

Това е откъс от книга на издателство „Анхира“. www.anhira.com/knigi
Всички права за българското издание са запазени за Анхира ЕООД.



Д-р Петър Наїгенов

ЗДРАВЕ без лекарства



**Укрепване на жизнеността
със суперхраните АкваСорс
и други холистични методи**

www.anhira.com

**Грип
Вируси
Настинки**

**Температура
Ваксинации
Антибиотици**

**Алергии
Радиация
Миазми**



Това е откъс от книга на издателство „Анхирa“. www.anhira.com/knigi
Всички права за българското издание са запазени за Анхирa ЕООД.

Д-р Петър Найденов

Здраве без лекарства

*Укрепване на жизнеността
със суперхраните АкваСорс
и други холистични методи*



Анхирa, София

Съдържание

Благодарности

Предговор

Раздел 1: Защо се влошава здравето и как да се предпазим

Защо се влошава здравето

(Не)Хранителните стоки

Генно модифицирани храни

Ваксините – двуликният Янус?

ChemTrails – химия от небето

Алопатични лекарства

Фруктозата – бомба със закъснител

Радиация

Предпазване от радиация

Принципи

АкваСорс продукти

Алкално-киселинен баланс (АКБ)

Болести, свързани с нарушен АКБ

Алкална диета – струва ли си?

Вегетарианство или месоядство?

Алкализиращи и подкиселяващи храни

Нива на здравето

Разболяване и излекуване

Законът за излекуването

Влошаване на здравето

Какво да се прави?

Тълкуване на закона за излекуването

Суперхрани и лекуване

Суперхраните АкваСорс

Поучителни цитати

Раздел 2: Зима без антибиотици

Антибиотиците – за и против

Моят личен опит

Грип, настинки? – НЕ, благодаря!

Ролята на вирусите

Ролята на бактериите

Стъпка 1: Активиране на имунната система с микроводорасли (Зелена енергия)

Стъпка 2: Имунитет наготово (Колаktiv-3)

Коластра от крави

Лактоферин

Лактобацилус Ацидофилус

Стъпка 3: Здрави бариери (ЕМК)

ЕМК и лигавиците

ЕМК – ключ към добро здраве

Видове ЕМК: омега 3, 6, 7, 9

Маргарин, транс-мазнини, интересери

Омега-продукти на АкваСорс

Дозиране на продуктите АкваСорс

Новородени и бебета

Малки деца в доучилищна възраст

Деца в училищна възраст

Възрастни

Ролята на витамин Д₃

Ролята на витамин С

Хомеопатия, миазми, ваксини

Болести, дефицити и миазми

Миазмите – що е то

Какво да направите?

Помощ, детето е с висока температура!

Някои въвеждащи мисли

Защо температурата е полезна?

Какво става при фебрилитет?

Как да помогнем на фебрилното дете

Често задавани въпроси

Каузата АкваСорс

Библиография

Защо се влошава здравето

Всеки от нас се ражда на определено ниво на здраве, което зависи главно от следните фактори: наследственост (в това число миазми), състояние на родителите по време на зачеването, условия на развитие по време на бременността (емоционално и общо здравно състояние на майката, начин на хранене, излагане на медикаменти, токсини, радиация и т.н.), протичане на самото раждане.

Веднага след раждането червата на новороденото са по-нежни и пропускливи, и ако то получи адаптирано мляко вместо майчина коластра, това води до навлизане на алергени в кръвта и полага основите за редица проблеми със здравето по-късно, например алергии, екзема, диабет тип 1 и други аутоимунни заболявания, и др.

(Не)Хранителните стоки

Според мен хората, които се хранят с храна от обикновените магазини, от година на година намаляват шансовете си да бъдат здрави дълголетници. Това е така поради много причини – ето някои от тях:

1. Промислено отглежданите върху все по-обедняващи почви селскостопански култури са непълноценни поради липсата на важни микроелементи. С всяка изминала година хранителността на всяка поета калория храна намалява. Това означава, че макар да приемаме нужните (и даже повече) калории, на клетъчно ниво не получаваме достатъчно хранителни вещества като витамини, минерали, ензими и т.н. Ето защо приемането на суперхраните АкваСорс е жизнено важно, ако искаме да се спасим от ефектите на клетъчното недохранване.
2. Масовата злоупотреба с пестициди, хербициди и други отрови в растениевъдството, както и на антибиотици, хормони и други химикали в животновъдството води до замърсяване на суровините, от които се произвеждат хранителните стоки. Към това се добавят и вредите от радиацията, която се натрупва и по хранителната верига попада в нашия организъм. Някои от суперхраните АкваСорс имат изразен хелатиращ, детоксикиращ и антиоксидантен ефект, поради което те трябва да се приемат редовно с цел изхвърляне на токсините и радиацията от тялото и/или намаляване вредите от тях.
3. С цел по-лесно съхраняване, повишена трайност, по-привлекателен външен вид, по-лесно пласиране и пристрастяване към определени марки производителите не пестят консерванти, подобрители, овкусители и др. Срещу това помага само внимателното четене на етикети и некупуването на определени стоки. Включването в мрежата на АкваСорс или посещаването на семинарите, организирани от нейните лидери, спомага за осъзнаване и по-добра информираност по тези и други важни въпроси.
4. Някои храни се подлагат на обработка с радиация, с висока или ниска температура и др. Други се рафинират, консервират и модифицират. Така се унищожават ензими и други биоактивни вещества, поради което такива храни се наричат „мъртви храни“. За усвояването им организъмът полага допълнителни усилия и това го натоварва. АкваСорс предлага антиоксиданти, ензими, пробиотици и други продукти, които помагат за компенсиране на вредите от тези практики.
5. Масово се предлага т. нар. junk food или fast food (коя от коя по-непълноценни храни), закуски, съдържащи прекалено много захар (празни калории) и отмиващи от тялото витамини и минерали. Продуктите АкваСорс помагат за по-лесното отказване от такива храни или намаляват вредата от тях.

6. В магазина преобладават подкиселяващите храни, което е предпоставка за развитие на хронични дегенеративни болести, в това число и рак. Суперхраните имат алкализиращо действие и затова предпазват от редица болести и удължават живота.
7. Използването на ГМО при производството на храни води до по-високи добиви с по-малко разходи и съответно намалява цените на хранителните стоки и повишава печалбите от продажбите им. Но това отново е за сметка на човешкото здраве. На тази тема си струва да посветим отделно внимание.

Генно модифицирани храни

Продължителната консумация на генно модифицирани храни водят и до сериозни увреждания и до рак в органите на плъхове и мишки. Особено се засягат бъбреците, черният дроб, кръвотворенето и др. А хамстери, хранени с генно модифицирана соя, постепенно намалили способността си да се размножават и на третото поколение станали напълно безплодни...

Това са същите ГМО храни (например пшеница с повишено съдържание на глиадин, царевица, от която се прави евтин фруктозо-глюкозен сироп, соя, от която се прави соев протеинов изолат, използван в много вегетариански продукти, супи, сосове, храни за бодибилдинг и т.н.), които се използват за храна на милиарди хора.

Здравословните проблеми при хората, свързани с ГМО, засега официално не се признават – може би поради недостатъчно точни критерии за оценка на опасността. Някои изследователи се опасават, че генетичното манипулиране на ДНК може да доведе до случайното възникване на супер-вируси и нежелани бактерии, както и до различни болести като алергии, проблеми с храносмилателната система и даже рак у всички бозайници (включително хората), които ги консумират. Други твърдят, че това са глупости и че в природата непрекъснато се случват неконтролирани мутации поради пренос на гени от едни видове върху други – например, посредством вируси.

Освен с неправилно хранене и застоял начин на живот, глобалната епидемия от затлъстяване се свързва и с масовата употреба на ГМ-пшеница. Промяната в гените ѝ увеличава не само добивите, но и съдържанието на глиадин, който причинява глютеневата непоносимост. Последната включва чревни и извънчревни проблеми.

Чревните са известни като цьолиакия (глютенова ентеропатия), проявяваща се с разрушаване на лигавицата на червата, повишена чревна пропускливост, алергии, газове, диария, намалена усвоимост на витамини, минерали и пр.

Извънчревните форми се получават ако специфични пептиди (част от аминокиселинната верига на глиадин) се прикрепят към някои тъкани в тялото и причинят възпаление. Тогава заедно с глиадиновите пептиди имунната система разрушава и собствените тъкани. Така се увреждат различни органи и системи – например, разрушаването на бета-клетките на панкреаса води до диабет тип 1.

Освен че е повече, глиадинът в ГМО-пшеницата е с променена структура. Разпадни продукти на генетично модифицирания глиадин са вид екзорфини, които се свързват с определени рецептори в мозъка, което води до увеличаване на апетита и поглъщане на повече храна, отколкото е нужно. При това човек се пристрастява към тестено и постепенно надбялява, натрупвайки тлъстини на

корема. Така се стига до метаболитен синдром, диабет тип 2 и всички останали екстри, свързани със затлъстяването. Решението? – Тотално спиране на глутеновите храни.

Доста тревожни са данните, свързани с ГМ-соята. При жените тя може да доведе до хормонален дисбаланс, нарушения в менструалния цикъл, по-силно окосмяване и ендометриоза, а при мъжете – до отслабване на либидото, гинекомастия, намалена оплодителна способност и смущения в ерекцията. Всичко това означава проблеми с възпроизводството или по-просто казано безплодие.

Когато се говори за ГМО, се подразбира Монсанто. Това е фирмата, която произвежда най-токсичните химикали в света – диоксин и полихлорбифенил (PCB). Освен това Монсанто предлага ГМО-семена за растения, които са устойчиви на хербициди като Раунд-ъп или произвеждат сами пестициди. Например, в царевичата и памука се слага ген от бактерията *Bacillus thuringiensis*, отговарящ за производство на Bt-токсин.

Това означава, че токсини, произведени в растенията или натрупани в тях при обработката на посевите (хербицидите са доказани клетъчни отрови) могат да преминат в човешкия организъм и да причинят неусетно маса увреждания. Bt-токсинът конкретно се свързва с проблеми с ученето, алергични и аутоимунни заболявания като сенна хрема, ревматоиден артрит, множествена склероза, възпаления на червата с повишена чревна пропускливост и др.

Най-ужасният, но уви, напълно възможен сценарий е генът, отговорен за производство на даден токсин (като Bt-токсина) да премине от ГМО-храната в някои чревни бактерии при домашните животни и човека. Тогава те ще започнат да го произвеждат и ще продължат да го отделят дълго след спиране на ГМО-храните! Така ние, хората, или ще го получаваме от месото, или направо ще си го правим в собствените си черва!

Как да избегнем ГМО-храните и трябва ли въобще? Добър въпрос, чийто отговор, за съжаление, не зная. Аз лично се старая да си купувам колкото мога по-често храна от местни производители и да си отглеждам сам поне някои екологично чисти плодове и зеленчуци. Но и това не е гаранция, особено за млякото, яйцата и месото, тъй като е вероятно домашните животни да се хранят с ГМО.

Ваксините – двуликният Янус?

Добрата новина е, че ваксините предпазват от инфекции (дали?), а лошата – че водят до тежки усложнения, включително инвалидност, безплодие, рак и смърт. След като толкова много се дискутира тази тема, едва ли е особено мъдро да застанем твърдо за или твърдо против ваксините, особено като се има предвид информационното затъмнение около техния състав, ефикасност и странични действия. Все пак ето какви въпроси нямат отговор:

Щом като се правят ваксини срещу какви ли не заразни болести, защо няма ефективна ваксина срещу СПИН, хепатит С и дори грип? И доколко наистина са ефективни ваксините, след като практиката не дава никаква гаранция, че един ваксиниран човек няма да се разболее от съответната болест, срещу която е ваксиниран?

Доколко е редно да се вкарват направо в кръвта на малки деца такива отрови като живак, алуминий и какво ли още не, за които се знае, че са невротоксични и могат да имат пръст в провокирането на аутизъм и други тежки неврологични увреждания?

Какво точно представляват технологиите за рекомбиниране на ДНК, и до какви проблеми могат да доведат? Става дума за изолиране на ДНК на болестотворни микроби, които се рекомбинират с какво ли не, включително с растения, ползвани за храна – картофи, царевица, соя и пр. После с тези ГМО-растения се хранят домашни животни с цел те да бъдат ваксинирани срещу съответните болести.

Друг вид р-ДНК технология е да се изолира част от ДНК на вирус и да се вкара в дрожди, които да произведат част от вируса, която се инжектира в човешкото тяло. Така се стимулира имунна реакция, без да се стигне до болест. Но за целта трябва адюванти – химикали, избрани на принципа на опита и грешката. Някои адюванти сами по себе си са токсични. На този принцип действат ваксините против хепатит В и папилома вирусите, които могат да причинят рак на маточната шийка, например.

Трети вид р-ДНК ваксини се получават, като към вирус от ваксина срещу едра шарка се добави ДНК от вирус на хепатит В и така се получава „две в едно“ – нов микроб, който нормално не съществува в природата.

Четвърти вид р-ДНК технология е, когато парченца вирусна ДНК, наречени плазмиди, се вкарват в организма на животни (а потенциално и на хора) – така наречени генни ваксини. Те навлизат в животинските клетки и ги карат да произвеждат съответните вирусни протеини (антигени). Тези антигени предизвикват имунен отговор и така животното започва да произвежда антитела.

Какво може да стане, ако тези технологии дадат грешка или попаднат в неподходящи ръце? Могат ли те да се използват за вкарване на вредна генетична информация или на команди с непредсказуем ефект върху здравето?

Още един проблем – така наречените онковируси, които след време водят до рак. Има данни, че те могат да преминават чрез ваксините от животните в човека (тъй като някои ваксини се произвеждат в клетъчни култури от животни). За ваксината на Сабин против детски паралич се твърди, че е вкарала в организма на ваксинираните маймунския вирус SV-40, който води до рак, и даже, че този вирус се предава на поколението на ваксинираните!

С ръка на сърцето, като лекар и като човек, който знае езици и доста е чел по въпроса, все още не мога да посъветвам родителите категорично за или против ваксините, но по-скоро мнението ми клони против. Или поне нека бъдат отложени, докато детският организъм укрепне. Не виждам основания за безгрижен оптимизъм – „щом науката го препоръчва, значи трябва да е истина“. Та нали и „Титаник“ е строен от специалисти, които са го обявили за непотопяем, а той е потънал при първото си плаване!

ChemTrails – химия от небето

Нормалните следи на самолетите в небето са кондензационни (con-trails) и се образуват на голяма височина, където е много студено. Те съдържат ледени кристали, получени от замръзване на водата, която се образува при изгаряне на самолетното гориво. Този лед бързо се разтапя и затова нормалните следи са къси и изчезват бързо.

Някои самолети са оборудвани да разпръскват химикали и други неизвестни вещества. Те остават в небето като химически следи (chemtrails). За разлика от обикновените, химическите следи са

много дълги и не се разсейват с часове. Твърди се, че те съдържат алуминий, барий, бром и други токсични вещества, както и че по такъв начин биха могли да се разпръскват болестотворни микроби.

Последиците за хората са отравяне на водоизточниците и почвата, намаляване на плодовитостта, спад на имунитета, покачване на заболяемостта, алергии, повишен риск от неврологични смущения и психични отклонения и др. Навлизането на тези химикали в хранителната верига е неизбежно и не се знае до какво може да доведе...

Длъжен съм да кажа, че съществуването на Chemtrails официално се отрича. И все пак няма огън без дим – затова е добре да се информираме и да вземем мерки.

И тук суперхраните АкваСорс могат да помагат, тъй като имат мощен детоксикиращ и антиоксидантен ефект. Повтарям, че редовната детоксикация и приемането на антиоксиданти са едни от най-важните неща, които съвременните хора могат и трябва да правят за здравето си.

Алопатични лекарства

Съвременната западна медицина без съмнение има голям авторитет, и то заслужен. Особено в областта на спешната медицина, акушерството, хирургията, реанимацията и още някои области буквално се правят чудеса.

Не така стои въпросът обаче с хроничните болести, при които няма непосредствена заплаха за живота. Много съвременни лекарства са създадени с цел да се контролират (потискат) определени симптоми, които са свързани с болка и дискомфорт. Обаче те не лекуват и не премахват причините за болестите. Така пациентите се абонират за лекарства и плащат луди пари, без да имат шансове за излекуване, а медицината става лош бизнес.

Всеки знае, че фармацията е една от най-печелившите индустрии с огромни възможности за лобиране и влияние върху медицината и като наука, и като професия. Заводите бълват лекарства за милиарди и е публична тайна, че някои от тях повече вредят, отколкото помагат. Към тази група може да се причислят противовъзпалителните, противоболковите, антипиретиците, антибиотиците, противозачатъчните, противотуморните, имunosупресивните и т.н., както и много хормонални препарати, освен когато се дават след отстраняване или при липса на функция на съответните жлези с вътрешна секреция.

В някои езици има думи с отделно значение за химически алопатични лекарства и природни или хомеопатични лекове. Например на английски се казва **chemical, allopathic drugs** (като дрогиране), но **natural, homeopathic remedies** (като възстановяване). На български в много случаи наричаме лекарства чужди за тялото химикали, които не толкова лекуват, колкото увреждат здравето.

В някои случаи приемането на такива лекарства е неизбежно и сравнително разумно решение – например прилагането на пълна упойка при тежки, животоспасяващи операции, инжектирането на инсулин при болни от диабет тип 1, даването на аналгетици при силни болки и пр. Но съвсем не така стои въпросът с рутинната употреба на химични препарати в ежедневието, – практика, която води до все по-дълбоко увреждане на здравето.

Моят съвет към всеки човек е преди да посегне към хаповете или инжекциите, да направи всичко възможно да подобри здравето си с природни методи. Най-лесният е да започне да приема витамини, суперхрани и суплементи. Разбира се, това не отменя основните правила за здрав живот – движение, чистота, вода, слънце и т.н. Винаги профилактиката е най-доброто лечение.

Ако все пак вече сте болни и трябва да се лекувате, добре е да се обърнете към холистичните методи, например хомеопатия, природолечение и др. По принцип повечето лекари от мрежата не ги практикуват, не ги разбират и са предубедени към тях. Не бива да ги корим – те просто са учили за алопати, хирурзи и пр. Техните методи са само част от възможните видове лечения, която по стечение на обстоятелствата сега има привилегировано положение.

Тук критикуването на алопатията не е основната ми цел. Тя си има своите плюсове и минуси, както и всяка друга медицина. Все пак, статистически погледнато, най-разпространената форма на медицина е китайската традиционна медицина, следвана от аюрведа и хомеопатията. Западната медицина е на четвърто място и не трябва да се абсолютизира. А и такива развити страни като САЩ изобщо не са пример нито за здраве, нито за дълголетие.

В много европейски страни има по-демократично отношение към холистичната медицина и пациентите могат да избират към кого да се обръщат. Засега и нас това не е съвсем така. Единствено хомеопатията има известен статут, но и там законово се дава предимство на лекарите-алопати. Като дипломиран лекар мога да кажа, че начинът на мислене, който се насажда в нас по време на следването, неминуемо води до професионална деформация и после е по-трудно да се приеме холистичният подход.

От практическа гледна точка препоръчвам следното: ако има явна опасност за живота ви, правете каквото трябва, за да останете живи – оперирайте се, потискайте се с химия, преливайте си кръв и т.н. В мига, в който прескочите трапа, се обърнете към природни методи на лечение и към добър специалист по хомеопатия. През цялото време приемайте възможно най-хубавите храни, както и съответстващите на проблемите ви суперхрани, добавки, витамини, минерали и микроелементи, антиоксиданти и др.

Фруктозата – бомба със закъснител

В наши дни е утвърдена практика в много храни и напитки да се добавя фруктозо-гликозен сироп, защото е евтин и подобрява вкуса. Това води до два проблема: бързи и резки покачвания на кръвната захар (гликоза) и претоварване на обмяната с фруктоза.

При естествения начин на хранене в продължение на хилядолетия ние, хората не сме имали достъп до концентрирани сладки храни. От друга страна, начинът на живот е бил свързан с голяма физическа активност на открито, при която са се изгаряли доста калории от въглехидрати. Днес за разлика от тогава животът на много хора е заседнал и те не се нуждаят от толкова гликоза. Обаче (и пак за разлика от тогава) навсякъде сме заобиколени от лесно достъпни сладки и тестени продукти, с които масово се прекалява.

Всички тестени и сладки храни се разграждат до гликоза (някои и до фруктоза). Гликозата се използва като гориво от всяка клетка на тялото. Излишната гликоза се натрупва в мускулите като гликоген и в мастните клетки като тлъстини. Резултатът с течение на времето е т.нар. метаболитен

синдром, състоящ се от четири признака: затлъстяване предимно около корема, повишено кръвно налягане, увеличена кръвна захар и повишени триглицериди (масти) в кръвта. Смята се, че метаболитният синдром е тясно свързан с диабета тип 2 и с различни други проблеми с обмяната, както и с инфаркт на миокарда.

Фруктозата е друг вид въглехидрат, който за разлика от глюкозата се преработва единствено от черния дроб. В резултат се получават триглицериди, които причиняват неалкохолна стеатоза (омазняване) на черния дроб и други проблеми с него. Това води до забавяне на обмяната и по-лесно затлъстяване, метаболитен синдром, инсулинова резистентност и диабет тип 2. Отделят се и много свободни радикали, които увреждат клетките и водят до болести и състаряване. Образува се и пикочна киселина, водеща до подагра, хипертония и запушване на кръвоносните съдове (защото блокира синтеза на азотния окис, който разширява артериите и ги предпазва от образуване на плаки).

Фруктозата е хепатотоксична (отровна за черния дроб) като вредата от нея е пропорционална на дозата и е не по-малка от вредата от алкохола. На това отгоре тя стимулира „пътищата на удоволствието“ в мозъка и води до привикване и пристрастяване. Тъй като се съдържа в много храни от магазина, трудно е да се избягва. Едно е сигурно – тя превключва „ключовете на обмяната“ в посока към бързо затлъстяване и сериозни, тежки болести. Затова всички хора трябва да се стремят да консумират под 25 грама фруктоза на ден, ако искат да бъдат здрави и да живеят дълго.

Хора с наднормено тегло трябва да ограничат фруктозата до 15 грама на ден, ако искат да нормализират теглото си и да възстановят черния си дроб. Това означава спиране на захарта и всички храни и напитки, съдържащи фруктозо-глюкозен сироп. Напомням и за това, че тестените изделия, които съдържат глутен, също не са подходящи за хора, които искат и трябва да намалят теглото си.

Това важи особено за вегетарианците с наднормено тегло, които по правило наблягат на плодове и тестени храни. Така те буквално си съсипват здравето, докато се заблуждават, че се хранят здравословно. За тях правилното е вместо плодове да ядат повече зеленчуци и ядки.

Плодовете и зеленчуците са отличен източник на антиоксиданти, витамини, алкални минерали, ензими и други биологично активни вещества, както и целулоза. Но тъй като плодовете съдържат фруктоза, те трябва да се ядат умерено и то не под формата на сокове. Приемливи са само плодовете, богати на фибри и бедни на фруктоза. Плодовете и медът, пречат на отслабването и водят до всички вреди от свръхконсумацията на фруктоза.

Ето защо най-здравословната храна са суровите зеленчуци (особено зелените листни), както и соковете, свежо изцедени от тях с нискооборотен винтов джусър. При тях има най-висока хранителност на калория.

Що се отнася до плодовете, най-полезни са дребните горски плодове, които се предлагат изсушени като „Berry Power“ (Плодова енергия) от АкваСорс. 3-6 капсули Плодова енергия на ден са достатъчен източник на антиоксиданти и повечето други полезни съставки, които могат да се извлекат от плодовете. Затова този продукт е част от всяка сериозна програма за здравословно отслабване.

Какво означава 15 гр. фруктоза? Изчислете сами: 1 лайм 0.1 г.; 1 лимон 0.6; чаша червени боровинки 0.7; 1 слива 1.2; 1 кайсия 1.3; чаша малини 3.0; 1 киви 3.4; чаша къпини 3.5; 10 череши, вишни или чаша ягоди 3.8; резен (9 на 2 см) ананас 4.0; 1 грейпфрут 8.6; 1 портокал, мандарина 4.8; 1 нектарина 5.4; 1 праскова 5.9; 1 пъпеш Медена роса над 50; 1 банан 7.1; чаша сини боровинки 7.4; 1 ябълка 9.5; резен 1/16 диня 11.3; 1 круша 11.8; чаша грозде 12.

Съдържание на фруктоза (г.) на 100 грама плодове (друг източник): лайм 0.20; лимон 1.10; домати 1.40; грейпфрут 2.91; пъпеш медена роса 2.95; смокини 2.97; ягоди 3.02; нектарини 3.06; кайсии 3.26; сливи 3.30; вишни 3.56; папая 3.60; ананас 3.69; сини боровинки 3.72; праскови 4.09; къпини 4.29; малини 4.56; портокали 4.60; нар 4.95; диня 5.13; банан 5.93; череши 6.28; круши 7.35; грозде 7.60; манго 7.84; ябълки 9.31; фурми 22.47; стафиди 33.80.

Сушените плодове са още по-концентриран източник на фруктоза: чаша стафиди са близо 50 г.; чаша сушени кайсии са 16.4 г.; чаша сушени смокини са 23 г. Логично е, че ако искате да сте здрави и да не пълнеете, трябва да избягвате сушените плодове.

Радиация

Радиацията уврежда здравето на най-дълбоко, молекулярно и атомно ниво. Няма "безопасна" доза – даже и най-слабата радиация е вредна, защото се акумулира. Постоянното слабо облъчване от натрупаните в тялото радиоактивни частици предизвиква образуване на много свободни радикали, които увреждат ДНК, водят до мутации, безплодие, отслабен имунитет, стареене, дегенерация и рак.

При аварията с АЕЦ се изпускат радиоактивни частици с различно дълъг живот. Йод-131 е опасен за здравето 160 дни, стронций-90 – 560 години, а цезий-137 – 600 години. Тези срокове се изчисляват на база периода на полуразпад на съответните изотопи.

Източниците на радиация са многобройни и включват не само големите злополуки в атомни електроцентрали, но и радиоактивни частици от атомни опити, злополуки в центрове за стерилизиране на храни, прикривани случаи на по-малко радиоактивно изтичане от атомни съоръжения, аварии с атомни подводници и какво ли още не.

Радонът е радиоактивен газ, който се отделя от строителни материали (бетон, гипс, тухли) и се трупа в непроветрени помещения. При вдишване причинява основно рак на белите дробове. Затова проветрявайте!

Тютюнопушене: Пушешите по една кутия цигари на ден се излагат на радиация, равностойна на 300 рентгенови снимки на белите дробове годишно.

Летенето със самолет на голяма височина също е източник на радиация, съпоставим с рентгеновите снимки, и колкото по-често се предприема, толкова по-вредно е за здравето (пилоти, стюардеси).

Рентгеновите процедури в медицината също застрашават здравето и могат да предизвикат фатално разболяване от рак, затова трябва да се избягват. Децата на жени, които са правили рентгенови снимки през бременността, боледуват два пъти повече от левкемия (рак на кръвта), а при „снимане“ през първите три месеца от бременността – до 12 пъти по-често!

Най-уязвими от радиация са зародишите (увеличават се спонтанните аборти и мъртвите раждания), бебетата, децата, болните и старите хора. Когато в зародиша и бебето попадне стронций-90, той се натрупва в костите и уврежда стволите клетки. Разпадният му продукт витрий-90 уврежда тимуса. Всичко това отслабва и без това крехката детска имунна система. А щитовидната жлеза на зародиша натрупва сто пъти повече йод-131, отколкото при възрастните. Нейното увреждане, на свой ред спъва физическото и умствено развитие на бебетата и децата.

При старите хора имунната система много често е отслабена поради натрупване на радиация, на която са били подложени през целия им живот.

Но дори ако сме здрави, пак трябва да сведем до минимум въздействието на радиацията. Това става най-добре чрез избягване на всякакви контакти с нея и като се приемат редовно специални храни и добавки.



Д-р Петър Наїденов е холистичен лекар с многогодишен опит, организатор на първите курсове по класическа хомеопатия у нас, един от първите български хомеопати и преподаватели по хомеопатия с дипломи от LCCH (Лондонски колеж по класическа хомеопатия) и IACH (Международна академия по класическа хомеопатия). Автор и издател е на книги и учебници по хомеопатия.

Д-р Наїденов е лидер на Европейската мрежа за здраве „Анхира“, включваща над 10 000 души от различни страни. Употребява, изучава и препоръчва продуктите АкваСорс от 1996 г.

„Здраве без лекарства“ съдържа информация за вредата от алопатичните лекарства, ГМО, ChemTrails, фруктозата, транс-мазнините и интестерите, радиацията, ваксините, миазмите, подкиселяването и други фактори, които влошават здравето и скъсяват живота на съвременните хора.

В отделни глави се разглеждат нивата на здраве, закона за излекуването, предпазването от радиация, алкализирането на организма чрез употребата на подходящи храни и др.

Разделът **„Зима без антибиотици“** е посветен на грипа, настинките и техните усложнения. Изяснява се ролята на вирусите и бактериите. Разглеждат се безвредни и ефективни природни и хомеопатични методи за справяне с фебрилитета (високата температура) при деца.

Описват се ползите от суперхраните АкваСорс и се дават съвети за дозирането им при бебета, деца и възрастни.

Специално внимание се отделя на есенциалните мастни киселини (омега-3, 6, 7 и 9) и ролята на витамините С и Дз.

Това е втората книга на д-р Наїденов, в която се говори за значението на суперхраните АкваСорс като важна част от цялостния подход към по-добро здраве и активно дълголетие след бестселъра **„Зелените лъчи на Светлината“**, от който са продадени над 35000 екземпляра на пет различни езика.

ISSN 978-954-2929-28-4



9 789542 929284 >

Цена: 7.00 лв.

Търсете още:

„Суперхраните“ - Дейвид Улф

„Съзнателно хранене“ - д-р Г. Казънс

„Трансдермална терапия с магнезий“

„Лекуване на псориазис“ - д-р Дж. Пагано