



## Imunitní systém rozhoduje o našem přežití

Všichni jsme nyní v krizové situaci. Tato situace není nová. V historii se již stala mnohokrát. Je nová pouze pro nás, kdo žijeme v této době. Abychom byli schopni dobře přežít tuto krizovou situaci, potřebujeme porozumět tomu, co se již v minulosti mnohokrát odehrálo.

Na španělskou chřipku v roce 1918 zemřelo 40 milionů lidí. To bylo více mrtvých než v 1. světové válce. Při všech těch zprávách o takových epidemiích se však vynechává jedna důležitá informace: Při epidemii španělské chřipky bylo 500 milionů infikovaných. Zemřelo tedy necelých 10% nakažených. To znamená, že **absolutní většina přežila!** Proč jich tolik přežilo?

V dobách, kdy Evropu decimoval mor, byli lidé, kteří se dostali do styku s nakaženými a nezemřeli. Jak je to možné? Jak je možné, že ze dvou lidí vedle sebe jeden zemřel a druhý ne?

Rozdíl způsobuje imunitní systém každého člověka. Imunitní systém je to, co rozhoduje o vašem přežití nebo smrti.

Všimněte si, že dnes na koronavirus umírají především lidé, kteří jsou oslabení. Mají slabý imunitní systém. **Co oslabuje imunitní systém**, jsem popsal v mých knihách „Nespěchejte do rakve“ a „Hra o zdraví“.

Je důležité si uvědomit, že **lék na koronavirus není**. Pokud tedy dojde k tomu, že se nakazíte, **musíte se uzdravit sami**. Lékaři nemocným pouze pomáhají udržovat základní tělesné funkce a snaží se zastoupit nefunkční imunitní systém, abyste měli větší šanci na uzdravení. Mnoho lidí však přes všechnu jejich péči stejně umírá. Je tu pro vás však **dobrá zpráva: máte 96 % šanci, že přežijete**. Jak neskončit mezi těmi 4 procenty?

Šanci na uzdravení máte pouze se silným imunitním systémem. Imunitní systém potřebuje čas, aby dokázal vyhodnotit nepřítele a stihl vyrobit protilátky (antigeny). Proto musí být silný. Imunitní systém nejde posílit za jeden den. A nyní vám vysvětlím, jak posílit imunitní systém. Abychom to dokázali, **potřebujeme pochopit** několik faktů, **jak imunitní systém funguje**:

V našem těle se odehrává neustálá partyzánská válka. Bakterie a viry neustále útočí na různých místech našeho těla. Naše tělo je zkonstruováno jako pevnost, kterou brání vojsko imunitního systému.

Bílé krvinky lymfocyty a makrofágy vystupují v tomto boji jako ostřelovači bojující v první linii. Když makrofág požívá bakterii, bombarduje ji volnými radikály, které vyrábí. Pomocí tohoto ostřelování naruší buněčnou stěnu bakterie a může ji díky tomu zničit. Tyto volné radikály však mohou poškodit a zničit i makrofág. Makrofág proto potřebuje mít zásobu antioxidantů, aby sám sebe při tomto ostřelování chránil. V buněčných stěnách makrofágů je proto uloženo mnoho vitamínu C, který odchytlává volné radikály – působí pro makrofág jako ochranný štít.

**Pokud mají makrofágy nedostatek vitamínu C, sníží imunitní systém svůj výkon, aby zabránil zničení bílých krvinek. Důsledkem je rychlé namnožení bakterií a virů a propuká nemoc.**

Při zasažení infekcí jsou bakterie a viry schopné množit se explozivně. Imunitní buňky proto musí být také schopny množit se explozivně, aby mělo tělo odpovídající množství „vojáků“ proti armádě nepřítele. K tomuto explozivnímu nárůstu milionů a milionů nových imunitních buněk potřebuje však imunitní systém stavební materiál. Potřebuje tedy zoufale správné **bílkoviny a dostatek vitamínu B**, který ovlivňuje výstavbu imunitních buněk. Potřebuje také **dostatek vitamínu E**, který ovlivňuje množení lymfocytů a zvyšuje jejich aktivitu, podílí se na navyšování množství makrofágů a zabíječských buněk a zvyšuje odpověď antigenů. Z toho vyplývá, jak je možné posílovat imunitní systém:

1. Užívejte **denně 1500 mg vitamínu C, vitamin B komplex, vitamin E, zinek a selen**, případně kvalitní multivitaminový přípravek. Vitamíny a minerály užívejte nejlépe s jídlem – lépe se vstřebají.

2. Imunitní systém vychází ze správně fungujících střev. Užívejte proto probiotika. Máte-li potíže s trávením, jsou vhodné trávicí enzymy.

3. Dejte si každý den po koupeli krátce studenou sprchu.

4. Občasný krátký půst posiluje imunitní systém (neplatí pro lidi s podváhou).

5. Některé přírodní látky (doplňky stravy) posilují funkci imunitního systému. Je to např. Žen-šen, Echinacea, Reishi, Cordyceps atd.

6. Imunitu také podporuje Aloe vera. Je však nutné, aby nebyla paseterovaná (ohřívána), jak ji prodávají

v lékárnách a v marketech. Opravdu kvalitní mají firmy LR a Forever Living Products (FLP). Další, co podporuje činnost imunitního systému, je zelený ječmen a chlorella. Další dobré produkty podporující imunitu najdete na stránkách [www.uncaria.cz](http://www.uncaria.cz) (Vilcacora, Sangre de Drago)

7. Molekulární vodík silně ulehčuje imunitnímu systému tím, že zhasí záněty a působí jako super-antioxidant. Imunitní systém se pak může věnovat více boji s nákazou.

Pokud ucítíte **příznaky infekce, OKAMŽITĚ** si dejte najednou dávku 5000 mg vitamínu C a potom po 2 hodinách vždy dalších 1000 mg. **Neužívejte Aspirin – zvyšuje vylučování vitamínu C na desetinásobek!** Dále při infekci potřebujete 400 mg vitamínu E denně. Spolu s vitamínem C tím opancéřujete imunitní buňky. (Vitamin E v tomto množství je možné užívat **POUZE** při napadení infekcí a pouze po dobu 14 dnů – pak je nutná pauza minimálně 1 měsíc). U vitamínu B komplex přejděte ihned na B komplex forte. Dále potřebujete denně 200 mg selenu a 20-60 mg zinku. Zinek zabraňuje usazování virů na sliznicích.

Je také dobré užívat vitamin D, protože zabraňuje poruchám imunitního systému. Zvětšené dávky molekulárního vodíku (3x3 H2Real) pak díky alkalizaci vezmou patogenním příznivé prostředí pro jejich množení a zvýší aktivitu bílých krvinek.

**Při infekci také stoupá potřeba bílkovin o 30%**, protože se explozivně množí imunitní buňky. Potřeba glutaminu se dokonce zpětinasobí. Glutamin silně podporuje odolnost proti infekcím. Jeho účinnost se zvyšuje, pokud ho užíváte společně s BCAA (k dostání v potřebách pro kulturisty).

Jezte proto ořechy, luštěniny, chia semínka, slunečnicová, dýňová, kornopná a další semínka. (Živočišné bílkoviny imunitní systém oslabují.) Tyto informace jsou důležité, pokud chcete nákazu přežít.

**Poznámka:** Je nesmysl užívat všechny produkty. Užívejte to, co máte k dispozici. Hlavní je vitamin C, E a B komplex. A ještě poznámka k dezinfekci. Pokud nemáte žádný dezinfekční prostředek, použijte na dezinfekci Alpu (francovku). Poslouží vám velmi dobře a zatím jí je v obchodech dostatek.

**S úctou Tomáš Kašpar**  
lovec faktů a detektiv pravdy,  
[info@nespechejtedorakve.cz](mailto:info@nespechejtedorakve.cz)