrovalovne pečice.« Vsekakor vredno razmisleka!

### *ZAPESTNE URE*

Ure na baterije oddajajo nizko raven sevanja. Znebite se tudi ur, ki svetijo v temi, saj vas bodo obsevale.

### *ELEKTRIČNE GRELNE BLAZINE*

Znanstveniki so izmerili izjemno visoko sevanje električnih grelnih blazin ter ogrevanih vodnih postelj. Če je tako mrzlo, da morate ogreti posteljo, to storite, preden greste spat, potem pa zadevo izklopite. Izvlecite tudi vtikač, kajti četudi je naprava izklopljena, električni tok še vedno teče. Postelje s premičnim dnom so še hujše, saj so hrbtenica in organi neposredno nad motorjem, ki omogoča premikanje posteljnega dna.

### *ELEKTRIČNI UNIČEVALCI MRČESA*

Te naprave so grozno škodljive. 1. junija 1998 so v publikaciji *Annals Of Internal Medicine* zapisali: »Ko se muha scvre na električni pasti, bakterije, ki so se nabrale na površini žuželke, 'izstrelji' v zrak. V zaprtem prostoru jih lahko odnese dva metra daleč. In kdo ve, kako daleč potujejo te bakterije, če je električna past v bližini ventilatorja ali odprtine za prezračevanje. Izsledki neke raziskave namreč kažejo, da bakterije, ki se nanašajo na nožicah in trupu muh, izvirajo iz človeških ali živalskih iztrebkov. Električni uničevalci mrčesa tako morda sploh ne preprečujejo bolezni, ampak pripomorejo k njihovemu širjenju.«

### *RENTGENSKO SLIKANJE*

Izogibajte se rentgenskemu slikanju – nanj pristanite le, če je absolutno nujno. Slikanje pogosto odredijo zdravniki, ki bi se radi zaščitili pred tožbami, kar je razumljivo, vendar neugodno za paciente. *Varnega odmerka sevanja ni!* Rentgensko slikanje in ultrazvočne preiskave dojenčkov bi morali veljati za zlorabo otrok. Zadeva je očitna – zakaj bi občutljivi zarodek izpostavljali tovrstnim močnim napravam? Le kaj te naprave povzročijo občutljivim možganom, očem in ušesom? Želite odgovarjati za prikrite okvare možganov, ki so po mnenju preiskovalcev posledica teh nepotrebnih preiskav?

Z veseljem bi se lotila zanesenjaških ameriških zdravnikov, ki tisoče otrok obsodijo na zgodnjo smrt zaradi raka zaradi sevanja. Krivo je pretirano slikanje z računalniško tomografijo (ameriški zdravniki letno predpišejo dva milijona tovrstnih preiskav), kajti odmerki sevanja pri enem samem slikanju je lahko nekaj stokrat večji od sevanja, ki ga prejmemo pri običajnem rentgenskem slikanju. Kadar zdravniki odredijo takšne preiskave, staršem zamolčijo, da je slikanje z računalniško tomografijo namenjeno odraslim. Otroci so tako deležni šestkrat toliko sevanja, kolikor ga je

potrebnega za jasno sliko. *Ti odmerki so bistveno večji od tistih, ki so jih prejele žrtve jedrske nesreče na Otoku treh milj.* Celice v otroškem telesu se delijo neprimerno hitreje kot pri odraslih, poleg tega pa so otroci dovzetnejši za poškodbe zaradi sevanja.

Zelo dobro premislite, preden boste otroka izpostavili odmerku sevanja, ki je takšno, kot bi bil človek izpostavljen dvajsetim mamografskim pregledom *naenkrat*. Kaj so počeli zdravniki pred izumom teh peklenških naprav? Nekako nam je vsem uspelo, da smo ostali živi in zdravi – zahvaljujoč splošnim zdravnikom, ki so se nam resnično posvetili in nas temeljito pregledali. Pregledali so tudi naše roženice ter nas povprašali o načinu prehranjevanja.

### *FLUORESCENTNE IN HALOGENSKE SVETILKE*

Obstaja veliko dokazov, da tovrstna svetloba škodi. Poskrbite, da boste izpostavljeni naravni, sončni svetlobi, in uporabljajte stare dobre navadne žarnice. Če že morate uporabiti fluorescentna svetila, uporabljajte tista s polnim spektrom svetlobe. Nikar ne uporabljajte novih, energijsko učinkovitih žarnic, ki nam jih vsiljujejo vlade. Vsebujejo živo srebro. Če se razbijejo, onesnažijo hišo in ogrozijo zdravje.

### *VISOKONAPETOSTNI ELEKTRIČNI VODI*

Raziskovalci pravijo, da je vsako četrto ameriško domovanje postavljeno v bližini visokonapetostnih električnih vodov. Pogostost rakastih obolenj je v teh bivališčih dvakrat višja kot v domovih, ki niso izpostavljeni tej obliki sevanja. Vlade, dobavitelji električne energije ter podjetja, ki izdelujejo električne aparate, prirejajo izsledke raziskav. Če pa tega ne morejo narediti, zadevo preprosto pometejo pod preprogo.

Pri nas, v sončnem Queenslandu (v kraju Mudgeeraba na avstralski Zlati obali), so lučaj od orjaških daljnovodov postavili veliko šolo. Splošno znano dejstvo je, da morajo biti stavbe od teh pošasti oddaljene najmanj petsto metrov.

Osebjem Hipokratovega zdravstvenega središča se je pridružilo zaskrbljenim staršem in protestiralo. Oglašil se je celo poslanec, ki je povedal, da je iz uradnih poročil razvidno, da je elektromagnetno sevanje na kraju, kjer stoji šola, presegalo dva miligaussa (nevarna raven). »Nezaslišano je, da je minister [takratni minister za šolstvo David Hamill] odobril gradnjo šole na tem mestu, ko pa je poznal nevarnosti, obenem pa je bila javnost povsem jasno proti,« je 20. septembra 1995 povedal novinarju časopisa *Gold Coast Bulletin*. Nekateri starši v to šolo niso hoteli vpisati svojih otrok, večina pa je bila kot čreda ovac – niti protestirali niso.

Kadar se z avtomobilom peljete pod takšnimi daljnovidi, radio pa je vključen, pride do izrazite interference – prepričana sem, da to opazite skoraj vsi. To se, čeprav v manjši meri, zgodi tudi v bližini navadnih drogov za električno napeljavo. Pojav je najopaznejši v bližini tistih drogov, na katere so pritrjeni transformatorji. Do interference pride tudi v telesu, o posledicah pa vladne ustanove še niso razmišljale.

### GOSPODINJSKI APARATI

Vsako napravo, ki je ne uporabljate, izklopite iz električnega omrežja. Tako boste zmanjšali izpostavljenost sevanju. Čim manj uporabljajte sušilnike za lase. Radijsko vodene ure ustvarjajo elektromagnetna polja in bi morale biti čim dalj od ljudi.

### ŠE EN NEVAREN IZUM

*What Doctors Don't Tell You* je ena mojih najljubših publikacij. V njej so poročali o še eni nevarnosti – brezžičnih modemih, katerih »bazne postaje 24 ur na dan oddajajo mikrovalove s frekvenco 2,4 GHz, njihov domet pa je dobrih 40 metrov. Te naprave dokazano povzročajo aritmijo srca, nespečnost, nenormalno utrujenost, omotičnost, bruhanje, vrtoglavico in pomanjkanje kisika pri zdravih

ljudeh. Te smrtonosne naprave nameščajo v čakalnice oziroma avle letališč, hotelov, zdravniških ordinacij, kavarne in študentske domove, da bi lahko ljudje čim bolj nemoteno uporabljali svoje prenosne računalnike. Od marca 2004 so zadeve prisotne tudi v letalih številnih letalskih družb. Raziskave sta plačali družbi British Airways in Luftansa. Bazno postajo z nazivom Wireless ADSL Modem Gateway DG824M trži podjetje Net Gear.« Ta »pripomoček« škodi zdravim ljudem in resno ogroža življenja občutljivih ljudi, dojenčkov, otrok, zarodkov ter tistih, ki jih pestijo težave s srcem in/ali imajo srčni spodbujevalnik.

Potovanje z letalom je že tako ali tako dovolj naporno, saj je zrak v letalu suh, človek je izpostavljen sevanju, ogroža ga globoka venska tromboza, soočiti se mora z gnečo in »protiterorističnimi« predpisi oziroma ukrepi. Nekaj takšnih modemov na izjemno omejenem prostoru lahko povzroči, da občutljivi ljudje ne bodo mogli več potovati z letalom. Najbolje bo, če ostanemo doma!

### *OBSEVANA HRANA*

Vlade nemočnim občanom vsiljujejo tehnologijo obsevanja hrane, in to brez raziskav dolgoročnih posledic uživanja tako obdelanih živil na zdravje. Opravili so nekaj kratkoročnih raziskav, njihovi izsledki pa so zaskrbljujoči. Skupini otrok v Indiji so dajali obsevano pšenico. Po pičlih šestih tednih uživanja te hrane so se pojavile poškodbe kromosomov. Ta novica se v vodilnih medijih ni pojavila.

V okviru nekaj raziskav so ugotovili, da uživanje obsevane hrane povzroča okvare imunskega sistema, krvne strdke v srcu, okvare mod, fibroplazije in ledvične bolezni. Pri obsevanju hrane nastajajo radiolitični produkti, med katere sodita tudi znani rakotvorni snovi formaldehid in benzen. Že od pojava obsevanja hrane je znano, da tovrstno početje uničuje encime in vitamine ter uniči hranilno vrednost živil. Poleg tega veliko težavo predstavljajo odlaganje, shranjevanje in transport smrtonosnega kobalta-60. Zadeva

je še hujša zaradi ohlapnih zakonskih določb. Le kaj mislijo vlade? Se je vsem zmešalo? Ukrepamo lahko zgolj s svojimi denarnicami – denar je le sveta vladar. Če bodo trgovci dojeli, da ne bomo kupovali obsevane hrane, bodo lahko s svojim vplivom dosegli izkoreninjenje tega groznega maličenja živil.

Proizvajalci in pridelovalci se že bojijo izgube kupcev zaradi obsevanja hrane. Ameriškemu senatorju Tomu Harkinu je na zahrbtnen način v pretežni meri uspelo *preimnovati* obsevanje – najbrž se je »podviga« lotil, da bi zavedel nasprotnike. Harkin, eden najbolj nečastnih in nespodobnih Američanov, je zakonu o kmetovanju dodal člen, ki dovoljuje, da lahko proizvajalec obsevano hrano označi za »pasterizirano«. Živilske korporacije, ki bi želele svoje izdelke opremiti z omenjeno oznako, morajo samo vložiti prošnjo na ameriško ministrstvo za zdravje. Zadeve uredijo mimogrede, brez težav. Poleg tega Harkinov amandma ministrstvu za zdravje nalaga, naj ponovno preuči obstoječe zahteve, povezane z obsevanjem hrane, javnost pa ob tem nima možnosti, da bi izrazila svoje želje ali zahteve. Politiki so si izborili dovoljenje za prevare!

### SO PA TUDI DOBRE NOVICE

Obstajajo poceni, zlahka dostopne snovi, ki preprečujejo raka zaradi sevanja – no, pravzaprav preprečijo vse oblike rakastih obolenj. Najboljši med njimi je vitamin D<sub>3</sub>, ki tvegane zniža za vsaj polovico, v nekaterih primerih pa za kar 77 odstotkov! To mu uspeva, ker sproži apoptozo, ki uniči »poredne« celice, še preden lahko postanejo rakaste. Da bi vam pomagala prelisčiti farmacevtsko mafijo (ta hoče, da bi bili bolni, zato laže o optimalnih ravneh), sem v knjigo dodala opis testa, s katerim lahko ugotovite, ali imate dovolj omenjenega vitamina. Poleg tega poskrbite, da ga boste imeli vedno dovolj, dovolj se nastavljajte sončnim žarkom, in ostanite živi.

Jod oziroma Lugolova raztopina je naslednji način,

kako se zaščititi pred rakom. Zahvaljujoč vladni jedrski norosti, smo ves čas izpostavljeni rakotvornemu radioaktivnemu sevanju, zato je vsak dan pomembnejše, da se ustrezno zaščitimo. Ugledni znanstvenik dr. David Brownstein trdi, da jod prepreči okoli 96 odstotkom radioaktivnega joda, da bi se vezal na ščitnico. Na omenjeni način pred rakom varuje tudi vse druge organe.

Soda bikarbona telo in prst očisti urana. Kopajte se v njej, z njo si umivajte lase in čistite zobe. Ščepec jo dajte tudi v vodo, ki jo pijete. Tako se boste temeljito zaščitili pred rakom.

Glina pomaga odstranjevati radioaktivne delce iz telesa. Na spletu se lahko poučite o tem, kaj vse lahko ta naravna snov stori za vas. Magnezijev klorid je še ena naravna snov, ki ščiti pred rakom zaradi sevanja, tako kot progesteronsko olje dr. Raymonda Peata.

Te reči, ki lahko rešijo življenje, priporočam vsakomur. Sama jih zelo vestno uporabljam. Več informacij boste našli v uvodnem poglavju Izhodiščna točka.



## ALZHEIMERJEVA BOLEZEN

*Bolezen je na pohodu – pogosto  
pa se ji lahko izognemo*

V zadnjih desetletjih se število primerov Alzheimerjeve bolezni drastično povečuje. Za to so »zaslužne« predvsem vlade na Zahodu. Oblasniki namreč dopuščajo in celo spodbujajo zastrupljanje naše pitne vode s silikofluoridi, ki dokazano (dokazov je dobesedno nešteto) povzročajo Alzheimerjevo bolezen (glej 19. poglavje).

Dokazi proti fluorirani vodi so trdni, javnosti pa so znani že skoraj stoletje, vseeno pa prebivalci zahodnjaških demokratičnih držav mirujemo kot ovce in dopuščamo vladam, da nas prek davkov silijo v plačevanje lastnega strupa! Kot kitajska vlada, ki sorodnike usmrčenih prisili, da plačajo za krogle, s katerimi pokosijo njihove ljubljene. Pri nas si lahko pripadniki srednjega sloja privoščijo filtre za pitno vodo, revni pa so nezaščiteni. Le premožni si lahko privoščijo filtriranje vode pri izviru, da se jim ni treba kopati v neznanih živčnih strupih.

Besna sem in za to se ne mislim opravičevati. Upam, da se strinjate z menoj, ko trdim, da je žalostno, ker se moramo boriti proti onesnaženju naše pitne vode z nevarnimi odpadki. Moramo protestirati, kajti prijem vlade/industrije bo popustil šele, ko se bomo uprli.

Seveda silikofluoridi niso edini vzrok Alzheimerjeve bolezni. Decembra 1996 so v reviji *Neurology* poročali o

raziskavi, ki je razkrivala znatno povečano tveganje za Alzheimerjevo bolezen pri poklicih, kjer so zaposleni izpostavljeni visokim ravnem elektromagnetnega sevanja. Tem ljudem svetujem, naj se zaščitijo, kajti njihovo tveganje je *štirikrat večje kot pri preostalem prebivalstvu* (glej 26. poglavje). Še huje je, če so poleg tega tveganja ti delavci izpostavljeni tudi fluoru.

Ker elektromagnetnega sevanja ne moremo videti, se vlade in industrija brez težav norčujejo iz zaskrbljenih ljudi in si celo privoščijo izjave, kot je ta: »Strokovna literatura, ki bi dokazovala te nezaslišane trditve, ne obstaja.« Lažejo. Revija *Neurology* je uradni vestnik Ameriškega združenja nevrologov in eden najuglednejših znanstvenih časnikov na svetu.

Nevaren je tudi aluminij. Raziskovalcem omenjene revije ta zadeva ni nič bolj všeč kot meni. Poročala sem o raziskavi, ki so jo opravili na univerzi v Torontu. Njeni izsledki so pričali, da je tveganje za pojav Alzheimerjeve bolezni 250 odstotkov višje pri ljudeh, ki so deset let ali več pili vodo iz vodovoda, v kateri je bilo veliko aluminija. Raziskovalci so odkrili, da že manjše količine te snovi v vodi tveganje za Alzheimerjevo bolezen okrepijo za 70 odstotkov.

Ti statistični podatki so srhljivi, moj nasvet pa je: izognite se aluminiju v vseh oblikah – posodi, foliji, moki s primešanim pecilnim praškom, običajni moki za peko kruha, antacidom, zdravilom, mnogim predelanim živilom in pijačam, nekaterim sirom, sredstvom proti potenju in analgetikom z zaščitno plastjo, ki nevtralizira kislino. Vse te stvari bi utegnile biti prepovedane, če bi imeli vlade, ki bi skrbele za dobro prebivalstva in ne bi ščitile industrije.

Vas zanima, kaj je v vodi, ki jo pijete? Napravite preizkus. V aluminijasti posodi naj voda vre pol ure. Ko se ohladi, jo nalijte v kozarec in obrnite proti svetlobi. Če opazite medel »oblak«, so v vodi aluminijeve soli. Če boste s to vodo pripravili čaj, se bo količina aluminija tisočkrat pove-

čala, če je vaša pitna voda fluorirana. Ta kombinacija vas bo naпослед privedla v bolnišnico z zlomljenimi kostmi in/ali dom za ostarele, saj utegnete postati žrtev Alzheimerjeve bolezni.

Omenjeno obolenje je neprimerno lažje preprečiti kot zdraviti. Nikoli ni prepozno, da bi se tega lotili. Obvarujte se te nadloge in se izogibajte aluminiju, fluorirani vodi, zobnim kremam, fluoru v zobozdravstvenih materialih in zobnim zalivkam iz steklenega ionomera, v katerih je polno fluora, ki nas, ko se znajde v ustih, nenehno ogroža. Napravite lahko še bistveno več:

- Jejte skladno z navodili v tej knjigi.
- Pijte veliko vode.
- Skrbite za nizko raven homocisteina.
- Po potrebi jemljite klorovodikovo kislino (glej 3. poglavje).
- Sončite se brez zaščite, da boste imeli dovolj vitamina D, ali pa ga uživajte v obliki dopolnil.
- Poskrbite za odstranitev živosrebrnih zobnih zalivk.
- Ne cepite se proti gripi – cepiva vsebujejo živo srebro in aluminij ter lahko povzročijo Alzheimerjevo bolezen (glej 21. poglavje).
- Jemljite niacin – v nekaterih primerih lahko ta snov dejansko odpravi Alzheimerjevo bolezen.
- Strogo se izogibajte strupenemu aspartamu, ki je skrit v številnih zdravilih in je v vsaj 9000 vsakdanjih živilih (glej 4. poglavje).
- Jemljite kakovostno različico koencima Q<sub>10</sub>.
- Čim bolj omejite uživanje žitaric, da boste znižali raven homocisteina.
- Jemljite toliko magnezija, kolikor ga vaše črevesje prenese.

Če ima to grozno bolezen kakšen vaš sorodnik, pomoči ne iščite pri zdravnikih. Ti namreč ponujajo samo zdravlila s tako hudimi stranskimi učinki, da so v mnogih državah prepovedana. Ljudje, ki jih jemljejo, pogosto utrpijo hude okvare jeter, simptomov pa ne odpravijo.

Včasih osupnem nad nevednostjo naših zdravnikov.

Nimajo pojma, kako zdraviti Alzheimerjevo bolezen, ki se je zaradi tega sprevrgla v epidemijo. Vas je recimo kakšen zdravnik že posvaril, da ne jemljite dopolnil, ki vsebujejo baker? Najbrž ne. Vseeno obstajajo prepričljivi dokazi, da so tovrstni preparati – še zlasti v kombinaciji z bakrom iz pitne vode (iz bakrenih cevi) – ključni vzrok Alzheimerjeve bolezni. Nikoli ne jemljite dopolnil, ki vsebujejo baker. Če imate bakrene vodovodne cevi, si omislite filter. Raziskave kažejo, da cinkov glukonat ali acetat lahko pripomore k znižanju ravni bakra v krvi. Strokovni nasveti so neprecenljivi, če se lahko dokopljete do njih.

Epidemija Alzheimerjeve bolezni je tudi posledica mnogih zdravil, ki jih zdravniki pogosto predpisujejo. Preparat L-dopa (Senemet) zviša raven homocisteina in tako pripomore k pojavu Alzheimerjeve bolezni. Enako velja za preparata Bactrim in Septra. Pri ljudeh, ki vsaj dve leti jemljejo Tylenol, je tveganje za Alzheimerjevo bolezen 35 odstotkov višje. Statini, zdravila za zniževanje ravni holesterola (smrtonosna in nepotrebna), vodijo naravnost v dom za ostarele. Telo oropajo ključnega koencima  $Q_{10}$ , in povzročijo še vrsto drugih grozljivih težav. (Glej 6. poglavje.)

Farmacevtska podjetja se tega zavedajo, vendar nočejo izdati opozoril. Vedo tudi, da so njihovi izjemno dobičkonosni, aluminija polni antacidi eden glavnih vzrokov Alzheimerjeve bolezni, pa vseeno nihče ne svari pred temi smrtonosnimi preparati na recept. Domnevam, da k tej bolezni pripomorejo vsa zdravila, zato vas vse pozivam, da jih počasi in previdno čim prej opustite, seveda ob strokovni zdravniški pomoči. Sledite navodilom v tej knjigi, pa ne boste potrebovali zdravil.

Če se vam zdi preventiva preveč zapletena, si dobro ogledjte kakšno žrtev Alzheimerjeve bolezni.

»Ogromno znanstvenikov je pohlepnih, neetičnih, sebičnih, egocentričnih, nepotrpežljivih, rasističnih in ozkosrčnih – da ne rečem zlobnih. Goljufajo, prepisujejo, ukvarjajo se s strupenimi plini ali delajo za tobačna podjetja. Svetujejo tiranom in diktatorjem ter jih podpirajo.«

*Zdravnik Leon Ledermen*

*New York Times, 24. julija 1999*

»Amen!«

*Elaine Hollingsworth Zlata obala,  
Queensland, Avstralija*

»Srhljivi naslovi o nevarnostih zdravil zdravnikom povzročajo težave, saj morajo potem veliko svojega dragocenejšega časa nameniti odgovarjanju na vprašanja zaskrbljenih pacientov.«

*Urednik publikacije JAMA*

*(The Journal of the American Medical Association)*



## SEZNAM PREPOVEDANEGA

*Izogibajte se tem stvarem,  
če želite biti zdravi in dolgo živeti*

**D**anes živimo precej drugače, kot so živeli naši starši in predniki. V mnogih pogledih živimo bolje. Glede kakovosti hrane in stvari, s katerimi vplivamo na svoja telesa, pa smo bolj ogroženi od naših prednikov. Proizvajalci, predelovalci hrane, znanstveniki nas vsak dan mamijo z novimi »poslasticami«, ki jih opremljajo s slogani, kot so »Novo!« in »Izboljšano!«. Prepričujejo nas, da brez njihovih izdelkov ne moremo živeti. Če bi govorili resnico, bi se njihov slogan glasil »Z njimi ne boste dolgo živeli«.

Sledi seznam stvari, ki se jim morate izogibati, če želite doživeti spodobno starost, in to zdravega duha in telesa. Nekaterim se boste odrekli brez težav, drugim pač ne. Navajam tudi alternative, kjer obstajajo.

### *VSAKDANJI KOZMETIČNI PREPARATI*

Ko na predavanjih spregovorim o kozmetiki, ženske osupnejo. Razumem jih, kajti nerade pomislijo, da se že vrsto let zastrupljajo, in to ne počno ravno poceni. Vem, kako sem se sama počutila, ko sem ugotovila, da so snovi, navedene na embalaži kozmetičnih izdelkov (njihovih imen nisem znala niti izgovoriti), narejene na osnovi smrtonosnega premogovega katrana. Znano je, da te snovi pri občutljivih ljudeh povzročajo raka.

Vedno se zgodi, da kakšna udeleženka (včasih jih je tudi več) mojega seminarja spregovori o kozmetičnem podjetju, ki jamči za varnost in čistost svojih izdelkov. Ko te ženske pozovem, naj mi pokažejo embalažo, na kateri so navedene sestavine, postanejo *resnično* potrte. Prav vsi ti varni in čisti izdelki vsebujejo nevarne sestavine – izogniti se morate vsem – in to so: propilen glikol (draži kožo), natrijev lavril in lavret sulfat, parabeni in sleherna kemikalija, ki ima v imenu besedo propil – ne glede na to, ali je ta na začetku, v sredini ali na koncu izraza. Bodite pozorni tudi na izraz *quanternium* – to je preprosto krinka za formaldehid. Ki je tekočina za balzamiranje.

Ko je podjetje Usana, znan proizvajalec vitaminskih pripravkov, na tržišče poslalo kozmetično linijo Sense, so me zanimale »naravne« sestavine, o katerih je govoril prodajalec. Njihova bleščeča brošura, ki sem se ji posvetila, je bila polna ljubkih izrazov, kot so »pripravek brez mila za občutljivo kožo s čistimi rastlinskimi izvlečki, negovalnimi rastlinskimi pripravki, izvlečki iz grenivkinih pečk« itd. Drobn tisk – bil je tako droben, da sem morala uporabiti povečevalno steklo – pa je razkrival srhljivo resnico: aminometil propanol, butilen glikol, fenoksietanol, izopropilparaben, izobutilparaben, butilparaben, propilparaben, sorbitol, aluminij, metilparaben, etilparaben. Vsak »lepotilni pripomoček« je vseboval od 30 do 60 sestavin, in nobena od njih ne bi smela priti niti v bližino našega telesa.

Spravila sem se na Usano, ker imam pred seboj katalog tega podjetja, vendar večina »naravne« kozmetike vsebuje strupene kemikalije.

Naše »agencije za nadzor« zgolj zagovarjajo industrijo (stara zgodba), vi pa se morate zaščititi pred njihovo sprijenostjo. Neodvisne (kar pomeni, da niso pod pritiskom industrije in od nje ne prejema nobenega denarja) potrošniške skupine, kakršni sta Okoljska zaščita in Odbor za varne kozmetične izdelke, opozarjajo, da večina parfumov vsebuje nenavedene kemikalije, ki jih niso nikoli testirali.

Njihove raziskave kažejo, da te snovi močno prizadenejo od 15 do 20 odstotkov ljudi. Nekatere so tako strupene, da imajo občutljivi ljudje hude reakcije. Podjetja morajo po zakonu navesti vse sestavine. Vendar tega ne počno (ste presenečeni?), in ko so okoljske skupine testirale 17 parfumov, so odkrile 40 nenavedenih kemikalij. In ne pozabimo na krutost do živali, ki je še vedno sestavni del prakse kozmetičnih podjetij!

### ŠAMPONI IN PRIPRAVKI ZA LASE

Tistim prijetnim, čudovitim podjetjem, ki izdelujejo šampone, ki vsebujejo natrijev lavril in lavret sulfat, je očitno vseeno, da sta ti kemikaliji povezani z rakom, motnjami vida, prhljajem, izpuščaji, izpadanjem las, razpadanjem celičnih membran in alergijami. V industriji ju uporabljajo za razmastitev strojev in tal.

Vse, kar se peni, najverjetneje vsebuje natrijev lavril ali lavret sulfat ter naslednje strupene kemikalije. Oznake na embalaži večine šamponov spominjajo na izvleček iz učbenika za kemijo: kokamidopropil butein, peg-3 stearat, glikol distearat, poliquaternium-16, hidroksipropil – porazni seznam je poln neverjetno nevarnih snovi, ki sodijo na odpad za strupene snovi, ne pa na lasišče, od koder si utrejo pot v telo.

Strokovnjakinja na področju biokemije in naturopatinja dr. Hulda Regehr Clark je to področje izčrpno preučila. Pravi, da je izmed vseh kemikalij v kozmetičnih preparatih in izdelkih za osebno nego najhujše prav topilo propil alkohol. Napisala je tri knjige o povezavi med tem topilom in črevesnimi zajedavci. Trdi, da imajo *vs*i pacienti z rakom črevesni metljaj, v jetrih pa propil alkohol. Dr. Clarkova pravi, da ta zajedavec običajno živi v črevesju, kjer ne ogroža življenja. »Če pa se naseli v jetrih,« dodaja, »povzroči raka.« Pametni ljudje se izogibajo temu topilu.

Zgolj izogibanje propil alkoholu ne zadostuje. Izogibati se je treba prav vsem nevarnim kemikalijam (teh je

nekaj sto), ki so v kozmetičnih preparatih. Človek bi se celo smejal, ko bi videl, kakšne snovi vlade dopuščajo, a kaj, ko so te reči smrtonosne. Vas zanimajo podrobnosti? Obstaja več knjig, vendar je njihova vsebina zahtevna. Moj predlog: preučite sezname sestavin na embalaži in ne kupite ničesar, kar vsebuje kemikalije. Žal je večina seznamov prirejenih, kar tudi dokazujem v tej knjigi. Toplo priporočam priročno knjižico Billa Strathama z naslovom *The Chemical Maze Shopping Companion and Cosmetic Ingredient Guide, to keep you on the right track* (Kako se znajti v labirintu kemikalij in sestavin kozmetičnih preparatov – priročnik za nakupovanje). (Glej spletne vire.) Po več poskusih in napakah si zdaj lase umivam z raztopino sode bikarbone. Rezultat je izvrsten.

Prosim, nikar ne nasedajte propagandi podjetij, ki trdijo, da prodajajo »organsko« in/ali »povsem naravno« kozmetiko. Večina podjetij tega namreč ne počne. Zaradi pomilovanja vrednih predpisov o navajanju sestavin na embalaži lahko proizvajalci kozmetiko, polno rakotvornih snovi, povsem zakonito prodajajo kot »organsko«, kajti sleherna spojina, ki vsebuje ogljik, v kemiji velja za organsko. Kupci, bodite previdni! Sama uporabljam zgolj čisto kokosovo olje, ki ga imamo v našem zdravstvenem središču – nikakor pa ne onesnaženih različic, ki jih boste najverjetneje našli drugod! Uporabljam ga za čiščenje ter vlaženje kože, z njim pa zabelim tudi solato, kot toplo priporoča dr. Peat. Pokojni dr. Henry Bieler, eden najmodrejših zdravnikov, kar sem jih poznala, mi je rekel: »Ljubica, če zadeva ni dovolj čista, da bi jo zaužila, tudi kože ne maži z njo.«

Barve in laki za lase so izjemno nevarni, saj so polni zahrbtnih kemikalij, ki se zlahka vsrkajo skozi lasišče. Marsikdo dobesedno zboli, ko vstopi v kozmetični ali frizerski salon, in sicer zaradi strupenih hlapov. Pri frizerjih obstaja veliko tveganje za prezgodnja obolenja in smrt.

*FLUOR*

V 7., 8., 17. in 19. poglavju je navedena vrsta razlogov, zakaj se moramo izogniti temu strupu.

*UMETNI NOHTI*

Kemikalije, ki jih kozmetičarke uporabljajo za nameščanje umetnih nohtov, so tako strupene, da je zgolj bivanje v takšnem salonu izredno nevarno, in sicer zaradi hlapov, ki pri tem nastajajo – da ne omenjam, kaj vse prodre v telo skozi nohte in kožo. Vse ženske pozivam: bojkotirajte salone, ki dopuščajo uporabo teh smrtonosnih kemikalij, ki onesnažujejo zrak. Nekatere ženske svoje reakcije opisujejo z besedami: »Počutila sem se, kot da bi vdihnila ogenj.«

*DIŠAVE*

Parfumi, vodice po britju, kadila in dišeče sveče so polni kemikalij. Kreпки ljudje, ki ne opazijo neprijetnih učinkov, bi lahko pomislili na tiste, ki so alergični in zaradi omenjenih stvari zbolijo. Mehčalci so še posebej strupeni in lahko povzročijo hude alergične reakcije. Ne kupujte odišavljenih robčkov, toaletnega papirja, papirnatih brisač itd. Znebite se »imenitnega« toaletnega papirja – barvila in parfumi dokazano povzročajo raka danke. Za te močne vonjave ne poskrbi parfüm Chanel Number 5, ampak nevarne petrokemične snovi. Če dvomite, v trgovini odprite embalažo in izdelek povohajte. Zdaj so na voljo celo odišavljene plastične vrečke za smeti, kar je neumnost. Tudi te kemikalije onesnažujejo okolje. Če bi živeli v družbi, v kateri zadnje besede ne bi imele multinacionalke, bi te nevarne in popolnoma odvečne izdelke, ki povrh vsega še onesnažujejo okolje, prepovedali. Kaj je narobe s starim, dobrim, nebeljenim papirjem?

## ČISTILA

Ko sem pred desetletji izvedela, da so »preizkušena in učinkovita« čistila v naši hiši nevarna, se mi je posvetilo. Nena doma sem dojela, zakaj sem vsakič, ko sem prala posodo, perilo ali uporabljala kakršnokoli čistilo, kihala, pogosto pa sem se tudi malce slabo počutila. Dotlej sem mislila, da so se ti simptomi pojavljali, ker sem sovražila gospodinjska opravila!

Zaradi že omenjenih raziskav dr. Hulde Clark sem postala pozorna na opustošenje, ki ga povzročajo nekatere kemikalije v gospodinjskih izdelkih in naši hrani. Informacije v knjigi dr. Clarkove so bile tako prepričljive in shrhljive, da je naša družina takoj ukrepala. Prav vsa vsakdanja čistila so romala na smetišče, v predel za nevarne odpadke. Nado mestili smo jih s sodo bikarbono, boraksom in cenenim belim kisom – vse te reči so ravno tako učinkovite. Že od najstniških let ne uporabljam osvežilcev zraka, smukca, pršil ali kakršnihkoli strupov, saj me je mama poučila o njihovih nevarnostih. Knjige dr. Clarkove so polne fotografij vsakdanjih izdelkov in živil, pod katerimi je navedeno, ali so izdelki varni (teh je le peščica) oziroma so kontaminirani z benzenom, propil alkoholom itd. Gospa je pogumna, kajti obsoja izdelke vplivnih podjetij, ki se jim upa po robu postaviti le malokdo. Njene knjige morate prebrati, čeprav utegnejo škoditi vašim živcem – tako je bilo v mojem primeru.

V čistilih je vsaj 17.000 različnih kemikalij. Večine niso testirali, kako varne so. Ni znano, kako učinkujejo med seboj. Prav tako ne vemo, kako reagirajo v telesu, ko jih absorbiramo skozi nos in kožo. Vemo pa, da so smrtonosne za malčke in nevarne za odrasle.

## ŽELATINA

Izogibajte se vsem izdelkom, ki vsebujejo želatino. Uživajte le kapsule iz rastlinske osnove. Navadna želatina je narejena iz ušes in drugih neužitnih delov živali. Pri reji živali

uporabljajo hormone, živalim pa pod uhlje vstavijo estrogenske pilule, želatina zato vsebuje ksenoestrogene.

### *KAFRA/NAFTALINSKE KROGLICE*

Hlapi iz preparatov za odganjanje moljev na osnovi kafe so izredno nevarni. Njihova naloga je ubijanje žuželk, kar jim zelo dobro uspeva. Ubijajo tudi živali, otroke in odrasle, a počasi. Oblačila v omari pred molji raje zaščitite z esencialnimi olji.

### *SINTETIČNE TKANINE*

Za nošenje so varne le naravne tkanine: bombaž, konoplja, platno, svila in volna. V reviji *Clinical Ecology* (letnik 4, št. 2, 1986) so objavili članek o dr. A. Rashidu Seyalu, ki je s sodelavci preučil 4000 ljudi. Polovica jih je nosila sintetične, polovica pa naravne tkanine. Sistolični krvni tlak in srčni utrip sta bila znatno višja pri tistih, ki so nosili sintetična oblačila, poleg tega pa so jih je bistveno bolj pestilo pre-zgodnje krčenje žil. Sintetične tkanine izdelujejo s pomočjo številnih nevarnih snovi. Nekatere od teh kemikalij reagirajo na encime v koži in se absorbirajo v telo, potem pa shranijo v jetrih. Proizvajalci uporabljajo celo strupeni teflon, da bi preprečili gubanje oziroma mečkanje! Sintetične tkanine so izrazito škodljive za otroke in predvsem dojenčke. Človek se kar namuči, preden se dokoplje do naravnih tkanin, vendar se trud izplača, predvsem takrat, ko je vroče, kajti bombaž kožo hladi in ji omogoča dihanje. Žal je težko najti čisti, neonesnaženi bombaž.

### *KITAJSKI IZDELKI*

Zahvaljujoč nekdanjemu ameriškemu predsedniku Billu Clintonu, so kitajski izdelki preplavili svet. Zakaj je bil tako vztrajen? Če je bil njegov cilj uničiti naše zdravje, mu je to izvrstno uspelo. S Kitajske prihaja toliko strupenih izdelkov (mleko, onesnaženo z melaminom, je zgolj vrh ledene gore), da sploh ne vem, kje začeti. Primer: Best and Less,

avstralska trgovska veriga, je s Kitajske uvozila goro flanelnih ženskih spalnih srajc, prepojenih s strupi. Takšen izdelek sem nosila samo eno uro, ko se mi je pojavilo polno izpuščaje – srbelo me je še več dni. Spalno srajco sem namočila v več močnih raztopin, a me je še vedno srbelo, kadar sem jo nosila. Pritožila sem se, vendar se v trgovini Best and Less niso zmenili zame.

Kitajski bombaž je prepojen s formaldehidom, da je gostejši. Večina ljudi ne doživi takojšnjih reakcij, vendar nikar ne mislite, da lahko izdelke nosite brez posledic. Težave se lahko pojavijo pozneje, in to povsem nepojasnjeno, v obliki hudih kožnih obolenj. Po več letih nošenja omenjenih oblačil lahko človek dobi celo raka. Trgovska veriga Best and Less bi verjetno ostala brez posla, če bi nehala kupovati kitajske izdelke, pa ni edina. Trgovina Rivers, ki mi je bila nekoč tako všeč, prodaja bombažne kratke majice – ko sem jih nosila, me je začelo takoj srbeti. Vsi bi se morali pritožiti! Le tako lahko dosežemo spremembe. Američanke so sprožile skupinsko tožbo proti podjetju Victoria's Secret, saj je formaldehid v njihovih izdelkih povzročal srbenje, modrice in mehurje. Upam, da bodo deležne krepkih odškodnin ter da bodo prestrašile trgovce in jih prisilile, naj začno prodajati varne izdelke. Če še vedno menite, da se kitajskim izdelkom ni treba izogibati, razmislite o naslednjem: na Kitajskem je pet milijonov sužnjev in ti ustvarjajo izdelke za dežele, ki so dovolj pokvarjene, da jih kupujejo. Za svoje delo niso plačani, poleg tega pa napol stradajo! Kitajci gnusno resnico prikrivajo tako, da izdelke ponujajo prek lažnih podjetij. Vendar ne morejo nikogar preslepiti – zahodnjaške vlade so tako sprijene, da raje pogledajo stran.

### *KOVINSKA POSODA*

Če imate aluminijasto posodo, jo, prosim, zavržite, in nikoli ne uporabljajte aluminijaste folije. Dr. Arthur Furman je strupenost aluminija dokazal tako, da je na stojalo postavil

dve skledi vode. Svojemu občinstvu je pojasnil, da je voda iz prve sklede zavrela v posodi iz stekla pireks, v drugi pa iz aluminija. Potem je v vsako (ohlajeno) skledo dal zlato ribico. Na koncu predavanja, ki je trajalo samo eno uro, je nesrečna ribica v aluminijasti posodi izdihnila. Krut konec, a silno poučen nauk.

Nikoli ne uporabljajte posode s prevleko iz politetrafluoroetilena (Teflon® in Silverstone®), kajti strupeni hlapi, ki nastajajo med kuhanjem, povzročajo bolezni pri ljudeh in so pogost vzrok nenadne smrti ptic v kletkah. Nerjaveče jeklo je v redu, čeprav ni idealno. Baker je strupen. Titan je varen, a zelo drag. Na voljo je izvrstna steklena posoda in ta material je daleč najboljši, vendar se takšno posodo čedalje težje dobi. Ne pozabite: presna hrana je boljša za vaše zdravje.

### *STAROMODNO ZOBOZDRAVSTVO IN IZDELKI ZA NEGO ZOB*

Dobra ustna higiena je ključna. Žal smo prepuščeni na milost ali nemilost zobozdravnikov, ki se ne zmenijo za dokazane nevarnosti živega srebra, ki je v amalgamskih zobnih zalivkah, ter proizvajalcev, ki so ustvarili dobičkonosno tržišče za uporabo strupenih industrijskih odpadkov, ki končajo na zobnih ščetkah in v zobnih kremah – to je le eden izmed primerov njihovega sramotnega početja. O tem se da še toliko povedati, da sem zadevi posvetila 17. poglavje.

### *ŽIVO SREBRO V RIBAH*

Zobozdravstva ne moremo kriviti za vso izpostavljenost živemu srebru. Živo srebro iz industrije je onesnažilo naš zrak, zemljo in morje. Spomladi 2003 so v vestniku *The Felix Letter* zapisali, da se »metilno živo srebro kopiči v prehranski verigi. Največje ribe na vrhu te verige ga vsebujejo največ. Mečarica, ostriž, morski list, rumenoplavuta tuna – v teh ribah iz različnih svetovnih morij se nakopiči največ metilnega živega srebra.« Neka ženska je zaužila

dve konzervi rib na teden, pa je izgubila govorne spretnosti in celo pozabila, kako zavezati vezalke na čevljih. Raven živega srebra v njeni krvi je znašala 13 delcev na milijardo. Nevarna raven upade, če človek vsaj pol leta ne uživa rib ali začne uživati ribe, v katerih se živo srebro ne kopiči. Mednje sodijo kraljevi raki, somi in pokrovače. V sardinah, lososih (ne tistih iz ribogojnic), morskih listih, školjkah in škampih je živega srebra neznansko malo. Otroci in nosečnice naj ne uživajo tune – to priporočajo vladni organi, ki svojega dela ne opravljajo dovolj temeljito. Mislim, da tune ne bi smel uživati nihče!

### *SLADKOR: BELA SMRT*

Prečiščeni sladkor je smrtonosen. Človek je kristaliziral in pobelil sok sladkornega trsa in sladkorne pese ter živilo, ki je nekoč veljalo za polnovredno in uravnoteženo, spremenil v mamilo, ki ne vsebuje drugega kot sladek okus in polno kalorij. Dvomim, da je naše telo, odkar hodimo vzravnano, že naletelo na hujšo grožnjo.

Sladkor telo oropa dragocenih mineralov in vitaminov, saj od njega terja silne napore, da ga razstrupi in se ga znebi. Povzroča zakisanost telesa, ki črpa čedalje več lastnih mineralov, da bi odpravilo neravnovesje. Da bi telo zaščitilo kri, iz zob in kosti črpa toliko kalcija, da pride do osteoporoze in zobne gnilobe ter oslabelosti celotnega telesa.

Sladkor vpliva na sleherni organ v telesu. Najprej se shrani v jetrih kot glikogen. Ampak jetra ga lahko presnovijo samo omejeno količino. Če v telo vedno znova vnašamo preveč sladkorja, se lahko jetra povečajo kot balon – podobno kot alkohol povzroči otekanje jeter, ki se konča s cirozo tega organa. Kadar so jetra do konca obremenjena, se glikogen vrne v kri v obliki maščobnih kislin in konča v stegnih, zadnjici, prsih in trebuhu. Nič kaj prijetno na pogled! Ta smrtonosna snov nato roma v organe, katerih delovanje se upočasnjuje, na koncu pa degenerirajo in se spre-

nijo v maščobo. Sladkor napade limfni sistem in krvni obtok. Pride do nevarnega povečanja števila belih krvničk. Vsak gram zaužitega sladkorja oslabi odpornost telesa proti okužbam, saj okvari imunski sistem, telo pa lahko postane žrtev mnogih bolezni, vključno z artritisom, srčnimi obolenji, arteriosklerozo, aterosklerozo in rakom. Če boste z jedilnika črtali sladkor, lahko ublažite tako rekoč vsako bolezen.

Hiperinsulinizem, hipoglikemija, nizka raven sladkorja v krvi – ni pomembno, kakšen izraz uporabimo. Gre za posledico čedalje večje porabe sladkorja. Simptomi so številni in neprijetni: nejasno mišljenje, razdražljivost, nesposobnost obvladovanja stresa, utrujenost, občasna popolna izčrpanost, težave z očmi (vključno z očesno migreno), glavoboli (vključno z migreno), v najhujših primerih pa lahko človek izgubi zavest, trpi zaradi ponavljajočih se napadov, ima duševne težave (lahko se mu celo zmeša), lahko doživi inzulinski šok in celo zdrsne v komo. Vse to zaradi bleščeče bele reči, ki jo dodajajo tako rekoč vsemu!

Sladkor je zahrbtnen, ker učinkuje »z zamudo«. Če bi prečiščeni oziroma rafinirani sladkor neprijetne simptome povzročil takoj, bi ga človeštvo zavrglo že leta 1500, takoj zatem, ko so Nizozemci v Antwerpnu odprli prvo tovarno sladkorja. A zadeva je tako dobrega okusa, z njo smo zasvojeni in mnogi ljudje, predvsem otroci, se ne zmenijo za številna svarila o tem, kako sladkor uničuje njihovo zdravje.

Simptomi hipoglikemije se pojavijo, ker prečiščeni sladkor (v obliki glukoze) kot val »butne« v kri, zaradi česar raven inzulina divje naraste. Zato se nekaj časa počutimo polni energije. Potem pa učinek popusti, raven sladkorja pa strmoglavi. Če se zloraba sladkorja nadaljuje, se nadledvični žlezi izčrpata, raven sladkorja pa naglo naraste in potem prav tako hitro strmoglavi. To se zgodi večkrat dnevno in ponavlja leto za letom. Ker sta nadledvični žlezi izjemno pomembni za pravilno delovanje telesa, njuna izčrpanost prinese številne bolezni (vključno s hudimi aler-

gijami). Naslednji korak je lahko sladkorna bolezen, razen če drastično ne izboljšamo načina prehranjevanja.

Omenjeni sindrom pa najbolj porazno vpliva na možgane. Strokovnjaki na tem področju so odkrili, da je oskrbovanje možganskih celic s hrano v celoti odvisno od ravni sladkorja v krvi. Te celice se lahko izjemno hitro poškodujejo. Pomanjkanje zbranosti, težave pri delovanju uma, vedenjski izpadi in izbruhi nasilja – vse to je lahko posledica divjega nihanja ravnih sladkorja v krvi in njenega učinka na možgane.

Pacienti, ki jim postavijo napačne diagnoze manične depresije, psihopatije in shizofrenije, so v resnici žrtve stanja, ki mu avtor William Dufty pravi *sladkorna otožnost*. Razsvetljeni zdravniki priporočajo merjenje ravnih sladkorja v krvi, preden se človeku postavi diagnoza psihiatričnih motenj, saj zna hipoglikemija zelo dobro posnemati simptome psihoze in nevroze. Dr. John Tintera, znani ameriški endokrinolog, pravi: »Povsem mogoče je izboljšati stanje, okrepiti učinkovitost ter spremeniti osebnost – na bolje. In kako lahko to storimo? Izogibajmo se sladkorju iz sladkornega trsa ter pese, in sicer v vseh oblikah.« Vključno s priljubljeno agavo, ki je za zdravje prav tako nevarna.

In naj vas ne zavede »surovi« sladkor – tisti okusni, privlačni rjavi sladkor ni nič drugega kot beli sladkor, ki so mu dodali melaso. Med, javorjev sirup in melasa (sladkorni sirup) so enostavni sladkorji, ki še poglobijo hipoglikemijo, vseeno pa so naravnejši od prečiščenega, belega sladkorja.

Melasa vsebuje kalcij, železo, vitamine B-kompleksa, in druge vitamine, obstojne tudi pri višjih temperaturah, a tudi pesticide, kajti melasa je stranski produkt prečiščevanja sladkorja. Poleg tega je bila zadeva segreta, kar lahko slabo vpliva na kemijsko ravnovesje v krvi. Enako velja za javorjev sirup, ki ga med procesiranjem zavrejo. Če že morate uživati koncentrirani sladkor, posezite po nepredelanem medu – ta je najboljši (a le, če je res nepredelan). Vendar ga ne zaužijte preveč.

Prečiščeni sladkor škodljivo vpliva na delovanje uma – pri otrocih bolj kot pri odraslih. Snov lahko spremeni ali zaustavi razvoj možganov, otroci pa morda niso sposobni funkcionirati v šoli. Kdaj se pojavijo simptomi, je odvisno od otrokovih genov ter moči žlez, predvsem nadledvičnih.

### *UMETNA SLADILA*

Priljubljeni nadomestki sladkorja (blagovne znamke Nutra-Sweet, Equal, Spoonful, Canderel, Benevia, E951 itd.) so zgolj oblike aspartama, enega najsmrtonosnejših živčnih strupov na Zemlji! Njegovi porazni učinki so podrobno opisani v 4. poglavju.

Sukraloza (blagovna znamka Splenda) ni nič boljša. Temelji na kloru, tako kot DDT, in povzroča avtoimunske bolezni. Preparat Askulfam K povzroča raka in levkemijo. Zelišče stevija je varno. Žal so se zahodnjaške vlade spravile na to varno sladilo, saj so tesno povezane s podjetji, ki izdelujejo umetna sladila. Zelišče so prepovedali, potem dovolili njegovo prodajo, ga spet prepovedali, tako da zdaj sploh ne vemo več, kaj je z njim. Sicer ni najboljšega okusa, vendar vas vsaj ne bo ubilo.

Ksilitol je sladilo, ki privablja veliko pozornosti. Trdijo, da gre za varen nadomestek aspartama in podobnih zadev. Je dobrega okusa in ni smrtonosen kot aspartam. Žal pa izsledki verodostojnih raziskav kažejo, da ima naslednje stranske učinke: nabiranje kilogramov (podobno kot pri sukralozi), driska, rast tumorjev, okvare jeter in ledvic. Preden sem prebrala o stranskih učinkih, sem ksilitol preizkusila. Dva dni so me pestili hudi trebušni krči in driska. Zadevo sem ponovno preizkusila čez en mesec, da bi se dokončno prepričala, in slabi učinki so se spet pojavili. Ko sem poklicala proizvajalca v ZDA, so mi povedali: »Ljudje se bodo morali navaditi nanj.« Pa kaj še!

## *FRUKTOZA*

Človeka hitro zavede, ker marsikdo fruktozo enači s sadjem. Koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze je prisoten povsod in je celo priljubljena sestavina »zdravih živil«. Linda Joyce Forristal je v publikaciji *Wise Traditions* zapisala: »Koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze ima enak okus kot saharoza, vendar ga je očitno neprimerno težje izdelati, saj vsebuje ogromno temne, goste tekočine za fermentiranje, plesni in kemikalij.«

Skupina raziskovalcev z ameriškega ministrstva za kmetijstvo je pod vodstvom dr. Meire Field primerjala učinke glukoze in fruktoze na podgane. Ugotovili so, da glukoza podganam ni škodila, fruktoza pa je botrovala poraznim učinkom – njihova telesa so razpadla! Dr. Fieldova je poročala: »Zdravniki mislijo, da je fruktoza primernejša za sladkorne bolnike kot sladkor, vendar lahko sleherna celica v telesu presnovi glukozo. Fruktoza se presnovi v jetrih. Jetra podgan, hranjenih s fruktozo, so spominjala na jetra alkoholikov – bila so zamaščena in cirozna.«

Dr. William Campbell Douglass pravi, da koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze znatno okrepi raven trigliceridov, za katere je znano, da spodbujajo pojav srčnih obolenj. In to reč vsiljujejo sladkornim bolnikom ter našim otrokom! Kako se lahko spravimo iz te godlje, v katero so pahnili nas, civilizirane ljudi? Najprej se moramo odvaditi sladkorja. To je lažje reči kot storiti, kajti prečiščeni sladkor človeka neverjetno zasvoji. A drugače ne bo šlo, če želimo biti zdravi in dočakati starost z nepoškodovanimi zobmi, možgani in organi ter biti polni energije. Da, to *je* mogoče!

## *SOJA IN VSI IZDELKI, KI VSEBUJEJO SOJO*

Preberite 9. poglavje in se dosledno izogibajte te nevarne reči, ki sploh ni hrana.

*PREDELANA ŽIVILA*

Izogibajte se predelani hrani. Tako boste dlje živeli in se bolje počutili.

*KARKOLI IZ McDONALD'SA*

Na predavanjih sem si več let pomagala s pripomočkom, ki sem ga dobila pri tistih prijaznih ljudeh iz McDonald'sa – njihov »doprinosa« k prehrani tako mladih kot starih je dobro znan. Zadevi se reče McMuffin (kolaček), dobila pa sem ga od prijateljice, ki ga je pustila v papirnati škatli in ga našla šele čez nekaj let. Žuželke ga niso napadle, njegova oblika je bila nespremenjena, prav tako ni bilo niti sledi o plesni ali drugih znamenj razpadanja prave hrane. Danes, po petnajstih letih, je zadeva takšna kot je bila – po videzu, vonju in na otip. Ljudem dovolim, da si ogledajo ta ostareli primer sodobne hitre hrane, vendar moram paziti, da nihče ne ugrizne vanj, saj je še vedno videti slastno, kot da je svež.

Ko so začele krožiti novice o tem tako čislanem okusu, so mi udeleženci tečajev ter ljudje, ki so v reviji *Nexus* prebrali pismo o tem, razkrili podobne izkušnje s hrano iz McDonald'sa. Celo hamburger s sirom, ki ga je nekdo potisnil v ozadje pisarniškega predala in nanj za pol leta pozabil, ni razpadel. Nekaj ljudi mi je povedalo, da so skušali na ta način otroke odvaditi uživanja hitre hrane. Zadevo preizkusite še sami – res učinkuje!

*EPIDURALNA ANESTEZIJA/INJEKCIJE V HRBTENICO*

Varujte se epiduralne anestezije (anestetika, vbrizganega v hrbtenico). V knjigi *Mosby's Medical Dictionary* (Mosbyjev medicinski slovar) piše: »Najpogostejša negativna posledica takšnega posega je predrtje duralne membrane, ko zdravnik v telo potisne Tuohyjevo iglo, kar lahko pozneje povzroča glavobole in nizek krvni tlak, saj pride do blokade simpatičnih živcev in širjenja žil.«

Z drugimi besedami: ženska dobi katastrofalen glavobol, ki se ga ne znebi nekaj tednov, prebrodi pa ga lahko le z nenehnim uživanjem morfija. In če je to edini »neugodni stranski učinek«, ki ga utrpite, imate neverjetno srečo. Ne povedo vam namreč, da ima mnogo pacientk, ki pristanejo na tovrstno obliko anestezije, resne zdravstvene težave, hude bolečine in celo paralizo – do konca življenja.

Zdrav razum seveda narekuje, da je prebadanje hrbtenice, v kateri je nešteto živcev, neumno in nevarno. Najmanjše odstopanje od začrtane poti lahko privede do grozljivih težav. Brazgotinasto tkivo, ki nastane na hrbteničnem kanalu, lahko povzroči togost hrbtenice, težave z mehurjem in ledvicami, mišične krče, impotenco, vrtoglavico, migrene, alergije, težave s ščitnico in sklepi, ki vpenjajo hrbtenico v medenico – v bistvu botruje nešteto težavam, odvisno od količine in položaja brazgotinastega tkiva. Simptomi se lahko pojavijo takoj, in ko se, zdravniki zanikajo povezavo z anestezijo. Nekateri simptomi se pojavijo šele pozneje in njih še težje povežemo z injekcijo v hrbtenico. Nekaj pa velja: zdravniki, ki ne priznajo, da ne bi nikoli smeli posegati v hrbtenični kanal (bodisi z vbrizgavanjem ali zarezovanjem), nočejo sprejeti nobene odgovornosti za svoje početje.

Nešteti bolečih težav pa ne povzroča zgolj zapikovanje igel v hrbtenico. Radioaktivno barvilo, znano pod imenom Myodil in Pantopaque, so med letoma 1945 in 1987 vbrizgavali v hrbtenični kanal, da bi izboljšali kakovost rentgenske slike, imenovane mielogram. Tovrstno početje je pohabilo več milijonov ljudi po vsem svetu, med drugim tudi pol milijona Avstralcev, ki morajo zdaj prenašati nenehne bolečine. Časopis *The Daily Telegraph* je julija 2002 objavil dokaz, da so vlada, pristojne zdravstvene ustanove in zdravniki dopuščali uporabo barvila, čeprav so poznali njegove uničujoče učinke. Zadeva namreč vsebuje kemikalije benzen, klorovodikovo kislino in žvepleno kislino, njena uporaba pa botruje pekočim bolečinam v hrbtu,

uhajanju vode, nesposobnosti nadziranja mehurja, okvaram vida, napadom in paralizi. Stanju pravimo adhezivni arahnoiditis, včasih pa traja do deset let, preden se do konca razvije.

Razvpiti farmacevtski velikan Glaxo, proizvajalec Myodila, že vsaj štirideset let ve, da lahko njegovo vbrizgavanje v hrbtenico povzroči arahnoiditis, saj botruje vnetju in spajanju živcev ter membran hrbtenjače. Zdravnike so posvarili, naj pazijo, da kemikalija ne bo prišla v stik z gumo, saj jo uniči – razžre celo skodelice iz polistirena – a očitno se jim je zdela dovolj varna za vbrizgavanje v hrbtenico! Avstralski Urad za zdravila izdelka ni nikoli testiral in je dovolil njegovo uporabo še dolgo potem, ko so se pojavili prvi primeri težav. Ker zdravila za to stanje ni, žrtve prisilijo, da se invalidsko upokojijo, ostanejo pa jim računi za zdravila, ki jih komaj zmorejo plačevati. Čaka jih le počasna, boleča smrt.

### *DERMATOLOGI SO NEVARNI*

Dermatologi zagovarjajo biopsije in se ne zmenijo za dobro znano dejstvo, da je zarezovanje v domnevnega raka kože nespametno, saj lahko povzroči, da se morebitne rakaste celice še bolj zažrejo v telo. Pogosto mora pacient prestati še več operacij, da zdravniki odpravijo zmešnjavo – takšni posegi kirurgom prinašajo veliko denarja, paciente pa spravljajo v nevarnost. Takrat se začno prave težave – pacienti včasih ostanejo pohabljeni, lahko pa celo umrejo. Neprijemno boljše je, če smo sami svoj zdravnik in preizkusimo naravne metode zdravljenja.

### *KOŽNI RAK: ČESA NE SME MO STORITI*

Aldara, mazilo proti kožnemu raku, ki ga izdeluje podjetje 3M Pharmaceuticals, dermatologi pa ga obožujejo, je eno najnevarnejših zdravil, kar jih je danes na voljo. Obstaja namreč ogromno dokazov o njegovih stranskih učinkih. Zadeva naj bi vplivala na odziv imunskega sistema in je

tako smrtonosna, da lahko povzroči neodpravljljive avtoimunske bolezni, anafilaktični šok in celo smrt. V jalovem poskusu, da bi preprečili uporabo Aldare, smo slehernemu dermatologu v Avstraliji poslali osem strani obsežno gradivo, polno dokazov, da lahko Aldara njihovim pacientom prinese trajne avtoimunske bolezni. Ampak oni mazilo še naprej predpisujejo. Podrobnosti so na spletni strani [www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com). Oglejte si tudi spletno stran Richarda Beasleyja iz Teksasa ([www.aldara1.com](http://www.aldara1.com)), kjer boste našli obilo dragocenih informacij o Aldari in znanstveno monografijo, ki bi jo morali prebrati vsi zdravniki. Aldaro bi prepovedali, če farmacevtska mafija ne bi bila tako močna. (Da, vem, da se ponavljam, vendar lahko Aldara ubija. Ko bi si to lahko privoščila, bi ves svet posvarila z pomočjo oglasnih panojev, celostranskih oglasov v časopisih ter letakov.)

### *FILM »ENA REŠITEV ZA RAKA«*

Aldara predstavlja tako hudo grožnjo prebivalstvu, da smo pod okriljem Hipokratovega sklada štiri leta pripravljali film o tem mazilu. Pogovarjali smo se z ljudmi, ki jih je to tako imenovano zdravilo za kožnega raka grozljivo pohabilo. Upam, da bomo dosegli prepoved prodaje in uporabe Aldare ali pa vsaj opozorili ljudi in zmanjšali tegobe, ki jih povzroča.

Del našega filma je posvečen varnim alternativnim načinom zdravljenja kožnega raka, in sicer črno mazilo. Z njegovo pomočjo lahko tako postavimo diagnozo kot uničimo rakaste celice, ne da bi poškodovali še kožo, ki obkroža rakasto tkivo. V našem filmu so številni intervjuji z ljudmi, ki so opisovali, kako izjemno uspešno so s pomočjo omenjene zadeve pregnali kožnega raka. Črno mazilo lahko uporabljamo na več načinov pri zdravljenju raka, v našem dokumentarcu pa so navdihujoči intervjuji z ljudmi, ki so se s pomočjo omenjenega mazila znebili drugih oblik raka, vključno z invazivnim rakom dojk.

Filmu smo dodali celo opis priprave črnega mazila, kar zelo nazorno prikaže kuharski mojster. Ameriški Indijanci ga uporabljajo že stoletja, tako kot so to počeli zdravilci v obdobju pred našim štetjem. A ker zadeve ni mogoče patentirati, farmacevtska mafija in zdravniki pa od nje nimajo nobenega dobička, so pritiskali na vlade in dosegli, da so jo prepovedali. K sreči pa je še vedno dovoljena za uporabo pri živalih, zato je na voljo identični izdelek, le da na embalaži piše, da je za živali. Če ga boste naročili, recite le, da je za vašega najboljšega prijatelja, ki je slučajno rotvajler.

Podjetje Omega Labs prodaja različico črnega mazila z imenom Cansema in z njo izdatno služi. To podjetje me ima zdaj za sovražnico (najbrž zaradi naše odločenosti, da bomo recept za črno mazilo razširili po vsem svetu). Na spletu o meni objavljajo šokantne stvari in skušajo uničiti moj ugled. Trdijo celo, da je naš dokumentarec zgolj reklama za našo različico »canseme« (ki je seveda ne prodajamo!), v resnici pa v njem svarimo pred Aldaro. Film ni bil posnet z namenom ustvarjanja dobička, ampak ozaveščanja ljudi. Sprva sem se počutila izjemno ponižano, potem pa so začela prihajati spodbudna elektronska sporočila. Dojela sem, da so moji bralci preveč pametni, da bi nasedli širjenju lažnih informacij. (Več o tem podjetju boste našli na spletni strani [www.cropchoice.com](http://www.cropchoice.com), v zavihku »Past Headlines«. Kliknite zavihhek »July 2000«, nato pa »Lumen Foods backs off biotech«.)

Hipokratov sklad skuša ljudi posvariti pred Aldaro, zato je decembra 2005 poskrbel za objavo naslednjega oglasa v revijah in časopisih v vseh angleško govorečih deželah. Za zdaj nas ni še nihče tožil.

## Kožni rak?

## Bradavice na spolovilu?

### VARUJTE SE ALDARE, »ZDRAVILA« PODJETJA 3M

#### ALDARA LAHKO POVZROČI:

anafilaktični šok uničenje možganskega tkiva	<b>SMRT</b>	neposredne poškodbe celic neodpravljljive avtoimunske bolezni
---	-------------	--

Vlade je nočejo prepovedati navkljub gori dokazov.  
Prodani mediji nočejo poročati o očitnih nevarnostih.

ZAKAJ? Ker je farmacevtska mafija premočna!

»Na podlagi lastnih opazovanj in raziskav menim,  
da bi morala ALDARA soditi med nevarne snovi.  
Nikakor je ne bi smeli nanašati na rane, razjede  
ali kakršnekoli poškodbe kože.«

*Dr. Michael Tait, kirurg, član zdravniške zbornice,  
ustanovitelj klinike Life, Arundel,  
Queensland, Avstralija*

#### Žrtve o ALDARI:

»Pred petimi leti sem uporabil ALDARO. Odtlej me pesti smrtno  
nevarna avtoimunska bolezen. Bilo bi bolje, ko bi me preparat  
kar takoj spravil na oni svet, kajti moje življenje je polno brid-  
kosti in bolečin, moja družina pa je čisto uničena.«

*Richard Beasley, Lindale, Teksas, ZDA*

»Postavili so mi diagnozo avtoimunske bolezni z imenom Gra-  
wesova (Basedowova) bolezen. Zdravnik pravi, da je skoraj  
stodstotno prepričan, da jo je povzročila ALDARA.«

*S. H. Mustafa, Istanbul, Turčija*

»ALDARO sem uporabljala samo dva dni, vseeno pa so se mi  
kar naprej pojavljale razjede na obrazu. Več tednov je bila  
prevleka mojega vzglavnika čisto krvava. Bila sem tako bolna,  
da niti jesti nisem mogla. Nikoli se nisem tako slabo počutila,  
kožnega raka pa se sploh nisem znebila.«

*Gwen Ward, Southport, Queensland, Avstralija*

»Imela sem drobno rakasto tkivo na koži, ki sem se ga želela znebiti s pomočjo ALDARE – to je bila največja napaka v mojem življenju. Anafilaktični šok, ki ga je povzročil preparat, me je skoraj ugonobil, odtlej pa me pestijo hude, najbrž neodpravljljive zdravstvene težave.«

*Elaine Hollingsworth, Mudgeeraba, Queensland, Avstralija*

#### Znanstveniki o ALDARI:

»Za ALDARO lahko upravičeno rečemo, da povzroča raka pri ljudeh. Poskusi na živalih so namreč razkrili, da povzroča raka pri živalih – dokazov o tem je dovolj.«

*Ameriško združenje za raziskovanje in zdravljenje raka ter  
Državni inštitut za rakasta obolenja (ZDA)*

»Spremembe imunskega sistema, kakršne povzroči ALDARA, lahko znatno vplivajo na avtoimunost tako telesa kot posameznih organov.«

*Ameriški Urad za prehrano in zdravila (FDA)*

»Živalim dajejo zdravilo (ALDARO) intravenozno zato, da jih UBIJEJO.«

*Dr. Herbert Slade, direktor farmacevtskega oddelka  
v podjetju 3M, pod prisego na ameriškem zveznem sodišču  
med procesom, ki ga je sprožil človek, ki je zaradi ALDARE  
utrpel hude poškodbe*

Podjetje 3M Pharmaceuticals o ALDARI pravi naslednje: »Če ALDARO nanesemo neposredno na odprto rano, preparat vstopi v kri, kar je enakovredno intravenoznemu vnosu zdravila v sistem.«

*Farmacevt, zaposlen v podjetju 3M, ki ne želi biti imenovan*

#### STE TUDI VI ŽRTEV ALDARE?

Če ste, nam pošljite svojo zgodbo na  
elaine@doctorsaredangerous.com ali nas pokličite na  
telefonsko številko +61-7-5530-2939 med delovnim časom.  
Lahko nam pošljete tudi faks, in sicer na številko +61-7-  
5569-0884. Ko bomo zbrali dovolj pritožb, bodo vlade  
in mediji prisiljeni ukrepati. Tudi vaš glas šteje  
in pomaga, da se bomo lahko uprli.

Le MOČ LJUDI lahko zaustavi farmacevtsko mafijo.

Več informacij o ALDARI boste našli na spletni strani  
**[www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com)**.

Naročnik tega oglasa je Hipokratov sklad, ki po avstralskih  
zakonih sodi med dobrodelne organizacije. Poštni predal  
1400, Mudgeeraba, 4213, Queensland, Avstralija.



## ZDRAVILNI PRIPRAVKI

*Kako si sami na preprost način postavimo diagnozo in pripravimo varna, učinkovita in preverjena naravna zdravila*

**K**adar so me pestile težave z zdravjem, mi je eden mojih prvih učiteljev, dr. Henry Bieler, vedno zastavil enako vprašanje: »Kaj si počela drugače, ljubica?« V teh besedah se je skrival neprecenljiv nauk, ki ga zdaj razkrivam tudi vam. Ob tem vprašanju sem namreč vedno odkrila, da sem si težave nakopala sama, ker nisem dosledno vztrajala pri strogi dieti. Če vas začnejo pestiti simptomi, bolečine itd., se vedno spomnite, kako ste spremenili svoj način prehranjevanja. Ni vam treba takoj odhiteti k zdravniku, ki bi vam utegnil predpisati neustrezno in najbrž nevarno zdravilo. Najprej preizkusite metodo dr. Bielerja in z jedilnika črtajte vsako sumljivo hrano ali pijačo ter pijte veliko čiste vode. Če simptomi po določenem času ne izzvenijo ali se drastično ne ublažijo, pojdite k zdravniku. Dr. Bieler je rekel, da večina bolezni izzveni brez zdravniške pomoči. Nekatere pa so tako resne, da vam lahko pomaga le zdravnik. Vseeno ne pretiravajte s samodiagnosticiranjem, saj bi se lahko zgodilo, da vam zdravniki ne bi mogli več pomagati.

Carmen Ross-Munro mi je v pismu razkrila svoje izkušnje s preparatom Ginko biloba: »Grozno me je bolela žila,

ki je iz predela zadnjice vodila h gležnju. Bilo je tako hudo, da nisem mogla več sedeti. Bolečine so bile neznosne in sedenje je okrepilo pritisk na to žilo.«

K sreči mi je Carmenina hči povedala, da ne sme jemati omenjenega preparata, saj jo zaradi njega bolijo žile in pojavijo se ji hemoroidi. Carmen je potem preverila multivitaminski zeliščni preparat, ki ga je jemala, ter ugotovila, da je vseboval Ginko bilobo. Nehala ga je jemati in stanje se ji je začelo izboljševati. Ponavadi je zdravilo za naše tegobe na doseg roka – le malce se je treba potruditi in ga poiskati.

V nadaljevanju opisujem nekaj koristnih zdravilnih pripravkov za vsakdanje zdravstvene tegobe, saj vam želim prihraniti čas in trud, da vam tovrstnih informacij ne bo treba iskati drugod.

### *MIGRENSKI GLAVOBOLI*

V okviru načina prehranjevanja, ki ga priporočamo v našem zdravstvenem središču, se ljudje pogosto znebijo migren, ki jih povzroči nasičenje krvi s strupi. Dr. Raymond Peat pravi, da lahko pomaga korenje, in dodaja: »Na podlagi izkušenj lahko trdim, da vsakodnevno uživanje korenja prepreči migreno. Domnevam, da vlaknine v korenju ščitijo črevesje in učinkujejo antiestrogeno. Nekaj žensk, ki so jih pestili predmenstrualni simptomi, vključno z migreno, smo pred 'dieta s korenjem' in po njej izmerili raven estrogena v serumu. Izkazalo se je, da je korenje v nekaj dneh znižalo raven estrogena ter ublažilo druge simptome.« Pri preprečevanju migren je pomemben tudi progesteron, ker estrogenu onemogoči, da bi telesu škodoval.

Obstajajo prepričljivi dokazi, da je kronična dehidracija ključni vzrok mnogih migren, zato vsak dan spijte dva litra čiste vode (nobenih nadomestkov!). Ko se bo vaše telo, ki je tako dolgo hlepelo po vodi, »odžejalo«, se boste nemara znebili tudi migrene. Ta »zdravila« ne učinkujejo čez noč, in če boste še naprej uživali hitro hrano ter gluten (razvpiti povzročitelj migren), tudi ne bodo učinkovala. V 1. in 2.

poglavju boste našli še več koristnih informacij, povezanih z migreno.

### *PREHLAD, GRIPA IN KAŠELJ*

Če je le mogoče, ne jejte ničesar, dokler prehlad ne izzveni, in poskrbite, da boste zaužili veliko čiste vode. To je najboljše zdravilo za prehlad. Star pregovor, ki pravi, da je treba prehlad dobro nahraniti, vročino pa izstradati, ne drži. Če jemo, ko smo prehlajeni, se nam utegne zgoditi, da bomo morali res stradati vročino, ki je sicer ne bi dobili. Seveda postenje predstavlja težavo, kadar mora človek delati, in takrat se ljudje znajdejo v še večji godlji, saj jemljejo zdravila, ki potlačijo simptome, da bi lahko nadaljevali delo. Takšno početje je jalovo, saj potlačena bolezen pozneje rada izbruhne v drugačni (ponavadi hujši) obliki. Prehlad pomeni, da se želi telo na vsak način znebiti strupov. Je poziv k očiščenju, zato nehajte uživati ničvredno hrano, sicer bo vaše telo prisiljeno, da se je znebi na neprijeten način. Če se vaši prehladi radi sprevržejo v pljučnico, si pomagajte z nasveti iz 2. poglavja.

Cinkove pastile lahko pomagajo – tako vsaj trdijo naturopati, ki jih poznam. Dr. Joseph Mercola ponuja naslednje zdravilo, ki ga je treba zaužiti takoj, ko se pojavijo simptomi. V eno uho kanite tri kapljice triodstotne raztopine vodikovega peroksida. Da, »zažuborelo« bo in zapeklo. Čez pet ali deset minut glavo nagnite, da bo tekočina stekla iz ušesa na robček, ter zadevo ponovite z drugim ušesom. Dr. Mercola pravi, da ta starodavni način zdravljenja uspe v 80 odstotkih primerov.

### *ARTRITIS, BOLEČINE V SKLEPIH, OTEKANJE, OTRDELOST*

Vse te grozne tegobe lahko ublažimo na naraven način. Najprej se odrecite vsem izdelkom iz soje. Ti namreč prej ali slej povzročijo bolečine v sklepih in kosteh (glej 9. poglavje). Na seznamu prepovedanih snovi je tudi lecitin,

stranski proizvod predelave soje. Zadeva je vedno žarka, pri občutljivih ljudeh pa skoraj takoj povzroči protin, in sicer zaradi purinov, ki jih vsebuje. Ko boste iz svojega življenja pregnali sojo, pijte obilo vode, da boste iz sklepov odplaknili purine. Sledite prehranskim nasvetom v tej knjigi. Artritis je posledica dolgoletnega uživanja napačne hrane, zato bo trajalo, preden se ga boste znebili. Vztrajajte, pa boste odpravili bolečine. Vsi sojini izdelki škodijo ščitnici, zato je pomembno, da tej žlezi omogočite normalno delovanje in odpravite morebitne težave.

Dr. Rex Newnham, svetovni strokovnjak za artritis in bor, mi je povedal za poskuse, v okviru katerih so ljudje z osteoartritisom vsak dan vzeli tri tablete bora (9 mg), in stanje se jim je znatno popravilo. Ljudem do šestdesetega leta se je stanje na splošno izboljšalo v enem mesecu, ljudje v šestdesetih so potrebovali dva meseca, tistim v sedemdesetih in osemdesetih pa se je stanje izboljšalo v treh mesecih. »Pri pacientih z revmatičnim artritisom se stanje po kakšnem tednu najprej poslabša, a ko mine naslednji teden, je z njimi običajno vse v redu. Pojavo pravimo Herxheimerjeva reakcija. Neželenih stranskih učinkov v okviru teh poskusov niso zabeležili, čeprav so bili zelo pozorni nanje.« Dr. Newnham je rekel tudi, da se stanje pri juvenilnem artritisu izboljša že v nekaj dneh. »Najmlajša pacientka je štela komaj devet mesecev. Deklica je imela otekle sklepe in trpela je zaradi hudih bolečin. Dvakrat dnevno je prejela pol tablete, v desetih dneh pa se ji je stanje znatno izboljšalo. To je odmerek, primeren za otroke do drugega leta starosti.« (Ne več kot tri miligrame.) Te navedbe so iz knjige dr. Newnhama z naslovom *Arthritis Without Drugs* (Artritis brez zdravil). Vsekakor se posvetujte z zdravnikom.

Prehrana je ključnega pomena. Če ste zasvojeni z žitaricami in sladkorjem, se te odvisnosti znebite ali pa vzljubite svoje bolečine in tegobe. Ne uživajte ničvredne hrane in pijače ter poskrbite, da boste pili dovolj vode. Morda vam primanjkuje klorovodikove kisline (glej 3. poglavje)

ali pa ste preobčutljivi na nekatera živila, kar je mogoče ugotoviti s preiskavami. Nekaj tednov se skušajte izogibati razhudnikom – paradižniku, krompirju, zeleni papriki in jajčevcem. Peščica ljudi z artritismom ne prenaša te zelenjave, in kmalu boste ugotovili, ali sodite mednje. Mandarine in pomaranče lahko preobčutljivim ljudem povzročijo hude bolečine, ki spominjajo na artritis – včasih se to zgodi že, če zaužijejo majhne količine. Ljudje so mi povedali, da so se znebili bolečin, ko so opustili uživanje kisa. Vitamin D<sub>3</sub> je ključnega pomena. Če vse leto ne morete biti izpostavljeni sončnim žarkom, boste morali jemati dopolnila z omejenim vitaminom. (Glej 7. in 8. poglavje.)

Nekateri ljudje utegnejo imeti težave zaradi čilija, drugi pa trdijo, da gre za panacejo, torej vsestransko zdravilo. Poznam številne ljudi, ki lahko brez težav zaužijejo majhne količine čilija – tudi sama sem med njimi, vendar v velik kozarec vode umešam le osmino žličke. Raziskovalci z medicinske fakultete na Harvardu pravijo, da lahko receptor-ske kemikalije v pekoči papriki razdražijo želodec ter mehur in celo povzročijo bolečine pri uriniranju. Moj predlog: napravite poskus in nekaj tednov ne uživajte močnih začimb.

### ODVEČNA TELESNA TEŽA

Vsi debeli ljudje, ki jih poznam, so že vrsto let, če že ne desetletij, na takšni ali drugačni dieti. Diete ne učinkujejo. Strogo načrtovani jedilniki so nečloveški. Zadeva je preveč zapletena, dolgočasna in človek težko vztraja pri njej. Prej ali slej ugotovimo, da diete ne učinkujejo, in zaradi neuspeha se začnemo prenajedati ali zdrsnemo v depresijo. Kilogramov se lahko trajno znebimo le, če si postavimo pravila in jih *nikoli* ne prekršimo.

Z jedilnika črtajte polinenasičena olja, žitarice in sladkor. Uživate obilo presne in kuhane zelenjave, sadja ter veliko zdravju koristnih maščob in beljakovin, ki jih pripočam v tej knjigi. Ponovno preberite Izhodiščno točko,

preglejte 6., 16. in 25. poglavje. Lahko mi verjamete, da boste imeli na koncu eno samo težavo: kako se malce zrediti, da ne boste videti preveč suhljati.

### *TEŽAVE PRI POŽIRANJU TABLET*

Če vam tablete in kapsule obtičijo v grlu, jih namažite s kokosovim oljem, pa jih boste brez težav poplaknili z vodo.

### *SLABOST, VRTOGLAVICA, MORSKA BOLEZEN*

Ingverjeva korenina menda pomaga pri teh tegobah – seveda brez nevarnih stranskih učinkov zdravil. A nekateri ljudje so alergični nanjo, zato bodite previdni.

### *ZAPRTJE*

Magnezijev klorid (kolikor ga prenese črevesje – če vam povzroča drisko, ga uživajte preveč) je preverjeno zdravilo. Nekateri ljudje ga morajo uživati vsak dan, sicer njihovo izločanje ni redno. Ker gre za ključni mineral, bi ga morali jemati vsi. Lahko ga pogoltnemo, vendar sama magnezij v prahu raje umešam v steklenico vode ter to mešanico vsak dan pršim po koži. Mešanica je prava, če je zadeva malce pekoča. Če jo popršite po bolečih predelih, prinese skoraj takojšnje olajšanje. Prav tako spodbuja spanje. Na koncu 3. poglavja so informacije o zaprtju, katerega vzrokov ni mogoče ugotoviti.

### *KRČI V NOGAH*

Krči v nogah, ki človeka pestijo ponoči v postelji, so lahko znak pomanjkanja klorovodikove kisline in/ali magnezija. Če je to vzrok, krči običajno izginejo kmalu potem, ko zaužijemo HCl in/ali magnezij ali pa si kožo popršimo z magnezijem. Krče v nogah lahko povzroči tudi pomanjkanje kalija – še en dober razlog za uživanje zelenjave in sadja.

## ASTMA

Mleko, žitarice, slaba prehrana, pasivno kajenje, onesnažen zrak itd. – vsi ti dejavniki povzročajo astmo oziroma slabšajo stanje, če bolezen že imamo. Težave zlahka obvladamo z ustrezno prehrano. Predpisovanje zdravil, preden preizkusimo naravne metode, je nedopustno. Astme se lahko včasih znebimo že, če telo dobi dovolj vode. V vodo dajte ščepec himalajske ali morske soli in jo srebajte ves dan.

## SLABOKRVNOST

Slabokrvnost oziroma anemija je pogosta pri ženskah – predvsem pri tistih z močnimi menstruacijami. Kadar izvidi preiskav krvi razkrijejo nizko raven železa, zdravniki običajno predpišejo tablete z železom, ki povzročajo zaprtje. Če ne učinkujejo, naslednji korak predstavljajo injekcije z anorganskim železom, ki pripomorejo k dvigu ravni te snovi v krvi ter pomagajo obnoviti zalogo energije. Žal pa se ob tem skoraj vedno zgodi, da se ženskam, ki jemljejo železo, pojavijo podočnjaki, ki včasih sploh nočejo izginiti.

Slabokrvnost je treba odpraviti na naraven način. Dr. Peat pravi: »Vemo, da se odvečno železo kopiči v jetrih, saj telo nima mehanizma, da bi se ga znebilo. Ljudje, ki uživajo dopolnila z železom, so bolj nagnjeni k okužbam. Pri testih *in vitro* železo protitelesom onemogoči uničevanje klic.« Dr. Peat pravi tudi, da kadar jemljemo tablete z železom, naša prehrana pa je običajna, to uničuje vitamin E. To se ne zgodi, kadar uživamo naravne vire železa, kot je rdeče meso.

Vsakič, ko se pogovarjam s slabokrvnimi ženskami, mi povedo, da so jim zdravniki predpisali železo, ne da bi jih povprašali o prehrani oziroma natančneje o klorovodikovi kislini (HCl). Ob tem se mi res naježi koža, saj slabokrvni ljudje obupno potrebujejo HCl (glej 3. poglavje). Ta snov je ključna za prebavo, brez nje pa telo preprosto ne

more pravilno absorbirati hranil – še zlasti ne vitamina B<sub>12</sub>, ki igra bistveno vlogo pri preprečevanju tako imenovane reverzne anemije.

Če ste izčrpani in si želite prihraniti obisk pri zdravniku – ta vas utegne nahruliti, če mu boste povedali, da raje ne bi jemali anorganskega železa – si najprej dobro oglejte notranjo stran spodnjih vek in nohte. Če so beli in niso zdrave rožnate barve, utegnete biti slabokrvni. V tem primeru jemljite vitamin C po priporočilih iz 15. poglavja – uživajte ga med obroki, saj ta vitamin spodbuja vsrkanje železa. Jejite brokoli, peso, grah, posušene marelice, slive in rozine, ter obilo listnate zelenjave. Pri vsakem obroku jejte peteršilj, ki je eden najboljših in najvarnejših virov železa, vsebuje pa tudi obliko naravnega kalcija (poleg tega tudi učinkovito osveži dah). Pomagajo tudi oreški in semena – predvsem bučna semena in mandlji. Če niste vegetarijanec, boste verjetno hitreje okrevali, saj rdeče meso, ribe in temno kokošje meso vsebujejo veliko železa, ki ga telo zlahka vsrka – a le, če imate v prebavnem traktu dovolj klorovodikove kisline.

Če se prehranjujete po priporočilih te knjige ter upoštevate vse zgoraj naštete predloge, kako se znebiti slabokrvnosti, a se vseeno ne počutite bolje, vam toplo priporočam, naj vam diagnozo postavi zdravnik, ki si je pripravljen vzeti čas za temeljit pregled in ki se bo resnično posvetil ugotavljanju vzrokov.

## *ALERGIJE*

Alergije so običajno posledica nezadostnega delovanja nadledvičnih žlez. Koncentrirane beljakovine, ki jih zaužijemo vsake tri ali štiri ure (začenši z zajtrkom), pogosto prinesejo naglo olajšanje. Beljakovine namreč spodbujajo delovanje nadledvičnih žlez. Začasno olajšanje utegnejo prinesiti znatne količine pantotenske kisline, vendar pazite, da vam uživanje te snovi ne bo prešlo v navado, saj lahko podre ravnovesje drugih vitaminov B-kompleksa.

V nujnih primerih lahko zaužijemo obilo vode, kar ima antihistaminični učinek – takrat nam pogosto hitro neha teči iz nosu, prenehamo pa tudi kihati. Progesteron ublaži simptome, saj zniža raven histamina.

## *DEPRESIJA*

Antidepresivi so izjemno nevarni. Človeka zasvojijo, pogosto pa dejansko povzročijo depresijo. Vseeno jih zdravniki predpisujejo kot za stavo, ne da bi pri pacientih preverili delovanje ščitnice. Ne razumem, kako lahko tako ravnajo, ko vendar obstajajo trdni dokazi, da je pomanjkljivo delovanje ščitnice povezano z depresijo. Izjemno inteligentna znanka je imela vse simptome pomanjkljivega delovanja ščitnice. Kup laboratorijskih izvidov je odnesla k endokrinologu in ga vprašala, ali je mogoče, da je njena huda depresija posledica izjemno pomanjkljivega delovanja ščitnice. Težave so jo pestile že osem let in obupno je potrebovala pomoč. A možakar je ni hotel poslušati, ampak jo je poslal k psihiatru, češ da njeno čustveno stanje ni stabilno. Prepričali ga niso niti laboratorijski izvidi, ki so razkrivali, da je bila raven joda v njenem telesu neverjetno nizka, skoraj nemerljiva. To je malomarno opravljanje poklicne dolžnosti. Ženske smo pogosto žrtev takšnega nezaslišanega ravnanja zdravnikov – moški v zdravstvu prevladujejo – vendar nam tega ni treba prenašati! Znanka je na koncu stvari vzela v svoje roke, kupila Lugolovo raztopino (glej uvodno poglavje Izhodiščna točka) in po nekaj dneh jemanja te snovi (vsak dan je v kozarec vode kanila tri kapljice) se je znebila težav, ki so ji leta grenile življenje!

Seveda depresijo povzročajo tudi drugi dejavniki – recimo ničvredna hrana in dehidracija – zato upoštevajte vse nasvete v tej knjigi, če pa jemljete kakšna zdravila, njihovega jemanja ne opustite kar čez noč.

## *IZČRPANOST*

Utrujenim ljudem pogosto predpišejo korenino sladiča oziroma sladkega korena (*Glycyrrhiza glabra*). Zadeva je priljubljena, ker povzroča naval energije. Dr. Bieler mi je pravil: »Varuj se vsega, kar te na hitro napolni z energijo, kajti to ne ščiti tvojih žlez, ampak jih izčrpa.« Po zgolj nekaj tednih se žleze (predvsem nadledvični) tako izčrpajo, da ne morejo več pravilno delovati, človekovo stanje pa je precej slabše kot prej. Takšne težave povzročajo sladič in mnoga druga zelišča ter zvariki, ki naj bi zagotavljali navale energije. To velja tudi za priljubljene »čudežne« tablete, od katerih mnoge vsebujejo onesnaževalce. Energijo počasi obnovimo s kardiovaskularno vadbo, pri kateri globoko dihamo, ter z ustrezno prehrano. Če se izčrpanosti ne znebimo na omenjene načine, bo potrebno razmisliti o bolj drastičnih ukrepih.

## *SPALNA APNEJA*

Odpravite težave s ščitnico in/ali nadledvičnima žlezama. Pred spanjem zaužijte malce beljakovin, da boste spodbudili delovanje nadledvičnih žlez. Z jedilnika črtajte žitarice, sladkor in vse mlečne izdelke razen masla. Naučite se vaj globokega dihanja, da bo telo dobilo dovolj kisika. Izvajajte jih pred spanjem. Poznam ljudi, ki so upoštevali ta pravila in si povsem opomogli. Spalna apneja je resna težava, zato storite vse, kar lahko, da bi se je znebili.

## *SLADKORNA BOLEZEN*

Ameriško združenje sladkornih bolnikov svojim članom svetuje, naj uživajo veliko ogljikovih hidratov. Priporoča tudi, naj uživajo dietne gazirane pijače, in to v poljubnih količinah. Takšni nasveti so sporni, če že ne grozljivi. (Glej 4. poglavje.) Vem, zakaj to združenje spodbuja uživanje dietnih pijač – ker ga financira industrija, združenje pa z omenjenimi nasveti svojim članom izkazuje hvaležnost.

Ampak zakaj se tako zanašajo na žitarice, ko pa je dobro znano, da sladkorni bolniki neprimerno bolje živijo brez njih? Je mogoče, da združenje podpira tudi ameriško ministrstvo za kmetijstvo?

Kadar se sladkorni bolniki ravnaajo po napotkih Hipokratovega zdravstvenega središča, izjemno napredujejo. Vse posvarimo, naj ne opustijo jemanja svojih zdravil, saj bi bilo to nevarno. Vseeno pa se mnogi počutijo tako dobro, da že po enem tednu izvajanja našega programa opustijo uživanje zdravil. Razlog za to je preprost – strupi iz ničvredne hrane (in predvsem iz žitaric) se izločijo iz telesa, zato se mnogim zdi, kot bi se ponovno rodili. Sladkorni bolniki se morajo izogibati žitaricam, jesti pa morajo veliko zelenjave, dobre koncentrirane beljakovine in ustrezne maščobe (glej 6. poglavje).

Dr. Diana Schwarzbein, strokovnjakinja za sladkorno bolezen, v svoji knjigi *The Schwarzbein Principle* (Načelo Diane Schwarzbein) poroča o sladkornih bolnikih, ki se jim je stanje izboljšalo, ko so preizkusili njen način prehranjevanja. Preučevala je medicinsko literaturo in iskala izsledke raziskav, ki bi razkrivali koristnost prehrane z nizko vsebnostjo maščob, a jo je presenetilo, ker takšnih dolgoletnih raziskav ni. Obstajajo pa številne raziskave, katerih izsledki pričajo, da je maščoba nujna za ohranjanje dobrega zdravja. Tako kot jaz in moji sodelavci tudi dr. Schwarzbeinova verjame, da je trenutno priljubljeno prehranjevanje z malo maščobami eden od vzrokov sladkorne bolezni tipa II (starostne), epidemije debelosti na Zahodu ter številnih drugih resnih obolenj. A previdno: nadomeščanje živalskega inzulina, ki je bil v uporabi dolga leta, z novo različico, ki temelji na gensko spremenjeni rDNK, je katastrofalno.

## *MULTIPLA SKLEROZA*

Zdravniki so prepričani, da se ta grozljiva bolezen vedno konča katastrofalno, in to skušajo prepričati tudi nas. Vendar

*ni* nujno, da bi se končala tako, saj jo lahko preprečimo in celo odpravimo, čemur sem bila že večkrat priča. Brez izvrstnega načina prehranjevanja seveda ne gre, poseben poudarek pa je na zagotavljanju zadostne količine prvovrstnih beljakovin. Multipla skleroza običajno napade ženske v reproduktivni dobi, povezana pa je s hormonskim neravnovesjem. Naravni progesteron (ne ponaredki, pred katerimi svarim v tej knjigi) je ključnega pomena tako kot namdomestno uživanje ščitničnega hormona. Na ta način se namreč obnavlja in ohranja mielinska ovojnica, ki pri multipli sklerozi propada. Koristi tudi zgodnja diagnoza – ko je pacient že na invalidskem vozičku, je okrevanje počasno. Ključni vzrok multiple skleroze so strupeni zobozdravstveni materiali in umetna sladila v kombinaciji s polinenasičenimi maščobami in olji. Če se jih znebimo, lahko odpravimo simptome – če smo jih dovolj zgodaj prepoznali.

### *TINEA (GLIVIČNE OKUŽBE)*

Gre za izraz, s katerim opisujemo kopico sorodnih glivičnih okužb kože. Zdravniki priporočajo precej gnusna mazila, jaz pa predlagam – prosim, nikar ne kričite – redno nanašanje urina na okuženo mesto, dokler se koža ne pozdravi. Mnogi ljudje so poročali o izboljšanju stanja s tem zastojnim zdravilom, ki ga nikoli ne zmanjka. Vsekakor je boljše od dragih, strupenih zdravil.

### *OČESNE MRENE (KATARAKTE)*

Dr. Russell Blaylock je v svoji knjigi *Excitotoxins: The Taste That Kills* (Ekscitotoksini: okus, ki ubija) zapisal: »Znano je, da so očesne mreže povezane s poškodbami očesne leče, ki jih povzročajo prosti radikali. V okviru eksperimentalnih študij so uporabili kemikalije, ki povzročajo očesne mreže pri podganah. Izkazalo se je, da alfa lipoična kislina preprečuje nastajanje očesne mreže.« Dr. Blaylock je rekel, da so ob pregledovanju živali, ki so prejemale dopolnila, ugotovili znatno povišanje ravni glutationa, askorbata in

vitamina E v njihovih lečah. Torej je alfa lipoična kislina njihova telesa spodbudila k tvorbi teh pomembnih snovi. Proti očesnim mrenam ščitijo vitamini C, A in D pa tudi borovnice. Svoje oči boste najbolje in daleč najceneje zaščitili, če boste skrbeli, da telo nikoli ne bo dehidrirano. Splača se začeti zgodaj in preprečiti nastajanje očesnih mren, ne pa čakati, dokler ni prepozno.

### *NAPREZANJE OČI, BOLEČINE V OČEH, ZAMEGLJEN VID*

S kapalko v oči redno kapajte lastni urin. Mnogi pravijo, da so se na ta preprost, brezplačen način v nekaj dneh znebili bolečih in hromečih težav z očmi. Olajšanje prinaša tudi voda iz kokosa. Nalijte jo v kapalko in jo nekajkrat dnevno kanite v oči. V hladilniku je obstojna nekaj dni. Presežne količine zamrznite v majhnih stekleničkah.

### *DEGENERACIJA MAKULE (RUMENE PEGE)*

Jejte sadje in zelenjavo, pa se boste najbolje zaščitili pred to tragično usodo. Več je bolje. Antioksidanta lutein in zeaksantin ščitita celice pred prostimi radikali, ki so ključni vzrok degeneracije makule (rumene pege). Ti pomembni hranili v telesu ne nastajata, ju je pa ogromno v brokoliju, špinači, brstičnem ohrovtu, ohrovtu, rjavi gorčici, repi in jajčnem rumenjaku. Da bi omogočili vsrkanje hranil, to zelenjavo zaužijte s kančkom oljčnega olja, kokosovega olja ali masla. In prosim – nobenih polinenasičenih olj, za katera je znano, da povzročajo degeneracijo makule.

Selen, vitamina C in E, cink, taurin ter omega-3 maščobe krepijo zdravje oči. Nikar pa ne pozabite na pomen klorovodikove kisline (glej 3. poglavje). Brez te izjemno pomembne snovi lahko naštete minerale vržete v smeti, saj vam ne bodo prav nič koristili. Prav tako bodite pozorni na raven železa, saj lahko presežek te snovi poškoduje mnoga občutljiva tkiva v telesu, predvsem oči.

Izogibajte se kadilcem in njihovemu dimu, ki spodbuja nastajanje degeneracije makule. Tobačni dim namreč slabi

učinkovitost krvnih kapilar, telo ropa vitamina C in poglablja poškodbe očesne mrežnice.

Dr. Stanley B. Covert iz ZDA pravi, da vbrizgavanje glutaciona botruje takojšnjemu in znatnemu izboljšanju stanja pri degeneraciji makule. Pravi, da še ni znano, zakaj oralno jemanje ne učinkuje, injekcije pa. V publikaciji *The Townsend Letter for Doctors and Patients* je zapisal: »Postopek je silno preprost. V lekarni kupimo glutation za intravenozno uporabo, in sicer v odmerkih 200 mg/ccm. Običajni začetni odmerek je 1000 mg, pozneje včasih tudi 1500 mg. Uporabimo 20 ccm injekcijo. Ko vanjo spravimo glutation, preostanek injekcije zapolnimo z normalno fiziološko raztopino. Mešanico vbrizgamo v hrbtišče dlani s pomočjo metuljčka za intravenozno aplikacijo infuzije (premera 25) v razponu petnajstih minut. Običajni strošek glutaciona je okoli deset dolarjev na gram. Neprijetnih stranskih učinkov ni.« Prosim, nikar ne pozabite: vsak dan spijte vsaj dva litra čiste vode. *Če imate resne težave z očmi, pojdite k zdravniku.*

## VODA

Le malo ljudi pije dovolj vode. Vsak dan moramo zaužiti vsaj osem kozarcev vode – na ta način se lahko počasi znebimo bolezni, ki jih zdravniki raje potlačijo z nevarnimi zdravili. V mislih imam vodo, ne kave, čaja, sokov ali gaziranih pijač. Če pijete, ko občutite žejo, so vaše celice že dehidrirane.

Brez zadostne količine vode se telo ne more znebiti strupov in odpadkov ali histaminov, ki povzročajo alergije. Hidracija izboljša prožnost kože, dehidracija pa podre ravnovesje mineralov in hormonov. Zaradi tega ključnega ravnovesja in dejstva, da voda celice spodbuja, da privzemajo hormone, je pomembna za zdravje žensk v menopavzi.

Dr. Karen Coates mi je razkrila preprost, učinkovit način hidriranja telesa in kože. Vsako jutro dvolitrsko steklenico napolnite s čisto vodo, ki ji dodajte četr št žličke čiste keltske soli. Zadevo po požirkih pijte ves dan, a ne med

obroki. Ta metoda izjemno učinkuje pri nekaterih alergijah, saj voda razredči histamin in ublaži simptome. Srkanje vode včasih olajša težave zaradi kroničnega kašlja. Če vaše oči postanejo zabuhle ali vas v njih zbada, zmanjšajte količino soli ali pa njeno uživanje povsem opustite.

Dr. Coatesova pa svari, da se morajo ljudje, ki jemljejo zdravila ali imajo visok krvni tlak oziroma ledvično obolenje, pred tem posvetovati z zdravnikom. Nekatera zdravila namreč lahko spremenijo biokemični odziv telesa na presnovo soli in vode.

### *SONČNI ŽARKI*

Sončni žarki že od nekdaj veljajo za ključni dejavnik obilne rasti rastlin, a le malokdo se zaveda, da jih potrebujemo tudi ljudje – predvsem zaradi sinteze življenjsko pomembnega vitamina D. Navkljub temu vlade zahodnjaških držav prebivalce svarijo, naj se izogibajo soncu, v resnici pa bi nas morale svariti, naj se izogibamo predelani in hitri hrani ter maščobam, ki povzročajo epidemijo kožnega raka. Ko sem bila mlada, sploh nismo poznali kožnega raka – pa ne, ker bi se izogibali soncu, pač pa zato, ker so bila polinenasičena olja še vedno samo pohlepna želja multinacionalk. Zdaj so ta plastična olja povsod, tako kot kožni rak, in to ni naključje.

Ta nenaravna olja – vključno z vsemi preostalimi strašnimi »živili« in »pijačami«, ki jih ljudje uživamo, iz telesa izstopijo skozi kožo, sonce pa samo »pomaga«, da povzročijo kožnega raka. A sonce ni nič krivo – krivi so ljudje, ki so tako naivni, da uživajo te smeti. Vlade nas zasipavajo z lažmi o nevarnostih sonca. Potem se spet zlažejo, ko trdijo, da nas bodo zaščitne kreme obvarovale. (Sprijenost.) Moj predlog: ne zmenite se za njihova svarila, vladne agencije in organizacije, ki nam vsiljujejo sončne kreme, pa prezirajte – to si tudi zaslužijo.

»Strokovnjaki« bi morali prisluhniti Caryl Nowson z medicinske fakultete Deakin v Canberri, ki je o vlogi vita-

mina D pri preprečevanju osteoporoze povedala: »Najbolj ogroženi so pacienti v domovih za ostarele in ženske, ki nosijo tančice. Ključni vir vitamina D za Avstralce je izpostavljenost sončnim žarkom.« Seveda brez zaščite.

Ne smemo pa zanemariti izsledkov raziskave, v okviru katere so primerjali 20-letnike in 80-letnike. Zanimalo jih je, kako so njihova telesa sposobna sintetizirati vitamin D iz sonca. Ugotovili so, da je pri 80-letnikih ta sposobnost štirikrat nižja. Če torej niste več stari dvajset let, poskrbite, da boste deležni dovolj sončnih žarkov – pazite pa, da vas sonce ne bo opeklo. Sonce je naš prijatelj, če se mu nastavljamu preudarno. Ne ščiti nas samo pred osteoporozo, ampak pred vsemi boleznimi, vključno z rakom. Opozorilo: neahajte se sončiti v solarijih, kajti tovrstno početje drastično okrepi tveganje za pojav malignega melanoma.

In ker sem že omenila kreme za sončenje, naj dodam še to: vlade nam agresivno vsiljujejo ta sredstva, po drugi strani pa ne omenjajo, da so kreme za sončenje dokazano nevarne. Primer: norveški Urad za zaščito pred radioaktivnim sevanjem je opravil raziskavo in odkril, da je neznaten odmerek OMC (oktilmetoksicinamata), kemične snovi, ki je v 90 odstotkih zaščitnih krem za sončenje, uničil polovico celic miši, ki so bile v stiku z njo. Če so celice, prepojene z OMC, izpostavili soju svetilke (s tem so želeli simulirati sončno svetlobo), je bila kemikalija še smrtonosnejša. Pri teh poskusih je bila koncentracija OMC samo pet delcev na milijon, kar je bistveno manj od koncentracije te snovi v sredstvih za zaščito pred soncem. Več kot 90 odstotkov celic je preživelo v raztopini brez OMC. Terje Christensen, biofizik, ki je vodil poskuse, pravi, da je reakcija med OMC in svetlobo dvakrat bolj strupena od samega preparata OMC. Prepričan je, da OMC okvari človeške celice, če prodre skozi odmrlo povrhnjico. Britansko združenje za kozmetiko, izdelke za osebno nego in parfume trdi, da je OMC varen. Ampak to nas ne preseneča, kajne?

V reviji *The British Medical Journal* pa so se 20. januar-

ja 1996 strinjali z Norvežani: »Znanstveniki ne vedo, kateri del spektra sončne svetlobe botruje pojavu kožnega raka. Brez te informacije so sredstva za sončenje neuporabna – lahko celo povzročajo raka.«

### *ZDRAVLJENJE S KISIKOM*

V iskanju zdravja ni nič pomembnejšega kot kisik – zrak, ki ga dihamo. Izmed vseh elementov, ki jih telo nujno potrebuje, je kisik najpomembnejši. Telo ga potrebuje sleherni trenutek, in če ga ne dobi, v nekaj minutah nastopi smrt. Nizka raven kisika v krvi neizogibno poslabša zdravje.

Preden sta nam industrializacija in izsekavanje gozdov prinesla onesnaženje, je bilo v ozračju okoli 35 odstotkov kisika. Danes je v našem zraku le okoli 20 odstotkov kisika – a le, če imamo to srečo, da ne živimo v mestu. V mestih in celo v njihovi okolici lahko raven kisika pade celo na pičlih deset odstotkov. To ni naravno, zato trpimo.

Dr. Kurt Donsbach, ki je bil petnajst let predsednik Ameriškega zdravstvenega združenja, danes vodi kliniko v mehiškem kraju Rosarita Beach, ki leži v bližini kalifornijske meje. Na njegovi kliniki s pomočjo intravenoznega  $H_2O_2$  raka v več kot 70 odstotkih primerov prisilijo v remisijo. To jim je uspelo pri več sto pacientih, ki so veljali za neozdravljivo bolne. Podobne rezultate s tovrstnim zdravljenjem dosegajo v številnih evropskih državah.

Čeprav sta bila Nobelov nagrajenec dr. Otto Warburg in slavni srčni kirurg dr. Christiaan Barnard zagovornika zdravljenja s kisikom/ozonom, so vlade v angleško govorečih deželah očrnile ta varni in neverjetno učinkoviti način zdravljenja. Zato je le peščica pogumnih zdravnikov pripravljena svoje paciente zdraviti s kisikom. Svoj krvni obtok pa lahko prepojimo s kisikom, če uživamo oksigenirano vodo z izjemno nizko koncentracijo. Neverjetno je, da nekaj tako preprostega in vsem dosegljivega omogoča tako osupljive rezultate. Za zdaj »njim« še ni uspelo, da bi nam odvzeli vodikov peroksid!

Skozi desetletja so opravili vrsto poskusov, s katerimi so dokazali, da virusi ne prenašajo visoke ravni kisika v krvi. Ta tegoba pesti vse doslej testirane organizme, ki povzročajo bolezni, vključno z virusom aidsa. Celotne tvorbe, ki so anaerobne, se skrčijo in izginejo, kadar so tekočine, ki jih obkrožajo, dovolj nasičene s kisikom. O tovrstnem načinu zdravljenja so znanstveniki napisali ogromno razprav in knjig, na spletu pa je nešteto strani o tej temi, če bi želeli o njej izvedeti več. Intravenozna terapija je bolj koretna in učinkovita. Čudovite rezultate pa lahko dosežemo na naslednji način – zadeva učinkuje pri pestri paleti težav:

V lekarni kupite stekleničko 35-odstotnega vodikovega peroksida. [*V Sloveniji ga najbrž ne boste dobili, lahko pa ga naročite prek spleta iz Anglije. Ena izmed spletnih trgovin, ki ga pošilja tudi v Slovenijo, je [www.wholisticresearch.com](http://www.wholisticresearch.com) – v njihov iskalnik vtipkajte H2O2 in lahko boste naročili 35-odstotni vodikov peroksid prehranske čistosti v pollitrski plastenki skupaj s poštnino za okoli 30 evrov. Natančna navodila za njegovo uporabo so v knjižici Vodikov peroksid za vsak dan, ki je izšla pri ARA založbi.]* Majhno količino spravite v stekleno kapalko, preostanek pa shranite v zamrzovalnik, saj raztopine z nizko vsebnostjo peroksida ne vsebujejo stabilizatorjev. Zadeva bo ostala v tekočem stanju. Manjšo količino spravite v kapalko, vendar pazite, da je ne boste polivali, saj je zelo močna. **V nobenem primeru ne smete uporabiti nerazredčene različice!** Prvi dan v 1,5 dl čiste vode kanite eno kapljico, spijte pa jo okoli dvajset minut pred vsakim obrokom. To počnite tri dni, naslednje tri dni pa količino povečajte na dve kapljici. Vztrajajte, dokler ne pridete do petih ali šestih kapljic. Ko se težave ublažijo oziroma izzvenijo, lahko na dan zaužijete do deset kapljic (preventivno). Nekateri izjemno bolni ljudje lahko krajši čas uživajo celo do dvajset kapljic, rezultati pa so ugodni, vendar **se pred začetkom tovrstnega zdravljenja obvezno posvetujte z zdravnikom.**

## *BOWNOVA TERAPIJA*

Ta način zdravljenja izvira iz Avstralije, z njim pa uspešno odpravljamo težave z mišicami in kostmi – recimo bolečine v hrbtu in vratu, skoliozo, športne poškodbe, bolečine v čeljusti in sindrom karpalnega kanala. Zadeva učinkuje tudi pri migreni, prebavnih motnjah, težavah z izločanjem, kolikah pri dojenčkih ter dihalnih tegobah, kot je astma. Bownova terapija je primerna za vsakogar, od poklicnih športnikov do novorojenčkov, nosečnic, starostnikov ter kronično bolnih. Zdravljenje namreč izvajajo usposobljeni strokovnjaki – gre za nežne gibe, ki sprožijo tako močan odziv telesa, da je včasih treba nekaj minut počakati, preden nadaljujemo s terapijo. Z Bownovo terapijo imam odlične izkušnje in jo toplo priporočam. Več na spletni strani [www.bowtech.com](http://www.bowtech.com), e-naslov pa je [bowtech@h140aone.net.au](mailto:bowtech@h140aone.net.au).

## *TELOVADBA*

Razumna in redna telovadba čudežno koristi zdravju. Še posebej koristna je za krepitev srca in ožilja. Spodbuja delovanje limfnega sistema, da učinkoviteje odstranjuje strupe iz telesa. Krepi zdravje kosti, saj spodbuja pretok krvi.

Ni vam treba v telovadnico, saj obstaja vrsta dejavnosti, s pomočjo katerih boste ostali v vrhunski kondiciji. Vsak dan pojdite na sprehod. Če dežuje, se obujte v škornje in si nadenite dežni plašč ali pa uporabite tekalno stezo, če jo imate. V nasprotnem primeru se sprehajajte po dobro prezračenem prostoru in globoko dihaite. Če bi radi dvigovali uteži, napredujte izrazito počasi in predvsem na začetku ne pretiravajte. Ne glede na to, kaj pravijo »kavboji iz fitnesa«, vsako vajo z utežmi ponovite največ dvakrat ali trikrat. Če vadite redno, lahko ob vsaki vadbi dodate dve ponovitvi. Teža uteži naj ne bo pretirana, da se bodo vaše mišice navadile na vadbo. Ne zmenite se za nikogar, ki bi vas priganjal, da dvignete več. Pazite, da se ne boste poško-

dovali – nemara celo trajno – zaradi nekega inštruktorja, ki ne ve, kako delujejo mišice in kosti.

Če želite vaditi doma, so vam na voljo manjše in lažje utežne ročke. Kako jih najboljše uporabljati, si preberite v kakšni knjigi. Poskrbite, da ne boste pretiravali s ponovitvami – na začetku bodo zadostovale dve ali tri ponovitve vsake vaje.

Na ameriški univerzi Tufts so opravili raziskavo stanovalcev domov za ostarele. Ugotovili so, da so udeleženci po dveh mesecih urjenja z lahкими utežmi podvojili, potrojili ali celi početverili svojo moč. Nekaterim ni bilo več treba uporabljati palic za hojo. Sicer ne moremo preprečiti staranja telesa in smrti, telovadba pa nam pomaga, da iz te solzne doline ne odidemo povsem betežni in odvisni od pomoči drugih.

Kaj se lahko zgodi ljudem, ki ne poskrbijo za ustrezno telovadbo? V svojih tridesetih sem imela ogromno dela. Mislila sem, da nimam časa za telovadbo. Po dveh letih, ki sem ju pretežno presedela, me je nenadoma tako začel boleti hrbet, da sem bila dva meseca priklenjena na posteljo. Prijatelji so me odnesli k dvema uglednima ortopedoma v Los Angelesu. Oba specialista sta mi zatrdila, da se ne bom nikoli znebila bolečin, če ne bom pristala na operacijo hrbtenice. Noben ni omenil, da bi se lahko težav znebila s pomočjo telovadbe.

Zaradi upravičenega strahu pred zdravniki, in ker so trije prijatelji, ki so prestali takšne posege, ostali pohabljeni, sem se raje prepustila bolečinam. Potem se je pojavil moj junak, pokojni Mike Abrums, ki ga je poslala zaskrbljena prijateljica. Obema bom hvaležna do smrti. Mike mi je pokazal vaje, s katerimi sem okrepila mišice, ki podpirajo hrbtenico. V mesecu in pol sem se znebila bolečin – prvič po več mesecih me ni nič bolelo. Ko sem bila dovolj močna, me je Mike naučil dvigovati uteži. Ta pripomoček je tako pomemben, da sem ga več desetletij vlačila s seboj povsod, kamor sem šla – celo na fotografski safari v Afriko.

Zgodba je poučna: če bi zaupala uglednima ortopedoma z Beverly Hillsa in pristala na operacijo, bi zlahka končala na invalidskem vozičku. Telovadba je resna stvar. Nikar ne postanite žrtev te grozne usode, ki se ji lahko tako preprosto izognemo!

### *NAPITEK, KI OSVEŽI IN POMLADI*

Sok pšenične trave je pomembno čistilo telesa in naravno živilo. Dr. Ann Wigmore je leta 1960 odkrila, kako hranilen je. Odtlej je zadeva pomagala več sto tisoč ljudem po svetu, ki so se znebili resnih zdravstvenih težav. Klorofil v soku pšenične trave dokazano okrepi delovanje srca, ožilja, prebavil, maternice in pljuč. Deluje tudi kot razkužilo, lahko blaži posledice sevanja, vsebuje tekoči kisik, ki omogoča jasnejše razmišljanje, in preprečuje rast rakastih celic, saj vsebuje abscisno kislino. A ne pozabite: sok pšenične trave je resda zdravilen, vendar z njegovo pomočjo ni mogoče odpraviti posledic katastrofalnega načina prehranjevanja. Teh ne odpravi nobena stvar.

### *KAKO PREČISTITI JETRA*

Dr. Henry Bieler me je naučil pripraviti zadevo, ki po mojem mnenju poleg »Hipokratove diete« najbolje prečisti jetra. Je popolna za bolezenska stanja, pri katerih postenje ne pride v poštev. Privrženci dr. Bielerja zadevi pravijo Bielerjeva obara, vendar sploh ne gre za obaro, ampak pire juho, izjemno koristno za ljudi, ki se morajo prečistiti. Juha je okusna in zdrava. Lahko jo pripravite tudi kar tako.

Potrebujete približno enako količino stročjega fižola, zelene in bučk. Zelenjavo dajte v posodo in jo prelijte s čisto vodo. Kuhajte, dokler se ne zmehča – ne sme ostati hrustljava. S to juho telesu ne dovajamo vitaminov in mineralov, ampak prečistimo zamašena jetra ter omogočimo normalno delovanje tega organa. Organska natrij in kalij v tej zelenjavi sta idealna za ta namen. Kuhano zelenjavo ter vodo stresite oziroma zlijte v mešalnik. Če je zelena nitasta,

jo pretlačite skozi sito. Začimb ne dodajajte, ko pa je jed kuhana, lahko njen okus oplemenitite s peteršiljem. Dr. Bieler je pacientom priporočal, naj ne uživajo druge hrane, dokler se ne pozdravijo.

### *IZVLEČEK IZ LISTOV OLJKE*

Ta pripravek uničuje bakterije, viruse in glivice oziroma plesni. Uniči slabe organizme, dobrih pa ne – za razliko od antibiotikov, ki pomorijo vse in človeka oslabijo. S tem naravnim zdravilom imam odlične izkušnje. Po kuri z izvlečkom iz listov oljke uživajte acidofil, s katerim boste spodbudili rast koristnih bakterij.

### *KOLOIDNO SREBRO*

Takoj ko sodobna znanost ustvari antibiotike, se narava žal odzove s neverjetno odpornimi sevi mikrobov, ki nam krajšajo življenje. Narava ponuja tudi srebro, dragoceno rešitev za tovrstne težave. Koloidna oblika srebra je vseka-kor najvarnejši in najučinkovitejši naravni antibiotik ter razkužilo.

### *KRTAČENJE KOŽE*

Pred kopanjem ali prhanjem si celotno telo na hitro skrtajte s posebno ščetko ali grobo krpo za tuširanje. To počnite vsaj pet minut, da se vam bodo odprle pore, skozi katere bodo nečistoče ušle iz telesa.

### *KAVNI KLISTIR*

Ko sem prvič slišala za kavni klistir, sem se smejala. Še ena čudaška domislica obsedencev z zdravjem, me je prešinilo. Potem pa sem se spomnila, da je norčevanje iz novih zamisli in njihovo obsojanje, ne da bi jih preizkusili, značilno za zaprte, dolgočasne ljudi. Tako sem o zadevi marsikaj prebrala in se z Beverly Hillsa v Kaliforniji, kjer sem takrat živela, celo odpeljala v mehiško Tijuano na kliniko Maxa Gersona.

Tam sem naletela na ljudi z različnimi stadiji raka, ki so prišli po pomoč po dolgem, neuspešnem konvencionalnem zdravljenju v bolnišnici. Nad mnogimi so zdravniki obupali in poslali so jih domov, da bi umrli. Celo najhujši primeri so po nekaj dneh Gersonovega programa razstrupljanja lahko opustili jemanje zdravil, bolečine pa so večkrat dnevno blažili s kavnimi klistirji.

Na kliniki sem preživela dva tedna, se poučila o metodi in se pogovarjala s pacienti. Zdravljenje, ki sem mu bila priča med tem kratkim obiskom, je bilo osupljivo. Razstrupitev je pravi odgovor za resno bolne ljudi, ne pa kemoterapija, ki poleg rakastih zastrupi tudi zdrave celice. Ne kirurški posegi, pri katerih zdravniki le redko odstranijo vse rakaste celice, preživele celice pa postanejo še odpornejše. In zagotovo ne obsevanje. Naš imunski sistem, ključen za vse vidike zdravja, zaradi kemoterapije in obsevanja utрпи nepopravljivo škodo.

Bivanje v tej kliniki je izjemno drago. Pacient se mora še dolgo po odpustitvi ravnati po načelih zapletene diete, poleg tega pa potrebuje kar dva pomočnika. Uživa lahko organsko zelenjavo in vsak dan mora zaužiti trinajst sokov. Tistim, ki si to lahko privoščijo, metoda dr. Gersona izjemno pomaga. Toplo jo priporočam vsem resno bolnim ljudem v severni Ameriki.

Kavni klistir izvira iz obdobja hudega pomanjkanja. Proti koncu prve svetovne vojne je bila Nemčija izolirana in finančno na psu. Več tisoč ranjenih vojakov je bilo v agoniji, saj je primanjkovalo morfija, kirurgi ter medicinske sestre pa so bili obupani. Neka sestra z izjemno domišljijo je pomislila, da bi klistir nemara olajšal bolečine trpečih vojakov. Kava je bila edina sterilna raztopina na voljo, zato je poskusila z njo. Na začudenje vseh sodelujočih je vojak povedal, da mu je močno odleglo. Zdravilo so odtlej redno uporabljali, vse drugo pa je zgodovina.

Dr. Max Gerson, ki ga je dr. Albert Schweitzer imenoval »enega največjih genijev v zgodovini medicine«, je to

neobičajno zdravilo vključil v svojo znano metodo zdravljenja raka. Namen tovrstnih klistirjev ni očistiti črevesja, ampak razstrupiti jetra ter odpraviti najrazličnejše bolečine. Glavobol, alkoholni maček, slabost in še marsikakšna tegoba – pravilno izvedeni kavni klistir lahko prinese hitro olajšanje.

Tu so navodila dr. Gersona za pripravo kavnega klistirja: »3 žlice fino mlete kave (ne instant) umešajte v liter čiste vode. Mešanica naj vre 3 minute, potem pa naj še 15 minut vre na šibkem ognju. Pripravek odstavite in uporabite pri telesni temperaturi.« Priporočam uporabo organsko pridelane kave, ki jo v Avstraliji dobite brez težav – domnevam, da je tako v večini držav.

Dr. Gerson v svoji prelomni knjigi *A Cancer Therapy: Results of 50 Cases* (Zdravljenje raka: rezultati 50 primerov) pravi: »Klistiranje je najučinkovitejše, če pacient leži na desnem boku, noge pa pokrči in jih pritegne k trebuhu. Globoko dihanje omogoči, da se v vse dele črevesja vsrka kar največ tekočine. Naše izkušnje kažejo, da se po 10 do 12 minutah iz tekočine vsrka skoraj ves kofein. Zadeva gre skozi hemoroidne žile naravnost v portalne vene ter v jetra. Pacienti morajo vedeti, da s kavnim klistirjem ne krepimo delovanja črevesja, ampak jeter.«

Klistiranje najlažje izvedemo, če pacient leži na tleh, posodo s tekočino za klistiranje pa postavimo na mizo, da zadevo nežno doteka v telo. Vrečko s tekočino lahko tudi obesimo na hrbtno stran stola.

Julija 2004 je valižanski princ pogumno spregovoril o alternativnem zdravljenju raka – še posebej je omenil Gersonovo terapijo. Za svojo iskrenost je bil nagrajen z neverjetno nesramnim in zajedljivim odzivom ukalupljene uradne medicine.

Podjetje Rak d. d., že predolgo »posluje« po svojih pravih. Nikoli mu ni treba dokazovati, da sta kemoterapija in obsevanje varna (seveda nista), vseeno pa trdi, da je Gersonova terapija »nedokazana«.

Dajte, no, zdravniki, zadeva obstaja že od konca prve svetovne vojne. Z omenjenim načinom zdravljenja dosega-mo izvrstne rezultate. Če *res* želite izvedeti resnico, pojdite v Mehiko in opazujte, tako kot sem to storila sama, kako v kliniko reševalna vozila dovažajo skoraj komatozne ljudi na nosilih in omamljene z morfijem. So žrtve vašega »doka-zanega« zdravljenja po metodi zareži/izzgi/obsevaj in trpijo peklenske muke. Opazujte jih, kako se odzovejo na nežno terapijo, škodljivi morfij pa zamenjajo z enako učinkovitimi kavnimi klistirji. Prisluhnite njihovim zgodbam o brezbriz-nih zdravnikih, ki so jih oropali dostojanstva, pogosto pa tudi življenjskih prihrankov, in jih pustili umreti. Vztrajajte, kot sem vztrajala jaz, pa boste odkrili, koliko ljudi se je povsem pozdravilo. Potem ponovno razmislite o vašem obsojanju princa Charlesa, ki mu resnično ni vseeno in je dovolj pogumen, da to tudi pove.

Pomislite, kako se trudi ljudem približati organsko kmetovanje. Svet bi potreboval več takšnih ljudi kot tudi zdravnikov, ki spregovorijo o povezavi med rakom, pesti-cidi in superfosfatom – to je le eden od vzrokov epidemije raka, ki smo ji priča.

### *KOŽNE BOLEZNI IN POLT*

Genetske dejavnike je sicer težko premagati, zdravje kože pa boste lahko znatno izboljšali ob upoštevanju naslednjih nasvetov:

- Nikoli ne kadite in izogibajte se pasivnemu kajenju.
- Obraz pred soncem zaščitite s klobukom, ne s strupeno zaš-čitno kremo.
- Izogibajte se alkoholu, predelani in hitri hrani, nenasičenim maščobam (tako v prehrani kot na koži).
- Izogibajte se modnim kozmetičnim pripravkom, kožo pa čistite in vlažite s kokosovim oljem.

Če vsebino kapsul z vitaminoma A in D vsak dan nanesemo na obraz, se v mesecu ali dveh znebimo milij

(majhnih, trdih belih pikic, ki se nekaterim ljudem pojavijo na obrazu).

Mnoge ženske so uporabljale progesteronsko olje dr. Peata in poročale o izvrstnih rezultatih. Ker je olje gosto in lepljivo, si obraz najprej namažite s kokosovim ali oljčnim oljem, potem pa na vsako lice kanite kapljico progesteronskega olja in ga razmažite. Verjetno najpomembnejša pa je skrb za zadostno hidracijo kože, zato pijte obilo čiste vode.

### *DOLGOŽIVOST:*

#### *SLABA NOVICA — RESVERATROL JE PREVARA*

»Pred letom dni je GlaxoSmithKline za 720 milijonov dolarjev kupil Sirtris, podjetje, ki se osredotoča na biološke učinke resveratrola. Na spletni strani harvardske medicinske fakultete ter v televizijskih oddajah Barbare Walters ter Morleyja Saferja so resveratrol predstavljali kot preparat, ki spodbuja dolgoživost. Milijoni ljudi za kapsule resveratrola vsako leto odštejejo znatne vsote.

Zagovorniki resveratrola pravijo, da lahko ta snov posnema učinke omejevanja količine zaužitih kalorij, ne da bi moral človek dejansko manj jesti, in tako zavira staranje. Omenjena snov genom prepreči ustvarjanje RNK in beljakovin.

Množični mediji in nekateri medicinski vestniki ne podajajo uravnoteženega opisa bioloških učinkov resveratrola. Te informacije vplivajo tudi na mnoge biologe, ki omenjajo enake koristi omenjene snovi kot televizijski novinarji. Biologi, znanstveniki, zdravniki in Američani nasploh so prepričani, da našo usodo narekujejo geni. Kadar molekulo DNK v kvasu prepoznajo kot 'gen proti staranju', odkrijejo pa tudi molekulo, ki sproži delovanje tega gena (ali kaj podobnega), je to zanje očitno zdravilo proti staranju.

Tovrstne zamisli zlahka 'prodajo' tudi zaradi teorije o staranju, ki poudarja 'hitrost življenja'. Trdijo, da nam je v življenju odmerjeno določeno številno srčnih utripov, da

lahko v življenju porabimo le določeno količino kalorij in kisika in da organizmi s počasnejšo presnovo živijo dlje kot tisti, pri katerih presnova poteka hitreje. Takšno razmišljanje je tesno povezano s teorijo o staranju, ki temelji na obrabi organizma. Njeni zagovorniki trdijo, da so naša telesa sestavljena (razen klic) iz postmitotičnih celic, ki se ne morejo več deliti, ko človek odraste, zato mora umreti, ko se te celice izrabijo. Do sredine 20. stoletja so mnogi znanstveniki dokazali, da so te zamisli zmotne, v 60. letih prejšnjega stoletja pa je Leonard Hayflick začasno obudil 'doktrino staranja'. Trdil je, da se staramo zaradi obrabe oziroma odmiranja neobnovljivih celic in da se somatske celice (nemikrobne celice) lahko množijo največ petdesetkrat. Teorija je utonila v pozabo, ko so klonirali živali iz somatskih celic – kloniranje je botrovalo navdušenju nad izvornimi celicami.

'Gen dolgoživosti' v kvasovkah, črvih in mušicah (pomenovali so ga Sir2, njegov ekvivalent pri sesalcih pa nosi ime SirT1) se aktivira z omejevanjem količine zaužitih kalorij. Znano je, da tovrstno početje podaljša življenjsko dobo (čeprav lahko omejevanje nekaterih hranil na podoben način podaljša življenjsko dobo, ne da bi omejevali kalorije). Tako delno stradanje kot okrepljena aktivnost gena Sir2 lahko preprečita debelost, ki ima nekatere škodljive posledice. Zagovorniki te teorije pravijo, da lahko zdravilo, ki učinkuje kot resveratrol, prepreči debelost in odpravi sladkorno bolezen tipa 2. Trdijo tudi, da lahko zadeva upočasnjuje in pozitivno vpliva na dolgoživost.

Razpravljanje o 'staranju' enoceličnih organizmov, kot so kvasovke, ter iskanje vzporednic s staranjem večceličnih organizmov in ljudi (na podlagi življenja kvasovk) je smiselno le za ljudi, ki jih je prepričala Hayflickova doktrina in ki zanikajo obstoj izvornih celic pri sesalcih ter drugih kompleksnih organizmih. V resnici govorijo o 'plodnosti', sposobnosti reproduktivne rasti kvasovk. Preučevanje presnove in rasti kvasovk je temeljilo predvsem na potrebah

vinarjev in pivovarjev, domneve o načinih prilagajanja kvasovk na spreminjajoče se ekosisteme pa so v tem pogledu pristranske. Kvasovke svojo reproduktivno strategijo prilagajajo primernosti okolja, v katerem so. Celice kvasovk svojo fiziologijo prilagajajo glede na celice, ki jih obdajajo.

Kot pri višjih organizmih lahko stres pri kvasovkah pospeši reproduktivni proces. Pri živalih lahko stres povzroči prezgodnje spolno zorenje, kot bi bile izpostavljene pretiranim količinam estrogena. Resveratrol je defenzivni fungicidni antibiotik (fitoaleksin), zato ne čudi, da ga kvasovke zaznavajo kot vir stresa. Je tudi fitoestrogen in vrsto let je znano, da se odziva na estrogene snovi. Pivovarji dobro poznajo te učinke fitoestrogenov na biomaso, če pa hitrost življenja enačimo s staranjem, lahko krepitev biomase enačimo z okrepljeno dolgoživostjo.

Kdorkoli pozna izsledke preučevanja kvasovk zadnjih 40 let, najbrž ve, da so fenolni fitoaleksini estrogini in da na bohotenje kvasovk vplivajo estrogene snovi. Ve tudi, da so estrogene snovi, kakršna je resveratrol, lahko zelo nevarne, če jih zaužijemo v izrazito prevelikih količinah.«

Ta odlomek je iz vestnika dr. Peata. Gre za še en primer, ki razkriva, da se moramo zaščititi pred tako imenovanimi strokovnjaki in zaslužkarji. Preostanek tega članka ter dolg seznam virov o nevarnostih resveratrola boste našli na naši spletni strani.

## IN KAJ LAHKO JEM?

*Je preprosto, ni pa lahko*

**K**ako si s hrano priborimo zdravje in podaljšamo življenje? Polne police kuharskih knjig vam ne bodo pomagale. Sprejeti morate načela oziroma pravila in se jih držati do konca življenja. Upoštevati je treba stroga pravila – so povsem razumljiva, ni pa lahko živeti po njih, saj nas skušnjave mamijo na vsakem koraku.

### *V AŠA MAMA JE IMELA PRAV*

Zelenjava je temelj odlične prehrane. V knjigi omenjam številne raziskave, v okviru katerih so dokazali, kako pomembna je zelenjava na vseh področjih zdravja, vključno s preprečevanjem raka. Nedavno so po 15 mesecih zaključili raziskavo, v kateri je sodelovalo dva tisoč ljudi. Pri tistih, ki so uživali največ zelenjave in sadja, je bilo tveganje za srčni infarkt in druge težave s srcem za 70 % nižje. (To je bilo navedeno v elektronskem sporočilu Inštituta za zdravstvene vede – brezplačna sporočila omenjene organizacije vam toplo priporočam.)

Najbolje je uživati presno hrano. Ne pozabite: kuhana hrana ni primerna za človekov ustroj. Naši primitivni predniki so več milijonov let uživali pretežno presno hrano. Če niste pripravljeni uživati izključno presne hrane, pred uživanjem kuhanih živil pojedite vsaj solato. Tako boste spodbudili encime, da bodo bolj pripravljeni na poznejše »soočenje« s kuhano hrano.

Obstaja nešteto možnosti priprave solat. Poskrbite za

pestrost – temno zelena mehka solata (ne glavната), kumariče, paradižnik, koren, pesa, paprika vseh barv, rdeča čebula in sleherna zelenjava, ki vam ustreza. Lahko jo narežete ali nasekljate – možnosti je veliko. Rukola, korijander, peteršilj in mnoga zelišča lahko s svojim okusom odlično oplemenitijo obroke, telesu pa zagotovijo kalcij, ki ga lahko vsrka, ter druge dragocene minerale.

Vsak dan si privoščim veliko skledo solate – zaužijem večino omenjenih vrst zelenjave, privoščim pa si tudi obilo svežih zelišč. Dodam še narezani avokado, kanček oljčnega olja in sok ene limone. Na koncu po solati potresem dve žlici semen. Tako je jed resnično vrhunskega okusa, hrustljava in privlačna na pogled. Zadeva me nasiti za ves dan. (Navodila za pripravo semen so spodaj.) Potrudite se in si priskrbite organsko zelenjavo, ki je polna življenjsko pomembnih mineralov in vitaminov. Če želite uporabiti začimbe iz trgovine, edine izdelke brez hidroliziranih rastlinskih beljakovin in drugih strupov ponuja podjetje A. Vogel (izdelka Trocomare in Herbamare).

Obilo presne zelenjave v svoje telo najraje spravim v obliki sveže stisnjenih sokov korenja, zelene, pese, peteršilja, kumaric itd., kot tudi druge zelenjave, ki je na voljo. Organsko pridelana surova jajca so izvrstna, če jih umešamo v sok. Sama napitku dodam maco, minerale in šipkove jagode. Vse skupaj zmešam in si privoščim hranljiv, nasiten obrok.

Če se ne morete odreči kuhani zelenjavi, si privoščite pestro paleto dušene zelenjave, s posebnim poudarkom na bučkah, zeleni in stročjem fižolu. Te tri vrste zelenjave namreč čistijo jetra, in so del juhe dr. Bielerja, ki jo opisujem v 26. poglavju, v razdelku o zdravilnih preparatih. Krompir (kuhan ali pečen) z zelišči in maslom, drobnjakom, šalotko ali nasekljano rdečo čebulo (surovo ali kuhano), je odličen in nasiten dodatek zelenjavnemu obroku. Nekaj ljudi je alergičnih na razhudnike (krompir, paprika, paradižnik in jajčevci). Če ste med njimi, bodite posebej

previdni. In ne pozabite na juho dr. Bielerja, če se vi ali kakšen družinski član počutite, kot bi bili zastrupljeni.

### *NARAVNE POSLASTICE*

Sveže, presno sadje lahko pripravimo na nešteto načinov. Edina meja je naša domišljija. Sadne solate so krasne, še zlasti, če jim dodamo banane in jih tako »zgostimo«. Iz sadja je moč pripraviti omake za solate, in sicer tako, da v mešalniku nekaj vrst sadja zmešamo z avokadom in/ali zmrznjenimi bananami. Če dodamo še suho sadje – predvsem datlje – lahko obogatimo okus. Po sadnih solatah včasih potresem oreške, čeprav oreški in sadje niso popolna kombinacija. Ampak, hej, saj nisem popolna!

Sadni sokovi se priležijo v toplih dneh in predstavljajo enkratno poslastico za otroke. Uporabite sadni sok ali pripravite mandljevo mleko (navodila spodaj). V mešalnik dajte še zmrznjeno banano in katerokoli zmrznjeno ali sveže sadje, ki ga želite. Kadar zamrzujete sadje, mora biti to zelo zrelo in olupljeno. Zmrznjeno sadje nasekljajte, preden ga daste v mešalnik. Pred mešanjem lahko zadevo oplemenitite še s surovim jajcem, vendar preverite, ali je čisto (organsko pridelano). Iz zmrznjenega manga in banane (v mešalniku sadje mešajte, dokler se ne utekočini) lahko napravite odličen sladoled, ki vam ne bo skrajšal življenja!

Ena mojih najljubših poslastic je sadje, ki ga sama posušim. Vsako leto nabavim več zabojčkov zrelega manga, banan in ananasa. Poskrbim za resnično zrele sadeže. Imam sušilnik sadja, kar zelo olajša delo, čeprav lahko sadje posušimo tudi na papirju za peko v navadni pečici – temperatura naj bo najnižja mogoča, saj tako ohranimo encime. Temperatura v sušilniku naj ne presega 40 stopinj Celzija, sicer lahko uničimo encime. Če uporabite pečico, pazite, da sadje ne bo postalo presuho in trdo.

S pomočjo sušilnika sadja lahko pripravimo izvrstne poslastice. Namočene mlete mandlje lahko zmešamo z namočenimi (in odcejenimi) datlji ter pomarančnim sokom

ter tako pripravimo nekakšno kašasto zmes, ki jo namažemo na pladenj. Slednjega najprej premažite s kančkom kokosovega olja, da se zmes ne bi prijela nanj. Sadje sušite, dokler ne postane hrustljivo ali mehko, kakor želite. S pomočjo domišljije ustvarite druge poslastice, obstaja pa tudi veliko knjig z recepti za pripravo posušene hrane.

### *NE POZABITE NA BELJAKOVINE*

Če ste vegetarijanec, se morate naučiti pripravljati oreške, da se boste znebili vpliva antiencimov. Ko izbirate oreške, poskrbite, da ne bodo žarki. Vedno si privoščite pestro paleto tovrstne hrane, izogibajte pa se akažuju in arašidom, saj škodijo zdravju. Vse oreške stresite v veliko posodo, vanjo natočite dovolj vode, da bodo z njo prekriti tudi, ko bodo nabrekli. V vodo dajte malce kakovostne morske soli, da bodo oreški dovolj slani. Namakajte jih čez noč, lahko tudi dalj časa. Odcedite jih in dajte v sušilnik, dokler se ne posušijo in postanejo hrustljavi. Temperatura sušilnika naj ne bo previsoka, da ne boste uničili encimov. Zadeva bo nared v približno dveh dneh – odvisno od sobne temperature in vlažnosti. Če nimate sušilnika hrane, lahko oreške posušite na papirju za peko v pečici pri najnižji mogoči temperaturi (ne višje). Občasno jih boste morali premešati.

Mandlje pripravite ločeno. Čez noč jih namakajte, naslednjega dne pa jih stresite v zelo toplo vodo, da se bo njihov ovoj zrahljal – potem ga boste zlahka odstranili. Ovoj namreč vsebuje oksalno kislino, ki se je moramo izogibati. Če želite pripraviti mandljevo mleko, mandlje temeljito zmešajte s sokom ali vodo. Mandlji vsebujejo kalcij, ki ga telo zlahka vsrka, zato jih redno uživajte.

Kadar sušite semena, jih lahko ločite od oreškov, saj so drobcena in se rada »izgubijo«. Prej sem omenila, da po solati pogosto potresem semena – uporabljam bučna, sončnična in ananasova. Posušite jih tako kot oreške, jih stresite na sito in potresite po zelenjavni solati ali kuhani zelenjavi.

Seveda jih lahko uporabite, kot želite – edina meja je vaša domišljija.

Preden so naša morja postala tako onesnažena, so bile ribe izvrsten vir beljakovin in zdravju koristnih maščob. Nič več – zdaj so namreč onesnažene z živim srebrom. Najslabše kakovosti so ribe iz ribogojnic, kar sem v tej knjigi že omenila, zato se jim izogibajte. Domnevamo, da sardine ne vsebujejo živega srebra, ker so tako drobcene. Če kupite zgolj tiste, ki so na voljo v lastnem soku, lahko z njimi oplemenitite okus solat in drugih jedi. So tudi varen način, kako v telo vnesti kalcij, beljakovine in koristne maščobe.

Če uživate rdeče meso, ga malce popecite oziroma popražite. Hrane nikoli ne pripravljajte na žaru: zažgana oziroma zoglenela hrana je najbolj rakotvorna izmed vseh oblik hrane. In, prosim, nikoli ne uživajte mesa živali, ki so prejemale injekcije in so bile krmljene z žitaricami. Edino varno meso je meso živali iz proste reje. Enako velja za kokoši in piščance. Če hrane ne želite peči ali pražiti, lahko na kose narezanega piščanca na šibkem ognju pečete v kokosovem olju. Ne zganjajte panike zaradi kože, ki je nikaar ne zavržite. Meso jejte le občasno, kot »začimbo«. Poskrbite, da ne bo glavna jed. Jajca so dober vir beljakovin, še zlasti, kadar jih uživamo surova, vendar le, če so iz proste reje in sveža.

Nemogoče je biti zdrav in uživati napačne maščobe in olja, zato vas prosim, da ponovno preberete 6. poglavje in sledite navodilom. Če hrano radi pražite na močnem ognju, uporabljajte kokosovo olje, ki je zdravo in izvrstnega okusa. A ne pozabite: kadar uživate kuhano hrano, morate obvezno poskrbeti za kakovostne prehranske encime.

Ko boste osvojili omenjena pravila in se jih nekaj časa držali, boste videli, da je zdravo prehranjevanje preprostejše, kot se zdi. Skrivnost je *preprostost*. Zdravje in počutje se vam bosta znatno izboljšali in vaš trud bo poplačan. Pozabite na imenitne recepte in se držite načel varne priprave hrane. In ne pozabite na naslednja pravila:

- nič soje
- nič sladkorja
- nič žitaric
- nič ocvrte hrane
- nič hrane, pripravljene na žaru
- nič denaturiranih mlečnih izdelkov
- nič polinenasičenih maščob
- nič umetnih sladil
- nič predelanih živil
- nič zastrupljene vode

***IN NIKOLI NE JEJTE KAR TAKO, ZA RAZVEDRILO!***

Da, vem, da je težko, in tudi vaše družabno življenje bo trpelo – VI pa ne. Postali boste neizmerno močnejši in bolj zdravi, življenje pa si boste podaljšali za več desetletij. Sama tako živim že skoraj pol stoletja, in če zmorem jaz, zmore vsakdo. Ne pozabite: nekatere slaba hrana hitro uniči, drugi pa se njenim škodljivim učinkom upirajo vrsto let, ker so na svet prišli močnejši. A nihče, niti vi, dolgoročno ne more ubežati zakonom narave ...

Narava nam je dala dva »konca« – na enem sedimo,  
z drugim pa razmišljamo!  
Naš uspeh je odvisen od tega, katerega bolj uporabljamo.

Ravnajmo razumno, pa bomo zdravi.

Bi želeli prejemati moj brezplačni spletni vestnik?

Nanj se lahko naročite na spletni strani

[www.doctorsaredangerous.com](http://www.doctorsaredangerous.com).

Več informacij o izdelkih in virih v tej knjigi  
boste našli na spletni strani

[www.doctorsaredangerous.com/BookResources.htm](http://www.doctorsaredangerous.com/BookResources.htm)

Po svojih najboljših močeh se trudimo posodabljeni  
vire, vendar nismo popolni, zato prosimo, da redno obi-  
skujete našo spletno stran.

**LJUDJE IN KORPORACIJE, KI IMAJO V ROKAH  
VZVODE MOČI, SOVRAŽIJO MOJO KNJIGO!**

**KER NOČEJO, DA BI JO LJUDJE DOBILI V ROKE,  
NAM MEČEJO POLENA POD NOGE**

- Mediji pod nadzorom multinacionalk je nočejo objaviti.
- Distributerji knjig pravijo, da je preveč nenavadna.
- Revije v lasti vlad nočejo objavljati naših oglasov.
- Založniki, ki so v lasti multinacionalk, z njo nočejo imeti opravka.
- Uradna medicina trdi, da smo nevarna drhal, sama pa ljudi zastruplja z obsevanjem, kemoterapijo in drugimi zdravili, ki imajo smrtno nevarne stranske učinke.

Ne pustite jim, da zmagajo. Sami kupite več knjig in jih podarite ali o knjigi povejte naprej!

*Samo moč ljudi lahko  
premaga tirane.  
To je naše edino upanje.*

»Ameriški program za boj proti raku je navadna traparija.  
Ameriški javnosti o tej bolezni grdo lažejo.«

*James Watson,  
Nobelov nagrajenec,  
odkritelj dvojne spirale DNK*



# Vzemite zdravje v svoje roke

Že v prvem poglavju tega »učbenika« zdravja boste izvedeli, kako je mogoče pozdraviti vsaj 64 bolezni brez zdravil. Če le vemo, kaj jih povzročajo; to naj bi bilo nepravilno delovanje ščitnice, ki ga običajni testi ne pokažejo. Testiramo pa se lahko sami ... Avtorica na široko obravnava želodčno kislino in njen velik pomen za prebavo in ob tem opozarja na zmoto o antacidih. Natanko se pogloblja v osteoporozo in po njenem zmotne načine zdravljenja izgubljanja kostne mase, razlaga delovanje hormonov, piše, kaj je potrebno, da ne bi dobili raka na dojkah, kaj lahko storimo, da si zavarujemo prostato ... Večina tega, kar prečitamo v knjigi, nas preseneti, saj je v nasprotju s tistim, kar mislimo, da vemo.



Avtorica, 86-letna nekdanja hollywoodska igralka **Elaine Hollingsworth**, je številne nasvete, ki jih razlaga v knjigi, preizkusila na sebi. Pogosto navaja odkritja in izjave neodvisnih znanstvenikov; po vsem svetu je navezala na desetine stikov z zdravniki, ki niso delali za farmacevtske družbe. Prebrala je na stotine zamolčanih znanstvenih člankov in se pogovarjala z njihovimi avtorji. Odkrila je, da industrija hrane in zdravil obvladuje zdravje in zdravljenje v luči svojega pohlepa in ji za zdravje ljudi mnogokrat pravzaprav ni mar. In že to, da bomo začeli ob branju knjige razmišljati na drug način in da bomo sami poskrbeli za zdravje sebe in svojih bližnjih, opravičuje njen nakup.

*Zaupajte  
strokovnjakom,  
ne farmacevtski  
industriji*

ISBN 978-961-686-123-6

