

Parkinson, Alzheimer, rakovina, cukrovka.

Milan Calábek radí, jak tyto nemoci léčit přírodními látkami

Jídlo, potrava, strava – čím pro nás je? Palivo pro motor našeho těla a příjemné sousto pro naše smysly? Tak ho dnes asi vnímáme především.

Byly doby, kdy si lidé uvědomovali, že to, co jíme, se stává námi. To, co jíme, staví naše tělo. Věděli, že dodává energii, že různé kombinace jídel mohou léčit, stejně jako různé kombinace mohou člověku zdraví zničit.



Zakladatel Univerzity nové doby Milan Calábek

Foto: Adam Kebrt

Hostem Martiny Kociánové byl zakladatel Univerzity nové doby **Milan Calábek**. V 70. a 80. letech spolupracoval s psychoenergetickou laboratoří profesora Františka Kahudy. Na svých cestách poznal léčitelé a šamanské kultury po celém světě.

Psychika nebo strava? Co zejména ovlivňuje naše zdraví?

Martina: Říká se, že za většinou našich nemocí stojí psychika. Jiní zase říkají, že za většinou našich nemocí stojí špatné stravování. Jak ten poměr vidíte vy?

Je to jedna ku jedné, záleží na tom, odkud začneme. Stravování ovlivňuje naši psychiku. Jestliže budeme jíst glukózu, tak pokud jde o [neurotransmitery](#) (chemická látka, která slouží k přenášení vzruchů), bude se nám vytvářet glutamát.

A znáte syndrom čínských restaurací, tam se glutaman sodný běžně používá (přídavná látka pro zvýšení intenzity chuti pokrmu, ukrývá pod značkou E621. Lidé s tímto syndromem trpí bolestmi hlavy, zrudnutím kůže, pocením, bušením srdce a někdy i bolestmi na hrudi).

Jak zemřít zdravý a plně duševně svěží?

80% činnosti našeho mozku zabírá excitační glutamát a inhibiční [GABA](#). Excitační znamená, že nás zvýrazňuje, že jsme v napětí, že jsme excitovaní. Zklidnění dělá právě GABA. A teď jde o to, aby byly ve vyrovnaném poměru.

„Jídlo společně s bylinami, které z toho nemůžeme vyřadit, je nejlepší prevence,

která existuje.“

Jestliže snížíme tuky a cukry, tak



Jídlo

Foto: Fotobanka Pixabay

podporujeme vznik [GABY](#) a jsme klidnější. Jestliže jíme hodně cukru, tak jsme stále víc excitovaní. Až dojde k tomu, že tou excitací začnou naše neurony umírat. A jak umírají nervové buňky, tak samozřejmě dochází k buněčné degeneraci a ta se může promítnout do Alzheimerova, Parkinsonova a do všech dalších problémů a nemocí.

V určitém věku, kolem pětadesátky, u řady lidí začne hrožet paměť, hipokampus (součástí velkého mozku, hraje velkou roli při krátkodobém uchovávání informací a při prostorové orientaci) začne pracovat mnohem hůř. A jestliže [mitochondrie](#) (buněčná elektrárna) nějakým způsobem stimulujeme, jestliže s nimi správně pracujeme, tak potom nám ztráta paměti nehrozí. Zemřeme ve zdraví, plně duševně svěží.

Podívejte se na antiku, kdy se Aischylos a Sofokles i sám Hippokrates dožili vysokého věku. Sofokles napsal Oidipa na koloně těsně před osmdesátkou.

„Jak říkal Hippokrates: necht' potraviny jsou našimi léky. Ty potraviny je skutečně léčily. Když začneme správně jíst, tak se můžeme uchránit nemocem.“

Multikulturalismus zapomíná na vertikální dimenzi, tudíž nefunguje

Martina: Kdy se stalo, že se lidé od této cesty odklonili?

Ta chyba už se stala hodně dávno. Ono samotné křesťanství začalo s večerem, kde movití křesťané zakoupili chleba a červené víno a společně pojídali dar boží a pili víno.

My jsme se oddělili v mnoha aspektech. Máme teď takové přelomové období, kdy končí naše mentálně racionální vědomí a vstupujeme do vědomí pluralitního. A zejména naše elity, ať politické nebo kulturní, si toto vědomí neosvojili. A ten trojrozměrně vnímaný vesmír se jim zhroutil do fádní roviny.

Ta fádní rovina, ta nivelizace, se promítá třeba v multikulturalismu. Všechny kultury a hodnoty jsou si rovny, ale opomíjí se jedna strašně důležitá věc - ona vertikální, neboli duchovní dimenze.

Tvrdíme, že jsou si rovny, ale z historického hlediska jsou obrovské rozdíly v úrovni. Nemůžeme například srovnávat současnou kulturu Papuánců na Nové Guinei s buddhistickou filosofií. To prostě nelze.

Zbožná lež jako nástroj politické korektnosti

A abychom tu naši představu rovnosti udrželi, musíme sáhnout k politické korektnosti, to znamená zbožné lži. Na této zbožné lži stavíme všechno dál. A tak se pak klidně změnil bývalá kosovská teroristická organizace v bojovníky za demokracii.

Naopak jiné hodnoty, které nám nekonvenují, jsou ve jménu tolerance zapuzeny. Znovu pak žijeme ve lži a nemravnosti, kdy jsme upadli do patologického stavu relativizace a nivelizace všeho. A to se promítá nejenom do politiky, vztahů, kultury, ale prakticky do všeho. A tak nemůže být ušetřena ani medicína ani stravování.

Na příjem glukózy nejsme vůbec naprogramováni

Martina: A znamenalo by to, že náš přístup k jídlu souvisí s celkovou materializací společnosti? Že když jsme ztratili veškerý spirituální vztah k jídlu, tak se změnilo vnímání jídla jako takového?

„Já to ze své perspektivy 75 let nohu pozorovat, protože po válce jsem nepotkal nikoho, kdo by měl diabetes. Podle světové organizace ale v roce 2050 bude mít každý třetí člověk diabetes. To všechno souvisí s naší stravou.“

Spíše to souvisí ideologizací. Ideologie jsou problém. Výsledkem třeba je, současná americká generace - ač je jednou z nejbohatších - se prvně dožije kratšího věku, než jejich rodiče. A budou mít mnohem víc nemocí, než jejich předchůdci.

Když máme poměrně hodně glukózy, to znamená, že jíme obiloviny, těstoviny, chléb a přidáme cukry, tak v tom momentě naše beta-buňky ve slinivce nevylučují pouze inzulin, ale další látku amylin. Což ve starořečtině znamená škrob. Tato látka má za úkol zpomalit rychlost s jakou glukóza vstupuje do našeho krevního řečiště, blokuje tvorbu kyseliny solné a dělá to, že ta potrava zůstává déle v žaludku, takže sníme méně.



Na příjem glukózy nejsme vůbec naprogramováni, protože obilí používáme „teprve“ od neolitu

Foto: Fotobanka Pixabay

Na příjem glukózy nejsme vůbec naprogramováni, protože obilí používáme „teprve“ od neolitu, od kdy se spotřeba stále stupňuje. Takže jestliže máme její vysoký příjem, další enzymy nejsou schopny amylin zpracovat. A v tom momentě se začne vytvářet amyloid (bílkovina).

A amyloidní plaky se usazují v beta-buňkách, ničí je, takže dostáváme diabetes 2. Dále proniká krevní bariérou do mozku, kde dělá další amyloidní plaky a nám se připravuje postupně Alzheimer, který brzy bude mít polovina lidí, kteří překročí osmdesátku.

Prakticky každá nemoc se dá jídlom odstranit, ale musíme spolupracovat i s bylinami

Martina: Lékaři stále tvrdí, že neví, co vlastně Alzheimer způsobuje. Vy to víte?

Já to vím, ale nechci se do toho pouštět. Ví to všichni moji studenti. Je tady celá řada problémů, které se dají velice dobře zvládnout.

Martina: Které další nemoci se dají takto hmatatelně odstranit?

Prakticky každá, ale musíme spolupracovat s bylinami. Uvedu příklad, ke kterému jsem nedospěl já, ale italsí vědkyně.

Když jsou [mitochondrie](#) ničeny volnými radikály, postupně se oslabují. Když jsou oslabené, nemůžou dávat pokyny těm buňkám, které jsou poškozené, aby se dál nedělily, aby zanikly a spáchaly buněčnou sebevraždu. A tím vlastně zabrání vzniku rakoviny nebo neurodegenerativního onemocnění.

Nebo na druhé straně, když jsou takto oslabeny a poškozeny, tak vysílají signály, které jsou chybné. Takový počítačový virus. To znamená, že posílají signály zdravým buňkám, aby zanikly. A tím vniká třeba Alzheimer nebo Parkinson.

Máme obrovský dar uzdravovat se vlastními prostředky

Jestliže k tomu dojde, tak je třeba [mitochondrie](#) posílit. Je třeba s nimi něco udělat. A jedna z možností, jak s nimi pracovat, je aktivace genů NRF2, které kódují stejnojmenný enzym.

Martina: Jak to můžeme udělat?

Jestliže začneme tento gen stimulovat ([například správnými tuky](#)), tak v tom okamžiku dochází k zásadním změnám. To, co nás vlastně ničí, jsou volné radikály, které mají volný elektron, který se potřebuje navázat někde jinde a tím poškozuje náš mozek, naše tkáně.

Nemá smysl používat antioxidanty, musíme zapomenout na všechny ty kapsle s vitamínem C, E, to je balast, zbytečnost. Pokud jde o volné radikály, vůbec nám nepomohou, protože máme miliony miliard mitochondrií. 10% váhy našeho těla tvoří mitochondrie. A ty vytvářejí denně minimálně asi tisíc volných radikálů. Kdybych se celý život od rána do večera cpal těmito antioxidanty, tak mě nebudou stačit na jeden den.

„Máme obrovský dar uzdravovat se vlastními prostředky.“

Ta uměle vyvolaná představa je jen byznys. Teorie antioxidantů spočívá v tom, že antioxidant se obětuje, je zničen volným radikálem a ten se zničí taky. Tak to je naprostý nesmysl.

To, co nás chrání, je naše vnitřní ochrana a tu stimulují tyto geny. Signální dráha **NRF2**. Ta stimuluje tvorbu **glutathionu** (chrání organismus před oxidačním stresem, podílí se na odstraňování peroxidu vodíku) a ten je nejdůležitější látkou, jaká v našem těle vzniká sama od sebe. Když se uzdravujeme, stoupá hladina glutathionu, pokud ne, hladina zůstává stejná.

Problém je v tom, že přírodní terapie je velice levná. Nikdo ji nebude financovat a nikdo na ní nezbohatne

Můžeme se chránit velice dobře tím, že budeme stimulovat tento glutathion. Stimulovat ho můžeme třeba **kyselinou alfa-lipoovou**, která je jeho prekurzorem (sloučenina, která se účastní chemické reakce za vzniku jiné sloučeniny), nebo těmi látkami, kterým říkám [super látky](#), tedy látky první kategorie.

Super látky: Epigallocatechin galát, kam patří sušený nebo uvařený zázvor či výtažek ze zeleného čaje. Resveratrol (z červeného vína nebo křídlatky), pycnogenol (který se nachází v kůře středomořské borovice).

Pokud použijeme tyto látky, tak stimulujeme glutathion. A dochází k zázrakům.

V Německu si můžete koupit stimulátor NRF2 za 100 euro. Problém je v tom, že všechna tato terapie je velice levná. Nikdo ji nebude financovat a nikdo na ní nezbohatne. A naše ekonomické náboženství je postavené na zisku. A to je naše skutečné náboženství, ne nějaká duchovnost.

Martina: Když jste tady mluvil o téměř zázracích, kterých můžeme dosáhnout pomocí jídla, mluvil jste o tom s lékaři? Říkal jste jim ty své teorie?

Nám chodí do školy spousta lékařů, kteří jsou otevření a vidí to.

Diabetes se dá léčit pomocí správných tuků

Martina: Zmiňoval jste diabetes

Pokud jde o něj, tak to je samozřejmě trochu jiné. Existuje léčení diabetu pomocí [správných tuků](#). Ty správné tuky nedělíme podle nasycených a nenasycených, ale podle toho jak se štěpí mastné kyseliny.

Jde o to, že hledáme ty mastné kyseliny, které tvoří krátký, střední a velmi dlouhý uhlíkový řetězec. Ty oslovují naši slinivku a stimulují tvorbu inzulinu. Namísto těch s dlouhým řetězcem. (Které [vhodné tuky](#) to jsou, se dočtete zde)

Inzulín potřebujeme proto, aby se dostaly bílkoviny a aminokyseliny do buněk. Některé tuky, jako je EPA nebo DHA (oba z rybiho tuku omega3), ho nepotřebují. A to jsou přesně ty tuky, které spolu s bylinami pomáhají.

Kokosový olej dokáže zlikvidovat herpes i viry chřipky

Základní a nejdůležitější tuk je kokosový olej Foto: [Fotobanka Pixabay](#)

Základní a nejdůležitější tuk je kokosový olej. Za prvé má v sobě víc jak 50% **kyseliny laurové**. Mateřské mléko má asi 14%, colostrum (první mateřské mléko) má také daleko méně.

A pokud si ráno vezmeme kokosový olej, pokud možno bio, tak dochází k jedné základní věci. Kyselina laurová se v těle mění na monolaurin a ten dělá tu věc, že likviduje obaly u virů a bakterií. Tím je udělá úplně bezbrannými a náš imunitní systém si s nimi hravě poradí. To se týká třeba viru chřipky nebo herpes virů.

Druhá věc, která je neméně důležitá, je to, že ten základní keton v tomto oleji je **kyselina beta-hydroxymáselná**, která je strašně důležitá pro náš mozek. A je naprosto blahodárná pro celý náš organismus.

Rakovinové buňky získávají energii úplně jiným způsobem než zdravé buňky a toho se dá využít



Existuje léčení diabetu pomocí správných tuků

Foto: Fotobanka Pixabay



Základní a nejdůležitější tuk je kokosový olej

Foto: Fotobanka Pixabay

Jakmile Indové odešli od kokosu a ghí (přepálené máslo), tak jim raketově narostl diabetes, protože začali používat například oleje slunečnicové, kukuřičné, sezamové či sojové, které mají dlouhý řetězec.

Martina: A proč opustili kokosový olej?

Pod vlivem propagace a moderní medicíny, jako my ostatně.

Další důležitou věcí je máslo pasoucích se krav, ovcí a koz. Obsahuje opět ten úžasný lék - kyselinu beta-hydroxymáseľnou. Dále je důležité avokádo, vejčeka z běhajících slepic, EPA, DHA.

Všechny tyto prospěšné látky ještě dělají takzvaný **Warburgův efekt**. Biolog Otto Warburg si uvědomil, že třeba rakovinové buňky získávají energii úplně jiným

způsobem než zdravé buňky.

Zdravé buňky spalují glukózu za pomoci oxidace, za přítomnosti kyslíku, kdežto to ty poškozené mitochondrie v těch rakovinových buňkách nedokážou. Získávají energii pomocí glykolýzy za nepřítomnosti vzduchu a k tomu potřebují zhruba 200 krát víc glukózy.

A nejsou schopny spalovat tuky. To znamená, jakmile my přejdeme na [ketogenní dietu](#), tak tyto buňky vyhladovíme.

Jako příklad uvedu bývalého vzpěračského šampiona Freda Hadfielda, autora mnoha knih. Měl velmi agresivní mozkový nádor a tři lékařské týmy mu řekly, že má tak tři měsíce. Pak se s někým potkal, kdo mu řekl, že rakovina je mimo jiné metabolickou nemocí, která souvisí s oslabením mitochondrií, s oslabením naší životní energie a on přešel na [ketogenní dietu](#). Je to dva roky a je úplně v pořádku.

Na univerzitě Jižní Florida pracuje doktor [Dominic D'Agostino](#). Jeho tým se věnuje sběru informací od lidí, kteří se pokusili tímto způsobem rakovinové buňky vyhladovět. Pokusy dělá jen na myších, protože oficiálně se tento způsob léčby na lidech nesmí používat.

Ovšem nebude to fungovat v případě, kdy už se vytvoří takzvané kmenové rakovinové buňky, které nezvládá ani chemoterapie. Tam je potřeba nasadit byliny jako je **Ašvaganda** (hojně používaná v indické medicíně ajurvédě) nebo již zmíněný **epigalokatechin galát**.

Martina: To jde?



Důležitou látku obsahuje máslo pasoucích se krav

Foto: Fotobanka Pixabay



Rakovina je mimo jiné metabolickou nemocí

Foto: Fotobanka Pixabay

Jde to. V Jižní Koreji badatelé pomocí ašvagandy likvidují tyto kmenové rakovinové buňky, které dělají metastázy, které jsou pak příčinou smrti.

Pokud jde o rakovinu, nikdy nevznikne, pokud nejsou zapnuté onkogeny (naše rakovinové geny) a naopak jsou vypnuté geny, které rakovinu potlačují.

A jedním z takových genů, který je protinádorový, je takzvaný **T tumor protein 53**, ten kóduje stejnojmenný enzym, který byl v 90 letech prohlášen za molekulu roku. Tento gen je hlídacím psem celého našeho genomu a u 50% rakovin je vypnutý.

A pokud jsou [mitochondrie](#) v pořádku, tak způsobí, že tento gen je aktivovaný. Na druhou stranu, čím víc stárneme, tím víc se tento gen vypíná. My se musíme starat o to, aby nezvítězil jeho protihráč onkogen. Ten jak se zapne, tak je zle. Ve starých civilizacích se léčil pomocí harminu (je obsažen především v syrské routě).

Pomoc nám můžou opět [superlátky](#), nebo turmeřice, kurkumin s pepřem. (Pozor, když ho bereme bez pepře, nefunguje). Resveratrol, který se užívá spolu s červeným vínem. Do mozku se bez červeného vína nedostane. A potom proantokyandiny, které jsou obsaženy v zrníčkách hroznů, nebo látky obsažené v kůře borovice (pycnogenol).

Snažíme se napodobit přírodu a vyrobit chemické látky, které můžeme prodávat a zbohatnout na nich

Martina: Takže my umíme ty správné geny, které nás hlídají, zapnout?

Ano my je umíme zapnout, ale snažíme se to udělat tak, abychom napodobili přírodní látky, o kterých jsme mluvili. Abychom vyrobili chemické látky a ty mohli prodávat. V tom je problém.

„Já jsem zdravý proto, že neberu žádné chemické látky.“

Na přírodních věcech nic nevyděláte a nemůžete si to patentovat. Na rozdíl od chemické látky, která má vedlejší účinky a nikdy nedosáhne toho, co dokáží přírodní látky, které jsou chytré. Chemická látka vás vždycky poškodí.

Medicínskou výchovu ovládly farmaceutické firmy

Martina: Ale jsou lékaři, kteří to myslí dobře a nechtějí zbohatnout a přesto i ti se dívají na tyto teorie s laskavě shovívavým pohledem. Čím to je?

„Peníze na propagaci těchto věcí nikdo nedá. My to musíme dělat sami zespoda, od sebe.“

Buď nejsou v tomto oboru dostatečně vzdělaní a nestíhají to, anebo je to proto, že medicínskou výchovu ovládly farmaceutické firmy. Lékaři musí chemické látky předepisovat ze zákona. Mají přesně od farmaceutických firem předepsané, co na jakou nemoc se má používat. Je to područí a otroctví.

Stručný slovník pojmů k rozhovoru s panem Milanem Calábkem

Martina Kociánová si do pořadu o léčbě jídlem pozvala Milana Calábka. Tady je pro vaši lepší orientaci slovník pojmů

NEUROTRASMITÉRY

Vzruchy se šíří buňkami prostřednictvím elektrických signálů, zatímco mezi nervovými zakončeními buněk chemickými signály přes synaptickou šterbinu, které zprostředkovávají látkové neurotrans -mitéry. Jejich účinkem vznikají excitační nebo inhibiční potenciály (dochází k podráždění nebo útlumu).



Vyhnut bychom se měli tukům, které se štěpí na mastné kyseliny s dlouhými řetězci jako je řepkový, slunečnicový, kukuřičný a olivový olej

Foto: Fotobanka Freeimages

GABA (kyselina gama - aminomáselná)

Patří spolu s glutamátem mezi nejčastěji se vyskytující neurotransmitéry v centrálním nervovém systému savců. Na rozdíl od glutamátu, který je hlavním excitačním neurotransmitérem, působí (od dospělosti) jako hlavní inhibiční neurotransmitér. Příliš mnoho excitace je pro mozek neurotoxické a podle některých autorů převaha excitačních aminokyselin se podílí na vzniku migrén, astmatu, epilepsie, Amyolaterální a Roztroušené sklerózy, Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby, demence a pod. Při ketogenní dietě dochází k přeměně glutamátu na GABU místo na excitační aspartát.

MITOCHONDRIE

Představují jakési elektrárny našich buněk, ve kterých buněčným dýchaním (oxidací) vzniká "životní energie". Kromě energetického metabolismu určují, které geny budou zapnuty nebo vypnuty, řídí rychlost stárnutí a rozhodují o dělení i zániku buněk (zejména patogenních). Mají svoji vlastní DNA, která upomíná na jejich bakteriální původ. Dědíme je pouze od matky.

KETOGENNÍ DIETA

V současné době získáváme většinu energie spalováním glukózy, což ale vede ke vzniku volných radikálů jako zplodin její oxidace. Volné radikály urychlují naše stárnutí, poškozují zdraví a snižují kognitivní schopnosti.

Ketogenní dieta představuje mnohem účinnější a čistší získávání energie bez vzniku volných radikálů jejímž zdrojem jsou zdravé tuky. Organismus při ní využívá zejména "superpalivo", kterým je kyselina beta- hydroxymáselná zvyšující počet mitochondrií a současně i nervových buněk zejména v mozku. Zatímco dieta založená na glukóze umožňuje díky inzulinu ukládání tukových zásob, ketogenní dieta vede ke hubnutí.

Na ketogenní dietu, která je nám jako živočišnému druhu vlastní, můžeme přejít po 3 denním půstu, kdy organismus po využití glykogenu z jater a svalů začne spalovat ketolátky vytvářené v játrech (nutriční ketóza) a dojde tak "metabolickému posunu", který udržíme

zvýšeným příjmem tuků a omezením uhlohydrátů. Pokud je půst pro nás příliš náročný, můžeme přejít rovnou na stravu s velkým omezením uhlohydrátů (okolo 40 gramů denně, později 60 gramů) a příjmem tuků štěpících se na mastné kyseliny se středními, krátkými anebo velmi dlouhými řetězci, které k dopravě do buněk nepotřebují inzulin. Mezi ně patří především kokosový olej, máslo, sádlo, rybí tuk, avokádo, palmojádrový olej, tuky nacházející se v mandlích a oříšcích (zejména makadamových), vejcích běhajících slepic apod. Zároveň bychom se měli vyhnout tukům, které se štěpí na mastné kyseliny s dlouhými řetězci jako je řepkový, slunečnicový, kukuřičný, olivový olej a další neboť k dopravě do buněk potřebují inzulin. Jakmile hladina ketolátů při nedostatku glukózy vystoupí na určitou hladinu, začne je organismus užívat jako zdroj energie.

Mitochondrie rakovinových buněk, které získávají energii glykolýzou z velkého množství glukózy, nejsou schopné spalovat tuky.

Ketogenní dieta není vhodná jen v případě diabetu 1.

SUPER LÁTKY

Epigallocatechin galát, kam patří sušený nebo uvařený zázvor či výtažek ze zeleného čaje. resveratrol (z červeného vína nebo křídlatky), pycnogenol (který se nachází v kůře stredomořské borovice).

VHODNÉ TUKY

Kokosový olej, ghí, EPA, DHA, máslo pasoucích se krav, ovcí a koz.

NEVHODNÉ TUKY (tvoří dlouhý řetězec)

Slunečnicový, kukuřičný, sezamový, řepkový, sojový olej.