

BESTSELLER

Nespěchejte do rakve

Tomáš Kašpar



POZOR
Informace obsažené v této knížce vám
mohou zachránit život

Nespěchejte do rakve

**Utajované informace o tom,
jak z nás vyrábějí pacienty,
abychom se (ne)dobrovolně stali jejich zákazníky.**

Tomáš Kašpar

Kniha popisuje velmi jednoduše a laicky celkové principy fungování našeho těla na stravu a čeho se máme vyvarovat. Byl jsem doslova v šoku, co vše ještě musím změnit ve svých stravovacích návycích. Druhý šok nastal po několika týdnech, kdy se začaly dostavovat výsledky ve formě vyšší energie, snižování tělesné váhy a celkově lepší vitality. Knihu vřele doporučuji každému, kdo má jakékoliv zdravotní problémy, nadváhu, málo energie a hledá řešení.

Petr Beneš
zakladatel systému AQUEL

Lidi, tato kniha je naprosto neuvěřitelná, s takovou lehkostí a laickým slovem vysvětleny veškeré podstaty a příčiny zdravotních problémů. Kniha mě i docela pobavila, jistě pasáže jsou napsány s absolutní lehkostí a kniha se tak stává velmi dobře čtivou.

Kdo se nechce uzdravit, ať tuto knihu raději nečte, protože by tahle kniha mohla být pro jeho zdravotní problémy velkým nebezpečím :-)).

Váháte, zda knihu koupit? Neváhejte a jednoduše to udělejte, čím dříve, tím lépe.

Tímto bych ráda vyjádřila velké díky autorovi, protože s podobným obsahem jsem se ještě nesetkala v žádném knižním titulu. Žádné odbornosti, krásně do uší veřejnosti, bez zábran – opravdu děkuji.

Andrea Veselá
komentář na blogu

Knihu Nespěchejte do rakve jsem přečetla doslova jedním dechem. Musím přiznat, že po prvním přečtení jsem se docela vyděsila - člověk zjistí, jak si sám a dobrovolně, díky své nevědomosti, ničí svoje zdraví i život.

Najednou vidím spoustu souvislostí proč nás trápí různé zdravotní potíže...

V knize najdeme i návod, jak si své zdraví maximálně vylepšit a uchovat si je co nejdéle. Vše máme ve svých rukou a záleží jen a jen na nás co pro své zdraví uděláme - dokud je čas.

Kniha je skvěle napsaná - jednoduše, srozumitelně, a přitom velice výstižně, zkrátka tak, aby pochopil každý... Věřím, že kdo si tuto knihu přečte, začne přemýšlet jinak... a nejen přemýšlet, ale začne o své zdraví skutečně pečovat..

Děkuji autorovi, panu Tomášovi Kašparovi, za tak úžasnou knihu.

Eva Suchánková
komentář na facebooku

Tato kniha je super, o spoustě informací jsem nikdy neslyšela a ani mě nenapadly, ale dávají mi smysl a jsou pro mě šokující. Všem ji doporučuji.

Veronika Skalova
komentář na webu

Cítím hlubokou vděčnost za informace, které se sešly v této knize a dík autorovi, který se „odvážil“ tyto informace pustit na veřejnost ...

Jak někdo podotkl - tato kniha by měla být povinnou četbou pro všechny lidi !!! aby si uvědomili, jakému mechanismu této doby jsme propadli... a tato kniha nám vrací volbu – ZDRAVÍ nebo NEMOC ???

Lýdie Elicerová
email vydavateli

Jsou knihy, které někteří lidé sepiší za měsíc a vydávají je sami za bestseller. Vystavují se s ní, fotí se s ní a lichotí jí jako rodič lichotí své vypasené dceři. A pak jsou knihy, při jejichž sepsání volí autor pečlivě každé slovo, hladí a uhlazuje, myslí na dojem čtenáře, kterého nechce udusit, ale zároveň touží předat to důležité. Pak se tento tichý zahradník slov uchýlí do svého mlčení a pozoruje, jak z jeho knihy roste zahrada. Děkuji Tomášovi za tuto skvělou knihu, je plná všeho, čeho může být vaše rakev, pokud si ji nepřečtete :-)

Tomáš Lukavec
brand manager úspěšných značek

Nespěchejte do rakve
Tomáš Kašpar
Všechna práva vyhrazena

Copyright © 2012 Tomáš Kašpar
Sazba a grafická úprava Pavla Bernardová
Obálka Pavla Bernardová, foto © Martin Horký
Ilustrace © Břetislav Kovařík
Jazyková korektura Dáša Kašparová
Vydala Akademie úspěchu, 2013 jako svou 2. publikaci.

V České republice vydání třetí – formát PDF pro elektronické čtečky.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována jakýmkoli způsobem, ať již elektronicky, mechanicky, grafickou reprodukcí nebo jinými prostředky, včetně digitálního přenosu přes internet, bez písemného souhlasu majitelů autorských práv. Citace krátkých výňatků pro referenční účely je povolena, jestliže je doprovázena údaji o vydavateli.

Odmítnutí odpovědnosti:

Účelem této knihy je umožnit pochopení toho, co ovlivňuje naše zdraví a jakou roli hraje v životě čtenáře prevence.

Není zamýšlena jako náhrada odborných porad v případě zdravotních problémů. V případech vymykajících se účelu této publikace, která je určena pouze pro všeobecnou potřebu a nikoliv jako specifický kurz nebo léčba, se doporučuje obrátit se na kvalifikovaného odborníka/poradce.

ISBN 978-80-904529-6-1

OBSAH

Předmluva Dr. Tomáš Vrbica	8
Proč jsem napsal tuto knížku	10
Úvod	12
1. Vrah z vodovodního kohoutku	14
2. Zdivočelá buňka	22
3. Tlouštíkem proti své vůli	40
4. Rozhánět kouř, nebo hasit oheň?	56
5. Nemocenský průmysl	60
6. Tekutý chleba, černé mléko a převlečená žízeň	68
7. Recept na dlouhověkost	74
8. Souboj	90
9. Zakázaná moudrost	102
10. Fakta	106
Závěrem	112
Použitá literatura	114

Věnování

Tuto knížku věnuji své milé manželce Dáše, která, věrná svému sva-
tebnímu slibu, vždy stála vedle mne v dobrém i ve zlém, snášela těžkos-
ti a útrapy naší cesty k úspěchu, vždy stála při mně, věřila mi a povzbu-
zovala mne, abych to nevzdal. Její láska je bez výhrad a bez podmínek.

Jsi mou inspirací, radostí, potěšením i přístavem v bouřích života.

Děkuji.

Dále tuto knížku věnuji všem bojovníkům za plnohodnotný, zdravý
a dlouhý život bez lži a přetvářky. Díky vám pravda a láska nejsou po-
raženy. Váš boj má smysl. Jste nadějí lidstva.

Děkuji

Předmluva

Naše životní tempo je zběsilé. Uměle vytvářený přebytek zevních stimulů a rostoucí míra stresu odvádějí pozornost od sebe sama, své duše, těla, rodiny. Společností bičovaný člověk již hledí většinou hlavně na svou výplatu, splátky hypoték a dluhů, omezuje spánek, bourá stravovací režim, neodpočívá, omezuje pohybové aktivity a společenské kontakty... Zcela nenápadně však probíhá i pozvolná intoxikace - dýchaným vzduchem, vypitou vodou a průmyslovým „jídlem“. Jako tichý následek se vytváří pozvolna - a o to nebezpečněji - nezvratná poškození celého organismu, jak v oblasti fyzické (orgánové), tak funkční (metabolické, imunitní, vegetativní) a psychické. Poškození, která jsou soucitně označována jako „civilizační“, jakoby výmluvně - vždyť ono to patří k modernímu životnímu stylu, civilizaci...

Avšak člověk má v sobě geneticky zakořeněnou touhu po svém zdraví. Encyklopedie se snaží o různé definice, ale je jich už tolik, že se jeví pojem zdraví prakticky nedefinovatelným. Mám za to, že je možné říci: kolik lidí, tolik definic. Každý víme, že jej potřebujeme, mluvíme o tom nejcennějším, ale paradoxně jen menšina z nás si jej aktivně uvědomuje, považuje a pečuje o něj. Tedy, dokud je „vše v pořádku“.

Společnost je nastavena a devastována konzumem, vše je možné si snadno pořídit, problémy se řeší, až když přijdou. Žádná prevence nebo aspoň ponětí o zodpovědnosti a nutnosti starat se o něco tak důležitého, potřebného a zároveň křehkého a zranitelného... Začalo platit jednoduché pravidlo: Něco se pokazilo? Kupte si to nové. Jste nemocní? Máme pro vás moderní zdravotnictví, vlastně tabletku... Vytvořila se paradoxní situace, kdy je i zdraví považováno za něco, co se dá pořídit a opravit. Avšak...velká medicína má své limity a často spíše vyvolává iluzi léčení, nežli uzdravování.

Informace a statistiky komentující jasně nárůst tzv. civilizačních onemocnění, volně dostupné na internetu, jsou současně ignorovány. Spíše (úmyslně?) překryty informacemi, které jsou zaručeně důležitější a zhavější... Reklamy a média nám - a velmi rády a zodpovědně - poradí

zprava zleva, jak být „cool“ a „in“ - jak se máme oblékat, jak se máme bavit, jak chovat, kam chodit, co číst, co poslouchat, koho volit, čím se mazat, co jíst a pít... Jen ne, jak myslet...

Pokud si náhodou najdeme v tom společensky a vztahově roztržtém matrixu chvíli na zastavení, můžeme si uvědomit: A kde jsem v tom všem vlastně já? Proč vlastně dělám to nebo to? A je to dobře, co dělám? Musím to zrovna takto dělat? Odpověď zní jasně – NEMUSÍTE - máte na výběr! Ke správnému výběru je však zapotřebí vlastní iniciativy a zejména informací.

Vlastní cesta k cíli je na první pohled poměrně snadná. Při podrobnějším rozboru však patří mezi nejobtížnější - jde o změnu ve vašich návycích. Je známo, že je snadnější člověka naučit něčemu novému, než jej zbavit nějakých starých, zafixovaných (škodlivých) návyků. Mimo úkony k omezení zevního stresu a zvýšení pohybové aktivity, jde zejména o změnu ve stravovacích návycích, zejména přísun těla prospěšných látek a omezení příjmu látek toxických, kterými jsme v „potravinách“ každodenně zásobeni a o kterých se již dobře ví, co v těle způsobují. Podmínkou úspěchu je však a zejména vaše pevná vůle a vytrvalost.

Pokud si uvědomíte, že vše, co děláte, je jen ve vašich rukou, tak se dostáváte do zcela jiné dimenze, získáte nezávislost a svobodu rozhodování. Mimo jiné i v tom, jak se budete k sobě chovat, abyste si to nejcennější nejen udrželi, ale i vylepšili. Rezerv na „vaší straně plotu“ je ještě dost.

Knihu, která se vám dostává do rukou, je možno považovat za originální dílo neposkvrněné konzumem a petrochemickým medicínsko-průmyslovým a potravinářským komplexem. Dodává vám zejména spoustu informací, které jsou z (ne)známého důvodu udržovány pod pokličkou. Co by se dělo, kdybyste si dovolili být zdraví?

Po přečtení této knihy se i mně osobně začaly spojovat zcela nové souvislosti a nápady „jak na to“. Přeji hezké čtení, pevné zdraví – a hlavně – nepospíchejte do rakve.

MUDr. Tomáš Vrbica
rehabilitační a sportovní lékař

Proč jsem napsal tuto knížku

Zažil jsem na vlastní kůži pocit pacienta, kterému lékaři nedokáží pomoci a nemoc a problémy se stále vrací a zhoršují. Prožil jsem jaké to je, když lékaři zlomí nad pacientem hůl, nebo nabízejí drastické řešení s nezvratnými důsledky (invaliditou). A zažil jsem ten úžasný pocit naděje, když jsem objevil, že řešení existuje a pak pocit radosti ze skutečného uzdravení a velké hrdosti, že jsem to dokázal.

Od té doby mne provázela touha podělit se o tuto naději se všemi lidmi.

Poznal jsem, že lékaři a vědci nevědí všechno. Stal jsem se členem Aliance výživových poradců. Začal jsem hledat odpovědi.

Můj životní příběh mne zavedl k velmi zajímavým lidem a k velmi zajímavým faktům. Byl jsem otřesen tím, co jsem zjistil. Když jsem tato fakta poskládal do sebe, vyšly najevo neuvěřitelné věci. Jsou velmi závažné, protože se týkají **každého** z nás. Jsou tak důležité, jak důležité je naše zdraví a náš život.

Někdo s námi hraje špinavou hru. Někdo bez našeho vědomí obchoduje s naším zdravím a životem. Beztrestně.

Jestliže se dozvíme, o co se hraje, jak se hraje a s čím, máme šanci hrát chytře a vyhrát. Pokud je znát nebudeme, nebo nad tím mávneme rukou, jsme odsouzeni k nemocem a pomalé a často kruté smrti. Budeme obětí této hry.

Žel, dnes se stávají obětí stále mladší lidé a často už i děti.

Je mou vášní přicházet věcem na kloub a odhalovat pravdu. Shromáždění těchto faktů trvalo několik let. Tato kniha je souhrn mých osobních zkušeností a studia. Studoval jsem vědecké materiály, časopisy, knihy, absolvoval řadu odborných přednášek uznávaných odbor-

níků a světových kapacit, debatoval s řadou specialistů. Existují však vědecké práce, jejichž výsledky jsou před námi zatajovány. A já o nich nemohu mlčet, protože mi to nedovoluje mé svědomí.

Poskládal jsem fakta a předávám je formou srozumitelnou každému, což sklídí posměch některých odborníků, kteří nechtějí, abychom poznali pravdu a ukrývají se za odbornou terminologii, abychom tomu nerozuměli.

Některé věci vám budou možná známé, jiné budou pro vás nové.

Tato publikace se liší od jiných tím, že zveřejňuje některé zatajované výsledky studií a dává je do souvislostí s věcmi, které známé jsou, avšak o kterých se většinou mluví odděleně, takže lidem uniká jejich vzájemná provázanost.

Cílem této knihy není dokazovat uvedená fakta. Cílem je vzbudit ve čtenářích zájem o zde uvedená fakta. Kdo pak bude chtít vědět více, může pokračovat studiem odkazů na konci této knihy a sám jistě najde další a další zdroje informací.

„Poznáte pravdu a pravda vás vysvobodí“, říká se už v bibli.

Tato kniha je napsána, aby vám dala svobodu. A to je mojí touhou a přáním pro vás.

Tomáš Kašpar

„K tomu, aby zlo zvítězilo, stačí jediná věc - aby dobří lidé nedělali nic.“

[Edmund Burke]

Úvod

Když ekonom Paul Zane Pilzer dosáhl světového věhlasu, přestěhoval se do Malibu, postavil si plážový dům a začal žít mezi filmovými hvězdami. Tam si všiml toho, že lidé, kteří ho obklopovali, vypadali jinak, než většina ostatní populace - vypadali štíhlejší, zdravější a dokonce mladší, než ve skutečnosti byli. A oni skutečně jsou každým rokem stále zdravější.

Začíná se o tyto lidi zajímat.

V té době začíná jezdit na horském kole. Nachází si partnera spolujezdce Mela, kterému tipuje tak 60 let. Ve skutečnosti mu však je 66 roků.

Každou neděli vyrážejí na horských kolech do okolních hor. Paul však zjišťuje, že Melovi absolutně nestačí. Zkoušejí to tedy vyřešit tak, že v neděli přijede Mel k Pilzerovým na snídani, oni ho nakrmí a Mel vyrazí na cestu. Za 2,5 hodiny vyveze manželka Paula autem o 900 výškových metrů, kde se setkají s Melem, Paul se připojuje k Melovi a jedou zbylých 600 výškových metrů spolu. To jim zabere tak cca 3 hodiny. Na konci je Paul vyřízený a vzdává to. Mel se k Paulovi otočí a Paul mu povídá: „Mele, já tomu nemohu uvěřit! Tak se stydím! Dnes jsem si myslel, že to s tebou vydržím.” A Mel mu říká: „V klidu, Paule, když mně bylo 40, taky jsem nevydržel takhle jezdit.” !?!

40ti letý muž v plné síle a nestačí o 26 let staršímu muži, ani při absolvování pouhé závěrečné 1/3 trati? Jak je to možné???

Můžete být v takové kondici i vy? Lze si udržet zdraví, krásu, sílu a vitalitu až do vysokého stáří? Je možné se i ve vysokém věku cítit skvěle? Odpověď je ANO! To vše můžete prožívat i vy. Jak?

Na to odpovídá tato malá knížka.



1. Vrah z vodovodního kohoutku

Je rok 1968. Ve Vietnamu zuří válka. V americké armádě slouží 199. pěšímu praporu lékař Josef Price, který se stará jako chirurg o zraněné vojáky. Při své práci si všimne něčeho zvláštního: vojáci, kteří dosahovali v průměru věku 22 roků, mají tepny a žíly zanesené tukem (arterioskleróza) jako 50-60ti letí muži! To byla záhada...

Když o tom Josef přemýšlí, vzpomene si na své dětství. Jako kluk vymýval nádoby od mléka a v nich se vytvářely na hladkých stěnách velice houževnaté, žlutavé nánosy tuku. Bylo zřejmé, že nějaká látka ve vodě, kterou se umývaly nádoby, reagovala s mlékem, nebo nějakou jeho částí a výsledkem byl ten těžko odstranitelný nános.

Není tu náhodou něco společného? Co když existuje společný jmenovatel? A pak ho jako blesk napadlo něco vzrušujícího. Jenom jedna jediná látka (kromě tuku) byla přítomna u obou případů.

Protože ve Vietnamu je extrémně teplo, hrozilo zkažení pitné vody, a proto existovalo nařízení všechnu pitnou vodu ošetřit silnou dávkou aktivního chloru. Pokud by někdo z vody onemocněl, mohl zodpovědný člověk očekávat vážné potíže. Stanoveno bylo pouze minimální množství, takže vojáci reagovali takto: „Jestliže málo je dobré, více je lepší.“ A tak vojáci pili silně přechlorovanou vodu, která tak páchla, že se téměř nedala pít. Ovšem v extrémním horku byla velká žízeň, a tak jí každý vypil hodně...

A Josefovi se v hlavě uhnízdí neodbytná otázka: „Nehraje v tom nějakou roli chlor???”

Po návratu z Vietnamu hledá odpověď na svoji otázku. Shromažďuje informace, hledá v archivech, zkoumá pravdivost všech lékařských výzkumů a závěrů.

Mimo jiné zjišťuje, že až do roku 1920 byl srdeční infarkt téměř neznámou chorobou, a to i u lidí, kteří jedli stejně, nebo i více tučná jídla, než my dnes, a i u lidí, kteří byli obézní. Okolo roku 1920 pak začaly

vlády prosazovat nouzové používání elementárního chloru kvůli epidemiím tyfu. Přistoupily k tomu bez jakýchkoli testů a výzkumů škodlivosti. A u používání chloru už zůstalo.

Také objevuje, že tradiční Eskymáci jsou schopni sníst na posezení i několik kilogramů velrybího tuku, což provozují celý život, aniž by znali infarkty či mrtvice způsobené usazováním tuků v cévách. Jejich tepny a žíly jsou čisté. Může to být tím, že pijí vodu přímo z ledu - tedy nechlorovanou?

Dále zjišťuje, že u zvířat, žijících v divočině, je ucpávání cév (arterioskleróza) jev absolutně neznámý, kdežto zvířata chovaná v zoologických zahradách a napájená z vodovodů začínají ucpáváním cév trpět.

Podobně u lidí, žijících v primitivních podmínkách (kde není vodovodní řád s chlorovanou vodou), je srdeční infarkt věc neznámá, avšak jakmile se tito lidé přestěhují do „civilizace“ s chlorovanou vodou, infarkt se u nich stane běžnou záležitostí.

Je tu také jedna záhada, kterou lékaři nedokáží vysvětlit: Jak to, že tam, kde je ve vodovodu tvrdá voda, mají lidé méně infarktů, než tam, kde je voda měkká? To jejich teorie o nebezpečném cholesterolu nedokáže vysvětlit, ale teorie chloru ji objasňuje: agresivní a extrémně aktivní chlor reaguje s částicemi tvrdé vody na chloridy, takže ho zůstane méně pro ovlivňování našich cév.

Fakta se kupí jedno na druhé a všechna mají jednoho společného jmenovatele.

Rozhoduje se proto pro provedení experimentu, který by vše objasnil.

Doma na farmě bere 100 kohoutků, starých jeden den, a rozděluje je do 2 skupin po padesáti. Jedna skupina pokusná a druhá kontrolní. Oběma skupinám dává naprosto stejné jídlo a chová je v úplně stejných podmínkách. Ve věku 12 týdnů začíná pokusné skupině přidávat do jídla a vody chlor ve zvýšené koncentraci [hypochloritanové dezinfekční činidlo].

Co se stalo? Během 3 týdnů bylo možné zřetelně pozorovat rozdíly na vzhledu i chování. Zatímco kontrolní skupina byla ukázkou pevného

zdraví - jasně červené hřebínky měla vztyčené, peří krásně hladké a čisté, kohoutci byli aktivní, hašteřiví a vzrostlí, pokusná skupina jevila známky netečnosti, kohoutci se choulili v rozích, byli méně vzrostlí, chodili s natřeseným peřím, jako by jim byla zima, byli nahrbení a jejich hřebínky byly bledé (neprokrvené) a svěšené.

Po 4 měsících kohoutci z pokusné skupiny začali umírat. Byli podrobeni pitvě, která ukázala silné žluté nánosy v aortách a cévách. Smrt byla způsobena nejčastěji krvácením do plic (embólie). Běžným nálezem bylo také zvětšené srdce (průvodní jev zvýšeného krevního tlaku). Po 7 měsících byla většina kohoutků mrtvá a zbytek živých byl obětován - se stejnými pitevními nálezy. Zároveň bylo obětováno 16 zdravých kohoutků z kontrolní skupiny a zjistilo se, že jejich tepny a žíly jsou naprosto čisté!

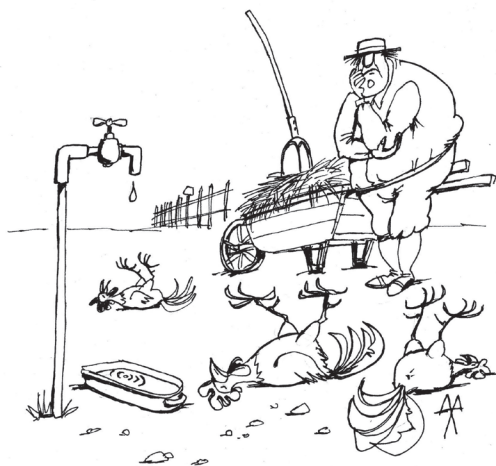
Výsledky byly zcela přesvědčivé, přesto se Josef rozhoduje provést doplňující kontrolní experiment. Zbýlých 34 zdravých kohoutků rozděljuje opět na 2 skupiny po sedmnácti. První skupině začíná do stravy a vody přidávat chlor, zatímco kontrolní skupině zachovává stravu čistou, bez chloru.

Už po 3 týdnech začínají kohouti s chlorovanou stravou vykazovat změny ve vzhledu a chování. První změnou je zblednutí hřebínků z jasně červených na téměř oranžové (ucpané vlasečnice) a hřebínky začínají ochabovat. A krátce na to následovaly stejné příznaky, jako u první pokusné skupiny. Po 3 měsících byly v aortách této druhé skupiny nalezeny velké nánosy tuku. Kontrolní skupina 17-ti kohoutů má tepny a žíly opět naprosto čisté...¹⁾

Doktor Josef Price je ohromen a cítí jako svou povinnost sdělit světu, co objevil. Píše pojednání o svých objevech a obrací se na všechna kompetentní místa. Děje se však něco neuvěřitelného: lékaři se jednomyslně staví na odpor. Označují doktora Price za blouznivce. Jeho jasnému a srozumitelnému vysvětlení oponují tvrzením, že „Pokud tomu dokáže porozumět laik, nemůže to být pravda.”!!! [*přeci nemohou dopustit, aby*

to, na čem postavili své kariéry a desítky let práce (rozuměj - rozvíjení teorie o škodlivém cholesterolu) - jejich celé živobytí - někdo zbořil jediným „amatérským“ objevem!] Nikdo se však nenamáhal tento vědecký experiment zopakovat! Nevěříte tomu? Říkáte, že nemá pravdu? Že to není chlorem? Zkuste to vyvrátit tím, že zopakujete stejný pokus s jinými výsledky!

Chemické společnosti [výrobci chloru] pochopitelně spiklenecky mlčí a pracují proti doktorovi tajně. Odpovědní úředníci však také překvapivě mlčí, nebo se dokonce snaží o zákaz vydání jeho knihy (v „nejsvobodnější zemi světa“!). Jeho kniha se však stala „tajným best-sellerem“ - a díky tomu se o jeho objevu nyní dozvídáte i vy.



Závěr?

Člověk se nemůže ochránit před infarktem nebo mrtvicí tím, že vyřadí cholesterol (tuk) ze stravy.

Je potřeba odstranit aktivní chlor - silný a extrémně aktivní jed, který působí jako katalyzátor usazování tuků v cévách.

[Na usazování tuku v cévách může mít vliv celá řada dalších faktorů (kouření, volné radikály atd.), avšak chlor působí jako prvotní činitel,