

Zo série kníh
Vedomosť oslobodzuje

Dr. Lenkei Gábor

**Spravodajstvo z terénu
proti vitamínovej vojny**

pôvodný názov:
**Helyszíni tudósítás
a vitaminellenes háborúból**

Slovenský preklad:
Daniel Varga

Rok: 2016

Obsah

Prečo som túto knihu napísal.....	4
Vitamíny NIE sú doplnkami výživy.....	5
Lúč nádeje.....	7
Nová zdravotná kultúra.....	9
Keď presne porozumieme.....	11
Prístup na vyššej úrovni.....	11
„Vojnové bábätko“.....	13
Začiatok vojny proti zdraviu I.....	13
S rozumom.....	14
Začiatok vojny proti zdraviu II.....	15
Začiatok vojny proti zdraviu III.....	16
Keby.....	17
Iba lieky?.....	17
Farmaceutická mafia.....	18
Odporúčaná denná dávka.....	20
Rafinované pomenovanie.....	21
Neočakávané prekážky.....	22
Nové bojisko.....	24
Proti vitamínová propaganda.....	25
Veľká dávka vitamínu?.....	26
Vitamín C a obličkové kamene?.....	28
Predávkovanie vitamínmi?.....	29
Ochotná EU I.....	30
Trocha vitamínu C.....	31
Nenahraditeľný.....	32
Ochotná EU II.....	33
Ochotná EU III.....	35
Ešte to neznamená, že.....	36
Ešte je šťastie.....	37
Ideálny stav.....	37
Ochotná EU IV.....	38
Maximálne konzumovateľné denné dávky.....	39
Šikovná predstava.....	40
Presný harmonogram útokov.....	40
Kto získa čas, získa život.....	42

Vrchol drzosti.....	42
Sú si istí, že.....	44
Daj vedomosti.....	45
Potrebujú aj vitamíny.....	46
Cenzurované zdravie.....	47
Som optimista.....	49
Prečo som túto knihu napísal?.....	50
Čím viac ľudí.....	50
My zvíťazíme!.....	51

Prečo som túto knihu napísal?

Nepísal som ju preto, aby som Vás vystrašil.

Predstavte si takúto situáciu. Človek sedí bez podozrenia v dome, ktorý začal horieť. Dotyčný nevie o tom, že dom horí. Bolo by potrebné, aby k nemu niekto prišiel a upozornil ho na to.

Nie preto, aby ho vystrašil, ale preto, aby mu dal šancu z horiacej budovy utiecť. Samozrejme, pritom mu musí oznámiť smutnú správu: Horí dom!!!

Túto knihu som napísal preto, aby som Vás upozornil, že:

- **horí dom,**
- **ale chcem poukázať aj na to, že nemusíme v ňom zhorieť.**

Vitamíny nie sú doplnkami výživy

Žiaľ, úradne nariadený povinný názov je „doplnok stravy“. Lenže vitamíny **nie sú** doplnky stravy! Vitamíny **nie sú** doplnky živín!

„Doplnok výživy“

Je to rafinované pomenovanie. Bolo vymyslené veľmi starostlivo. Niečo, čo je **iba** „doplnok“. Keď nejaká vec je **iba** „doplnok“, tak nemôže byť podstatne dôležitá.

Presne tak je to aj v prípade oblečenia. Nejaký pekný doplnok skrášľuje, vylepšuje výzor, „vzdvihne“ oblečenie, ale nie je nevyhnutný. Je to iba doplnok. Nezrúti sa svet, keď ho vynecháme.

Nechcel by som sa hrať na jazykovedca. Netúžim bazírovať na slovách. Chcel by som len vašu pozornosť upriamiť na to, že keď sa pozeráme na výraz „doplnok stravy“ ako na čudný, ktorý sa vôbec nehodí do kategórie dôležitých vitamínov, pri ďalšom pátraní môžeme naraziť na zaujímavé fakty.

Do akej miery sú vlastne vitamíny cenné a dôležité?

Najzrejmejší dôkaz mimoriadnej dôležitosti vitamínov je fakt, že určité záujmové skupiny už dlhšiu dobu vedú proti nim „vojnu“. V pozadí nepoľavujúcej vojny je to, že útočníci si až príliš dobre uvedomujú skutočnú hodnotu a skutočnú dôležitosť vitamínov.

Žiaľ, je to oveľa jasnejšie im než bežným ľuďom z ulice.

Vitamíny majú mimoriadnu hodnotu a výrazne dôležitú úlohu.

Stravu nielen dopĺňajú. Nie sú na to, aby sme z nich z času na čas trochu zobkali.

Keď nás škrabe v hrdle.

Keď ochorieme.

Keď príde jeseň, a takpovediac útočia vírusy.

Nie sú na to, aby sme z nich občas trochu užili ako kúru a potom ich odložili.

Keby úloha vitamínov v živote spočívala iba v tom, potom by sa nevytvorilo to snaženie, ktoré ich chce úplne vymazať z ľudskej kultúry! Keď vypátrame pôvod vzniku slova „doplnok stravy“, ocitneme sa uprostred vojny, ktorá prebieha proti zdraviu už sto rokov. Táto vojna sa rozpútala **už na začiatku minulého storočia**.

V ľudských dejinách bola aj iná storočná vojna¹. Je pravda, že v tej bojovali otvoreným spôsobom. Zoči-voči. Meč proti meču. Storočná vojna vedená proti zdraviu a zároveň proti vitamínom však prebieha za skrytých a veľmi starostlivo maskovaných okolností.

¹ **Storočná vojna**: prebiehala medzi Anglickom a Francúzskom v rokoch 1337 – 1453, teda v skutočnosti trvala 116 rokov. Príčinou vojny bola nadvláda nad Francúzskom.

Lúč nádeje

Aby sme pochopili význam a podstatu vojny, ktorá je vedená proti zdraviu a vitamínom, musíme sa trochu vrátiť späť. Je pravda, že v dejinách sa ľudstvu vždy dostávalo málo zdravia a veľa chorôb a biedy. Zachovanie zdravia si ľudia nikdy nedokázali vopred naplánovať.

Zdalo sa, že to, či niekto ostane zdravý, alebo sa stane obeťou nejakej choroby, záviselo **od dobrého šťastia alebo osudu**. Ľudia nevedeli, čo by mohli urobiť alebo čo by mali urobiť v záujme ochrany svojho zdravia alebo predchádzania chorobám.

Ale pred viac než sto rokmi zasvitol veľmi povzbudivý lúč nádeje. Na prelome 19. a 20. storočia prírodovedné výskumy dosiahli nepredstaviteľné objavy vďaka tomu, že **v tom čase bola chémia na dostatočne vysokom stupni vývoja**.

Človek sa vždy snažil o to, aby porozumel tajomstvám fungovania živého organizmu.

Dávnejšie, pred mnohými storočiami, sa o fungovaní ľudského tela mohli ľudia dozvedieť nejaké informácie iba pomocou pitiev – aj to len toľko, koľko bolo možné vidieť voľným okom. Neskôr, koncom 16. storočia sa objavil prvý mikroskop². Od tej doby bolo možné preskúmať aj voľným okom neviditeľné, veľmi malé častice, a tak sa veda mohla už o niečo

² **Mikroskop:** Prístroj, ktorý dômyselnou kombináciou viacerých zväčšovacích skiel dokáže zväčšiť veľmi maličké predmety aj niekoľko stonásobne. Pôvod slova je grécky: **mikros** = malý a **skopeo** = pozoruje.

hlbšie pozrieť do tajov ľudského organizmu. Ale to bolo ešte stále príliš málo na to, aby sa odhalila „čarodejnica kuchyňa“ prírody v našom tele.

Iba rýchly vývoj chémie umožnil vedcom odhaliť mikroskopom neviditeľné, doteraz neodhalené tajomstvá fungovania živých organizmov. Vtedy bolo objasnené, čo sa vlastne odohráva v tejto živej „chemickej továrni“.

Iba v tej dobe porozumeli, čo všetko je potrebné na to, aby náš organizmus mohol fungovať dokonale, bez chorôb. Nesmieme si nevšimnúť dôležitosť tohto vyhlásenia: „**mohol fungovať dokonale, bez chorôb**“. Náš organizmus je totiž toho schopný.

Toto predtým nevedeli!!!

Szent-Györgyi Albert, vyznamenaný Nobelovou cenou, hrdina z obdobia veľkých objavov, o tom povedal:

„V priebehu mojej dlhej vedeckej dráhy na mňa veľmi zapôsobilá dokonalosť ľudského tela.“

Skôr než vývoj chémie dosiahol tento bod, sa podobná myšlienka ani nemohla zrodiť. Čože? Žeby ľudský organizmus bol schopný dokonale fungovať? Doteraz si mysleli, že choroby ako nejaká neodvratná pohroma sú, samozrejme, súčasťou ľudského bytia.

Iba v tomto období vznikla nasledujúca revolučne nová myšlienka:
Áno, človek môže dosiahnuť existenciu bez chorôb a kvitnúce zdravie by malo byť naším prirodzeným stavom.

Predtým vedci sústredili svoje sily iba na výskum chorôb a všetku svoju pozornosť a vedomosti zasvätili premáhaniu chorôb. **Teraz bolo prvýkrát umožnené otázku zdravia priblížiť z iného hľadiska.**

Nová zdravotná kultúra

Iba v tomto období pochopili, že existuje veľmi veľa takých nepriaznivých telesných stavov, o ktorých si predtým mysleli, že sú to choroby, **avšak v skutočnosti nie sú to choroby**, ale iba príznaky toho, že v našom jedálnom lístku chýba jedna alebo viac veľmi dôležitých látok.

Zistili, že príliš veľa chorôb, ktoré trápia ľudí, v skutočnosti ani nie sú choroby, ale **iba potravinový nedostatok**.

„Stav nedostatku je v skutočnosti následok chýbajúcich živín a zapríčinil nepriaznivý telesný stav, o ktorom si môžeme myslieť, že vidíme skutočnú chorobu.

Podstatu toho **Szent-Györgyi Albert** zhrnul takto:

„Všetky choroby, o ktorých som sa ako medik musel učiť, sú väčšinou následky zneužívania svojho tela a nevhodného zaobchádzania s ním.“

Toto **nevhodné zaobchádzanie** bolo zapríčinené v prvom rade nedostatkom vedomostí o fungovaní nášho tela. Istý druh neodvratného následku.

Veď sme nevedeli – a pred objavmi sme ani nemohli vedieť – akými živinami sme mali zásobiť svoj organizmus.

A tak sme nemohli vedieť ani to, že veľká časť našich telesných problémov môže súvisieť s tým, že naše potraviny nám nezabezpečia všetky dôležité živiny. Nezabezpečia ich v skutočne potrebnom množstve.

Ani sme nevedeli, že trpíme ich nedostatkom.

Aký veľký môže byť tento nedostatok?

Táto otázka zaujímala vedcov, ktorí viedli výskumy.

Szent-Györgyi Albert to vyjadril tvrdo, ale výstižne, takto:

„Čudujem sa, že ľudstvo v týchto podmienkach vôbec prežilo.“

Dostal sa teda do popredia výskum takzvaných „nedostatkových stavov“. **Spoznanie**, že nedostatkové stavy nepotrebujú liekovú alebo inú lekársku starostlivosť, **bolo veľmi dôležité**. Bola to veľká úľava, keď sa celkom objasnilo, že značnému percentu „chorôb“ – presnejšie povedané mnohým nedostatkovým stavom, **predtým považovaným za choroby** – by sa dalo predísť alebo účinne liečiť jednoducho iba dodávaním živín.

Vývoj chemických vied umožnil aj to, aby sme pochopili význam a dôležitosť **vitamínov ako životne dôležitých živín**. Vrchol výskumov a objavov v spojitosti s vitamínmi môžeme vymedziť rokmi 1920 – 1940.

- V tej dobe objavili, že vitamíny majú dôležitý význam v ochrane a posilnení ľudského zdravia.
- Čoskoro si uvedomili aj ten srdcervúci fakt, že človek sa v priebehu dejín nikdy nedostal k dostatočnému množstvu vitamínov.
- Spoznali, že nedostatkový vitamínový stav, ktorý sa týka každého z nás, zohráva dôležitú úlohu v tom, že žijeme oveľa nekvalitnejší život, pod úrovňou, akú by sme mohli dosiahnuť podľa svojich daností.
- Vývoj vedy nám umožnil aj to, že dokážeme produkovať vitamíny vo veľkom množstve a za prijateľné ceny.

Ked' presne porozumieme...

Porozumeli, že vitamíny sú nenahraditeľné každodenné živiny.

Úradné pomenovanie „potravinový doplnok“ im iba neskôr priradili vrchnosti.

V roku 1937 Szent-Györgyi Albert dostal Nobelovu cenu, okrem iného ako uznanie jeho zásluh za objavy v súvislosti s vitamínom C. Čo môžeme očakávať od vitamínov, vyjadril veľký vedec takto:

„Ked' presne porozumieme fungovaniu vitamínov a budeme ich vhodne používať, ľudské utrpenie budeme môcť zmierniť až do takej miery, akú si dnes ešte ani najveľkolepší ľudský rozum nedokáže predstaviť.“

Szent-Györgyi Albert, 1939

Prístup na vyššej úrovni

Vznikli vedecké základy jednej novej zdravotnej kultúry.

Zdalo sa, že ľudstvo dorazilo k bránam oveľa väčšieho zdravia a oveľa šťastnejšej existencie. Smer výskumu ľudského zdravia sa zmenil vo svojich základoch. Môžeme povedať, že sa obrátil o stoosemdesiat stupňov, čiže sa obrátil práve opačným smerom.

Konečne!!!

Pozornosť sa mohla sústrediť **namiesto liečenia chorôb** na oveľa, oveľa dôležitejšie veci:

- na ochranu a zachovanie zdravia,
- na predchádzanie chorobám,
- a na vývin pôvodných, prírodou daných schopností.

To sú činnosti na oveľa vyššej úrovni ako výskum chorôb a ich liečenie. Tieto nás totiž privedú k predchádzaniu chorôb, ktoré ľudstvo doteraz zbedačovali a boli považované za neodvratné choroby, a privedú nás tiež k tomu, aby človek mohol svoj život žiť na oveľa vyššej úrovni než doteraz. Spôsobom skutočne hodným človeka.

Budúcnosť sa zdala byť nekonečne sľubnou.

„Vojnové bábätko“

Tragédiou ľudstva je, že nová zdravotná kultúra sa zrodila uprostred už prebiehajúcej proti zdravotnej vojny.

Úbožiatko sa stalo „vojnovým bábätkom“...

Totíž už na začiatku 20. storočia vystúpila na dejisko aj iná moc.

Moc, ktorá mala práve opačný záujem, než aby zdravotný stav ľudstva pozdvihla na vyššiu úroveň, než bola predtým. Čudnou a nemilosrdnou iróniou osudu je to, že aj túto opačne orientovanú moc vyvolal explozívny vývoj chemických vied.

Začiatok vojny proti zdraviu I.

Tou stranou s protichodným záujmom bol v tom čase rozbehnutý a rýchlo rastúci farmaceutický priemysel, do rozvoja ktorého jeho majitelia-investori vkladali veľké nádeje. Najznámejšou z nich bola rodina **Rockefellerovcov** a rodina **Carnegie-ovcov**.

John D. Rockefeller už na konci 19. storočia ovládal 90 % amerického ropného obchodu. Získal obrovský, niekoľkostomiliárd dolárový majetok, vyjadrený vo vtedajších hodnotách, čo je dnes mnohonásobne viac.

Jeho zlopovestná veta znela: „**Súť až je hriech**“.

Žil a konal podľa toho. V každej oblasti, kde mal záujmy, snažil sa v plnej miere vytlačiť súperov. **On sa stal najznámejším monopolným kapitalistom.**

Monopolista je taká osoba, ktorá v nejakej oblasti obmedzuje slobodnú súťaž a snaží sa o samovládu. Slovo je gréckeho pôvodu: *monos* = sám a *poleo* = predá, predáva.

Svoj obrovský majetok okrem iného používal aj na to, aby cez svoje nadácie vyvíjal silný vplyv **na vyučovanie, na vedecký vývoj a na lekársku vedu.**

Rockefeller teda už ovládal americký ropný trh a veľkú časť chemického priemyslu. Chcel získať ďalšie trhy, na ktorých sa dajú predávať chemické výrobky.

A tak vstúpil aj do oblasti výroby liečiv.

S rozumom...

Rozmýšľanie lekárov tej doby ešte vôbec nebolo zamerané na lieky.

Používali množstvo prirodzených spôsobov. Mnohí z nich považovali lieky v liečiteľstve za druhoradé alebo ich vôbec nepoužívali.

V tom čase bola medzi nimi ešte obľúbená múdrosť: „**Lieč rozumom, nie liekom.**“^{3c}

³ **Lieč rozumom, nie liekom:** Po latinsky – *Medica mente non medicamento*

Začiatok vojny proti zdraviu II.

Lenže na začiatku 20. storočia v Spojených štátoch amerických lekárske školy zápasili s vážnymi ťažkosťami. Nemali dostatočné peniaze na vývoj.

Rockefeller a Carnegie vyňuchali veľké príležitosti, ktoré im poskytovala táto situácia. Rozhodli sa, že preberú riadenie nad vzdelávaním lekárov. „**My pomôžeme!**“ S týmto výkrikom sa chopili kontroly nad vývojom celoštátneho programu vzdelávania lekárov. Túto tému som obširnejšie rozvádzal vo svojej knihe **Cenzurované zdravie**, tu z nej citujem iba dva kratšie úryvky:

„Rockefeller a Carnegie okamžite začali investovať milióny dolárov do tých škôl, ktoré prijali ich vedenie. Tým školám, ktoré neboli ochotné spolupracovať, odopreli podporu, a tak tie nevyhnutne skrachovali, lebo nemohli konkurovať tým dobre vybaveným, solventným školám. Podporu dostali iba tie školy, ktoré boli ochotné prijať tú časť učebných plánov, ktoré sa vzťahovali na výskum liečiv a na vývoj nových liekov. Neposlušní vypadli z radu.“

„V roku 1905 fungovalo ešte 160 škôl, do roku 1927 ich počet klesol iba na 80.“

Školy, ktoré prežili, boli stále viac a vo väčšej miere závislé na „daroch“, ktorých podmienkou na prisúdenie bol stále intenzívnejší výskum a vývoj liekov.

Tie „dary“, samozrejme, predajom nových liekov **rýchlo uhradili výdavky** investorov.

Začiatok vojny proti zdraviu III.

Rockefellerovci zhruba za dve desaťročia postupne prebrali kontrolu nad vzdelávaním lekárov v Amerike. Liečenie prírodným, nie liekovým spôsobom stále viac vytlačali z učebných osnov.

Týmto prevzatím moci bolo o osude lekárov rozhodnuté.

V ich vzdelávaní, samozrejme, nedostali miesto ani nové obdivuhodné vedecké objavy.

Keďže hlavným cieľom investorov bol zisk, potrebovali čo najviac takých ľudí, ktorí budú nútení kupovať ich produkty. Ich cieľom vôbec nemohlo byť to, aby si ľudia čo najlepšie uchránili a posilnili svoje zdravie.

Ba práve ľudia s podlomeným zdravím boli im užitoční.

- **Nemohli** sa snažiť ani o to, aby sa lekári oboznámili s možnosťami, pomocou ktorých by sa jednou ranou vyriešila veľká časť už existujúcich chorôb.
- Ich záujmom **nemohla** byť podpora a výučba spôsobov na predchádzanie chorôb.
- **Nebolo** ich poslaním, aby stav ľudského zdravia dvíhali na čo najvyššiu úroveň.

To si však nikto nevšimol.

Pekne sa zabudovali do systému a výsledkom bolo, že **centrálnym zmyslom spôsobu rozmýšľania a praktického konania lekárov sa stal spôsob liečenia liekmi.**

Tento proces sa začal v Spojených štátoch amerických a za krátky čas ovládol aj celú Európu.

Keby...

Keby sa práve rodiace čerstvé vedecké objavy mohli udomáčniť, tak **by dnes ľudstvo** – aspoň z hľadiska farmaceutického priemyslu – **bolo „príliš zdravé.“**

Veľká časť ľudí by sa ani nedostala do bodu, kedy by už potrebovala lieky na liečenie svojich neduhov.

Oveľa menej ľudí by malo neduhy.

Iba lieky?

Následkom prevzatia moci nad vzdelávaním lekárov sa nedostali do osnov ani úžasné, ďalekosiahle objavy týkajúce sa vitamínov.

A tak sa ľudia pracujúci v zdravotníctve prakticky o tom neučili nič až do dnešného dňa.

- Neučili sa nič o tom, ako veľa by sa dalo urobiť pre človeka správnym užívaním vitamínov.
- Lekári a praktikanti aj dnes dostávajú také vzdelanie, ktoré neobsahuje prírodné a mimoriadne účinné spôsoby ochrany zdravia.
- Neučia sa o tých možnostiach, pomocou ktorých by sa veľkej väčšine chorôb dalo predísť.

Dostávajú vzdelanie, vplyvom ktorého **mnohí z nich veria výlučne iba liekom**, prírodné spôsoby považujú za menejcenné, ba možno aj opovrhujú nimi.

Farmaceutický priemysel riadiaci investorský a vlastnícky okruh (na ich pomenovanie nie je prehnaný ani výraz mafía), si myslel, že sa tým raz a navždy podarilo premôcť „konkurenciu“.

Farmaceutická mafia

Pred chvíľou som spomenul, že na pomenovanie riadiaceho investorského a vlastníckeho okruhu farmaceutického priemyslu – podľa môjho názoru – nie je prehnané použiť ani výraz „mafia“.

Bol by som však rád, keby ste mi rozumeli.

Nechcel som tým povedať, že lieky nie sú vôbec potrebné. Správne a odôvodnené používanie liekov v danej situácii môže znamenať veľkú pomoc, lieky môžu dokonca aj zachrániť život. Ich používanie rozumne a výlučne vo vhodnom rámci sú dôležité a užitočné prostriedky.

Používanie slova mafia neznamená to, že by každý, kto pracuje vo farmaceutickom priemysle, bol nečestný.

Ba!

Som presvedčený, že veľká väčšina tu zamestnaných lekárov, vedcov, inžinierov, asistentov a iných pracujúcich sú poctiví a dobrosrdeční ľudia. Oni sú „iba“ súčasťou jednej mašinérie, ktorých v pozadí sa skrývajú najhlavnejší investorskí vlastníci používajú na bezmedzné získavanie ziskov.

Slovo mafia teda používam výlučne na pomenovanie tohto vyčleneného úzkeho okruhu.

Problém korení v tom, že oni aj naďalej veria, že „súť až je hriech“.

Používaním násilných, pomerne nemilosrdných, ale skrytých prostriedkov sa pokúšajú vytlačiť, znemožniť, zničiť každý spôsob, ktorý hoci aj v najmenšej miere môže znížiť ich príjmy.

Nemal by som s nimi žiadny problém, keby v otvorenej voľnej súťaži prijali konkurenciu. Keby dávali rovnakú možnosť aj druhému.

Viem, že si to nemôžu dovoliť. Viem, že v priebehu krátkej doby by stratili značnú časť svojho obratu a svojich príjmov. Ľudstvo by bolo síce oveľa zdravšie a oveľa šťastnejšie, ale ich moc by skutočne utrpela obrovskú škodu.

V ďalšej časti uvediem, prečo považujem názov mafia za opodstatnený.

Ukážem Vám, akými prostriedkami vedú vojnu proti vitamínom.

Odporúčaná denná dávka

Zdalo sa, že získaním kontroly nad vzdelávaním lekárov došli do cieľa. **Lenže vitamíny a ostatné prirodzené prostriedky na zlepšenie zdravia nezmizli z povrchu.**

Napriek tomu, že ich neodporúčali ani lekári, ani lekárnici na zachovanie a posilnenie zdravia. Ba aj napriek tomu, že „odborníci“ zdravia – následkom svojho sfalšovaného odborného vzdelávania – veľmi často ešte aj odhovárali ľuď od vhodného používania vitamínov. Vitamíny však nezmizli. Práve naopak! I keď pomalšie, než by si zaslúžila ich skutočná hodnota, predsa však nadobúdali stále väčší priestor.

Preto – medzitým už poriadne zosilnená – farmaceutická mafia chcela na ne udrieť.

Preto na začiatku 60. rokov minulého storočia vyvíjali tlak na Svetovú zdravotnícku organizáciu⁴, aby založila takú komisiu⁵, ktorá ako jednu z najdôležitejších úloh bude riešiť prípravu na obmedzenie konzumácie vitamínov na celom svete.

Na dosiahnutie svojich cieľov stanovili **mimoriadne nízke vitamínové dávky**. Tieto dávky pomenovali odporúčanými dennými dávkami, čoho pomerne známou anglickou skratkou je RDA, na Slovensku ODD.

„Odporúčaná denná dávka“ – rafinované pomenovanie.

⁴ **Svetová zdravotnícka organizácia:** po Anglicky WHO = World Health Organization.

⁵ **Komisia stravovacích noriem:** po Anglicky Codex Alimentarius Commission.

Rafinované pomenovanie

Na základe názvu by si dobromyseľný laik mohol myslieť, že tieto vitamínové množstvá zabezpečia zdravú existenciu. Pritom tieto dávky **stačia iba na to**, aby odvrátili stav, ktorý poznáme pod názvom **bezvitamínový kolaps organizmu**.

Dá sa vypočítať, koľko vitamínov potrebujeme na to, aby sme predišli búrlivému a dramatickému kolapsu zdravia, ktorý pochádza z extrémneho nedostatku vitamínov. Množstvá odporúčanej dennej dávky zhruba na to stačia.

Ale vieme aj to, koľko vitamínov potrebujeme, aby náš organizmus fungoval bez námahy, ľahko a zdravo. Na zdravé fungovanie nášho tela potrebujeme mnohonásobne viac, než uvádzajú odporúčania denných dávok. **To platí pre všetky druhy vitamínov**.

Mafia liečiv teda položila Svetovú zdravotnícku organizáciu na lopatky. Vznikla vytúžená pseudovedecká⁶ komisia, zrodili sa mimoriadne nízke vitamínové dávky, potrebné pre budúce zákony na obmedzenie používania vitamínov.

Vytýčili si cieľ, že prostredníctvom OSN⁷ tieto mimoriadne nízke vitamínové dávky určia ako povinné na celom svete. A ešte k tomu v priebehu krátkej doby. Všade chceli zaviesť do zákonov, aby sa nikde nemohli ľuďom ponúkať vyššie množstvá, než boli nimi uvedené dávky. **Zdalo sa, že víťazstvo bude rýchle.**

⁶ **Pseudo veda:** falošná veda

⁷ **OSN:** Organizácia spojených národov. Po anglicky UN. Momentálne je v OSN 193 členských štátov. Svetová zdravotnícka organizácia je jednou z inštitúcií OSN.

Neočakávané prekážky

Život však preškrtol výpočty mafie liečiv.

V 60. a 70. rokoch minulého storočia sa v Spojených štátoch amerických obrovskou rýchlosťou šírila kultúra vhodného používania vitamínov. Veľkú rolu v tom zohrala jedna múdra a smelá žena. Adele Davis svojimi knihami spôsobila, že sa medzi Američanmi túžiacimi mať viac zdravia udomácnil nový prístup a nový životný štýl.

Vo svojej prvej knihe s názvom Cenzurované zdravie som na znak mojej úcty vybral motto od nej:

„Keď si schopný pomáhať blížnym, táto schopnosť prestáva byť iba schopnosťou a zmení sa na zodpovednosť.“

Adelle Davis

Vitamíny sa stávali stále „nebezpečnejšími“ pre mafiu liečiv. Stále viac ľudí sa na ne pozeralo ako na dôležité a užitočné prostriedky na ochranu a posilnenie zdravia.

Zdalo sa, že hrozí vážne nebezpečenstvo, že explozívne sa vyvíjajúca vitamínová kultúra skôr či neskôr prejde aj do Európy, ktorá je na tomto poli zaostalejšia. Vzniknutá situácia znamenala ohrozenie pre profitujúcich z predávania čo najväčšieho množstva liekov.

Museli niečo urobiť.

V roku 1994 sa v Spojených štátoch amerických pokúsili násilím pretlačiť taký návrh zákona, ktorý by bol obratom ruky odovzdal vitamíny do právomoci farmaceutického priemyslu.

Pomocou neho by bolo možné jednou ranou zrušiť voľný predaj vitamínov v skutočne účinných množstvách. Od tej chvíle by mohla mafia liečiv rozhodovať o tom, koľko vitamínov môžu Američania konzumovať.

Nechýbalo veľa, aby boli úspešní.

Americký Úrad pre potraviny a liečivá⁸ už vykonával ozbrojené razie v lekárskejších ordináciách pátrajúc po prípravkoch obsahujúcich „vysoké dávky“ vitamínov.

Svojím víťazstvom si boli veľmi istí, ale so svojím agresívnym vystupovaním a hrubými raziami sa trochu unáhli. Mysleli si, že nenarazia na odpor. Američania však prudko zareagovali na porušenie svojich práv na slobodu **a protesty proti plánovanému zákonu prešli do hnutia v celej krajine.**

Nakoniec sa Američanom podarilo uchrániť svoje základné ľudské práva, aby sa mohli slobodne rozhodnúť, akými prostriedkami si prajú udržiavať svoje zdravie.

⁸ **Úrad pre potraviny a liečivá:** anglickým názvom Food and Drug Administration, skratka FDA

Nové bojisko

A tak potom operačnú základňu proti vitamínovej vojny preložili do Európy.

- Možno preto, lebo videli, že Európania vedia o vitamínoch ešte oveľa menej ako ich americkí druhovia.
- Možno dúfali, že obyvatelia starého kontinentu budú oveľa ľahostajnejší, keď ich práva budú obmedzovať.
- Možno dúfali, že Európska únia ochotnejšie skloní svoju hlavu pred ich vôľou.

Pre pozorného znalca je zrejmé, že zmenili svoju stratégiu⁹.

Pokračujú aj naďalej v príprave obmedzenia práv, ale do svojej stratégie zabudovali aj to, čo sa naučili z prehry. Sú jasné znamenia toho, že namiesto použitia okamžitého otvoreného násilia sa chcú pripraviť na konečný útok **propagandou, ktorá zdiskredituje vitamíny.**

⁹ **Stratégia:** vypracovaný plán v záujme víťazstva nad nepriateľom. Z gréckeho slova strategos = vojvodca

Proti vitamínová propaganda

Výraz **propaganda** pochádza z latinského slova *propagare* = rozširuje, rozmnožuje. Jej význam: publicita.

Propaganda sa snaží zmeniť spôsob rozmýšľania davu. V záujme toho v širokom okruhu rozširuje pravdivé alebo falošné správy, myšlienky, skutočné alebo falošné informácie. Propaganda môže byť otvorená alebo aj skrytá, zabalená.

Existujú jednoznačné znamenia toho, že autori stratégie mafie liečiv zistili, že budú mať oveľa ľahšiu prácu, keď v prvom kroku vybudujú nedôveru voči vitamínom.

Snažia sa vybudovať v ľuďoch pocit, že je lepšie dávať si pozor na vitamíny, byť opatrnejší.

Veľká dávka vitamínu?

Propaganda používaná mafiou liečiv je tichá a skrytá.

Rozptýlená informácia sa šíri z úst do úst, a tak ľudia nedokážu pomenovať presný zdroj informácie. Iba to tak počuli. Tu i tam. Tečie to aj z kohútika. A nakoniec sa v nich môže vyvinúť istý pocit „každý vie, že je to tak“.

Cieľom propagandy takéhoto druhu je to, aby im po nejakej dobe ani nenapadlo zapochybovať o pravdivosti prijatých informácií.

Vtedy dosiahne skrytá propaganda cieľ.

Keď sa šikovne rozširovaná lož pekne potichu zahniezdi v našich mozgoch. Bez toho, aby sme si uvedomili, prečo vlastne rozmyšľame týmto spôsobom.

Musím však priznať, že to robia pomerne profesionálne.

Odborníci mafie liečiv vymysleli a v širokom okruhu rozširujú jeden pojem: „**Veľká dávka vitamínu**“. Všetky také prípravky, ktoré obsahujú skutočne vyhovujúce množstvá, prekrstili na „veľkú dávku“ vitamínov.

Ako svoj nástroj používajú aj skoršie vynútenú odporúčanú dennú dávku. Na každý prípravok, ktorý stojí za niečo, hovoria: „Pozor! To obsahuje oveľa viac vitamínov, ako je odporúčaná denná dávka!“

Keď to počujú ľudia, ktorí nemajú ani tušenie o tom, ako sa zrodila a akému cieľu slúži odporúčaná denná dávka, „príliš veľké množstvo“ vitamínov ich môže až vydesiť.

V Spojených štátoch amerických, kde sa už do určitej miery vytvorila vitamínová kultúra a kde sa veľké dávky vitamínov dajú kúpiť všade na

ceste (aj v okrajových oblastiach), tento trik by sa neuplatnil. Iba by sa im vysmiali.

Ale pre Európanov, ktorí nie sú o vitamínoch informovaní:

- „Veľká dávka“ môže znamenať, že je to viac, ako by bolo žiaduce.
- Že je to taká dávka, akú ani nie je treba.
- Môže budiť pocit, že je to neobvykle vysoká dávka.
- Príliš veľa. Možno je to aj škodlivé.

Veľká dávka!

Oveľa viac, ako je odporúčaná denná dávka!

Príliš veľa!

Je jasné, že pojem „veľká dávka vitamínu“ nevymyslela verejnosť. Počuli to. Tu i tam. Často to môžu počuť od lekárov, od lekárnikov, ktorí o tom možno hovoria s hrôzou. „To je veľmi veľká dávka!“ „Tolko sa nesmie používať!“

Ovocie zdravotného vzdelávania upravené Rockefellerovcami pekne dozrelo.

Vitamín C a obličkové kamene?

Jednou z konkrétnych prípadov neprávď je široko-d'aleko rozširovaný horor, že „veľa vitamínu C zapríčiní obličkové kamene.“

Keby boli ľudia trochu vzdelanejší v logike vedeckého uvažovania, okamžite by položili otázku: **Videl už niekto niekedy** takého človeka, ktorému z veľkého množstva vitamínu C narástli ľadvinové kamene?

Keby sme mali o vitamínoch trochu dôkladnejšie vzdelanie, tak by sme sa dobre zasmiali na tejto hororovej rozprávke. Vedeli by sme napríklad to, že **koza vo svojom tele vyprodukuje denne 13 – 14 gramov vitamínu C** (prepočítané na 70 kilového človeka). Keby tá rozprávka bola pravdou, potom každá koza by sa pýšila s obrovským obličkovým kameňom.

Keby nebolo cieľom to, aby sme ostali neinformovaní, potom by sme boli počuli o tom, že túto otázku vedci už dôkladne preskúmali.

V roku 1996 sa objavila vedecká správa.

Zhrnula výsledky šesť rokov trvajúcich testov. Šesť rokov sledovali viac ako 45 tisíc mužov vo veku najviac náchylných na obličkové kamene (40- až 75-ročných). Každý z nich konzumoval denne minimálne 1 500 miligramov, teda 1,5 gramu vitamínu C, alebo aj viac. Testy dokázali, že **zvýšená dávka vitamínu C nezapríčiní obličkové kamene.**

Ba naopak! Keby sme mali vhodnú vitamínovú kultúru, potom by sme vedeli aj o tom, že niektorí priekopníci modernej urológie práve **ľuďom s obličkovými kameňmi odporúčajú** – popri iných vitamínoch a minerálnych látkach – **aj zvýšené dávky vitamínu C.**

Predávkovanie vitamínmi?

V oblasti, kde oberú ľudí o možnosť vzdelávania sa o vitamínoch, môže dobre fungovať aj strašenie nebezpečenstvom možného predávkovania vitamínov.

V spoločnosti, kde nie je zmanipulované šírenie informácií, každý by mohol vedieť o tom, že bola vyhotovená analýza zdravotných rizík na území 27 európskych štátov.

Táto analýza preukázala, že **človek má 26-krát vyššiu šancu, že do neho udrie blesk**, než je riziko zdravotného poškodenia následkom predávkovania niektorých vitamínov.

Pred čím vlastne chcú ľudí chrániť?

Existujú aj iné bludy, ktoré rozširujú týmto spôsobom. Zaberalo by to príliš veľký priestor, keby som dopodrobna vysvetľoval každý nezmysel. Na viaceré z nich som dal odpoveď vo svojej knihe s názvom Cenzurované zdravie.

Už dlhú dobu teda prebieha proti vitamínová propaganda zameraná na Európu, ktorá sa snaží dosiahnuť podobný výsledok ako plazivým spôsobom sa šíriaca podlá klebeta.

Jej cieľom je vyvolanie opatrnosti voči vitamínom.

Samozrejme, súčasne s tým sa usilujú aj na poli právneho obmedzenia.

Tak ako položili na lopatky v šesťdesiatych rokoch Svetovú zdravotnícku organizáciu a presadili svoju vôľu, tak prinútili na kolená aj Európsku úniu.

Ochotná EU I.

EU ochotne tvorí sériu obmedzujúcich nariadení podľa očakávania mafie liečiv. **Jedno také nariadenie zakazuje** pri predstavovaní a propagovaní vitamínových prípravkov upozorniť ľudí na to, že naša strava neobsahuje pre nás potrebné množstvá vitamínov.

Napriek tomu, že tento vedecký fakt bol známy už aj v minulom storočí.

Napriek tomu, že už skoro pred sto rokmi zistili, že ľudstvo v priebehu svojich dejín nikdy nemalo potrebné množstvo vitamínov.

Napriek tomu, že ľudstvo vždy balansovalo niekde nad hladinou kolapsu z vitamínového nedostatku. Tak ako to veľmi výstižne vyjadril Szent-Györgyi: „*Divím sa tomu, že ľudstvo za týchto okolností vôbec prežilo.*“

Napriek všetkým výpočtom, ktoré sa zakladajú na faktoch. Pritom sa dá ľahko vypočítať, že je nemožné zjesť také množstvo ovocia a zeleniny, ktoré by nám mohlo zabezpečiť naše každodenné potreby vitamínov.

Pravdepodobne by bolo nebezpečné, keby sa táto informácia príliš rozšírila.

Oveľa menej ľudí by sa klamalo tým, že keď jedia veľa zeleniny a ovocia, potom nepotrebujú konzumovať ďalšie vitamíny.

Trocha vitamínu C

Pozrime sa na jeden príklad:

Človek potrebuje na každý kilogram telesnej hmotnosti minimálne 30 miligramov vitamínu C.

Zoberme napríklad jednu 50-kilovú ženu.

Počítajme: $50 \times 30 = 1\,500$ miligramov. $1\,500$ miligramov = 1,5 gramu.

Táto dáma potrebuje denne minimálne 1,5 gramu vitamínu C na to, aby jej organizmus dostal také množstvo, s ktorým už dokáže dobre fungovať.

Na zabezpečenie 1,5 gramu vitamínu C musí zjesť každý deň tieto množstvá:

- Paprika 2,2 kg/deň, alebo
- Citrón 3,7 kg/deň, alebo
- Jahoda 3,7 kg/deň, alebo
- Paradajky 6,0 kg/deň, alebo
- Višne 15,0 kg/deň, alebo
- Čerešne 18,7 kg/deň, alebo
- Broskyne 21,7 kg/deň, alebo
- Jablká 30,0 kg/deň

Je vylúčené, že by ste boli schopní zjesť každý deň toľko ovocia alebo zeleniny.

Vitamín C som zvolil za príklad preto, lebo v ovocí a zelenine sa nachádza vo väčších množstvách než iné vitamíny.

V prípade iných druhov vitamínov by bolo treba zjesť ešte väčšie množstvá zeleniny a ovocia, než som uviedol.

Nenahraditeľný...

Keby sa iba táto jediná informácia stala známou široko d'aleko, potom by nikto neuveril, že vitamíny sú iba „DOPLNKOM stravy“.

Nikto by na ne nemyslel ako na niečo, z čoho „občas je dobré trochu si zobrat“. Nikto by si nenahováral, že v lete si nepotrebuje takú istú dávku vitamínov dopĺňať ako na jeseň a v zime.

Pomenovanie „doplnok stravy“ úmyselne zavádza ľudí.

Korektné pomenovanie je toto:

Nenahraditeľná každodenná dávka!

Keby boli dovolili, aby sa vytvorila zdravotná kultúra aspoň na základnej úrovni, ľudia by dnes mysleli na vitamíny ako na základnú a nevyhnutnú časť každodennej stravy.

Ochotná EU II.

Organizátori proti vitamínovej vojny majú jasno v tom, že pomocou vitamínov sa dá dosiahnuť závažné zlepšenie kvality zdravia. Nie náhodou nútili Úniu na vydanie **aj iného nariadenia. Vymysleli veľmi prefikvané riešenie.**

Vytvorili takzvaný zoznam „**dovolených tvrdení vzťahujúcich sa na zdravie**“. Na letáku vitamínového derivátu sa smú uviesť výlučne iba tie. Tieto dovoľené výroky sú ale nič nehovoriace, bezvýznamné frázy, veľká väčšina z nich je pre obyčajných ľudí nezrozumiteľná.

Napríklad: „*vitamín B₁₂ prispieva k normálnej látkovej premene homocysteínu.*“

Alebo: „*vitamín C prispieva k regenerácii redukovanej formy vitamínu E*“.

Je celkom možné, že tomu nerozumiete ani Vy, aký fras je tá „*látková premena homocysteínu*“ alebo prečo by bolo treba regenerovať „*redukovaný vitamín E*“.

Netrápte sa, ani tomu nemusíte rozumieť.

Práve to je podstata triku, aby ste tomu nerozumeli.

Podstatné je to, aby dovoľené tvrdenie o zdraví nebolo životaschopné, nebolo skutočne preukázateľné a aby tak „obyčajný smrteľník“ nerozumel ani tomu, prečo by bolo pre neho užitočné konzumovať vitamíny.

Skutočné, zrozumiteľné skúsenosti konzumentov zo života, ktoré hovoria o evidentných výhodách, **nesmú sa zverejniť beztrestne.**

Zbytočne...

Zbytočne mi niekto píše list, v ktorom je toto:

„Lahšie riešim stresové situácie, som pokojnejší, veselší! Stal som sa trpezlivejším, už nie som taký rýchly do hnevu ako predtým!“

Alebo toto:

„Počas tejto zimy som nebol chorý. Moja pokožka je krajšia, mladšia a moje vlasy a nechty ozdraveli.“

Alebo toto:

„Predtým, ako som ich začal brať, bol som stále unavený, vyčerpaný, mal som zlú náladu. Odkedy ich beriem, zmenili sa moje fyzické a duševné hodnoty! Denne pracujem 10 hodín, čo je veľmi „únavné.“ Teraz to už tak necítim, zobúdzam sa čerstvý! Moja výkonnosť vzrástla. Znesiem oveľa viac, som veselší, a čo je veľmi dôležité, cítim sa zdravý. Čo som necítil už veľmi dávno.“

Skutočné skúsenosti konzumentov podobné týmto je zakázané zverejniť.

Smú sa používať iba „dovolené tvrdenia vzťahujúce sa na zdravie“. Nie je dovolené uviesť ani to, akým prípravkom dosiahli tie výsledky.

Veď aj majú dôvod na obavy.

Tento list napísala 65-ročná dáma:

„Mám veľmi dobré skúsenosti s vitamínmi.

Odvtedy ma lekár nevidel a ani mi nenapísal žiadny liek.

S pribúdajúcimi rokmi pribúda veľa problémov, tak je to aj so mnou. Cítim, že pravidelným užívaním vitamínov som dokázala vždy obstať a v dobrom zdraví som sa pustila do každej novej výzvy! Vitamíny môžem iba odporúčať každému, dúfajúc, že sa aj iní môžu vyhnúť používaniu liekov.“

Nie je náhoda, že nariadenie zakazuje propagovať účinky vitamínov, ktoré pomáhajú predchádzať ochoreniam.

Ochotná EU III.

Do akej miery sú vitamíny cenné a dôležité?

To najviac dokazuje vojna vedená proti nim.

V treťom únijnom nariadení zakázali, aby pri predstavovaní vitamínových prípravkov niekto publikoval takzvané „**strach vyvolávajúce**“ informácie. Napríklad, keď upozorníme na to, aké sú riziká, keď niekto nekonzumuje dostatočné množstvo vitamínov, to sa už považuje za „strach vyvolávajúcu“ informáciu!

Leták vitamínu C nesmie oznamovať fakt o tom, že krajný nedostatok vitamínu C zapríčiňuje skorbut. Je to „**strach vyvolávajúce**“, keď sa upozorní na to, že v takýchto prípadoch prasknú žily, vznikajú krvácania na mnohých miestach tela, zrúti sa imunitný systém atď. A nakoniec človek zomrie.

Keby sa bola mohla aj u nás vyvinúť aspoň na základnej úrovni nejaká vitamínová kultúra, ľudom by bola známa táto životne dôležitá informácia: **Nedostatok vitamínov, lepšie povedané, nedostatočné množstvo vitamínov má mnoho stupňov.**

Pred chvíľou spomínaný skorbut sa objaví iba vtedy, keď tento stav nedostatku sa stáva hraničným. Keď niekto dostane len o štipku viac vitamínu C, už sa na ňom neobjavujú symptómy skorbutu. Ale to ešte vôbec neznamená, že dotyčný má dostatočné množstvo vitamínu a že sa má dobre.

Ani zd'aleka.

Ešte to neznamená, že...

- na predchádzanie skorbutu môže stačiť denne 60 – 80 miligramov vitamínu C,
- na to, aby niekto nezomrel hladom, mu môže stačiť niekoľko krajcov chleba.

Lenže...

- Keď niekto nemá skorbut, to ešte neznamená, že je zdravý.
- Keď niekto nezomrel hladom, to ešte neznamená, že žije dôstojne na úrovni človeka.

Nedostatky vitamínov sú teda odstupňované.

- Môže to byť také ťažké, že sa človek dostane do stavu, ktorý ohrozuje jeho život, alebo aj zomrie.
- Možno to je „iba“ také nebezpečné, že dotýčny niekde nad touto život ohrozujúcou úrovňou balansuje ako povrazochodec a ani on sám nechápe, prečo má toľko telesných problémov.
- Môže to mať aj miernejší priebeh, keď nedostatok vitamínov nezničí zdravie za niekoľko týždňov ani niekoľko mesiacov, ale ho zruinuje iba počas dlhých rokov.

Takými informáciami sa však už nesmie „vyvolávať strach“ medzi obyvateľmi Európy!

Ešte je šťastie...

Našťastie v knihách, za ktoré kupujúci dávajú peniace, sa pravda ešte smie napísať. Zakázali iba informáciu rozširovanú zadarmo v reklamách, ktoré zasahujú veľa ľudí.

Ale knihy – a to aj oni vedia veľmi dobre – zasahujú oveľa menej ľudí ako reklamy. Takto oslabujú šírenie pravdy pre širokú verejnosť.

Ideálny stav

Samozrejme, dá sa dosiahnuť aj taký ideálny stav, keď bohato zásobíme svoje telo vitamínmi, ktoré potrebujeme pre svoje zdravie.

To je jediný prijateľný stav.

Každá úroveň, ktorá nedosahuje prijateľný stav, je porucha a vedie k rýchlemu alebo pomalšiemu, ale istému poškodeniu.

Keby existovala vitamínová kultúra, dávno by nám boli vysvetlili to, čo vedci objavili už pred celým storočím:

Medzi zdravotným stavom, keď iba predchádzame kolapsu z nedostatku vitamínov, a stavom, keď na zdravé fungovanie tela užívame skutočne potrebné dávky vitamínov, **je veľmi široká priepasť.**

Skorbutu sa dá vyhnúť, keď človek dostáva 60 – 80 miligramov vitamínu C denne. Ale na zdravé fungovanie potrebuje mnohonásobok tohto množstva.

Každodenná potreba ľudského organizmu vitamínu C je totiž 30 miligramov na každý kilogram telesnej váhy. Denná dávka vitamínu C už spomínanej 50-kilovej dámy je $50 \times 30 = 1\,500$ miligramov, teda 1,5 gramu.

To je 25-násobok 60 miligramov.

Veľmi široká priepasť je medzi skorbutom a zdravým stavom. Veľmi široká priepasť je medzi potrebnými dávkami vitamínov na predchádzanie skorbutu a potrebnými dávkami na pohodlné fungovanie tela.

Táto pravda platí aj pre všetky ostatné druhy vitamínov.

Na to, aby naše telo fungovalo zdravo a pohodlne, **potrebujeme 25- až 50-násobok** množstva vitamínov, ktoré stačí na predchádzanie kolapsu tela.

Ochotná EU IV.

S predprípravou zákonov, ktoré obmedzujú užívanie vitamínov v Európe, poverili **Európsky úrad pre bezpečnosť potravín¹⁰**, ktorý podlieha EU.

Tento úrad je teoreticky poverený slúžiť záujmom obyvateľstva.

Jeho úlohou okrem iného by malo byť, aby chránil ľudí žijúcich v Európe pred geneticky modifikovanými potravinami, ktoré neobsahujú živiny, ale zabezpečujú obrovský profit nadnárodným firmám, ktoré ich priniesli na trh.

Podľa signálov však oveľa viac slúžia záujmom nadnárodných firiem túžiacich po zisku. Dokázalo sa totiž, že nadnárodné firmy honorujú služby ochotných úradníkov v štátnych službách veľmi dobre platenými budúcimi pozíciami.

Konflikty na stole

To je názov publikácie¹¹, ktorá opisuje tieto zneužívania. Pripravil ju náš spojenec CEO (Corporate Europe Observatory) a dal nám ju k dispozícii.

¹⁰ **Európsky úrad pre bezpečnosť potravín**: anglickým názvom EFSA, z počiatočných písmen European Food Safety Authority

¹¹ Publikácia sa dá priamo stiahnuť z www.jogazegeszseghez.hu. V tlačenej forme ju dostať v ktorejkoľvek predajni výrobkov Dr. Lenkeiho. V slovenčine na adrese <http://vargad.net/efsa.htm>

Na vlastné náklady sme ju dali preložiť do maďarčiny a poskytli zadarmo všetkým záujemcom.

Maximálne konzumovateľné denné dávky

Teda nie práve bezúhonná EFSA (**Európsky úrad pre bezpečnosť potravín**) dostala úlohu, aby zostavila – s vhodným „vedeckým“ odôvodnením – obmedzujúce nariadenia EU pre konzumáciu vitamínov.

Konkrétnejšie:

- Aby za každú cenu dokázali, že môže byť rizikové, keď ľudia konzumujú vitamíny nad určité množstvá.
- Aby tým zdôvodnili, prečo treba množstvo konzumovaných vitamínov obmedziť.
- Aby pri každom vitamíne určili, aké je to „bezpečne použiteľné maximálne množstvo.“
- Aby pripravili taký súhrnný materiál, ktorý bude možné predložiť parlamentným poslancom, keď príde rad na hlasovanie.

Vo februári 2006 sa objavil skoro 500-stranový súhrn vedecky sa tváriacich informácií, ktorý sledoval hore uvedený účel. Preštudoval som ho.

Sú v ňom použité tieto spôsoby:

- úmyselné nevšímanie faktov,
- úmyselné falšovanie faktov,
- úmyselné používanie pseudovedeckých spôsobov vedúcich k falošným záverom,
- a použitie ďalších skresľujúcich spôsobov, aby sa mohlo zrodiť to vytúžené „vedecké“ zdôvodnenie.

Šikovná predstava

Toto sa chystali položiť na stôl poslancov Európskeho parlamentu, aby ich prinútili odsúhlasiť Únijné nariadenie na obmedzenie konzumácie vitamínov.

Šikovná predstava

Položiť niekoľko stostranovú vedeckú štúdiu na stôl parlamentným poslancom, ktorí téme nerozumejú. Nuž, veď ktorý poslanec by prečítal takúto rozsiahlu publikáciu, navyše preplnenú cudzími odbornými výrazmi.

S veľkou pravdepodobnosťou by len prikývli bez prečítania, dúfajúc, že obmedzujúci návrh zákona je skutočne odôvodnený.

Presný harmonogram útokov

Stratégovia mafie liečiv vedia veľmi dobre, že keby ľudia konzumovali dostatočné množstvá vitamínov, boli by oveľa zdravší. Usudzujem, že presne vedia aj to, koľko vitamínov by potrebovali ľudia na značné zlepšenie kvality života.

Tu je presný plán úplného zničenia vitamínovej kultúry:

1. Treba obmedziť množstvá vitamínov na voľnú spotrebu.
2. Treba vytvoriť taký zákon, ktorý určí maximálnu dennú dávku vitamínov.
3. Treba to postaviť tak, aby ľudia pochopili, že toto obmedzovanie je v ich záujme.

4. Pomenujme túto dávku ako „bezpečne konzumovateľná maximálna dávka“.

5. Jedna „vedecká“ komisia potom poskytne dôkazy o nebezpečnosti vitamínov a určí „bezpečné“ dávky.

6. Tieto „dôkazy“ treba použiť ako zámienku na obmedzovanie slobodne používateľných množstiev.

7. „Vedeckú“ štúdiu treba predložiť pred poslancov parlamentu EU a treba ich donútiť odhlasovať újnjé nariadenie obmedzujúce konzumáciu vitamínov.

8. Zrodí sa nariadenie o maximálne užívateľných množstvách vitamínov.

9. Vyššie dávky než určené maximálne denné dávky budú vydávané výlučne na lekársky predpis.

10. Vitamínové prípravky, ktoré obsahujú väčšie dávky, ako sú újnjé maximá, bude možné predávať iba v lekárňach.

11. A tak prípravky, ktoré obsahujú vyššie dávky, než sú odporúčané, bude možné odstrániť zo slobodného a ťažko kontrolovateľného trhu.

12. Lekári a lekárnici, ktorí o priaznivých účinkoch vitamínov vedia veľmi málo a často sú naladení proti vitamínom, nebudú odporúčať väčšie dávky vitamínov ako tie, ktoré sú stanovené ako maximálne.

13. V tomto bode bude kruh uzavretý.

A nakoniec nebude dosiahnuteľný žiadny vitamínový produkt, ktorý by mohol skutočne pomôcť.

Kto získa čas, získa život...

Našťastie, ešte sa včas dostali na svetlo sveta tu spomínané dôkazy.

Ich šikovným použitím sa podarilo dosiahnuť, aby sa začalo úradné vyšetrovanie proti **Európskemu úradu pre bezpečnosť potravín**. „Kto získa čas, získa život“ – hovorí porekadlo. Skutočne, pre toto vyšetrovanie sme získali čas a mohli sme sa nadýchnuť.

Som si istý, že toto ticho, žiaľ, je iba prechodný stav a viem, že sme ešte veľmi ďaleko od toho, aby sme mohli povedať, že sa nám v Európe podarilo zachrániť slobodu užívania vitamínov.

Vrchol drzosti

Určite nám naháňa strach, ako bezcharakterne Európsku úniu obracajú proti nám. Je to skutočne bezcharakternosť. Napriek tomu hovorím, že snaha o právne obmedzenie je oveľa menej nebezpečná ako aktivity o diskreditáciu vitamínov.

Vedome a plánovite budená proti vitamínová propaganda už dosiahla, že mnohí sú opatrní, keď im odporúčajú vitamínové prípravky. Veľa ľudí už „vie“, že je lepšie na vitamíny si dávať pozor.

Ako by sa na to dalo prihodiť ešte o jednu lopatu?

Poslednú ranu by vitamíny dostali, keby bolo veľmi veľa takých ľudí, ktorí si už vyskúšali vitamínové prípravky, ale nezbadali značný rozdiel medzi tým, keď vitamíny užívali a keď ich neužívali. Ľudia s nič nehovoriacimi alebo nepriaznivými skúsenosťami by neskôr už ľahšie mávli rukou nad vitamínmi: „*Ach, aj ja som to vyskúšal, ale som nezbadal nič zvláštne.*“

V jednej z mojich kníh som sa zaoberal týmto javom. V kapitole o tejto téme som citoval dve nesmierne rozdielne skúsenosti dám, ktoré

konzumovali vitamíny. Najprv písali o tom, čo spozorovali, keď užívali multivitamínový prípravok, ktorý vyrobila farmaceutická firma a obsahoval **odporúčané denné dávky**.

1. „Ako trénerka aerobiku som pravidelne vystavená fyzickej záťaž. Multivitamíny som vždy brala, ale nikdy som necítila ich účinok.“

2. „Vitamíny som brala vo veľkom množstve, a predsa som mala každý rok aspoň štyrikrát chrípku, a keď som práve bola ‚zdravá‘, aj vtedy som bola neustále vyčerpaná, unavená a mala som zlú náladu.“

Potom tie isté dámy referujú aj o tom, akú mali skúsenosť vtedy, keď užívali **vitamínové prípravky vo vhodnom množstve**:

1. „Už po jednom týždni som cítila ich priaznivý účinok. Odkedy beriem vitamíny, som oveľa mocnejšia a fit, tvrdo cvičím. Už aj moji hostia zbadali zmenu.“

2. „Podarilo sa. Mimoriadne dobré, môj život sa zmenil. Prvý rok a prvá zima, čo som nebola chorá ani raz. Som veľmi vďačná. Konečne viem, čo je to dokonalé zdravie a dostatok energie. Takto žiť je nepredstaviteľne dobré!“

Toto by mohla byť posledná rana pre vitamíny:

Ak neexistuje priaznivý účinok, tak sa ani nevytvorí dôvera alebo rýchlo zanikne. „Nech mi nikto nerozpráva o vitamínoch! Ja som bral takéto zázraky, nestoja za nič.“

Dnes už skoro každá farmaceutická firma ponúka multivitamíny.

Vitamínové prípravky vyrobené farmaceutickými firmami sú mimoriadne často súčasťou televíznych reklám.

Prečo asi ponúkajú farmaceutické firmy vitamíny?

Prečo asi ich reklamujú, ako len vládu?

- Chcú vybudovať novú zdravotnú kultúru?
- Chceli by udržovať ľudí v takom zdraví, aby nikdy nepotrebovali konzumovať lieky?
- Chcú vytvoriť konkurenciu na svoje vlastné výrobky liekov?
- Chcú kaziť svoj vlastný obchod?

Musíme si všimnúť, aké žalostné dávky ponúkajú.

Musíme si pozrieť zloženie na obale. Multivitamín, ktorého denná dávka sa zmestí do jednej jedinej tabletky, nemôže obsahovať viac, ako je množstvo stanovené **odporúčanou dennou dávkou**.

Denná dávka nejakého slušného vitamínového prípravku sa nezmesť do jednej ani do dvoch, ale ani do troch či štyroch tabliet alebo kapsúl!

Sú si istí, že...

Nedajte sa oklamať! Oni si nechcú kaziť svoje obchody, sú oveľa prešibanejší.

Mafia liečiv chce vitamíny zobrať pod svoju kontrolu:

- právnymi obmedzeniami,
- diskreditačnou propagandou
- a predajom neúčinných, dôveru úplne podkopávajúcich, malé dávky obsahujúcich prípravkov.

Viem, sú si istí, že zvíťazia. Dúfajú, že už za krátky čas budú môcť dať bodku za koncom vojny, ktorá trvá sto rokov.

Ale k tomu budem mať aj ja zopár slov.

Daj vedomosti...

Členov môjho tímu učím toto:

Najdôležitejšie je to, aby si dal ľudom vedomosti!

Vedomosti privedú človeka k vitamínom, ale samotné vitamíny neprivedú človeka k vedomostiam.

Od toho, že niekto berie vitamíny, ešte nebude informovanejší. Len s vitamínmi by sme mu nemohli pomôcť.

Možno okúsi zázračný účinok vitamínov, ale preto ešte nebude lepšie rozumieť, čo sa deje okolo neho. Keď dostane iba vitamíny, asi si nikdy neuvedomí, že sa nachádza uprostred tichej, dobre maskovanej, ale úskočne proti zdravotnej a zároveň proti vitamínovej vojny.

Bez potrebného množstva informácií nebude schopný vytvoriť si ucelený obraz. Nedokáže pozbierať rozsypané kúsky mozaiky.

Keď mu nepomôžeme, aby si uvedomil skutočnosť, zviažu ho tak, že si to všimne iba vtedy, keď sa už nebude môcť ani pohnúť.

Veľmi často hovorím členom môjho tímu:

V prvom rade ste bojovníci za slobodu a budovatelia lepšej, pre človeka dôstojnejšej novej zdravotnej kultúry.

Našou najdôležitejšou cnosťou je to, že dokážeme ľudom otvoriť oči.

Výsledkom našej práce je veľké množstvo osvietených ľudí.

Takých ľudí, ktorí pochopili, čo sa deje okolo nich. Ktorí sa stali schopnejšími, aby na základe svojho vlastného rozhodnutia žili zdravší, pre človeka dôstojnejší život.

Potrebujú aj vitamíny...

Na zlepšenie života potrebujú, samozrejme, aj vitamíny. Ponúkame im aj tie.

Keď sa nám podarí naučiť ich, ako tieto prostriedky treba správne a šikovne používať, potom prevažná väčšina z nich zažije jednoznačné zlepšenie kvality svojho života.

Ale podstatné je, koľkí ľudia budú schopní o vlastnom osude rozhodovať múdro a slobodne.

Slobodný človek môže podľa svojho vlastného rozhodnutia používať prostriedky, ktoré ponúkame, a okúsiť povznášajúci zážitok, ktorý s nimi dosiahne pre zlepšenie kvality svojho života. Pomôže mu to vytvoriť si životný štýl, ktorý mu prinesie oveľa viac radosti a väčšiu istotu.

Vtedy dorazíme do cieľa.

Nestane sa to však, ak mu neodovzdáme poznatky, na ktorých môže byť toto všetko postavené.

Cenzurované zdravie

Prečo sa ma pokúšali úrady ušliapať?

Nie pre moje vitamíny. Keby som ponúkal iba vitamíny, nebol by som nebezpečný. Aj iní ponúkajú vitamíny. Iba vitamíny. Ja som nebezpečný preto, lebo som ľuďom otvoril oči.

Úrady použili veľmi veľa prostriedkov, aby ma odstránili z javiska:

- ohováračská kampaň v masmédiách,
- policajné razie v predajniach predávajúcich prípravky mojich značiek,
- blokovanie výrobkov a zákaz predaja,
- bezprecedentne vysoká peňažná pokuta atď.

(O podrobnostiach útokov som písal v mojej knihe s názvom „Zdraviu škodlivé.“.)

Samozrejme, začal som súdne spory proti svojvoľnému a bez akéhokoľvek právneho základu pustošiacemu úradu. Trvalo to šesť rokov, kým nakoniec zvíťazila pravda.

Oplatilo sa vydržať.

Som tu a pokračujem v tom, čo som si vytýčil za cieľ môjho života.

Oslobodiť ľudí. Otvárať ľuďom oči. Áno, toto poslanie som si stanovil v roku 2003.

V prvom rade s týmto cieľom som napísal svoju knihu s názvom **Cenzurované zdravie**.

V tejto knihe som napísal už v roku 2003, o čo sa tu hrá. **V 14. kapitole môžete čítať toto:**

„Farmaceutický priemysel rozhodol za naším chrbtom o tom, koľko vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov potrebujeme. Podľa nich!

Predstavitelia farmaceutického priemyslu vedia, aké ohromujúce úspechy sa dajú dosiahnuť konzumáciou zodpovedajúceho množstva vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov.

Preto túto vec musia regulovať. Robia to súčasne dvomi spôsobmi.

1. **Zavádzajú právne obmedzenia** – kde sa len dá –, pomocou ktorých obmedzia voľný predaj potravinových doplnkov, ktoré obsahujú potrebné množstvá týchto látok, a preto sú účinné. Toto je však menší problém.
2. Starostlivou propagandou – a to je nebezpečnejšie – **budujú obmedzenia v hlavách ľudí**. Vytvárajú falošné predstavy o tom, čo je zdravie, čo treba ku zdraviu, akú úlohu v tom zohrávajú lieky a aká je úloha doplnkov stravy. Najlepšie funguje obmedzenie, ktoré cielene vybudujú v hlavách verejnosti pomocou zamlčovaných právd a umelo vtíkaného vytvárania falošného obrazu.

Toto sa dá postrehnúť ťažšie než obmedzujúci predpis, lebo to je vo vnútri a môžeme si myslieť, že sa rozhodujeme podľa svojho vlastného názoru.“

Som optimista

Zdvihol som teda rukavicu. Vzoprel som sa proti zdravotnej stratégii a propagande, ktorú vypracovala farmaceutická mafia. Medzitým si moje knihy, ktoré majú za úlohu šíriť informácie, získali už viac ako 200 tisíc čitateľov.

Na mojich prednáškach som sa stretol s niekoľko desaťtisícami záujemcov osobne.

Presvedčil som sa, že je tu obrovská požiadavka na pravdivé údaje a na väčšiu samostatnosť.

Preto vkladám veľmi veľkú nádej do budúcnosti. Do našej spoločnej budúcnosti, v ktorej všetci budeme môcť žiť oveľa dôstojnejšie a kvalitnejšie.

Som optimista. Ved' sa ešte stále nepodarilo úplne zašliapať prirodzené spôsoby ochrany a posilnenia zdravia. Vráťane vitamínov.

Som presvedčený, že tieto poklady môžeme – a aj musíme – ochrániť pred divnými útokmi. Musíme ich zachovať pre ľudstvo v prítomnosti a aj budúcnosti. Zaslúži si to.

V jednom si však môžete byť istí: Držím sa svojho sľubu, ktorý som dal v prvom vydaní mojej knihy „Cenzurované zdravie“ koncom novembra v roku 2003:

Nikdy sa nevzdám.

Prečo som napísal túto knihu?

Nemal som v úmysle Vás vystrašiť. Túto knihu som napísal preto, aby som Vám oznámil, že horí dom... Ale aj to, že nemáme dôvod, aby sme v ňom zhoreli aj my.

Najdôležitejšie odkazy tejto knihy:

- Kvalita ľudského života sa dá významne zlepšiť.
- Veľmi dôležitú rolu v tom hrajú vitamíny.
- Vitamíny predstavujú základnú a nevyhnutnú časť každodennej stravy.
- Mocné hospodárske záujmové skupiny, ktoré vplyvajú aj na politických zákonodarcov, trvalo pracujú na tom, aby to všetko nevyšlo najavo a aby to ľudstvo nikdy nezistilo.

Čo prinesie budúcnosť?

Som presvedčený, že to v prvom rade závisí od nás.

- Ja a moji spojenci budeme aj naďalej tvrdo bojovať, aby sa nemohol zrodiť Únijný zákon, ktorý by obmedzoval používanie vitamínov.
- Postarám sa o to, aby sa pravdivé údaje dostávali k stále väčšiemu množstvu ľudí.

Čím viac ľudí...

Aj Vy môžete urobiť veľmi veľa v záujme toho, aby sa vitamíny nestratili z obzoru:

- Aj Vy osobne môžete okúsiť jednoznačný povznášajúci zážitok zlepšenia kvality života.
- Čím viac ľudí pochopí, aká je skutočná hodnota vitamínov, tým máme väčšiu šancu, že tento poklad zachováme pre našu budúcnosť.

- Čím viac ľudí bude vedieť, ako je to so skutočnými údajmi, o to ťažšiu robotu bude mať mafia liečiv.
- **Čím viac ľudí vie o tom, že horí dom, tým máme väčšiu šancu, že spoločnými silami uhasíme tento oheň.**

My zvíťazíme!

Obetovali sme svoj život tomu, aby sa z novej zdravotnej kultúry stal verejný poklad, ktorý umožní našim blízkym radostnejšiu existenciu na oveľa vyššej úrovni.

Vysoko si vážime každý malý krok vpred, a s radosťou privítame osobné skúsenosti každého človeka. **Dobré správy si podelíme medzi sebou denne aj niekoľkokrát.**

Člen nášho tímu z Pécsu nám pred pár dňami poslal toto:

„Dnes bola u nás tá dáma, ktorá nám dávnejšie porozprávala, že jej svokra (83-ročná) vďaka stredne vysokým dávkam vitamínov zahodila svoju palicu a porýľovala záhradu. V uplynulom mesiaci nastala taká zmena, že porýľovala ďalšie dve záhrady a každý týždeň cestuje z Kapošváru do Budapešti autobusom alebo vlakom k vnukovi, tam poupratuje, vyžehlí a potom sa vracia.“

Keď zvíťazíme my – **a ja viem, že to bude tak** – potom sa môže zrodiť ešte veľa takýchto zážitkov. Ak sa aj Vy pridáte ku mne, do cieľa sa dostaneme oveľa skôr. Čítajte túto knihu s čím väčším počtom svojich známych.

Pomôžte mi zatriasť ľuďmi a zobudiť ich!

Za vašu podporu vám vopred ďakujem.

S úctou:

Dr. Lenkei

Budapešť január 2015