

Špargľa ako liek

Autor: Anna Ševčíková <sevcikova.anna(at)gmail.com>, Téma: Diskusné fórum, Vydané dňa: 27. 11. 2011



"Doktori sa dohadujú o pacientovi: Budeme ho liečiť alebo ho necháme žiť?" Ponúkame vám vtip, ktorý vo svojej podstate vlastne vôbec nie je smiešny, ale možno nám predsa len pomôže ľahšie prežiť dnešnú, nie práve najvtipnejšiu situáciu v zdravotníctve. Rovnako ako cynické konštatovanie **"Fakt, že trpíte paranojou neznamená, že nie ste sledovaní"** nám môže pomôcť preniesť sa cez skutočnosť, že dnes už asi nikto nie je nesledovaný. A keďže pomaly ale iste strácame rad radom

všetky istoty, na ktoré sme si počas našich životov zvykli - a mnohí z vás sa na ich budovaní aktívne podieľali, neostáva nám nič iné, ako sa začať spoliehať sami na seba.



Svojou troškou do mlyna prispieva **MUDr. Viliam Bada, prednosta III. Internej kliniky LFUK** na bratislavských Kramároch. Verte, neverte...

ŠPARGĽA

Pred niekoľkými rokmi som mal človeka, ktorý hľadal špargľu (asparágus) pre priateľa, ktorý mal rakovinu. Dal mi fotokópiu článku s názvom **Špargľa na rakovinu**, vytlačeného v časopise Cancer News, December 1979. Uvádzam ho tu rovnako ako bol zdieľaný so mnou.

Som biochemik a špecializujem sa na vzťah stravy a zdravia vyše 50 rokov. Pred niekoľkými rokmi som sa dozvedel o objave Richarda R. Vensai, D.D.S. - že špargľa môže liečiť rakovinu. Odvtedy som pracoval s ním na tomto projekte. Zozbierali sme množstvo priaznivých príbehov.

Tu je niekoľko príkladov:

Príklad č. 1

Muž s takmer beznádejným prípadom Hodgkinovej choroby (rakovina lymfatických uzlín), ktorý bol úplne zneschopnený. V priebehu 1 roka terapie špargľou neboli lekári schopní zistiť žiadne známky rakoviny, a on znova začal podávať namáhavé výkony.

Príklad č. 2

Úspešný 68 ročný obchodník trpel rakovinou mechúra 16 rokov. Po rokoch medicínskej liečby vrátane ožarovania bez zlepšenia prešiel na liečenie špargľou. Do dvoch mesiacov vyšetrenia odhalili, že jeho nádor mechúra zmizol a že jeho obličky sú v poriadku.

Príklad č. 3

Muž, ktorý mal rakovinu pľúc. 5. marca 1971 sa dostal na operačný stôl, kde mu zistili rakovinu tak rozšírenú, že ju nebolo možné operovať. Chirurg prehlásil jeho prípad za beznádejný. 5. apríla sa dopočul o liečbe špargľou a hneď ju začal brať. V auguste rtg odhalil, že všetky známky rakoviny zmizli. Vrátil sa do svojej bežnej obchodnej praxe.

Príklad č. 4

Žena, ktorá sa trápila po veľa rokov rakovinou kože. Nakoniec sa u nej rozvinuli rôzne rakoviny

kože, ktoré boli konajúcim odborníkom diagnostikované ako pokročilé. Do 3 mesiacov po začiatku špargľovej liečby povedal kožný doktor, že jej koža vypadá dobre a nemá žiadne kožné lézie. Táto osoba povedala, že špargľa vyliečila tiež jej ochorenie obličiek, ktoré sa začalo v roku 1949. Podstúpila vyše 10 operácií obličkových kameňov a dostávala štátny invalidný dôchodok za nefunkčné obličky. Pripisuje celé vyliečenie svojich obličiek špargli.

Niečo z dejín

Nebol som týmto výsledkom prekvapený, keďže "Prvky Materia Medica", ktoré vydal v r. 1854 profesor na Univerzite v Pensylvánii uvádzali, že špargľa bola využívaná ako ľudový liek na obličkové kamene. Dokonca odkazoval na pokusy s účinnosťou špargle na rozpúšťanie obličkových kameňov uskutočnené v r. 1739.

Všimnite si tie dátumy!

Mali by sme ďalšie prípady z minulosti, ale medicínske vedenie zasiahlo do nášho získavania záznamov. Nalieham preto na čitateľov, aby šíрили túto dobrú správu a pomohli nám zozbierať veľký počet prípadov, ktoré prekonajú lekárske skeptikov o tomto neuveriteľne jednoduchom a prirodzenom lieku.

LIEČENIE



Na liečenie by mala byť špargľa pred použitím uvarená. (Zisťujem, či je zaváraná špargľa rovnako dobrá ako čerstvá. Písal som si s dvoma výrobcami špargľových konzerv a som spokojný, že tieto značky neobsahujú pesticídy ani konzervanty. Nie som si však istý touto poznámkou... budem musieť urobiť vlastný výskum.)

Vložte uvarenú špargľu do mixéra, rozmixujte na pyré a uložte do chladničky. Dávajte pacientovi denne 4 plné polievkové lyžice dvakrát denne, ráno a večer. Pacienti zvyčajne vykazujú nejaké zlepšenie do 2-4 týždňov. Je možné ju riediť vodou a užívať ako studený alebo teplý nápoj. Táto doporučená dávka je založená na doterajšej skúsenosti, ale samozrejme väčšie množstvo nemôže uškodiť a niekedy môže byť potrebné.

Ako biochemik som presvedčený o starom porekadle, že "čo lieči môže predchádzať". Na základe tejto teórie moja žena a ja užívame špargľu ako nápoj k jedlám. Užívame 2 polievkové lyžice rozpustené vo vode aby vyhovovali našej chuti na raňajky a na večeru. Ja užívam svoje teplé a moja žena uprednostňuje studené. Za roky sme si vytvorili zvyk, že si dávame vyšetriť krv ako súčasť našich pravidelných prehliadok. Pri poslednom vyšetrení krvi, ktoré nám robil lekár, špecializujúci sa na výživový prístup ku zdraviu, ukázali sa oproti predchádzajúcemu vyšetreniu podstatné zlepšenia vo všetkých oblastiach a tieto zlepšenia nemôžeme pripísať ničomu inému ako špargľovému nápoju.

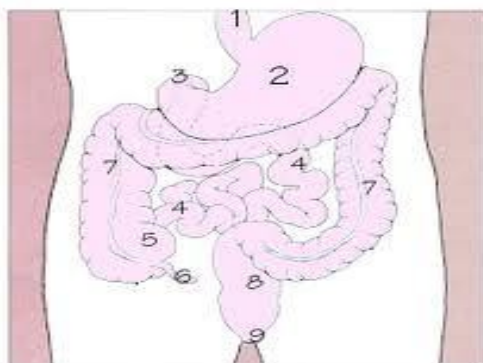
Ako biochemik som uskutočnil rozsiahly výskum všetkých stránok rakoviny a všetkých doporučených liečení. Na záver som presvedčený že špargľa výborne sedí do najnovších teórií o rakovine.

Špargľa obsahuje dobrú zásobu bielkoviny zvanej histon, o ktorej sa verí, že je činná pri kontrole rastu buniek. Z toho dôvodu verím, že o špargli sa dá povedať, že obsahuje látku, ktorú nazývam normalizér rastu buniek. To vysvetľuje jej účinok na rakovinu a pôsobenie ako všeobecné telesné povzbudenie. V každom prípade, bez ohľadu na teóriu, špargľa pri odporúčanom užívaní je neškodná.

FDA - Food and Drug Administration (administrácia potravín a liečiv) vám nemôže zabrániť špargľu užívať. Špargľa vám môže priniesť veľa dobrého. Národný Ústav pre Rakovinu USA

oznámil, že špargľa je potravinou s najvyšším obsahom glutathionu, ktorý je považovaný za jeden z najsilnejších telesných anti-karcinogénov a antioxidantov.

Zdravotné výhody špargle



Kyslosť krvi: Vysoká zásaditosť tejto zázračnej šťavy je účinná pri znižovaní kyslosti krvi a pomáha čistiť tkanivá a svaly od odpadu.

Artritída a reumatizmus: Jedinečná fytochemikália v špargli, ktorá má protizápalové účinky pomáha pri úľave s artritídou a reumatizmom.

Pohyby čriev: Jedzte špargľu pravidelne pre jej mierne preháňací účinok a diétne vlákno, ktoré zabezpečuje pravidelný pohyb čriev.

Rakovina: Špargľa je základný zdroj antioxidantov a glutathionu, ktoré môžu predísť obávannej rakovine.

Sedý zákal: Antioxidant a glutathion v špargli predchádza rastu sivého zákalu a iným očným

problémom.

Cukrovka/Hypoglykémia: Zdravé minerály v špargľovej šťave z nej robia dôležitú potravinu pre ľudí, ktorí kontrolujú svoju úroveň cukru v krvi. Avšak **nemala by byť užívaná ľuďmi s pokročilými chorobami obličiek.**

Močopudná: Špargľa je úžasne močopudná zelenina a jej účinnosť je vyššia keď sa berie vo forme šťavy.

Srdcové choroby: Pite malé množstvo špargľovej šťavy s medom 3x denne na posilnenie slabého alebo zväčšeného srdca.

Obličky: Močopudné a zásadité vlastnosti špargle pomáhajú predchádzať alebo rozpúšťať obličkové kamene. Pomáha rozbiť šťavelové kyslé kryštály, ktoré sa tvoria v obličkách. Močopudné účinky špargľovej šťavy pomáhajú pri úľave predmenštruačného nadúvania a opuchov. Horčík v tejto zázračnej šťave tiež pomáha utíšiť podráždenosť, únavu, depresie, atď.

Tehotné ženy: Vysoký obsah kyseliny listovej, vápnika a ďalších minerálov v špargli sú dôležité pri znižovaní rizika vrodených chýb a nízkej pôrodnej hmotnosti. Močopudný účinok šťavy je tiež veľmi užitočný pri znižovaní zadržiavania vody u tehotných žien.

POZNÁMKA: V špargli je hojná aminokyselina zvaná asparagin, ktorá pomáha očistiť telo od odpadového materiálu. Následkom toho niektorí ľudia vylučujú po jedení špargle páchnuci moč. Nerobte si starosti, ak sa vám to stane. Budte radi, že vaše obličky pracujú tak, ako by mali.

Preklad: SiR

Zdravé a dobré je to, čo sa vypestuje v našej blízkosti.



Potraviny by mali byť čo najčerstvejšie, ovocie a zelenina prirodzene zrelé a nie zbierané predčasne. Cholesterol vo vajci nezvyšuje cholesterol v krvi. Ten, kto zje veľa vajec, si zablokuje syntézu cholesterolu a napokon má cholesterolu v krvi menej.

Život je pohyb. Ľudia celý deň sedia - doma, aj v práci. Keď chodia nakupovať, tak sa vezú eskalátormi, výťahmi, vonku autobusom alebo autom. A potom, aby zadostučinili zdraviu, idú do fitnesscentra, nie na vzduch. Chýba im kontakt so slnkom. Považujú ho za karcinogénne Ale ono je pritom zdrojom vitamínu D3. Fazuľu jeme čoraz menej a ak, tak v konzervách z dovozu. Uprednostňujeme sóju, často už geneticky

upravenú a transportovanú z veľkej diaľky. Naši starí rodičia nepoznali sóju, ale fazuľu, šošovicu a hrach áno.

Myslím, že je najvyšší čas vrátiť sa ku koreňom pôvodnej výživy.

M i e k o - náš psík nám spoľahlivo ukáže kvalitu. Nalejte mu do jednej misky trvanlivé,

"škatuľové" odtučnené mlieko a do druhej čerstvé, plnotučné mlieko z mliečneho automatu. Pes si jednoznačne vyberie zdravé čerstvé mlieko. Mlieko, ako každá potravinu, stráca kvalitu stáťím a upravovaním. Pes to pozná, človek si to musí komplikovane dokazovať.

T m a - človek si myslí, že tmu nepotrebuje! Ako strašne sa mýli. Rastie nespavosť, depresie, počet samovrážd. Nočnú tmu potrebujeme, bez nej nefungujú naše cirkadiánne hodiny, ktoré riadia prostredníctvom melatonínu náš organizmus.

M a s ť - tá má v istých ohľadoch lepšie parametre ako maslo. Nečudo, veď svojím zložením sa bravčová masť podobá olivovému oleju. Obsahuje menej nasýtených mastných tukov ako maslo a vôbec neobsahuje transformy mastných kyselín ako margaríny.

Bravčové mäso obsahuje trošku viacej tuku ako hovädzie, ale je veľmi bohaté na vitamín B, zinok a selén. Ani len slovo tu nie je o cholesterole.

Mýtus, že bravčová masť škodí a margarín prospieva, moderná veda vyvracia. Herec Jozef Adamovič tvrdil, že kozie mlieko mu pomohlo vyhrať boj s rakovinou. Nevymýšľal si. Ak kozie, ovčie alebo kravské mlieko pochádza zo zvierat, ktoré sa pásli na slnku, obsahuje protirakovinové látky.

