**MUDr. Petr Lukeš:**

**Co člověk v zájmu svého zdraví má a nemá jíst**

Někteří lidé se chlubí tím, že se cpou množstvím **mandarinek, pomerančů** a podobně. Mě osobně po tomto zas tak moc dobře není. Jižní ovoce se trhá nedozrálé. Takže je v něm podstatně víc kyselin, než bychom si přáli.

Tělo je musí něčím vysrážet, aby to nevadilo organismu. A k tomu tělu slouží **vápník** a hořčík. **Když citrusy konzumují ženy po přechodu, zjistí jim osteoporózu.** Aby se zachovala ženská hormonální aktivita spolu se správnou vápenatostí kostí, **začnou brát drahé kalciové preparáty**. To je začarovaný kruh. **Chlapi tento problém nemají, protože** místo konzumace citrusů a džusu **chodí na pivo.**

**Přepálené oleje nám způsobují vysoký krevní tlak**

**Vazivo nám likvidují přepalované oleje.** A to jsou věci, které nenajdete v knížkách. Oleje se přepalují při 125 stupních. Kdežto sádlo se přepaluje až při 180 stupních.

Náhodou jsem se octl o desáté přestávce ve škole a z těch 45 dětí jsem potkal minimálně polovinu, jak chodí po chodbě a každé si nese **pytlík slaných buráků nebo čipsů**. Říkal jsem jim: děcka nejezte to, vždyť **ten vysoký tlak máte z toho!**

 **Smažené prostě zvyšuje tlak.** Když sníte sto tisící pytlík buráků či čipsů na 100x přepáleném oleji, je to, jako byste snědli tabletečku cyankáli.

**Přepalované tuky vyčerpávají žluč a žlučové kyseliny, které jsou nosiči sírových můstků do našeho vaziva, aby bylo pružné. Proto po smažených jídlech máme bolesti kloubů a úponů svalů, které dostávají zabrat ještě rychlosolemi.**
**Sůl jako taková je zdravá**

**ale škodí, když už máte poškozené ledviny.** To zadržuje vodu a způsobuje nástup vyššího tlaku. **Naopak, když jsme zdraví, sůl podporuje rychlejší očistu veškerých nedobrot z organismu.**

**Jak je to s rychlosolemi?**

Rychlosoli se sypou nejen do uzenin, ale i do tavených sýrů. Ten, čím líp se roztírá, tím víc má v sobě rychlosoli. Rychlosůl je dusitan draselný s dusičnanem sodným v poměru 2 : 5. Dusitan draselný rozpouští sírové můstky v elastinu, což je základ cévní stěny.

**Proto se dnes hromadně objevují křečáky, hemoroidy, krvácení z dásní při čištění zubů. Dusičnan sodný rozpouští sírové můstky v kolagenním vazivu, které je základem chrupavek kloubních, úponů šlach a plotének. Proto je mezi lidmi tolik tenisových loktů, bolavých ramen, vyskočených plotének a ostatních pohybových poruch.**

Rychlosůl se u nás používá od roku 1968. A od té doby také vzkvétá naše ortopedie a stává se královnou medicíny. Jak na běžícím pásu se provádí výměny kloubů kyčelních a kolenních. Nařízení, podle kterých se ve veřejných stravovnách a školách musí smažit na oleji, dokončuje dílo zkázy našeho pohybového aparátu. Souvislosti, které odborníkům unikají.

**Lukešem NEDOPORUČENÉ POTRAVINY**

* **Nekonzumujte cizokrajné ovoce: kiwi, mandarinky, pomeranče** **atd.** (nebo jen v omezeném množství). Dováží se nezralé, dozrávají bez sluníčka, obsah vitamínů je minimální, zato obsah organických kyselin maximální. **Odvápňují organismus a způsobují osteoporózu!**
* **Kupované jahody z ciziny obsahují oparové viry, které způsobují afty a žloutenku typu A!**
* **Nejezte nic, co obsahuje kyselinu citrónovou, nejagresivnější z organických kyselin.** Dává se do všech limonád, kromě čisté vody (pouze originální Coca-cola a Pepsi-cola jsou konzervovány kyselinou fosforečnou). Je i ve spoustě potravin a bonbónech. **Odvápňuje organismus, způsobuje křeče svalů a leptá sliznice**, které pak snadno propouští **infekční viry a bakterie!**
* **Nejezte jogurty s dlouhou dobou trvanlivostí!** Jsou plné konzervantů a tudíž „mrtvé“. Pak si musíte kupovat ACTIVII, která má „polomrtvé“ bakterie.
* N**ejezte ve větším množství tavené sýry a uzeniny!** Obsahují rychlosoli, které štěpí sirné můstky v kolagenu a elastinu v cévách, šlachách a kloubech.
* **Nekonzumujte pražené arašídy ani chipsy!** První proto, že obsahují jedovaté aflatoxiny, druhé kvůli opakovanému olejovému přepalování.
* **Nejezte pečivo prodávané zatavené v igelitu, ani v něm pečivo neskladujte!** Již po 3 hodinách v něm začne růst plíseň Candida albicans.
* **Nekonzumujte ve větším množství vlašské ořechy, nedozrálé banány, nebo dlouze vyluhovaný černý čaj**! A to pro velký obsah tříslovin, které z organismu stahují vápník s hořčíkem.

**Mezi obyvatelstvem je rozšířena řada plísní**

**Ty nám** **snižují vitalitu a hlavně imunitu. Nejčastější je plíseň moučná – Candida albicans. Ta se objevuje za 3 - 12 hodin v pečivu, které je uložené v igelitu.** **Tato plíseň způsobuje moučnivku na sliznicích dutiny ústní, hlavně u dětí a u žen na přirození**. Situaci podporují i **ostatní plísně, hlavně na burácích**, které produkují **nejhorší jedy – aflatoxiny**. Vznik **plísní dále podporují antibiotika, pokud jsou braná opakovaně a dlouhodobě. Plísně jsou zákeřné tím, že nezvyšují teploty**, pouze je nám slabo a nějak divně. **Snadno pak chytáme běžné infekce.

Cukr je pro nás požehnání, pijme colu, je v ní cukr!**

**Když řeknu, že Coca cola je nejzdravější nápoj u nás, tak 90 procent lidí, kteří jsou zblblí podplacenými lékaři, se chytne za hlavu a myslí si něco o mé pomatenosti..**.?

Když chci psát nebo povídat o **Coca cole,** tak svá tvrzení musím mít podložené, což se o mnohých pisatelích říci nedá. Nepředpokládám, že by doktoři byli tak hloupí sami od sebe, když vystudovali medicínu, a že by si nepamatovali, že **kyselina fosforečná je pro nás nejdůležitější kyselina na této planetě.**

Drží totiž genetický kód DNA, protože ta jediná je schopna tvořit esterické můstky, které drží šroubovici DNA, aby se nerozpadla. **Kdybychom tu kyselinu neměli, budou se rodit různé zrůdy.** **Coca cola, která je konzervovaná kyselinou fosforečnou nám vůbec neškodí, právě naopak!** Rovněž se s despektem tvrdí, že výborně vypucuje záchod a povolí šrouby. Když chcete vypucovat varnou konvici, použijete ocet nebo kyselinou citrónovou, ale nikdo, kromě mne, už neřekne že je to šméčko pro tělo.
**Kyselina fosforečná a fosfáty se dřív, kdy ještě nebyl farmaceutický průmysl tak zprofanovaný, používaly do mýdel, čistících prostředků a saponátů**.

**Nyní se fosfáty pomalu odstraňují a do čistících prostředků a saponátů se dávají bioenzymy, které člověku škodí. Fungují totiž jako dráždidlo a alergen na sliznice dýchacích cest. Takže, když si kupujete prací prostředek, kde na obalu stojí napsáno velkým písmem BEZ FOSFÁTŮ, můžete si, v důsledku své důvěřivosti vůči reklamě, přivodit alergii!**

**Jak jsme v minulosti získávali kyselinu fosforečnou?**

No, ze stravy. Když jíte maso, tak ze stavby masa samého, ale i z buněk ostatní stravy, protože obsahují DNA. Dále by si měli doktoři vzpomenout, že naše **kosti jsou složeny z 85 procent z fosforečnanu vápenatého. To je ohromná zásobárna vápníku a kyseliny fosforečné.**

A kjestliže někdo tvrdí, že **Coca cola** odvápňuje, tento závěr není tak jednoznačný. Protože naše kost je tvořena a odbourávána dvěma druhy buněk. Jedny se jmenují osteoblasty, které tu kost staví za pomocí alkalické fosfatázy. **A dále máme osteoklasty, které kost odbourávají a tuto reakci katalyzuje (spouští) kyselina citronová. Ta je ale dnes téměř ve všech potravinách. A protože se dnes sype téměř do všeho, je tolik osteoporóz a mnoho lidí je léčených vápníkem, hořčíkem a ženy hormonálně.**
**No a ten cukr?**

Měli by si všichni uvědomit, na co to srdíčko jede. Myslíte si, že na cereálie, jogurty, na makrobiotické potraviny jako například naklíčené obilí a podobně? **Ne – jede na cukr, a to právě na hroznový cukr - glukózu, která je obsažena v řepném cukru společně s ovocným cukrem - fruktózou.**

**Další orgán, který jede na cukr, jsou játra.** Bez glukózy a kyseliny glukuronové bychom nestrávili a nezlikvidovali spoustu toxinů, které dostáváme v každodenní potravě. **Hroznový cukr nám jde do svalů, takže když sportovec chce podat výkon, jeho tělo musí dostat dostatek cukrů.**

**Ale nejdůležitější orgán, na který cukr jede, je naše mozkovna.** **A to opět na hroznový cukr**.

Určitě se dál najdou lékaři, kteří budou tvrdit, že cukr je jed. Jenže **fruktóza,** která je druhou molekulou v sacharóze, **je důležitá jako velký zdroj energie, a pro pány je motorem bičíku spermií.**

**Co nízkotučné potraviny, tvarohy, jogurty…?**

**Jogurt už se nedělá tak jako dřív. Dnes se dělá tak, aby vydržel co nejdéle.** Za našich mladých let jste snědla dva jogurty a víc jste nemohla, protože jste si zažívací trakt osídlila mikroby, které potřebujete - laktobacilem, který měl reprodukční schopnost. Pak už jste jogurt nemusela, protože si tělo řeklo, že má dost, stačilo třeba dvakrát do měsíce. Ten laktobacil, který je třeba v **aktimelu,** je udělán velice šikovně - on má enzymatické schopnosti dál, **ale hlubokým zmrazením ztratil reprodukční schopnost.** Takže to, co má odvést, v organismu odvede. Ale musíte ho denně. To je velice geniálně vymyšleno…

**Nepřipadá vám to všechno udělané tak, že je potřeba nás udržovat jako méně schopné?**

**Tímto způsobem probíhá tichá genocida bílého obyvatelstva. Jediná moudrá plemena a národy, které si do tohoto nenechají „kecat“, jsou žlutí a Rusové. Jak jsem je dřív moc nemusel, teď je obdivuju, protože odtajnili tolik věcí včetně parazitologie, že vám lezou oči navrch hlavy. To všechno jsou odtajněné věci, které se dělaly pro kosmický výzkum…**