



# OPTIMÁLNA VÝŽIVA JE LIEKOM ZAJTRAJŠKA

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás pozdravujem, moji milí LR-áci!

Už dlhšiu dobu vo mne rezonuje téma, ktorá je, povedal by som, zásadná a ktorá dáva odpoveď na mnohé otázky – čo vlastne robíme, čo ostatným ľuďom a sebe prinášame. Povedzme, že mám tieto myšlienky už dlhšiu dobu vnútri a potrebovali „von“. Preto sa dnes chcem s Vami o ne podeliť.

## „Hlavne neuškodiť...“ „Nech je jedlo Tvojim liekom...“

To sú tézy, ktorými Hippokrates položil základy moderného lekárstva. Veril, že ľudské telo má vnútorné schopnosti samoliečby. Hippokratova prísaha je stále citovaná dnešnými lekármi. Od Hippokratových čias sa ale prístup k liečbe značne zmenil. Dnes dostávajú lekári veľmi malé, ak vôbec nejaké, lekcie o zdravej výžive. Moderná medicína je o hesle „tabletky na každú chorobu“. A toto heslo chce farmaceutický priemysel len ďalej udržiavať. Ak si ale začneme dávať otázky, nebudeme vedieť prestať. Viete, pevné zdravie dáva zmysel ale „nepozera“ z toho veľa peňazí. Srdcové ochorenia a rakovina sú najčastejšie zabijaci všade na svete. Navyiac, len v USA každý rok zomrie 39.000 ľudí kvôli nevyhnutným zákrokom a iným chybám v nemocnici, 80.000 ľudí zomrie kvôli nemocničnej nákaze. Časopis Americkej Lekárskej Asociácie zverejnil, že desiatich 106.000 ľudí zomrie ročne kvôli vedľajším účinkom liekov. Liekom, ktoré boli správne predpisované a užívané, a sú to vedľajšie účinky, ktoré sa dali očakávať! Moderná medicína je teda treťou najčastejšou príčinou úmrtí v dnešnej dobe! Tým, že správnu výživu, ktorej nevyhnutnou súčasťou sú aj špecifické výživové doplnky, nebudeme brať vážne, dáваме ľuďom zlé služby.

## „Optimálna výživa je liekom zajtrajška“

(Dr. Linus Pauling, dvojnásobný držiteľ Nobelovej ceny)

Odborníci na výživu nám tvrdia, že základom dobrého zdravia je pestrá strava a dokonca upozorňujú na riziká a nepotrebnosť užívania doplnkov výživy. Aj ten posledný človek na Zemi, v každej kultúre, s každým jazykom, predsa vie, že **ste tým čo jete**. Supermarket, symbol vysokej životnej úrovne. Potraviny dostupné bez ohľadu na ročné obdobie a vzdialenosť sú výsledkom závažného poľnohospodárstva. Čerstvé, skoro ako z farmy, až na Váš stôl! Aké staré je však skutočne vaše jedlo? Keď sa nad tým zamyslíte, každé ovocie sa zberá tak 2000 – 3000 km od Vášho domova a je aspoň týždeň staré. Položme si teda otázku. Koľko nutrične hodnotných látok dostanete z jedla, ktoré je 5 dní staré? Ak máte šťastie, dostanete možno tak 40 % z toho,

čo potrebujete. A čo polotovary, ktoré majú ročnú záručnú dobu??? Takmer každá potravina, ktorú kúpite v obchode bola spracovaná. Potrebne živiny sú dávno zničené, kým sa jedlo dostane na váš stôl. Miesto zdravých potravín tu máme fast-foody, mäso, konzervy, škrob a cukor. Z nejakého dôvodu sme sa rozhodli, že všetko postriekame pesticídmi, herbicídmi, fungicídmi...

Rozhodli sme sa geneticky modifikovať veci o ktorých nič nevieme. Čo robíme pôde, vzduchu, vode a všetkým zdrojom našich potravín? Pôda je využívaná a využívaná, vyťahujeme z nej živiny a z pôdy sa stávajú novodobé púšte. A to sa deje na celom svete. Pozrite sa na poľnohospodárstvo, ako sa skutočne potraviny pestujú a pripravujú. Hnojivá sa skladajú hlavne z troch minerálov – sodíka, draslíka a fosforu. To je fajn. Ale pôda potrebuje asi 52 rôznych minerálov. Takže, kde máme železo, zinok, horčík, vápnik, mangán a ďalšie potrebné látky??? Chýbajú. Ale keď je pôda podvyživená, aj rastliny sú podvyživené a oslabené. Strácajú svoju obranyschopnosť. Potom prídu škodcovia a napadnú ich. Tak idete s plačom za chemickým priemyslom, „moje rastliny nerastú a nerodia“. Tak tu máme urýchľovače rastu, pesticídy a chemický priemysel je šťastný. Vďaka chémii a výskumu máme tisíce efektívnych chemických zlúčenín, ktoré pomáhajú poľnohospodárom. Výsledkom pre nás je ale to, že aj keď jeme

len vegetariánsku stravu, máme v podstate





len podvyživené toxické potraviny. Takže vážení, žiadne doplnky, samotná pestrá strava postačuje! A potom to všetko doma povaríme. Výskumy dokazujú, že pokiaľ jedlo len ľahko podusíte, prichádzate o enzýmy v ňom obsiahnuté, tie nám pri tom mali potravu pomáhať tráviť. Ak jedlo uvaríte, imunitný systém naň reaguje ako na toxín. Krv a imunita sa dostávajú do stavu tráviacej leukocytózy (zmnožené množstvo bielych krviniek), o čom veľa ľudí ani nevie. Je to spôsobené asi tým, že proces varenia mení štruktúru jedla tak, že ho telo nevie rozpoznať a reaguje naň ako na toxín. Ak takto reaguje telo na potravu, ktorá nás mala zasýtiť, to asi nie je dobré. Už v roku 1930 švajčiarsky lekár Dr. Paul Kouchakoff preukázal, že pokiaľ budete jesť potravu, ktorá bude z viac ako 51 % tvorená vareným jedlom, bude naň vaše telo reagovať akoby bolo napadnuté cudzím mikroorganizmom. Ak teda viac ako polovica vašej stravy bude v surovom stave, nebude naň imunita reagovať falošným poplachom. A pretože sa v dnešnej dobe stretávame s toľkými problémami imunity, je tento faktor veľmi dôležitý, aby sme nepreťažovali už aj tak preťažený imunitný systém. Ako chcete postaviť budovu, ktorá má vydržať 100 rokov, ak budete mať zlé tehly? Rovnaké je to s Vaším telom. Ako môžete očakávať, že Vaše telo vydrží dlhý a skvelý život, pokiaľ mu nebudete dodávať tie správne stavebné látky? Každý vie, že sme to, čo jeme. Ak budete jesť odpad, dostanete odpad. To, čo sa tu deje, je stav chronickej podvýživy. Preto sú ľudia tak unavení. Zdravé telo ale nemá byť čo popoludní unavené...

Prirodzene nás to doviedlo k objavu super-potravin, ktoré majú neobyčajné kombinácie vitamínov, minerálov, všemožných kofaktorov, enzýmov a špecifických látok, ktoré nám predlžia život. Zoberte si napríklad takú **Aloe Vera**. Vyše 5000 rokov používaný excelentný zdroj vitamínov, aminokyselín, minerálov, enzýmov a ďalších látok s tými najrozličnejšími účinkami na naše telo, ktoré sú navyše úplne

stráviteľné. Či najstaršia medicínsky používaná huba **Reishi**. Výnimočný zdroj minerálov, protizápalových a protinádorových látok s označením „huba nesmrteľnosti“. Prečo asi? Trávenie týchto látok je energeticky absolútne nenáročné. Skúste zjesť ale taký rezeň, na jeho skvapalnenie a strávenie je potrebné ohromné množstvo energie... To preto sme po „dobrom“ obede namiesto zasýtenia úplne výkonnostne odrovnaní. A čo antioxidanty v týchto rastlinách a hubách, v ovocí a zelenine? Vieme, že nás chránia pred poškodením DNA, pred vírusovými chorobami, pred rakovinou, poškodením kože atď. Takže si vyberte, buď zjete tú najhoršiu „chemickú polievku“ alebo to budú tie najneobyčajnejšie superjedlá všetkých čias! Naša kultúra má zrejme prevrátené hodnoty. Radšej miníme množstvo peňazí za autá, bývanie či oblečenie, než za zdravé potraviny a doplnky. Radšej si kúpime ďalší nový televízor, než by sme dopriali deťom pravidelnú dávku **Aloe Vera gélu, Colostra** či **VitaAktivu**. Videli sme v telke program, aby sme si kúpili nové auto, tak si ho kúpime. Nebolo tam ale nič o Aloe Vera. V skutočnosti by sme tieto peniaze mali investovať do zdravia našich rodín. Keď budete raňajkovať obyčajný chlieb každý deň, k tomu nejaký čaj, bagetu a sladený nápoj na desiatu, niečo rýchle na obed a grilované kura na večeru, budete veľmi vážne podvyživení v celom rade živín. A to len za jediný deň. Takže na druhý deň pre istotu zjete toľko šalátu, že Vám pôjde ušami, ale už nikdy nenapravíte stav, ktorý bol deň predtým. Tento problém v nejakom zmysle ostane schovaný a skôr či neskôr zaň zaplatíte. Nutne teda budete potrebovať niečo vo forme doplnku. A to každý deň. Každý rok. Celý váš život! A v tejto oblasti máme trochu šťastie. Za posledných 100 rokov sme prešli zo stavu absencie akýchkoľvek doplnkov do stavu, keď ich je obrovský počet a sú ľahko dostupné.

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►



A keďže máme v tejto oblasti minimálne vzdelanie, sme z toho trochu zmätení. A tak dennodenne vysvetľujete napr. fakt, že **ProBalance**, ako jeden z najsilnejších odkysľovacích doplnkov, nie je „samá chémia“ ale forma doplnku s minerálmi viazanými na citráty, čo sú zlúčeniny maximálne organizmom využiteľné. Väčšina ľudí stále nevie ani to, aké dôležité sú napr. také vitamíny. A pokiaľ užijú dostatočne veľké dávky, môžu ich využiť v prevencii ochorení.

Ale ako je to možné? Nepočuli ste to v správach, tam skôr v skutočnosti počuť: „Nemali by ste brať toľko doplnkov, môžu byť nebezpečné!“ A to bez dôkazu. Doktori hovoria: „Ja vo vitamíny a Aloe Vera neverím.“ Wau. Neprišli sme pritom za šamanom, prišli sme za vedcom. To nie je predsa o viere, to je o faktoch! Predstava, že všetky lieky sú založené na dôkazoch a všetky doplnky sú len zmesou nádejí, ilúzií, placebo a šarlatánstva, taká predstava pri preskúmaní neobstojí. Liek je testovaný len do takej miery, aby dostal licenciu. Aj to na vzorke pár stoviek ľudí. Následne je daný do užívania miliónom ľudí, ktorých vlastnosti, choroby či vek sú úplne iné ako boli vylučovacie kritériá u testovaných pacientov v klinickej štúdií. Ak užívate nový liek, účastníte sa nekontrolovaného experimentu. Ak ale užívate Aloe Vera, máte za sebou 5000 rokov skúseností a poznatkov!

Za posledných 23 rokov podľa Americkej Asociácie Kontroly Toxikológie bolo zaznamenaných 10 (iba 10!) možných úmrtí v súvislosti s vitamínmi. Jednička a nula, to je menej ako 1 úmrtie za 23 rokov! A to sú ešte nedokázané a neoverené. Počet úmrtí na nežiadúci účinky liekov ale dosiahol za rovnaké obdobie neuveriteľné číslo, 2.438.000 len v USA! Žijeme teda paradoxne v dobe, kedy látky, ktoré nám pomáhajú, sú prezentované ako nebezpečné. Sú štúdie, ktoré hovoria, že ak si každý deň vezmete multivitamín, poškodí to vaše zdravie. Ale to je nezmysel. Boli publikované štúdie, ktoré hovoria, že vitamín C spôsobuje obličkové kamene. Skúste ale nájsť v odbornej literatúre jediný dôkaz o tomto tvrdení a prosím, pošlite mi ho.

Viem, že budem čakať zbytočne, pretože nejestvuje! Je tu predpoklad, že vitamíny sú v podstate ako lieky a malo by sa tak s nimi zaobchádzať. Je tu predpoklad, že ak sú terapeuticky hodnotné, musia byť aj nebezpečné. Pretože lieky nebezpečné sú. Takže celý život sa nám hovorí, aby sme boli spotrebiteľia, hlavne spotrebiteľia modernej medicíny. Čo sú farmaceutické liečivá. Lekár ide na medicínu, dostane medicínske vzdelanie, robí lekársku prax, predpisuje medikamenty a má titul MUDr.

Zahrňte do toho výživu, ako to znie. Môj doktor je expert na výživu a doplnky, chodil do výživovej školy, študoval výživu a má titul „výživový doktor“ a predpisuje vitamíny a živiny. Znie to dosť zvláštne, že? Žiadny lekár sa nezaujíma o to, čo jete. Prečo sa o to potom majú zaujímať pacienti? Ale na všeobecnú otázku „Je diéta a životospráva v liečbe chronických ochorení dôležitá?“ Vám určite každý odpovie ÁNO! Žiadny absolvent lekárskej fakulty neobdrží vzdelanie v oblasti výživy tak, aby ho vedel využiť v klinickej praxi. Pozrite sa pritom na príčinu úmrtnosti číslo 1, srdcovo-cievne choroby. Sú to civilizačné choroby a sú dôsledkom zlej životosprávy! Ale lekár Vám miesto jej úpravy predpíše tabletky! A v ich predpisovaní je priamo či nepriamo finančne podporovaný farmaceutickým priemyslom. Žiadne **Omega-3**, žiadna vláknina, žiadny **Cistusový čaj** a **Aloe Vera!** Ani v jednom lekárskom časopise sa predsa článok o ich pozitívnych účinkoch nenašiel. Zato sa ale našlo množstvo článkov o liekoch, ktoré vyrábajú firmy, ktoré v týchto časopisoch inzerujú a z tejto inzercie potom časopisy existujú! Žijeme v dobe, kedy farmaceutický priemysel vyrába „lieky na všetko“. Boli ťa hlava? Zober si tabletku. Máš zvýšenú teplotu? Zober si tabletku. Bolia ťa kĺby? Je tu tabletko.

Máš depresiu? Rieš to tabletkou... 25 % reklamy tvorí propagácia liekov a ľudia si ich kupujú, pretože sa necítia dobre. Spoliehajú sa na lieky, spoločnosť sa na ne spolieha. Nemôžeme povedať, že lieky nepotrebujeme. Niektoré sú skutočne dôležité a potrebné.

Antibiotiká na krátku dobu, dobre, kortikoidy na krátku dobu, dobre. Užívať ale lieky dlhodobo? Každý z nich predstavuje ohromnú toxickú záťaž pre pečeň. A my sa predsa tak chceme detoxikovať.

To ale s liekmi nejde. Bezpečná ortuťová zubná výplň? To je nezmysel! Ak prestaneme toxíny do tela privádzať, začnú sa z neho vylučovať. To je ale len polovica liečby. Ak telu ale náležite s ich vylúčením nepomôžete, môžete si privodiť veľa problémov. Preto stále klientom prívukujem „prestaňte užívať jedy, jedzte zdravo, užívajte Aloe Veru a pite toľko tekutín, koľko ste ešte nepili“:

Ak sa denne stretávate so stovkami ľudí, ktorí su napriek množstvu liekov stále chorí a „liečia“ sa 10, 20, 30 rokov – a stále sú chorí – začnete o význame a možnostiach modernej medicíny veľmi vážne pochybovať. Keď si za dobu svojej kariéry „LR doktora“ prečítate to množstvo článkov a výsledkov štúdií o **Aloe Vera**, **Reishi** či **Colo-stre** povieť si: „Moment, mne ale toto na fakulte a ani neskôr nikto nepovedal!“ A čím viac sa do toho vložíte, tým viac informácií nájdete. Keď potom ale u detských atopikov začnete ordinovať **Probiotic12** a **Aloe Vera gél** a zmeníte im jedálniček naruby, zaznamenáte trochu krivé pohľady svojich kolegov. Prečo?

Keď prišiel Prof. Pauling s poznatkami o liečbe a prevencii vírusových ochorení megadávkami vitamínu C, čo bolo doložené celou hromadou vedy, vyslúžil si vo svojej dobe akurát posmech. Laureát dwoch Nobelových cien by nemal byť brany na ľahkú váhu.

Dnes niektorí lekári používajú vitamín C v liečbe rakoviny v dávkach 200 g (!) priamo do žily a okrem výrazného pocitu smädu a hučania v ušiach žiadne vedľajšie účinky nezaznamenali. A to má byť vitamín C rizikový pre vznik obličkových kameňov... Treba povedať, že lekári nie sú vždy takí vedci, ako vyzerajú. Prečo je napr. taká Aloe Vera odmietaná? Prilíš veľa účinkov na jednu rastlinu. A čo je na tom čudné? Z pohľadu výživy a farmakológie má každá zo zložiek viacero účinkov. Vezmite si také mukopolysacharidy. Antidiabetický, antihypertenzívny, gastro a hepatoprotektívny, detoxikačný, protivírusový, protibakteriálny, protizápalový, antioxidačný, antialergický, protinádorový účinok, urýchlenie hojenia... To je sakra široký záber! Ako je možné, že je dobrá na liečbu toľkých rôznych chorôb? Odpoveď môže byť jednoduchá. Pretože nedostatok látok, ktoré obsahuje, sú príčinou týchto ochorení. Máme len asi 24 rôznych živín, pritom v našom tele prebiehajú tisíce rôznych chemických reakcií.

**Môžeme teda očakávať, že jedna látka je potrebná pre stovky rôznych reakcií. A Aloe Vera ich obsahuje vyše dvesto! Preto je taká „záračná“.**

V medicíne máme pritom predstavu – jedna tabletko na jednu chorobu. To ale nie je pravda vo výžive. Nemôžete liečiť jeden orgán či tkanivo selektívne. Moderná medicína ľudské telo rozskúskovala. Jeden je odborník na pečeň, jeden na srdce, ďalší len na srdcové cievy... Kam sa podel človek ako celok? Ak ste pacient, nemôžete sa liečiť na jednu chorobu a druhú si nechať. Ak sa telo lieči, lieči sa celé. Správne ho vyživte, a ono sa „spraví“. Ak si vezmete taký **VitaAktiv** či **LRoxan** plný vitamínov a minerálov, tieto látky priamo neurobia nič. Umožnia ale telu, aby to urobilo samo. Liek vplyva na symptóm priamo bez ohľadu na príčinu a na to, čo telo má, čo nemá a čo skutočne potrebuje. A to je úplne odlišný uhol pohľadu na liečbu. Cieľom výživy a doplnkov je teda aktivovať a reaktivovať telu vlastné liečivé mechanizmy, čím nás príroda aj skutočne obdarila. Ani jedna bunka v tele nie je za prášku. Operácia nič do tela nedáva. Možno sa vyberie niečo škodlivé, ale v konečnom dôsledku organizmu nijak neprospeje. Potrebujeme teda nové paradigmy. Posilňovanie zdravia sa ešte neskúšalo, je to niečo, čo ešte v skutočnosti stále nerobíme.

Medicína v mnohých odvetviach dosahuje nesporne významné úspechy. Percento prežitia novorodencov? Super. Rozbijete sa na diaľnici a dajú Vás dohromady? Skvelé. Liečba chorôb? Úbohá. V podstate medicína lieči len symptómy. Ak ale liečite symptómy, nemôžete vyliečiť chorobu. Medicína nepátra po jej príčinách, pretože to nevie. Máme toľko múdrych lekárov, vedú nemocnice s veľkými rozpočtami a pritom nechcú poukázať na príčinu mnohých chorôb... Stravu a západný spôsob života.

To je dôvod, prečo má konvenčná medicína taký problém s chronickými chorobami. Za polovicu úmrtí môžu choroby srdca a ciev, čo sú civilizačné ochorenia. Dlho roky ste úplne zdraví a zrazu príde prvý prejav ochorenia... smrť. A vtedy je neskoro na tabletku, neskoro na by-pass, neskoro na záchranku. Pokiaľ jeden z 2,5 človeka, ak si vôbec viete predstaviť 2,5 človeka, zomrie na ochorenie srdca a ciev, robí spoločnosť niečo zásadne zle. Všetci lekári na kameru vedia povedať, ako týmto úmrtiam predchádzať. Prečo o tom ale nehovoria vo svojich ambulanciách so svojimi pacientami? Nechcú im predĺžiť život? Títo pacienti užívajú celý život lieky, ktoré ich nevyliečia. A práve u nich dáva zmysel začať s nefarmakologickou liečbou, ktorá nemá také vedľajšie účinky a za druhé, v celom rade ochorení má väčšie možnosti ovplyvniť základný problém.

Ohromné finančné prostriedky za operácie srdca sa dajú vymeniť za zmenu toho, čo jete, čo pijete, ako žijete. Povedal som Vám už, že je to aj bezpečnejšie? Povedal som Vám, že je to lacnejšie? A funguje to veľmi spoľahlivo? Tak prečo všetci lekári neuprednostňujú tento prístup? Keď za roky praxe uvidíte pacientov, ktorých klinické posudky sú celkom jasné a len pomocou konvenčnej medicíny tu už nemali byť a oni napriek tomu žijú a majú sa lepšie, ich nádory sa znižujú pretože užívajú „iba“ veľké dávky **Reishi** a vitamínu C, príznaky roztrúsenej sklerózy miznú po nasadení **Colostru**, krvný tlak je po rokoch v norme pri užívaní **Sivery** a **Super Omega-3**, roky trvajúce bolesti kĺbov sa zmierňujú po nasadení „**Freedomky**“ či cukrovka, vysoký tlak a bolesti kĺbov „záhadne“ zmizli po absolvovaní diétného programu s redukciou hmotnosti o 20 kg, čo aj lekár pacientovi 20 rokov odporúčal, len mu neukázal, ako to má urobiť...

To všetko Vás na 100% presvedčí, že robíte tú správnu vec a že tieto „obyčajné vitamíny“ či „drinky“ predstavujú niečo viac a majú ohromný potenciál telu pomôcť. Čo sa teda stane, ak budeme všetci jesť zdravo a užívať správne doplnky v správnych dávkach? Oh, asi tu budeme mať epidémiu zdravia. Dobrá správa je, že to môžeme zmeniť už dnes. Jedna z mála slobodných volieb, ktoré človek má, je to, čo bude a čo nebude jesť a ako zdravo bude žiť. Urobme teda všetko preto, aby sme naše telo posilnili a prestaňme mu ubližovať.

To snáď dáva zmysel, nie?

Váš MUDr. Tomáš Kampe

**infolinka Aloe Vera:** +421 917 519 891  
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.  
**email:** tomas.kampe@lr-slovak.com

