

# Jak zlepšit imunitní systém

Jane K., 17. května 2020

80% naší imunity přichází ze zažívacího ústrojí. Jeden velmi důležitý nerv, který se nazývá vagus nerv, vede zezadu od krku dolů, skrze jícn a dolů do střev a tento kontroluje veškeré trávení, vyměšování, pohyb stravy skrze střeva, vyměšování žaludečních šťáv a funkci jater. O všechno to se stará a přitom to zabírá pouhých 10% jeho funkce. Ten zbytek, 90% je dodávání zpráv zpátky do mozku. Takže jakmile se jakákoliv strava octne v ústech, membrány ihned zaregistrují co přichází a přes vagus nerv dají zprávu do mozku, který opět dá pokyny patřičným orgánům, jak s nově přichozím materiálem zacházet. Tímto způsobem je náš mozek uvědomován o tom, v jakém prostředí žijeme, co je v něm obsaženo a to je jak se tomu prostředí taky přizpůsobujeme.



Dr. John Bergman

My jsme navrženi na to, říká Dr. John Bergman, abychom měli v potravě bakterie, viry a i plísňe, tak jak se všude kolem nás vyskytují. Takže můžeme hned v ústech tyto látky rozpoznat a připravit se na jednání s nimi. Z toho důvodu strkají malé děti všechno do úst, protože tím učí svůj imunitní systém jak se s jejich prostředím vyrovnat. Video v Angličtině [ZDE](#).

A to je způsob, jak zlepšit imunitu – když budeme vystaveni všem těm útokům, tak jak jsou na nás denně podnikány naším okolím. Jedině tak se náš systém naučí s nimi jednat. Zato v případě, že budeme sedět uzavřeni doma a když už přijdeme ven mezi lidi, tak budeme mít ovázaná ústa a nos, pak náš imunitní systém nemá kde

čerpat potřebné informace, není na žádné útoky připraven a snadno podlehne prvním z nich.

Dnes si lidé hodně ubližují ještě tím, že berou příliš mnoho léků a ty rovněž snižují schopnost imunitního systému. Běžný Američan přes 65 let stáří bere zhruba sedm různých léků každý den. Je to poznat i na úmrtnosti. Zdravotní problémy zaviněné léky způsobí v Americe 128,000 zbytečných smrtí každý rok. 30% všech starších pacientů, kteří jsou přijati do nemocnic, tam jsou kvůli lékům, které brali.

## Co všechno škodí naší imunitě

Náš imunitní systém je záporně ovlivněn každým z následujících činitelů:

1. Fyzický stres (traumatické příhody, problémy v zaměstnání, nedostatek pohybu, atd.)
2. Citový stres (samotářství, nedostatek společenského styku, ztráta zaměstnání, finance, atd.)
3. Chemický stres (léky, špatná strava, nedostatek spánku, nedostatek kyslíku atd.)

Takže jak můžete vidět, všechno co na nás tato zbytečná karanténa uvalila nám škodí a snižuje to naši imunitu. A přitom ten počet úmrtí na skutečný koronavirus je tak malý, že kdybychom ho opravdu znali, tak bychom se nestačili divit. Tady nemluvíme o počtu úmrtí hlášených do světa organizací WHO a papouškovskými mediemi. Jejich informace zahrnují úmrtí i na jiné nemoci, takže to nejsou věrohodné údaje.

Jako další, příliš mnoho lidí používá tak zvané NSAID (non-steroidal, anti-inflammatory drugs), což jsou ibuprofen, paralen, voltaren, ale i aspirin a další. Používají je často proti bolestem a přitom ani neví, jak moc jim tyto léky na druhé straně škodí. Všechny vyžírají chrupavky v kloubech, všechny oslabují imunitu

a mnohé z nich způsobují celou škálu dalších problémů. Na příklad ibuprofen se akumuluje a proděraví střeva; paralen způsobuje kolaps jater, kdy pouze transplant pomůže; voltaren způsobuje mozkové mrtvice. A to je pouhý vršek ledovce, jak se říká. Mnohé ne-antibiotické léky se v poslední době ukázaly že způsobují antibiotickou reakci ve střevěch tím, že vyhubí pomocné střevní bakterie.

A přitom ve studii, kterou provedli v r. 2009 v Indii bylo zjištěno, že dvakrát denně dávka 500 mg kurkuminu (extrakt) předčila všechny tyto léky, odstraňuje bolesti a zmírňuje zánět při revmatizmu.

Již v roce 1953 napsal anglický filosof a historik Bertrand Russell:

Strava, injekce, příkazy a zákazy se budou hromadit již od ranného dětství, aby vyprodukovaly takový charakter a takové názory, které budou autority považovat za žádoucí a jakákoliv vážná kritika vládnoucí moci bude potom psychologicky nemožná. – Bertrand Russell, 1953

Následující prohlášení se objevilo v americkém Žurnálu práva, medicíny a etiky (Journal of Law, Medicine and Ethics, 2013, Vol. 14, No. 3: 590-610):

Za posledních 35 let pacienti trpěli převážně skrytou epidemií bočních účinků léků, které mají obvykle velmi málo kladných vlivů. Farmaceutický průmysl zkoruptoval provozování medicíny skrze jeho vliv na to, jaké léky budou vyvíjeny, jak jsou testovány a jak jsou znalosti medicíny rozšiřovány. Neexistují boční účinky žádného léku: je pouze jeho vliv. Správně předepsané léky od lékaře jsou smrtící. Nedávný výzkum zjistil, že 128,000 Američanů zemře každý rok na následky toho, že berou léky jak jim je lékař předepsal.

Už jen to, máme očkování proti chřipce celé dlouhé roky a přitom každoročně umírají po celém světě statisíce lidí na chřipku. Statisíce lidí – a nikdo kvůli tomu nezmrazí ekonomii! A stejně tak se nikdo neptá jak je to možné a jestli opravdu ta očkování fungují tak, jak mají.

Vliv farmaceutických léků na zažívací trakt je často zhoubný. Z toho pak vznikají prostupná střeva, která jsou přímo svázána s Parkinsonovu nemocí.

### **Také chemie se neosvědčila**

Dnes jsme daleko více než koronavirem ohroženi glyphosaty (Roundup) ve vzduchu, ve vodě a v potravinách. Lidé uvěřili lži a myslí si, že je to neškodná látka a přitom pravý opak je pravda. Je to herbicid s antibiotickým vlivem a dokáže doslova proděravět střeva. Kromě toho způsobuje ještě celou řadu dalších zdravotních potíží, jako na příklad hormonální poruchy, endokrinní problémy, nemoci jater a ledvin, rakoviny, lymfomu, poruchy DNA a neplodnost. Pro lidský zárodek je skoro zhoubný a navíc je to nervový jed.

Roundup je dnes hojně používán v zemědělství, kde kvůli malému procentu přídavného výtěžku si sedláci ničí pole, takže v blízké budoucnosti pole přestanou plodit. Ale Monsanto je i na to připraveno a bude jim za drahé peníze prodávat semena, odolná proti Roundupu. Roundup je dnes využíván na obili a velkou část zeleniny a luštěnin tak, že tři dny před sklizní se touto chemikálií postříkají pole. Rostlina, kterou to začne zabíjet se brání tím, že urychleně vyprodukuje všechna semena co může, neboli dozraje. To zvýší úrodu o pár mizerných procent těch semínek, která by nedozrála a by zůstala zelená. Zato to zničí naše zdraví o daleko více a škody na budoucích generacích budou nedozírné. Ale to už zjevně nikoho v naší čistě materialistické a vrcholně prospěchářské době nezajímá.

### **Co udělat na podporu a vybudování dobrého imunitního systému**

Předně je nutno přestat sedět doma a začít se stýkat s druhými lidmi, aniž bychom někde v pozadí měli vládního strašáka, který by neustále zdůrazňoval: „pozor, pozor!“ Dále je naprosto nutné nebránit přístupu kyslíku nějakými hadrami přes obličej. Nedostatek kyslíku je podstatný stresor.

Pohyb pomáhá na mozkovou činnost, upravuje funkčnost cév, zlepšuje nervový systém, podporuje nervové spoje.

Naše těla se zbavují jedů a upravují kyselost systému pomocí dýchání, pocení a vyměšování. Kyselý organizmus rovněž oslabuje imunitní systém. Jen tak na ukázkou, krev má asi 7.35-3.45 Ph; dietní soda má 2.5-4.5 Ph, tak je kyselá. Vždyť je to skoro jako mírně zředěná kyselina!

Další, co působí kladně na imunitu je vitamin D. Ale žádné tabletky se nevyrovnají vitaminu D přímo ze slunce. Proto pohyb na slunci je naprosto nutný k udržení pevného zdraví. Dokonce i u koronaviru bylo pozorováno, že ti, kteří měli dostatek vitaminu D ani ne onemocněli. Z toho důvodu jsou černoši daleko více ohroženi, než bílí. Jejich barva pokožky je předurčuje k pobytu v horké Africe, kde slunce pálí daleko silněji než u nás, na severu. Proto potřebují ochranu ve formě zbarvení pokožky, aby příliš mnoho slunce neproniklo dovnitř těla. Ale když se přemístí do severovýchodních krajů, často neprospívají.

Jak říká Dr. Bergman, to není virus co nás zabíjí. To je vládní zásah do našich záležitostí, co nás ničí.

### **ZDROJ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Tjkgvrg6UpYI>