

Výživa – základ zdraví

- základ výživy našich prapředků byla **ketonová strava**
- přechodem na **glukozovou** stravu nám vznikly značné zdravotní potíže, zkrátil se věk, mozek začal pracovat maximálně na 3% místo na 30 %
- katastrofou pro člověka po zdravotní stránce je strava na základě **glutenu = lepku**
- samozřejmě základ naší imunity je mikrobiom a stav našich střev, který není ničen jen lepkem, ale hlavně herbicidy a pesticidy, zejména glyfosáty, kterým se třeba maximálně vyhýbat!!!
- o vlivu tzv., léků předepisovaných farmakomafií jsme již rovněž hovořili několikrát. Dnes se vyhodnocuje fakt, že lidé v současné době mají zdravotní problémy z 80 % z používání tzv. farmakomafiánských léků a pouze z 20 % z ostatních důvodů. Viz. video MUDr. Hnízdil.

O tom všem jsme si povídali posledního půlroku.

To však zdaleka není všechno jakým způsobem se nám farmakomafie snaží zničit zdraví ve spolupráci s našimi vládami.

Dnes si řekneme o dalším prvku naší stravy, který je v přirozeném množství v našem těle velmi užitečný, ale kde farmakomafie přišla nato, že když se jeho množství ve stravě několikrát překročí přirozené množství, tak je pro naše zdraví zničující.

Takovou součástí naší stravy je FRUKTÓZA

Fruktóza se nachází v ovoci. Jedná se o jednoduchý cukr. Je ho tam však malé množství a na naší výživu nemá prakticky vliv. U ovocných šťáv však už se jedná o koncentráty, kde fruktózy je podstatně více a ve většině případů je do těchto produktů uměle přidávána aby byly sladší.

Pokud si děláme mošty z vlastního chemicky neošetřovaného ovoce a nepřeháníme to s množstvím, tak pro ostatní velmi výživné složky, jsou tyto mošty pro naše zdraví prospěšné.

Naopak mošty z obchodních řetězců pocházejí z ovoce minimálně 20x chemicky ošetřovaného a zničující pro naše zdraví je fakt, že fruktóza se do

těchto výrobků ještě přidává ve velkém množství a nutno dodat, že pasterizaci nad 47 °C se většina prospěšných látek v produktu zničí!!!

Proč potravináři fruktózu přidávají do čeho se jen dá?

- fruktóza je mnohem levnější než cukr a v dnešní době rozhoduje zisk, na zdraví lidí nikomu nezáleží
- sladkost glukózy je 74, sladkost cukru je 100, avšak sladkost fruktózy je 173!!! Tak fruktóza je o 150 % sladší než glukóza a o 73 % sladší než cukr
- dokonce nám EU zakázala vyrábět vlastní cukr a zničili nám naše cukrovary, abychom museli dovážet jejich cukr, ve kterém je až 50 % fruktózy!!! Cukrem, kterým nám chtějí zničit naše zdraví je podstatně sladší než obyčejný cukr
- farmakomafie využívá zjištění, že naše chuťové buňky zaznamenávají pouze cukry a v tom glukózu. Jsou schopné mozku poslat informaci, že jsme najezení, že příjem kalorií ve stravě dosáhl patřičného množství. To však neplatí pro fruktózu. Zde mozek nedostává žádné informace, že jsme nějaké kalorie do těla dostali. Takže se můžeme fruktózou cpát jak chceme, stejně pocit hladu neuhasíme!!!
- fruktóza pak je přeměňována na tuky, které se ukládají v první řadě na játre, slezině, v břišní dutině a v bederních oblastech. Játra neumí předělat fruktózu na glukózu, takže fruktóza v našem těle je přeměňována pouze na tuky!!!
- fruktóza se připojuje k bílkovinám v našem těle a tím je ničí a tím dochází k podstatně rychlejšímu stárnutí
- fruktóza podporuje vznik zánětů
- fruktóza blokuje práci inzulinu v játre
- fruktóza je hlavní příčinou vzniku velkého množství kyseliny močové v krvi a tím i dny
- fruktóza omezuje v těle produkci kyslíčnicku dusíku, který má na starosti roztahování cév a tak zvyšuje tlak krve
- velmi zajímavý pokus – do dvou deci vody dejte dvě lžičky glukózy, vypijte to před obědem a za 10 minut nemáte hlad, i když hlad jste měli. Pak někdy jindy udělejte to samé, ale místo glukózy použijte fruktózu, ale hlad vám zůstane

- potravinářský průmysl fruktózu přidává hlavně do těch výrobků, které by za normálních okolností nikdo nekoupil, jelikož chutnají odporně. Avšak po přidání fruktózy se zdají velmi chutné. Tak je to u téměř všech ovocných šťáv a energetických nápojů a řady potravinářských produktů. Ve všech sladkostech je enormní množství fruktózy!!! Téměř vždy však je to uvedeno na obalu, stačí si nosit silnou lupu sebou. Vrcholem je přidávání fruktózy do masných výrobků. Výrobky z obilovin mají přímo odpornou chuť, normálně by je člověk odmítl jíst, ale s fruktózou jsou chutné !!!??? Viz. jakékoliv chrupky, které dáváme dětem na snídani!!!
- Nutno si uvědomit, že u malých dětí vyvinuté tukové buňky jim zůstanou celý život. V dospělosti se tukové buňky pouze roztahují, už se nemnoží
- už jsem zažil lékaře, kteří při cukrovce doporučují sladit fruktózou

Cholesterolová lež

O cholesterolu jsme již několikrát mluvili, bohužel mám pořád dotazy jak účinně snížit cholesterol – ten špatný.

Ještě jednou připomínám – **neexistuje žádný špatný cholesterol!!!** To je čistá lež. V tzv. špatném cholesterolu LDL je úplně stejný cholesterol jak v dobrém cholesterolu HDL. Cholesterol se ani nerozlišuje na LDL a HDL. To je další lež. LDL a HDL jsou transportéry v krvi pro cholesterol. Transportér LDL dopravuje cholesterol z játry do těla a HDL transportuje cholesterol z těla do játry. Jedině v čem se liší, je v počtu přepravovaných molekul cholesterolu.

Pro objasnění – **transporter**

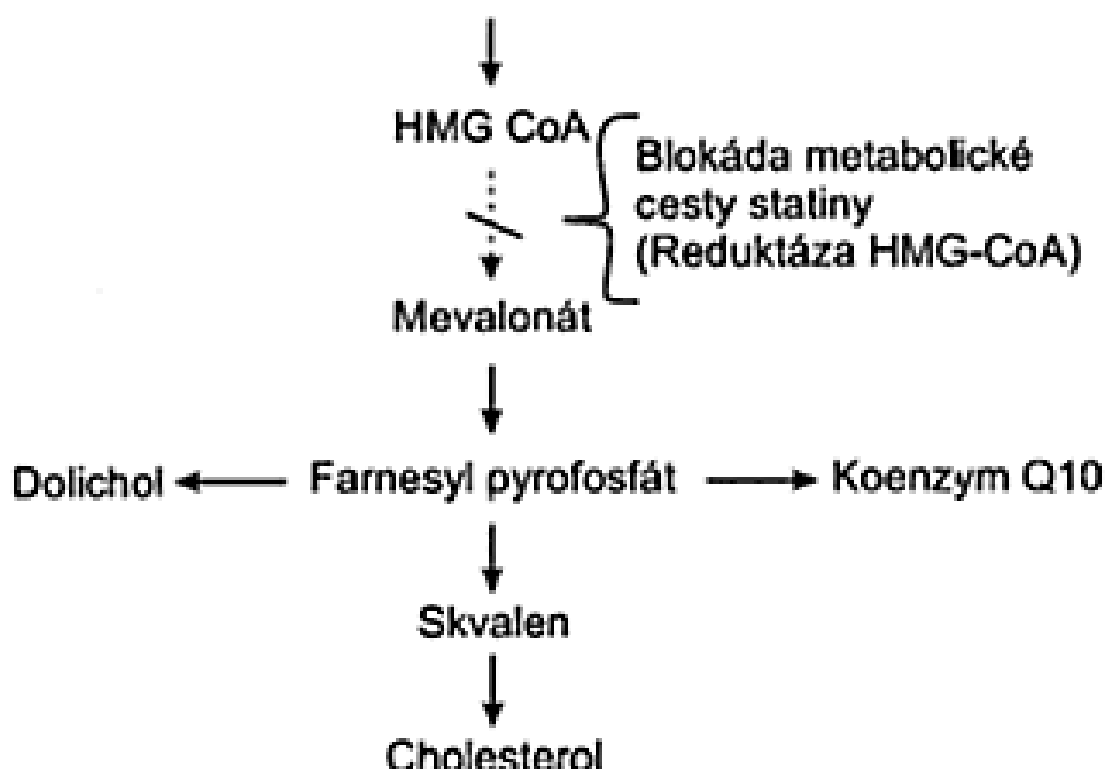
V krvi prakticky žádná látka se nepřepravuje sama od sebe!!! Vždy jakoukoliv látku přepravuje konkrétní transportér!!! Například: vitamín C a glukózu přepravuje stejný transportér. To se dá využít například při léčbě rakoviny. Rakovinová buňka nedokáže rozlišit co v transportéru je, tak vtáhne do sebe transportér z vitamínem C a ten ji zabije. Hlavně se to týká látek ve vodě nerozpustných, proto se musí přepravovat v transportérech a to se týká zejména cholesterolu.

Spíš si je třeba uvědomit, že cholesterol je základ imunitního systému a jedna z nejdůležitějších látek pro naše tělo. I v našem mozku je více jak 60 %

cholesterolu. Mám podezření na ty lidi, co mluví o snižování cholesterolu, že ho mají snížený a to hlavně v hlavě jim chybí těch 60 % mozku.

Na snižování hladiny cholesterolu farmakomafie používá statiny, které se hlupáci lékaři snaží vnutit každému, aby i ostatní lidé byli hloupí jak jsou oni. Dalším úkolem statin je maximálně poškodit zdraví klienta. Jen v roce 2020 čistý zisk farmakomafie z prodeje statin byl 5 miliard dolarů. To snad mluví samo za sebe. Nemá cenu to dále rozvíjet.

Zjednodušené schéma produkce cholesterolu v našem těle.



Shrnutí:

Cholesterol je součástí buněčných blan v celém našem organismu. Náš mozek je z 60 % složen z cholesterolu. Bez cholesterolu se nám nevytvoří vitamín D, což může vést k řadě chronických nemocí, včetně rakoviny. Cholesterol je důležitým transportérem bílkovin. Podílí se na stovkách biochemických reakcí. Je tvořen hlavně v játrech a je základem správné funkce mozku, fungování synapsí a ve velkém množství se také nachází ve žluči. Cholesterol je základní bázi pro tvorbu různých hormonů v našem těle, jako je například kortizon, progesteron, testosteron, estrogeny, aldosteron a další. Již nyní je známo, že cholesterol je součástí obranného systému člověka. Cholesterol je mimo jiné

odpovědný za správnou funkci nervů, což má podstatný význam u mnoha neurodegenerativních nemocí, jako je například roztroušená skleróza. Bez cholesterolu by přestaly pracovat naše plíce a mohl bych pokračovat ještě dost dlouho.

Doporučení: nedělejme farmakomafií hlupáky!!!