

vzdělávací skripta

# JAK NA KORONAVIRUS

ANEB

CHRAŇTE SEBE I SVOU RODINU

Tomáš Prokeš



Skutečně efektivní ochrana proti koronaviru či jiné virové nákaze je vlastní silný imunitní systém.

# ÚVOD

V minulosti jsem velmi často trpěl na nemoci z nachlazení, chřipku jsem míval i několikrát do roka. **Od doby, co jsem začal na doporučení lékaře přírodní medicíny pravidelně posilovat imunitu a snížil si nebezpečně vysokou hladinu homocysteinu, jsem už ani jednou nebyl nemocný.** Tato životní zkušenost mě přesvědčila o tom, že nejlepší prevencí proti infekčním onemocněním, a tedy i proti koronaviru, je mít silný a vyrovnaný imunitní systém, je potřeba ale o něj pečovat.

**STAV VAŠEHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU ROZHODNE O TOM, ZDA KORONAVIREM ONEMOCNÍTE ČI NE, A V PŘÍPADĚ NÁKAZY I O TOM, ZDA ZEMŘETE NEBO SE RYCHLE UZDRAVÍTE.**

Proto mě velmi mrzí, že jsem doposud nikde, ani ve sdělovacích prostředcích, v rámci prevence nákazy koronavirem, neslyšel nic o posilování imunity.

Tento nedostatek jsem se rozhodl napravit a vypracoval jsem pro vás vzdělávací skripta:

## **JAK NA KORONAVIRUS aneb CHRAŇTE SEBE A SVOU RODINU**

**Skripta jsem rozdělil do tří částí:**

**STRAVA** - zde se dozvíte, jaká strava oslabuje nejenom imunitu, ale i celý organismus, a naopak - jaká strava nás i naši imunitu posiluje.

**DOPLŇKY STRAVY** - zde se dozvíte, jaké doplňky stravy co nejefektivnějším způsobem posilují imunitu, aby byla schopna co nejlépe odolávat nákaze koronavirem.

**OSTATNÍ** - zde se dozvíte, že i vysoká hladina homocysteinu může poškozovat a oslabovat imunitu. Jako bonus si pak můžete přečíst o doplňku stravy - **vitamín B17 Amygdalin Vitality**, který sice imunitu neposiluje, ale **jako jediný v ČR je vhodný k opravdové prevenci onkologického onemocnění.**

Je jen na vás, co uděláte. Můžete celé dny prosedět na internetu a nadávat - na vládu, na roušky, na karanténu, na Čínu... Anebo se rozhodnete **vzít osud do svých rukou a udělat pro své tělo i imunitu maximum.**



**V PŘÍRODĚ PROBÍHÁ NEUSTÁLÝ BOJ,  
VE KTERÉM VÍTĚZÍ VŽDY TI SILNÍ.**

**NEDOPUSŤTE, ABY VAŠE IMUNITA  
BYLA  
SLABŠÍ A KORONAVIRUS SILNĚJŠÍ.**

**PODPOŘTE SVOJI IMUNITU**

**PODPOŘTE SEBE!**

## **STRAVA**

**Virovým onemocněním, a tedy i koronavirem, onemocní převážně lidé s oslabenou imunitou.** Proto čeští i zahraniční lékaři orientující se na přírodní medicínu doporučují k preventivním opatřením (časté mytí rukou, nechodit do míst s velkou koncentrací lidí, nosit roušky apod.) pravidelně posilovat imunitní systém.

### **Jak imunitu posílit**

Imunitu lze posílit např. **přírozenou stravou**, odkyselováním nebo pravidelným užíváním kvalitních **beta**glukanů nebo **imunoglobulinů**, které výrazně snižují riziko nákazy virovou chorobou, včetně koronaviru. V případě již započaté infekce má onemocnění mnohem mírnější průběh s větší šancí na úspěšné vyléčení.

## **PŘIROZENÁ STRAVA**

**Pokud nejste nakloněni přírozené zdravé stravě a nejste z nějakého důvodu schopni ani změnit svůj jídelníček, pak je nutné do organismu dodávat scházející mikroživiny podporující (nejen) imunitu,**

**POMOCÍ ÚČINNÝCH DOPLŇKŮ STRAVY,**

**které najdete na str. 8**

Přirozená převážně zásadotvorná strava je taková, která vzešla z přírody (**zelenina, ovoce, celá obilná zrna nebo pohankové, rýžové a obilné kaše** (nejvíce betaglukanů obsahuje **ovesná kaše** - ne instantní), **luštěniny, ořechy, semena, klíčky... domácí sádlo, máslo, vejíčka...**). Tato strava, na rozdíl od průmyslově vyráběné, obsahuje vitamíny, enzymy, minerály, stopové prvky, antioxidanty a další životně důležité mikroživiny, které jsou nezbytné pro zachování správného metabolismu, včetně silné a dobře fungující imunity.

## MIKROŽIVINY JSOU NEZBYTNÉ PRO SILNÝ A DOBŘE FUNGUJÍCÍ IMUNITNÍ SYSTÉM



Kaše z ovesných vloček s cibulkou. Oves je bohatým zdrojem betaglukanů, které podporují imunitu.

**Chcete-li mít silnou imunitu, která vás bude schopna ochránit před koronavirem, je potřeba průmyslové potraviny nahradit přirozenými:**

- rafinovaný bílý nebo hnědý cukr za med od včelaře (ne za med ze supermarketu)
- pšeničný chléb nebo rohlíky za pohankový nebo žitný kváskový chléb (ne kvasnicový)
- krupičnou kaši za kaši z ovesných nebo žitných, špaldových či ječných vloček
- bílou rýži za rýži natural
- knedlíky a těstoviny za dušenou zeleninu, luštěniny, brambory, batáty, rýži natural...
- pasterizované a homogenizované mléko za skutečně farmářské čerstvé mléko
- slazené, perlivé a kolové nápoje za 100% ovocné a zeleninové šťávy doma vylisované (ne za šťávy ze supermarketu)
- umělé ztužené tuky a rostlinná másla za přirozené tuky (sádlo, máslo)
- průmyslově vyrobené oleje za panenské oleje (a používat je jen ve studené kuchyni)
- půl roku staré maso (které bylo uskladněné v plynné atmosféře) za čerstvé maso z domácího chovu

A takhle bychom mohli pokračovat dál...

## KAŽDÝ DEN BYSTE MĚLI KONZUMOVAT PŘIROZENOU STRAVU

### ZELENINU NA VŠECHNY ZPŮSOBY

Zeleninou samozřejmě nemyslím jen okurky, papriku a rajčata, ale i mrkev, petržel, celer, řapíkatý celer, salát, zelí, špenát, brokolici, ředkvičky... Zeleninu je potřeba jíst syrovou i tepelně upravenou - blanširovanou, dušenou, vařenou, občas lze i grilovanou.

### ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠTÁVY nebo SMOOTHIES

Obsahují velmi mnoho prospěšných mikroživin, odkyselují a detoxikují celý organismus, **ovšem pouze za předpokladu, že si je doma sami vylisujete, a to nejlépe na šnekovém odšťavňovači. Začínáte s menším množstvím (např. 2 dl) a postupně navyšujete až na půl litru denně. Ředíte vodou v poměru 1 : 1.** Nejvhodnější šťáva je např. mrkev + červená řepa v poměru 3:1, přidat můžete jablko, citrón, a také ½ čajové lžičky práškové kyseliny askorbové (vitamín C). Každý den připravujte čerstvé šťávy. Syrové zeleninové šťávy a smoothies nejsou vhodné při oslabené slinivce, zánětu či rakovině slinivky.

#### Recept na smoothies z červené řepy

Rozmixujte 1 malou oloupanou syrovou červenou řepu + 2 jablka + 1 oloupaný citrón nebo limetku. Přidat můžete i mrkev nebo kousek kořene zázvoru.



### MOŘSKÉ ŘASY KELP (jód) a PARA OŘECHY (selen)

**Nejvíce jódu obsahují mořské řasy Kombu Kelp**, u nás známé jako **Kelp** (1 gram obsahuje přibližně 3 mg jódu, což je téměř 2000 % denní doporučené dávky), řasy **Wakame** (1 gram obsahuje okolo 66 µg jódu, což je 44 % denní doporučené dávky), řasy **Nori** (1 gram obsahuje okolo 16 až 43 µg jódu, což je 11 až 29% denní doporučené dávky). Řasy střídejte. Stačí přidat 1/2 čajové lžičky do kaše na slano nebo do bílého jogurtu. K jódu je vždy dobré užívat i selen, který se hojně vyskytuje v para ořechách.

### PANENSKÝ KOKOSOVÝ TUK

Je fungicidní a tedy tělu prospěšný. **Dodá spoustu energie a v těle se nepřeměňuje na tuk.** Užívejte aspoň 1 lžičku denně - můžete přidávat např. do kaše.

## POKRMY Z CELÝCH OBILNÝCH ZRN nebo VLOČKOVÉ KAŠE

Jakékoliv celé obilné zrna kromě pšenice (výjimkou je pšenice Špalda) namočte přes noc do vody. Ráno vodu slijte, přidejte novou, osolte a vařte na mírném ohni asi 1 hodinu (nemusíte to míchat, celé zrna se nepřipaluje, pozor ale ať se vám nevyvaří voda). Přibližně 20 minut před koncem vaření můžete přidat nakrájenou cibuli, petržel, celer a mrkev. Po odstavení z plotny ještě pokrm nechte půl hodiny dojít pod pokličkou. Do hotového jídla můžete přidat polévkové či jiné koření, rozdrcený česnek, panenský olivový nebo kokosový tuk. **Uvařená obilná zrna jsou fantastickým zdrojem minerálů a stopových prvků.**

Místo vařených obilných zrn můžete jíst i kaše z bio ovesných, žitných a ječných vloček, lze použít i vločky z pšenice špaldy (k dostání ve zdravé výživě).

### Recept na ovesnou kaši

a.) Přes noc do vody namočte cca 50 - 60 g sušeného ovoce, nejlépe nesířené, např. hrozinky, švestky, meruňky, fíky, datle, brusinky nebo kustovnici čínskou a 1 šálek ovesných vloček (vločky napřed properte).

Ráno vše rozmixujte např. tyčovým mixérem a ohřejte.

nebo

b.) vločky properte a posléze vařte přibližně 15 minut v čisté vodě. Pak přidejte 50 až 60 g sušeného ovoce.

Na hotovou kaši přidejte 1 nastrohané jablko nebo hrušku, dále můžete přidat lesní ovoce, nasekané ořechy (mandle, vlašské, pekanové, ) nebo semínka (dyňová, slunečnicová, konopná...) nebo od každého něco. Experimentujte!

Kaše je oslazená sušeným ovocem. Pokud se vám bude zdát málo sladká, přidejte sušené ovoce nebo dosladte kaši pravým medem.

**Ovesná a ječná kaše je vynikajícím zdrojem betaglukanů.**

## KLÍČKY

Na internetu či kdekoli jinde si nastudujte, jak si doma připravit klíčky. Každé zrna či semeno se máčí ve vodě různě dlouhou dobu (zpravidla 1 až 3 dny) a zrovna tak dlouho i klíčí. Doporučuji si k tomuto účelu pořídit nakličovací misky. **Klíčky jsou fantastickým levným zdrojem vitamínů a enzymů.** Nebo snad chcete v lékárně kupovat uměle vyrobené enzymy za několik tisíc korun, např. Wobenzym?

## KVAŠENOU ZELENINU

Například po domácku zhotovený kvašený zeleninový salát (pickels), kysané zelí nebo kvašené okurky. Tyto pokrmy pročistí vaše střevo a navíc vám dodají spoustu vitamínu C a mnoho dalších prospěšných mikroživin. Netýká se kvašené zeleniny z velkovýroby, která je pasterizací znehodnocená.

## BANÁNOVÝ OLEJOVO-BÍLKOVINOVÝ KRÉM

 sladká delikatesa

**Je to velmi chutný krém s mnoha mikroživinami a díky lněnému oleji obsahuje neuvěřitelné množství Omega 3**

### Recept na krém

Ve vyšší nádobě řádně promíchejte:

- 1 až 2 rozmačkané banány
- 6 lžic panenského lněného oleje (prodejny zdravé výživy)
- 1 vaničku (250 g) odtučněného tvarohu
- 1 lžičku cejlonské skořice (prodejny zdravé výživy)
- trochu vody pro lepší emulgaci
- 1 lžíci chia semínek nebo dopředu namočená kustovnice (nemusí být)



Lněný olej musí být do pokrmu řádně zamíchán, hotový krém musí mít konzistenci jogurtu.

Lněný olej se musí skladovat v uzavřené tmavé lahvi v lednici a měl by se spotřebovat do 14 dnů.

**Ve vaší stravě by měla převládat syrová i tepelně upravená zelenina, zeleninové smoothies nebo 100% zeleninové šťávy, nejlépe na půl ředěné čistou vodou a pokrmy z celých obilných zrn, vločkové kaše, luštěniny, semena a ořechy.**

## JEN TAK POSÍLÍTE SVOJI IMUNITU A SNÍŽÍTE RIZIKO NÁKAZY KORONAVIREM

### PAMATUJTE:

### PRŮMYSLOVÁ STRAVA NENÍ PŘIROZENÁ, A PROTO OSLABUJE IMUNITU I METABOLIZMUS

### JAKOU STRAVOU MŮŽETE JEŠTĚ POSÍLIT IMUNITU

Z olejů ji podporuje **panenský olej z černého kmínu**, z koření **kurkuma s černým pepřem**, z čajů **zázvorový** nebo indiánský **čaj Lapacho**, z bylin např. jihoamerická **Vilcacora**, čínský **Žen-šen**, **Echinacea** nebo náš **medvědí česnek** (právě začíná růst). Z běžných potravin **česnek zahradní**, **cibule** a **křen**. Z lihových tinktur pak **česneková**, **vrbová** nebo z **grapefruitových semínek**.

Imunitu také posiluje **přiměřená fyzická aktivita**, **hluboké dýchání**, **pozvolné otužování** a **pobyty v páře nebo sauně**.



**SILNÁ IMUNITA = ODOLNOST VŮČI INFEKČNÍM CHOROBÁM = ZDRAVÍ**

**JE POTŘEBA JÍST PŘIROZENOU STRAVU. JEN TAK MŮŽETE VYLRADIT A POSÍLIT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM, ABY BYL SCHOPEN ODOLAT NÁKAZE NEJENOM KORONAVIREM.**

**JEN TAK MŮŽETE ZŮSTAT ZDRAVÍ A VYHNOUT SE INFEKČNÍM I CIVILIZAČNÍM CHOROBÁM.**



**POKUD NEJSTE Z NĚJAKÉHO DŮVODU SCHOPNI ZMĚNIT SVŮJ JÍDELNÍČEK, PAK JE NUTNÉ SCHÁZEJÍCÍ MIKROŽIVINY DODÁVAT DO ORGANIZMU**

**POMOCÍ ÚČINNÝCH DOPLŇKŮ STRAVY**

## **DOPLŇKY STRAVY K PODPOŘE IMUNITY**

Kromě přirozené stravy posiluje imunitu proti koronaviru i jiným infekčním chorobám také pravidelné užívání **imunoglobulinů** nebo **betaglukanů**, které se vyskytují v kvalitních certifikovaných doplňcích stravy. Já osobně nedám dopustit na českou firmu **VITALITY** nebo německou společnost **LR**. Kvalitní doplňky lze také koupit nebo objednat v mnoha specializovaných prodejnách pro kulturisty, fitness centra a zvláštní výživu, některé lze najít i v lékárnách. Pojdme si je nyní představit:

**COLOSTRUM VITALITY** za velmi příznivou cenu

**Kolostrum Vitality** je kravské kolostrum, které je z 95% podobné kolostru lidskému. Obsahuje unikátní kombinaci přírodních látek s okamžitým účinkem na obranyschopnost organismu - vitamíny, minerály, proteiny, růstové faktory a **imunoglobuliny** (protilátky), které se v organismu dokáží navázat na cizorodé viry a bakterie. Imunita je pak může lépe rozpoznat a zneškodnit. **Jsou proto velice důležitou součástí imunitní odpovědi.** Kvalitní kolostrum je vždy tekuté nebo sušené v tobolkách s maximálním obsahem imunoglobulinů **IgG 40**. A právě takové kolostrum, navíc v maximálním množství **400 mg v jedné kapsli, se za velmi příznivou cenu nachází v doplňku stravy COLOSTRUM VITALITY.**

V rámci prevence užívám 1 kapsli 3x denně (lze i 2 kapsle 2x denně), v případě již probíhající jakékoliv infekce lze dávku navýšit na 3 tobolky 3x denně.

Jedno balení obsahuje 90 kapslí a zaplatíte za něj 440 Kč (po zaregistrování 400 Kč).

## **IMUNE VITALITY**

Imunitě velmi prospívají i betaglukany v doplňku stravy **IMUNE VITALITY**, které dokážou velmi rychle a účinně podporovat obranné reakce organismu, stimulují na nejvyšší výkon např. makrofágy (druh bílých krvinek). Ty pak snadněji identifikují nepřítel v podobě viru, koronaviru, bakterie, plísně nebo zhoubné buňky a zničí je.

Na trhu je mnoho přípravků s obsahem betaglukanů, ale ne všechny jsou kvalitní. Já osobně užívám doplněk **Imune Vitality**, který kromě betaglukanů (čistota 80%), obsahuje i bohatou směs medicíálních hub (**Reishi, Cordyceps a Chagu sibiřskou**), indický angrešt, L - Glutathion a Astaxanthan.

Dávkování je stejné jako u kolostra.

Jedno balení obsahuje 100 kapslí a zaplatíte za něj 1200 Kč (po zaregistrování 1088 Kč).

**NEJÚČINNĚJŠÍ PREVENCE SPOČÍVÁ  
V INTENZIVNÍM POSILOVÁNÍ  
IMUNITNÍHO SYSTÉMU  
POMOCÍ  
BETAGLUKANŮ  
NEBO  
IMUNOGLOBULINŮ**



**Tyto doplňky si můžete objednat v E-SHOPU VITALITY**

<http://32.hcy-vitality.cz>

**LR**

## **LR ALOE VERA**

Aloe Vera musí mít minimálně 99% koncentraci nebo musí být vedena jako gel a nesmí být pasterizovaná. Takovou lze objednat např. u německé společnosti LR. Kromě posilování imunity, ji Aloe Vera dovede také modulovat a navíc dodá **vašemu tělu přes 200 prospěšných mikroživin**. Lékaři přírodní medicíny doporučují užívat 1,5 ml na 1 kg tělesné váhy a toto množství rozdělit minimálně do dvou denních dávek. Dávku navyšujte postupně.



Jeden litr **Aloe Vera gel Traditional s medem** pořídíte za 739 Kč (po zaregistrování za 547 Kč a při koupi 6 kusů za 494 Kč).

Jeden litr **Aloe Vera gel Immune Plus** (se zázvorem, medem, vitamínem C, zinkem a selenem) pořídíte za 849 Kč (po zaregistrování za 629 Kč a při koupi 6 kusů za 568 Kč).

### **LR COLOSTRUM liquid**

Tekuté a tedy neúčinnější **100% kravské kolostrum**, odtučněné, bez kaseinu, nepasterizované pro maximální podporu imunitního systému.

Lahvičku o obsahu 125 ml lze pořídít za 949 Kč (po zaregistrování za 703 Kč a při koupi 6 kusů za 667 Kč)

**Momentálně je však kvůli koronaviru pro velký zájem vyprodaná.**

### **LR CISTUS INCANUS** (Skalní růže)

**Cistus Incanus** je keříčkovitá rostlina extrémně bohatá na polyfenoly, **kteří zabraňují virům pronikat do buněk**. Ty se pak mimo buňky nedokáží množit a jsou navíc dohledatelné imunitním systémem, který je posílen např. medicijními houbami nebo kolostrem.

#### **CISTUS INCANUS MÁ SILNÉ PROTIVIROVÉ ÚČINKY**

**Cistus Incanus** také velmi dobře neutralizuje volné radikály, dovede detoxikovat organismus a působí silně protizánětlivě. Všechny tyto zdraví prospěšné účinky, včetně silného protivirového působení byly prokázány řadou klinických studií.

Kvalitní **Cistus Incanus** se vyskytuje v podobě bylinného čaje (slaběji působící doplněk) nebo v práškové formě v kapslích (silněji působící doplněk).

**Cistus Incanus** se prodává jako čaj - 250 g pořídíte za 559 Kč (po zaregistrování za 414 Kč) nebo v kapslích - 60 kapslí stojí 1309 Kč (po zaregistrování za 970 Kč)

**Momentálně je však kvůli koronaviru pro velký zájem vyprodáný.**

## DOPORUČENÍ 1

Registrovaní zájemci mohou v e-shopu LR nakupovat za nákupní ceny, které jsou oproti prodejním cenám značně nižší. Pokud máte zájem o registraci kontaktujte mě pro bližší informace nebo se rovnou zaregistrujte zde:

[www.jaknakoronavirus.cz/registrace/](http://www.jaknakoronavirus.cz/registrace/)

Jedinou podmínkou registrace je objednat si **jednorázově** jakékoliv zboží o minimální hodnotě 1600 Kč (doporučuji Aloe Vera Gel na posílení imunity nebo Pro Balance na odkyselení). **Registrace je zdarma a neplynou z ní žádné další závazky.**

## DOPORUČENÍ 2

**Pokud jsou pro vás některé doplňky stravy, (např. Imune od Vitality nebo tekuté Colostrum či Cistus Incanus od LR) finančně náročné (nebo jsou vyprodané), zvolte raději **COLOSTRUM VITALITY** a co nejčastěji jezte zeleninu a kaši z ovesných vloček.**

## IMUNITU DÁLE PODPORUJE

### Vitamín C

Nejlepší je tekutý lipozomální vitamín LIPO-C-ASKOR, který se dá zakoupit v některých lékárnách. Užívá se 5 ml 2x až 3x denně. Pokud se rozhodnete pro levnější kapslovaný vitamín C 1000 mg, tak vždy se šípkem a s pozvolným uvolňováním.

Užívejte 1 tobolku 3x denně s jídlem.

### Vitamín D

Dalším vitamínem, který podporuje imunitu a působí proti virům, je vitamín D.

**POZOR** - vitamín D se musí užívat vždy společně s vitamínem K2, jinak hrozí postupná kalcifikace cév. Dostatečné množství tohoto vitamínu se nachází v doplňku stravy **Vitamín D3+K2 VITALITY**, který obsahuje i vitamín K2.

Užívejte 1 tobolku 1x denně.

## Zinek a Selen

Ze stopových prvků podporuje imunitu zinek, který se hojně vyskytuje v dýňových semínkách, v panenském dýňovém oleji, v rýži natural nebo v doplňku stravy **Zinek VITALITY**, kde se nachází v chelátové (a tudíž v nejlépe vstřebatelné) formě. Důležitý je také **selen**, který se ve značném množství vyskytuje v **para ořeších** - stačí sníst 2 až 4 denně.

## Esenciální oleje

Proti virům dále působí **esenciální oregánový** a **tymiánový olej** nebo **olej Ho-sho**. Stačí dát pár kapek do aromalampy nebo difuzéru.

**TYP:** dvě nebo tři kapky můžete aplikovat na roušku. Protivirový efekt se tak zvýší.

**Vitamín D3+K2 a Zinek se dají objednat v e-shopu VITALITY**

<http://32.hcy-vitality.cz>

Všechny zde uváděné doplňky posilují imunitu, ale většina z nich je proti zákeřnému koronaviru málo účinná. Proto je potřeba jich užívat více a to i takové, které působí maximálním způsobem, např:

### **aloe vera + kolostrum + vitamín C a vitamín D**

Potravinové doplňky nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. A je to škoda, neboť právě ony společně s přirozenou stravou, posilují a harmonizují celý organismus včetně imunitního systému.

Na virová onemocnění neexistují léky, ty pouze snižují projevy onemocnění, např. tlumí kašel, snižují horečku apod. Proto je přirozená strava společně s doplňky stravy podporující imunitu tak důležitá.

**TĚLO SE DOVEDE LÉPE UBRÁNIT VIRŮM, POKUD MÁ SILNOU IMUNITU. NEJLÉPE JI PODPOŘÍ MEDICIÁLNÍ HOUBY, COLOSTRUM, vitamín C a D. PROTI VIRŮM PAK PŮSOBÍ CISTUS INCANUS.**

## ODKYSELENÍ ORGANIZMU

Imunita vás také bude lépe ochraňovat, bude-li pH vašeho organismu ve slabé zásadě. Z toho důvodu je potřeba snížit podíl kyselinotvorných potravin a nápojů (průmyslové sladkosti, perlivé a slazené limonády, pečivo a maso) a naopak zvýšit konzumaci zásadotvorných potravin (zelenina, ovoce, brambory, proso apod.) Velmi dobře odkyselují **100% doma vylisované zeleninové** nebo **ovocné šťávy** (v žádném případě nekonzumujte průmyslově vyráběné), **domácí smoothies**, z doplňků stravy **jedlá soda**, která musí být pouze **farmaceutické kvality** (obsahuje sodík a proto není vhodná pro uživatele s vysokým krevním tlakem), zásadotvorné směsi solí, např. doplněk stravy **pH - Vitality** (obsahuje vápník, hořčík, draslík, mangan, bór, chrom - kvůli draslíku není vhodný pro uživatele s nízkým krevním tlakem) nebo **Pro Balance**, který obsahuje sodík i draslík - takže je vhodný pro každého - navíc minerály jsou v tabletách, takže při konzumaci nehrozí nepříjemný zážitek z nevalné chuti.

**Jakékoliv doplňky stravy na odkyselování se užívají vždy mezi jídly, nejlépe ráno na lačno minimálně půl hodiny před snídaní.**

## IMUNITA A STŘEVA

**Zanešená střeva** toxikují celý organismus, dostatečně nevstřebávají důležité mikroživiny (vitamíny, enzymy, stopové prvky, minerály, antioxidanty apod.) a **snížují produkci bílých krvinek, které se právě ze všeho nejvíce tvoří v oblasti střev**. Proto je potřeba o svá střeva pravidelně pečovat.

Střeva nejvíce znečišťuje průmyslová strava (cukry, sladkosti, sladké pečivo, běžné pečivo) a přílišná konzumace masa a uzenin. Střevo naopak pročišťuje **přirozená strava bohatá na vlákninu** (zelenina, kvašená zelenina, ovoce, celá obilná zrna nebo celozrnné kaše, ořechy, semena, klíčky, fermentované domácí mléčné výrobky - kyška, kefír, bílý smetanový jogurt apod.). Pokud ale ve vašem jídelníčku tato strava nepřevládá, je potřeba užívat kvalitní vlákninu, např. **psyllium** (k dostání v lékárně) a **probiotické bakterie**, které střevům velmi prospívají. Kvalitní probiotika se nachází např. v doplňku stravy **PROMIKROBIOM VITALITY** nebo v doplňku firmy LR - **Lifetakt Pro 12**. Já osobně užívám levnější a stejně účinný ProMikrobiom Vitality.

**PH Vitality na odkyselování i ProMikrobiom se dají objednat na:**

<http://32.hcy-vitality.cz>

# HOMOCYSTEIN A IMUNITA

## Má vlastní zkušenost:

Imunitu také může poškozovat vysoká koncentrace homocysteinu. Jakmile jsem ji pomocí přesných dávek vitamínů snížil na neškodnou úroveň, nebyl jsem už ani jednou nemocný, zatímco před snížením jsem míval např. chřipku i několikrát do roka.

**Více o problematice homocysteinu se můžete dočíst na těchto webových stránkách**

[www.toxicky-homocystein.cz](http://www.toxicky-homocystein.cz)

Většina laboratoří a odběrových míst, které měří hladinu homocysteinu, je bohužel pro veřejnost až do odvolání kvůli koronaviru uzavřena.

V rámci prevence však můžete užívat doplněk stravy **HOMOCYSTEIN VITALITY S ALOE VERA**, který obsahuje všechny běžně známé vitamíny ze skupin B. Kyselina listová ve formě methylfolátu (tato forma je pro organismus biologicky lépe dostupná), vitamín B6 a B12 ve formě methylkobalaminu (tato forma je pro organismus mnohem dostupnější, než běžně prodáváná forma kyanokobalamin) se zde vyskytují ve větším množství.

**Doporučené dávkování:** Doporučená denní dávka 1 tobolka denně. Vždy tobolku dobře zapijeme vodou.

**Složení:** Inulin – čekanková vláknina, hydroxypropylmethylcelulóza – obal kapsle, pyridoxin hydrochlorid, protispékavá látka uhlíčan hořečnatý, kyselina nikotinová, kyselina pantothenová (D - pantothenát vápenatý), thiamin hydrochlorid, riboflavin, aloe vera (aloe barbadensis miller), methylfolát vápenatý - metafolin, D - biotin, methylkobalamin.

Složení	v 1 tobolce	% RHP v denní dávce
Aloe vera – extrakt 200:1 – 1,5 mg	300 mg	*
Inulin (čekanková vláknina)	260 mg	*
Vitamin B6 (pyridoxin hydrochlorid)	20 mg	1 428 %
Vitamin B3 (niacin)	10 mg	62,5 %
Vitamin B5 (kyselina pantothenová)	7 mg	116 %
Vitamin B1 (thiamin)	2,5 mg	227 %
Vitamin B2 (riboflavin)	2,5 mg	178 %
Vitamin B9 (kyselina listová, L-methylfolát vápenatý)	400 µg	200 %
Vitamin B7 (biotin)	125 µg	250 %
Vitamin B12 (methylkobalamin)	100 µg	4 000 %

RHP = referenční hodnota příjmu, \* RHP není stanovena



**Upozornění:** Neužívat při známé precitlivělosti na některou složku přípravku. Není náhradou pestré stravy. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek není vhodný pro děti, kojící a těhotné ženy. Uchovávejte mimo dosah dětí. Dodržujte zdravý životní styl.

**Podmínky skladování:** Uchovávejte v dobře uzavřeném obalu, v suchu a teplotě do 25°C.

**Datum minimální trvanlivosti a číslo šarže:** uvedeny na obalu

**Hmotnost obsahu:** 120 tobolek = 47 g

**Země původu:** Česká republika

**Výrobce:**  
WETYZO, s.r.o.  
Horní 729  
700 30 Ostrava  
Česká republika



**Tyto tři vitamíny drží homocystein "na uzdě", a navíc vitamín B6 podporuje funkci bílých krvinek, které odráží virové útoky.**

## BONUS

**Tohle by si měl přečíst každý, kdo se obává onkologického onemocnění**

Protože v současné době onemocní rakovinou každý třetí člověk a v roce 2030 to má být dokonce každý druhý (zamýšleli jste se někdy nad tím, že to není normální?), rozhodl jsem se, že zde jako bonus přidám informace o vitamínu B17, který jako jeden z mála umí zneškodňovat zhoubné buňky, aniž by přitom poškozoval ty zdravé.

## VITAMÍN B 17 AMYGDALIN

Pokud si např. bývalý onkologický pacient v rámci prevence návratu onemocnění zakoupí v lékárně vitamín B 17 - např. doplněk stravy Laetril 500 mg a doma si přečte jeho složení, zjistí, že je v tobolce místo vitamínu B 17 jen drť z meruňkových jader. Ta ale obsahuje jen 0,2 miligramů tohoto vzácného vitamínu. V lepším případě může sehnat i doplněk, v jehož tobolce bude okolo 8 mg čistého vitamínu B 17, ve zbytku ale bude převládat opět sušená drť z jader nebo tam bude hlíva apod.

**0,2 mg nebo 8 mg nemá na nic vliv. To je stejné, jako by žádný vitamín B 17 neužíval!**

Nyní je však na e-shopu Vitality nový, v české republice doslova ojedinělý revoluční doplněk stravy, **VITAMÍN B17 AMYGDALIN**, který obsahuje **90 tobolek po 50 mg skutečně čistého 98% amygdalinu!**

#### Doporučené dávkování:

1 tobolka denně. Vždy tobolku dobře zapijte vodou.

#### Složení:

Inulin, amygdalin (B17 98%),  
hydroxypropylmethylcelulóza – obal kapsle

Složení	v 1 tobolce	% RHP v denní dávce
Amygdalin	50 mg	*

RHP = referenční hodnota příjmu

\* Referenční hodnota příjmu není stanovena



**Upozornění:** Neužívat při známé přecitlivělosti na některou složku přípravku. Není náhradou pestré stravy. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek není vhodný pro děti do 18 let, těhotné a kojící ženy, pro osoby s poruchami krvetvorby, hemofiliky, pro osoby s transplantovanými orgány a tkáněmi a pro ženy, které chtějí otěhotnět. Uchovávejte mimo dosah dětí. Dodržujte zdravý životní styl.

**Podmínky skladování:** Uchovávejte v dobře uzavřeném obalu, v suchu a teplotě do 25°C.

**Datum minimální trvanlivosti a číslo šarže:** uvedeny na obalu

**Hmotnost obsahu:** 90 tobolek = 33 g

**Země původu:** Česká republika

**Výrobce:**  
WETYZO, s.r.o.  
Horní 729,  
700 30 Ostrava  
Česká republika



Žádná drť z meruňkových jader nebo směs, ale skutečně čistý vitamín B 17, jehož množství už postačuje na účinnou prevenci onkologického onemocnění. Vitamín se může užívat i po vyléčení, kdy oslabenému a toxikovanému organismu hrozí návrat onemocnění!

**Jediný doplněk stravy v ČR s tak velkým množstvím čistého vitamínu B 17 si můžete objednat e-shopu VITALITY**

<http://32.hcy-vitality.cz>

### PROSBA

V případě zájmu tato vzdělávací skripta maximálně sdílejte, ať se dostanou co nejvíce lidem. Je to návod, jak zvýšit šanci, že nás onemocnění koronavirem nepostihne, a pokud se tak stane, že ho mnohem lépe a rychleji zvládneme.

Děkuji.



**Dámy a pánové,**

na závěr vám chci poděkovat, že jste si udělali čas sami na sebe a přečetli si tuto vzdělávací skripta. Věřím, že společně koronavirus zvládneme.

Přeji vám silný a dobře fungující imunitní systém i stálé zdraví

s úctou Váš

Tomáš Prokeš

Škola ZDRAVÍ, Smetanova 8, BRNO

[www.jaknakoronavirus.cz](http://www.jaknakoronavirus.cz)

[www.toxicky-homocystein.cz](http://www.toxicky-homocystein.cz)

tel: 774 545 722