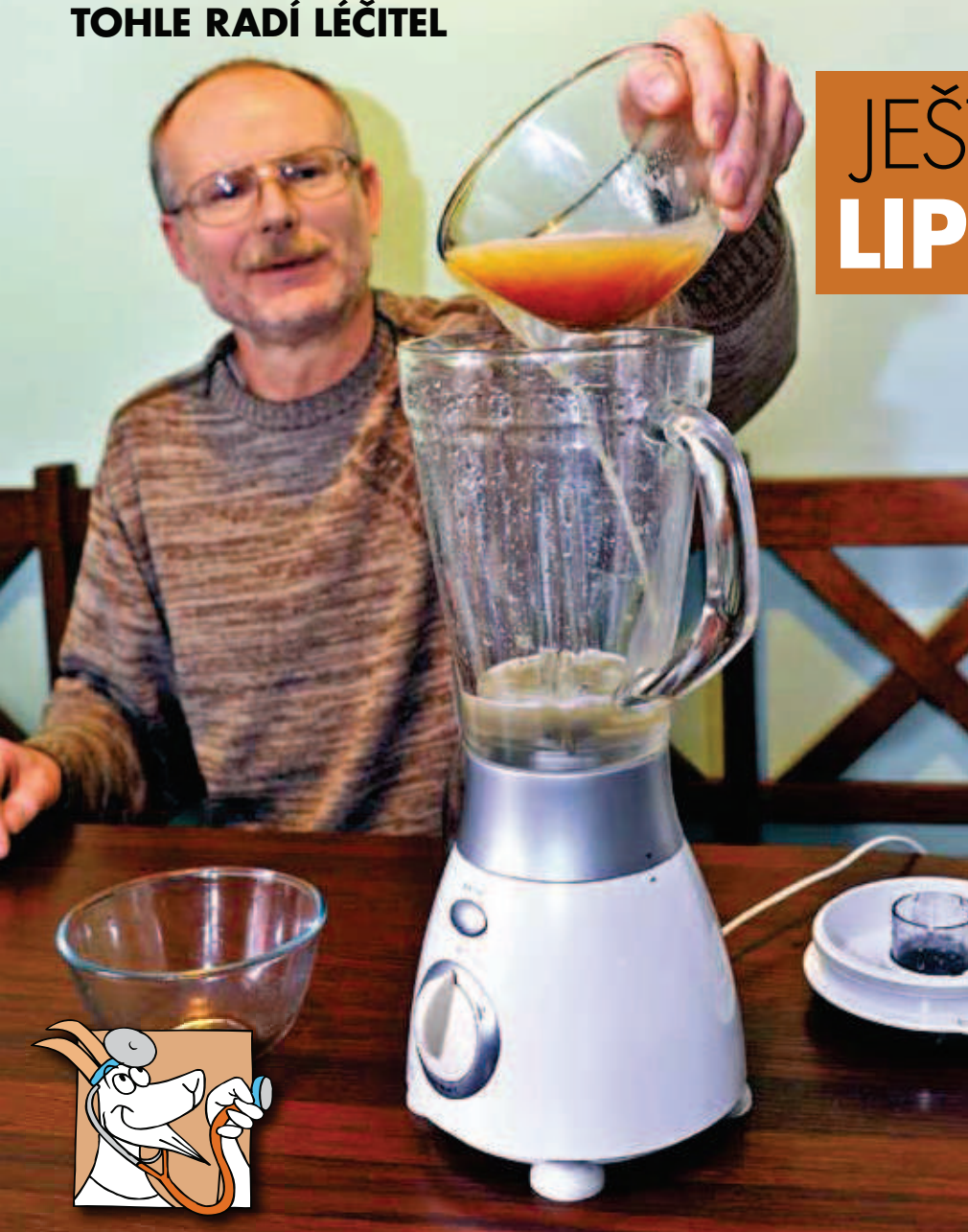


# JEŠTĚ JEDNOU LIPOSOMY...



Kdykoli je potřeba řešit nějakou vážnou nemoc, neobejde se to – mimo jiné – bez důkladného vygruntování organismu a očisty jater. V praxi však svým játrům i sobě paradoxně škodíme mnohdy právě ve chvílích, kdy si myslíme, že konáme něco pro tělo prospěšného.

Resveratrol, glutathion, kyselinu alfa lipoovou a koenzym Q10 vysypeme z tobolek, případně rozdrtíme tablety. Přidáme lecitin a ostatní složky s výjimkou céčka a sody, nasympeme do zhruba 200 ml vlažné vody, necháme nabobtnat a rozmixujeme. Do zvláštní nádoby dáme céčko se sodou a pomalu přilijeme 200 ml vody tak, aby se vše rozpustilo. Necháme vyšumnět, a poté směs promixujeme, abychom vyhnali zbytek bublinek. Slijeme obě směsi do mixéru, dolijeme vodou na objem 500 ml a důkladně promixujeme. Na 30 minut nalijeme do ultrazvukové čističky a občas promícháme plastovou lžičkou. Uvedený objem vydá zhruba na 12 denních dávek po 40 ml. Pozor! Nepřekročte 25 % pevných složek v roztoku!

## Účinky jednotlivých látek:

### L-LYSIN (LYSINE)

Má v kombinaci s kolagenem a vitamínem C zásadní vliv na růst většiny druhů nádorů. Obnovuje tkáň cév a urychluje hojení kostí a svalů apod., slouží k produkci hormonů, protilátek, enzymů, působí proti oparům. Zmírňuje toxickou zátěž, způsobenou olovem v těle. Jeho nedostatek vede k chronické únavě. Nedostatek je pro vegetariány. Ve stravě ho ničíme smažením a pečením. Běžná dávka u dospělého nespportujícího jedince i pro dítě o váze okolo 30 kilo 1 g denně. U rakovin se ale doporučuje dávka i 3 g denně.

### ALA – KYSELINA ALFA-LIPOOVÁ

Hraje důležitou roli při přeměně potravy v energii. Němečtí lékaři ji používají k léčbě diabetické polyneuropatie. Pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru a je tak významná pro diabetiky. Působí jako silný antioxidant. Tělo ji přeměňuje v dihydrolipoovou kyselinu, ještě silnější antioxidant. ALA může pomoci regenerovat i další antioxidanty – třeba vitaminy C i E, glutathion... Vysoké hladiny krevního cukru produkují velké množství volných kyslíko-

**T**o platí i o nízkotučných dietách. Jednu z variant očisty jater lze totiž charakterizovat jako vymytí jater tukem. Některé národy proto praktikují cosi jako panáka (třeba) olivového oleje ráno na lačno. Do deseti minut dojde k razantnímu očištnému procesu. Z toho plyne, že když tuk ze stravy eliminujeme, očištný proces de facto znemožníme. Takže tudy cesta ze začarovaného kruhu nezdravého stravování neřkuli z nemoci rozhodně nevede...

## Levné a účinné zároveň

Je přitom nutné se čistit průběžně a dostat z těla aspoň tolik toxinů, kolik se jich dostane dovnitř, což v dnešní chemické době není málo. Látky k tomuto využitelné pak stačí zabalit do liposomů (viz předchozí číslo RPN). Díky mimořádným schopnostem liposomů vystačíte s tak malým množstvím účinné látky, že jde o způsob vždy levný. Následkem toho zregenerovaná játra svedou významně podpořit očištné procesy, díky nimž se dá organismus znovu dohromady.

Níže najdete recept na očištný koktejl; řeší detoxikaci komplexně a každá složka hraje konkrétní roli. Nicméně berte ho jen jako orientační a inspirativní. Takže neřešíte-li určitý zdravotní problém, přistupujte k němu jako kuchař Babica k přípravě houbové polévky: Nemáte-li houby, dejte tam žampiony, a když nemáte ani ty, nedávejte tam nic. Když vám tedy chybí jeden komponent, není důvod si koktejl nepřipravit. Vynecháte pouze účinky jedné složky, ostatní zůstanou zachovány. Recept lze přizpůsobit i na míru svým problémům a na základě toho různé složky ubrat či přidat anebo upravit jejich množství. K čemu která látka slouží, se dočtete dále.

## Očištný koktejl

40 g lecitinu, 5 g kurkuminu, 12 g lysinu, 4 tablety Resveratrolu á 100 mg, 4 tablety Glutathionu á 500 mg, 4 tablety Kyseliny alfa-lipoové á 300 mg, 4 tablety Koenzymu Q10 á 200 mg; dále 30 g vitamínu C a 15 g sody

vých radikálů. Ty částečně působí komplikace, vyvolané cukrovkou. ALA pomáhá snižováním hladiny krevního cukru a ničením volných kyslíkových radikálů. Má pozitivní vliv na regeneraci jaterních buněk. Využívají ji sportovci, protože se podílí na mechanismech, produkujících energii pro svalovou práci, zlepšuje využití kyslíku a oddaluje vznik únavy při sportu. U osob s očním zákalem, onemocněním jater, ledvin a nervové soustavy či nadužívajících alkohol, nikotin a další návykové látky je ALA v těle vždy nedostatková a musí se doplňovat.

#### KURKUMIN

100 g kurkumy obsahuje 3 až 5 g kurkuminu. Ten dramaticky snižuje velikost nádoru mozku bez vedlejších účinků. Zabraňuje i růstu a šíření buněk rakoviny prsu a zpomaluje rakovinu slinivky. Může mít pozitivní účinky i na další typy rakovin, jež dosud nebyly zkoumány. Je účinným nástrojem proti více než 570 nemocem (oxidativní stres, záněty, poškození DNA, peroxidace lipidů, chemicky vyvolané nemoci jater, Alzheimerova choroba, fibróza jater...). Zřejmě dokáže opravit DNA. Brání i ucívání cév a snižuje riziko infarktu. Brání srážlivosti krevních destiček, jež by mohla vyústit v život ohrožující krevní sraženinu. Má silné antioxidační účinky a poskytuje tak ochranu proti řadě devastujících onemocnění, omezuje hromadění škodlivých látek. Pomáhá předcházet obezitě a přirozenému úbytku váhy

#### RESVERATROL

Réva ho vytváří v hroznech na ochranu před nepřízní počasí, plísněmi, bakteriemi a houbami. Má silné antioxidační účinky: 20x silnější než vitamin C, 5x než betakaroten a 50x než vitamin E. Nejen prodlužuje život, ale má i významné účinky proti cukrovce, chrání srdečně-cévní systém snížením napětí v cévách, brání oxidaci „špatného“ cholesterolu i nadměrné srážlivosti krve, významně posiluje tělesný antioxidační systém. Neobyčejně účinný je i proti řadě zhoubně nádorových onemocnění, protože blokuje procesy proměny zdravé buňky na rakovinnou.

#### KOENZYM Q 10

Důležitý je zvláště ve svalových buňkách, jež potřebují mnoho energie. Klíčový je pro srdeční svalovinu, takže jeho nedostatek značně snižuje výkonnost i odolnost, deficit vyšší než 75 % není slučitelný se životem. Je katalyzátorem reakcí životně důležitých, ať již jde o proces látkové výměny, pohyb nebo dělení buněk. Chybí-li Q10, tvorba energie se přerušuje, v důsledku čehož ustanou všechny biochemické pochody v buňce. Je i důležitým bojovníkem proti volným radikálům a chrání tkáň před poškozením a stárnutím, podporuje imunitní systém. Nejvíce se ho nachází v kukuřici, ořechách, sóje, mase (drůbež, vepřové i hovězí), rybách (sardinky, makrely), brokolici, špenátu, řepkovém, sójovém a sezamovém oleji. Bohužel značné procento je ho technologickými postupy při zpracování potravin zničeno dříve, než se dostane na stůl. Vyšší nároky na příjem Q10 mají sportovci, lidé těžce pracující či vystavení stresu, přísní vegetariáni, kojící matky, lidé s poškozením jater a chorobami srdce či vysokým krevním tlakem a všichni starší lidé. V Evropě se doporučuje denní příjem 20 až 30 mg.

#### GLUTATHION

Patří k nejsilnějším antioxidantům (má silné tlumící účinky proti vzniku volných radikálů). Je důležitým činitelem v metabolismu cizorodých látek a napomáhá jejich vyloučení z těla ven. Uplatňuje se i při syntéze a opravě nukleových kyselin v těle, při vzniku bílkovin, prostaglandinů, transportu aminokyselin, odstraňování toxinů a karcinogenů, správné funkci imunitního systému, prevenci buněk před oxidačním stresem a při aktivaci řady enzymů v organismu. Jeho nízký obsah v těle vede k rychlému stárnutí, makulární degeneraci, diabetu, nemocem plic a zažívacího ústrojí, ke křečovitým stavům, Parkinsonovu syndromu a jiným neurodegenerativním poruchám. Je v některých potravinách (zelí, brokolice, květák...), u nichž odborníci uvádějí, že mohou hrát roli v prevenci vzniku rakoviny. Obsažen je i v mase či ovoci.

#### VITAMIN C (Kyselina askorbová)

Je nezbytný k životu a udržení tělesného zdraví. Omezuje zánětlivé i další nepříznivé procesy v těle. Je lékem na všechno, od nachlazení po rakovinu, kdy se ovšem musí užívat v obrovských dávkách (až v desítkách gramů!). Zatímco jeho doporučená denní dávka je v EU pouhých 60 mg, já považuji za udržovací dávku 200 mg denně. (Podrobně o účincích i užívání viz RPN č. 4/2013.) Je ale třeba vědět, že kdo bere vyšší dávky vitamínu C pravidelně, musí užívat i kyselinu listovou, která se při takové kúře rychle spotřebovává, a dále i vitamin B6 a hořčík, jinak se zvyšuje riziko tvorby ledvinových kamenů. Je třeba zvýšit i příjem tekutin, neboť silně stoupá exkrece moči. Vhodné je souběžně dodávat vitamin B12, zinek, vápník a vitamin E. Vitamíny C a E se totiž vzájemně posilují a chrání (působí synergicky). Dobré rovněž je informovat svého lékaře. Potenciální problémy s příjmem nadměrného množství céčka odpadají při využití liposomů, kdy stejných účinků dosáhneme s minimem účinné látky, protože využitelnost je 5–10x vyšší.

#### Závěrem

Každá položka má svůj význam, ale ani tento poměrně komplexní recept neznamena, že nelze po zralé úvaze přidat další složku a vytvořit si tak vlastní elixír, šitý na míru vašim problémům. Nebejde se to ale bez trochy experimentování, protože mocná farmacie přidává do pilulek kde co, a někdy narazíte na problém právě v přídatných látkách, které mohou celou směs vysrážet. Pak musíte tuto složku vyřadit, nebo vyzkoušet stejnou léčivou látku od jiného dodavatele s trochu jiným složením, což zpravidla problém vyřeší. ■

### UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. Kontakt na léčitele na str. 82.

inzerce

## Modely roku 2013 FAIRY 50/125

20.990 Kč  
24.990 Kč

# YUKI®



PYRAMIDA Průhonice s.r.o. U Pyramidy 721, 252 43 Průhonice, tel.: +420 267 751 111, [www.yuki.cz](http://www.yuki.cz)

Najdete nás na Facebook

