

The book cover features a collage of botanical elements: green leaves, blackberries, yellow flowers, and purple flowers. Scattered around the central text box are various red and white capsules and pills. The title is prominently displayed in a red and white box.

BRIAN R. CLEMENT, PhD

ODHALENÍ

PRAVDA O DOPLŇCÍCH STRAVY

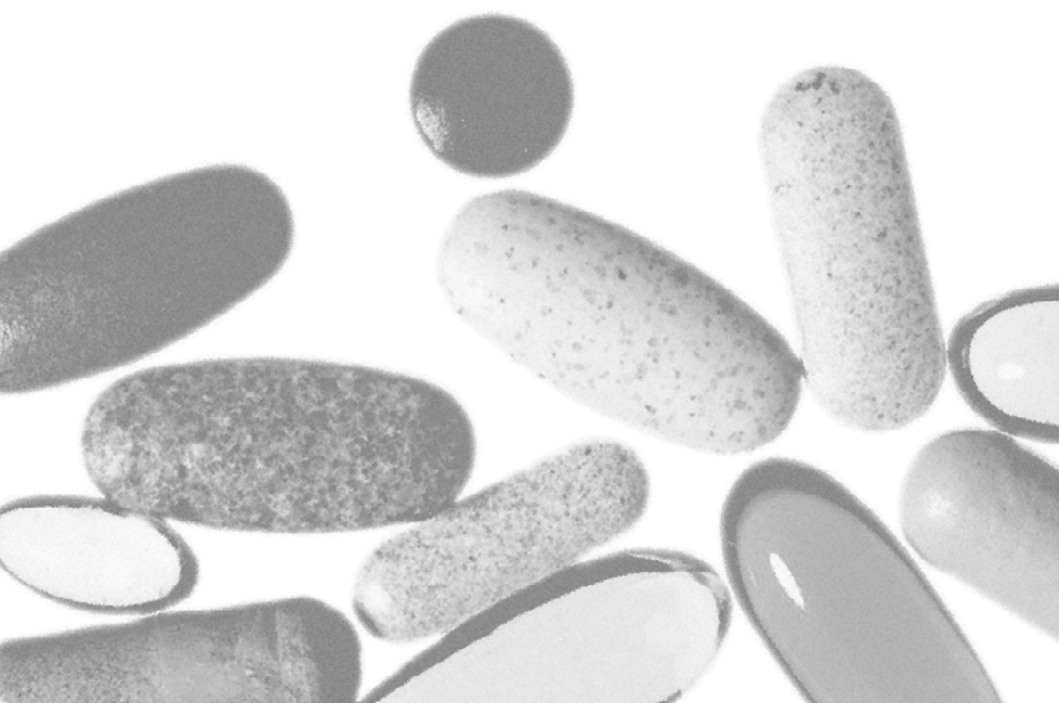
Pravda o vlivu vitaminů na zdraví, kterou se vám snaží utajit.

Mladá fronta



PRAVDA O DOPLŇCÍCH STRAVY

Brian R. Clement, Ph.D.



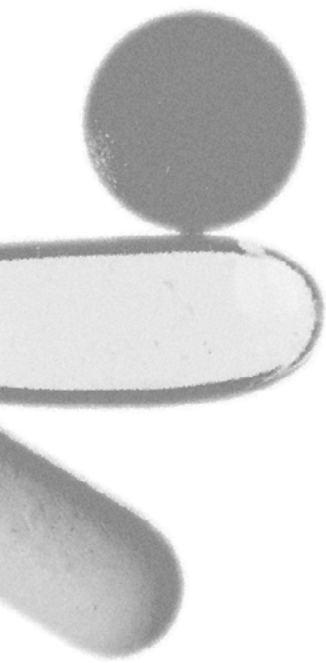
PRAVDA O DOPLŇCÍCH STRAVY

Pravda o vitamínech, minerálech a jejich vlivu na
zdraví, kterou se před vámi snaží utajit

BRIAN R. CLEMENT, Ph.D.

Ředitel Hippocrates Health Institute

Mladá fronta



„Doktor Clement má dostatek zkušeností a vědomostí na to, aby prosadil nový obor skutečně přírodní zdravotní péče.“

—*Coretta Scott Kingová*—

„Doktor Clement a Hippocrates Institute prostřednictvím klinického výzkumu, který v posledních padesáti letech prováděli na stovkách tisíc klientů, jasně odhalili podvod, kterému se až příliš často říká „přírodní doplňky“. Přečtěte si jeho rady, vezměte si je k srdci a povězte o nich všem přátelům.“

—*Victoras Kulvinskas, spoluzakladatel Hippocrates Health Institute*—

Poděkování

Už řadu let mám to velké štěstí, že se mohu věnovat komplementární medicíně. Během celé kariéry je mým největším nepřítelem nepoctivý průmysl zabývající se výrobou doplňků stravy. Před několika lety mi kolega doktor Scott Treadway zaslal teze, které by se podle něj měly stát základem naší společné knihy, jejímž prostřednictvím se tento podvod pokusíme odhalit. Tím mi nahrál a já se mohl pustit do práce s výzkumníkem a redaktorem Randallem Fitzgeraldem, který při vzniku tohoto přesvědčivého díla sehrál klíčovou úlohu.

Snažili jsme se prozkoumat historii vzniku živin v pilulce a jejich sestup na scestí a zároveň ji uceleně a srozumitelně popsat. Během této práce jsme si všimli nápadných rozdílů mezi zdravými živinami přirozeně se vyskytujícími v potravinách a těmi vyrobenými v chemické laboratoři. Jak Treadway, který je známým výrobcem kvalitních doplňků, tak uznávaný investigativní novinář Fitzgerald mi obstarali ohromné množství dat i vědeckých studií, které rozebíraly klamavé metody využívané farmaceutickými společnostmi a velkovýrobci potravinových doplňků a dokázaly, že laickou veřejnost uvádějí v omyl.

Právě díky snaze obou kolegů se podařilo sepsat knihu, která znamená v oboru lidského zdraví skutečný převrat. Doufám, že se o své ohromení z toho, že nám velká většina takzvaně přírodních doplňků často škodí, podělíme s miliony čtenářů. Mým hlavním cílem je přesvědčit co nejvíce lidí o významu kvalitní stravy a vyvrátit všeobecně rozšířený stereotyp, že všechny živiny jsou si rovné. Během každodenního výzkumu zde v Hippocrates Health Institute (Institut zdraví Hippocrates) tyto vědomosti dále prohlubujeme a sbíráme další informace o jejich pravdivosti.

Chtěl bych poděkovat všem, s jejichž pomocí se *Pravda o doplňcích stravy* stala první knihou, která otevřeně odhaluje jeden z nejnebezpečnějších omylů současnosti. Bez pomoci výše zmíněných osob, ale také dalších, zejména mé manželky doktorky Anny Marie Gahns-Clementové a mých čtyř dětí – Dalyho, Danielle, Gail a Blakea, kteří se často podíleli na hodinách, které příprava této publikace zabrala, by její vznik nebyl možný.

Obsah

Předmluva	13
Úvod: Zrada přírody	19

Část I: Čtyři omyly o vitamínech

<i>Kapitola 1:</i> Omyl č. 1: Jídlo obsahuje všechny potřebné vitamíny	29
<i>Kapitola 2:</i> Omyl číslo 2: Syntetické živiny jsou rovnocenné s těmi přírodními	49
<i>Kapitola 3:</i> Omyl č. 3: Výsledky výzkumu o vitamínech jsou spolehlivé	67
<i>Kapitola 4:</i> Omyl číslo 4: Můžete důvěřovat označení „přírodní“	85

Část II: Co pro vás doplňky dělají doopravdy?

<i>Kapitola 5:</i> Mastné kyseliny a rybí omyly	107
<i>Kapitola 6:</i> Role konkrétních vitaminů v našem zdraví	119
<i>Kapitola 7:</i> Minerály důležité pro zdraví	147

Část III: Skutečně přírodní standard u doplňků

<i>Kapitola 8:</i> Jaká je kvalita doplňků z přímého prodeje?	165
<i>Kapitola 9:</i> Dávejte si pozor na označení „z potravinových zdrojů“	173
<i>Kapitola 10:</i> Zmatek kolem doporučených denních dávek	183

<i>Kapitola 11: Právní prostředky k ochraně přírodních standardů</i>	189
<i>Doslov: Váš nový životní standard</i>	197
 <i>Příloha A: Přírodní zdroje vitaminů a příznaky nedostatku vitaminů</i>	201
<i>Příloha B: Abstrakt článku o skutečně přírodním standardu</i>	209
<i>Příloha C: Zdroje přírodních produktů</i>	221
 Bibliografie	225
Rejstřík	233
O autorovi	245

PŘEDMLUVA

Valerie V. Huntová

Tato úžasná kniha není jen skvělým přehledem a kritikou doplňků stravy jako vitaminů, minerálů a mastných kyselin. Výživa je spolu s psychologií jedním z nejčastějších témat. Texty o ní jsou psány na základě osobních zkušeností, někdy jsou podloženy pochybnými multivariabilními studiemi a jindy zas metodami odpovídajícími vědeckým požadavkům (jsou kontrolovatelné, opakovatelné, na omezeném vzorku).

Doktor Clement má bohaté akademické i vědecké zkušenosti, které spojuje s rozsáhlým výzkumem v Hippocrates Institute, a převratné informace v této knize sepsal velmi čtivě, přehledně a komplexně. Jeho slova by měla ovlivnit naše volby, čím se živíme a jak komunikujeme se stále se vyvíjejícím světem rostlin a minerálních prvků. Ti z vás, kteří jsou obeznámeni s mým výzkumem, jistě vědí, že jsem rozlouskla „kosmické vajíčko“, další hranici v medicíně i zdraví, vědeckým hodnocením, diagnostikou a léčbou *bioenergetického pole*, neboli lidské frekvence, kterou jsem popsala v knize *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness* (Nekonečná mysl: Zkoumání lidských vibrací vědomí). Bioenergetické pole konečně dokazuje, že primárním životním cílem v budoucnu nebude *absence nemoci*, ale *zdraví*.

Proto je vhodné, abych byla spojována s těmi nejlepšími teoriemi o výživě, jaké jsou zde představovány doktorem Clementem, jehož cílem není uzdravování z nemoci a náprava špatně fungujícího těla, ale zachování zdraví díky kvalitní výživě.

Co je to život?

Původně jsme se domnívali, že život vznikl z chemické polévky, kde se buňky dělily, rostly a uspořádávaly, aby vytvořily žijící a vyvíjející se organismus. Tato domněnka je však chybná – vůbec nic se nedělo, dokud tyto chemické změny nespustil elektrický náboj. Život je primárně výsledkem elektrických nábojů. Tyto náboje pocházejí z atomů, nejmenších částic hmoty v těle. Fyzika nám říká, že při štěpení atomu se uvolňuje energie, což je životní síla vyvolávající neustálý růst a obnovu. U teplokrevných živočichů, mezi něž patří i člověk, udržuje život metabolismus. Atomová energie se uvolňuje v kladně a záporně nabitých částicích neboli iontech. Kladně nabití ionty obíhají tělem jako volné radikály a hledají záporně nabití ionty, aby s nimi znovu vytvořily atom. Jak všichni víme, tyto volné radikály do opětovného spojení se záporně nabitými ionty poškozují buňky. Záporně nabití ionty zase obíhají po povrchu těla a stávají se aurou. Tyto záporně nabití ionty neunikají, protože povrch těla – kůže, je nabitý kladně, aby je udržel u těla.

Můj malý synovec této energii říká „ty šmouhy, co vidíš kolem těla, když mžouráš“.

Objevila jsem, že jsme tyto vibrace zatím nezaznamenali proto, že jsou tak drobné, pouze v mikrovoltech (což je jedna miliontina voltu). Dosud byly vyvinuty pouze přístroje snímající energii v milivoltech (tisícinách voltu), například energii v mozku, svalech a srdci.

Vyvinula jsem přístroj, který tuto energii v mikrovoltech změří, je jako stín, ale v mikroskopickém měřítku je velmi skutečná.

Teď vám popíšu, jak se veškerá hmota skládá z atomů – kov, kámen, dřevo i lidmi vyrobené látky, ovšem uspořádané projevy těchto atomů jsou statické. Nejsou živé, nemění se – vyzářují pouze úzké, omezené pole. Tyto vibrace cítíme, ale naše pole na ně reaguje jen nevýrazně. U živých rostlin, živočichů, stromů a vzduchu – všech dynamicky vibrujících látek – jednáme dynamicky, naše bioenergetické pole si vybírá vibrace pole, které se mu nejvíce líbí. Naše aury jsou dále uspořádané u každého jednotlivce jeho emocemi, aby chránily jeho život a zdraví, využívaly ho a poskytovaly mu radost.

Takže u organizovaného a selektivního pole některé vibrace přijímáme a jiné zase odmítáme. V průběhu života přijímáme stereotypy,

které v nás silně zakořenily po převratných zkušenostech, bohužel však kazí ideál, kterým nás obdařila příroda – když se budeme špatně rozhodovat, nebudeme zdraví.

Podobné informace o naší interakci s vibracemi země nás zavedou přímo k postřehům doktora Clementa, že žijící, rostoucí organismy mají živé vibrace, které nás udržují při životě, a reagují v rámci světa informací a rovnováhy.

Doktor Clement tvrdí, že vibrační systém lidského těla má ve svém komunikačním poli zabudované správné volby. Poznává rozdíl mezi čistými a přírodními látkami a látkami umělými, které nevibrují jako živá hmota.

Autor nám dokázal, že velká většina výzkumu týkajícího se nutričních potřeb je zaměřená na nemoci. Kirlianovy fotografie nám ukazují vibrace vyzařující ze živého jídla. Podobné techniky nezobrazují dramatické interakce mezi lidskou aurou a živým jídlem. Oním „PSC“, o kterém mluví doktor Clement, je interakce mezi podobnými vibracemi v jídle a těle, která podporuje vstřebávání přirozených látek.

Biodostupnost přírodních vitaminů s jejich přirozeně se vyskytujícími kofaktory a stopových prvků jsou vzorce kompatibilních nutro-biovibrací.

Líbila se mi i jeho kritika dvojité zaslepených studií, které neberou v úvahu přesné reakce lidí. Rozsáhlá studie Hippocrates Institute o nutriční historii jednotlivce má mnohem přesnější výpovědní hodnotu. Doktor Clement moudře doporučuje rozšířený nutriční program, aby se zajistila dostatečná výživa, a zdroje potravin hodnotí podle nového standardu – Naturally Occurring Standard (skutečně přírodní standard, NOS).

Doufám, že brzy bude všeobecně dostupný můj snímač bioenergetického pole, kterým bude možné prověřit nutriční chování jednotlivce mnohem přesněji než pouhými obecnými informacemi o věku, pohlaví, nutričním zdraví a úrovni stresu.

Napsala jsem předmluvy už k řadě průlomových knih, ale nic mě nepotěšilo tak, jak když jsem byla požádána, abych uvedla i knihu *Pravda o doplňcích stravy: vitamínech, minerálech a jejich vlivu na zdraví, kterou se před vámi snaží utajit.*

Doufám, že tato kniha bude přeložená do mnoha jazyků. Díky, Briane, za to, jak moc jsi touto bohatou studnicí informací prospěl světu, i za to, že jsi mě do tohoto tématu zasvětil.

S velkým uznáním

Valerie V. Huntová, doktorka vědecké pedagogiky, emeritní profesorka na katedře fyziologie Kalifornské univerzity, vedoucí výzkumu v Bio-Energy Fields Foundation 501(c)3 (Nadace bioenergetických polí)



ÚVOD

Zrada přírody

Jestli jste někdy v životě užívali vitaminy (a podle průzkumů to činily dvě třetiny z nás), tak jste zřejmě nevědomky skočili na jeden z nejškodlivějších a nejvíce zakořeněných mýtů, které kdy ovlivňovaly povědomí veřejnosti o zdraví.

Měli jste uvěřit tomu, že vitaminové doplňky, které užíváte, abyste posílili odolnost těla proti nemocem, jsou bezpečné a účinné. Namlouvali nám, že tyto doplňky jsou přírodní látky jen v koncentrovanější formě a jsou receptem na dobré zdraví. Možná jste dokonce měli pocit, že těch 22 miliard dolarů (přesně tak, jen ve Spojených státech se za potravinové doplňky utratí 22 miliard ročně) jsou dobře investované peníze do ochrany veřejného zdraví.

V této knize zjistíte, že tyto názory a spousta dalších informací o výživě jsou jen nebezpečnou sbírkou mýtů a polopravd založených na nepřirozeném přesvědčení, které celou naši kulturu svedlo daleko od příslibu přírody a jejích schopností nám zajistit zdraví a léčení.

Hlavním problémem rozebíraným v této knize je fakt, že většina prodávaných vitaminů je umělá, vyráběná v laboratořích vlastních nebo ovládaných farmaceutickými společnostmi. Tyto společnosti pro výrobu vitaminů používají stejné výrobní zásady a postupy jako pro výrobu léků na předpis a volně prodejných léků. Podle organizace Organic Consumer's Association (Asociace biospotřebitelů) obsahuje nějaké syntetické látky minimálně 95 % všech dnes vyráběných vitaminů.

Výrobci tvrdí, že jejich umělé chemické vitaminy vyrobené v laboratořích jsou naprosto totožné a stejně účinné jako přirozeně se vyskytující vitaminy, které v rostlinách vyrábí příroda. Tato kniha jejich tvrzení

v mnoha ohledech zpochybňuje, a to na základě přírodních zákonů, vědy, vypozerovaných vlivů na lidské zdraví i ochrany spotřebitele.

Synergie znamená, že dvě nebo více chemických látek nebo sloučenin spolupracují, aby došlo k silnějším účinkům, než by jedna vytvořila samostatně. Synergie je základním přírodním zákonem. Převládající syntetický názorový systém kladoucí důraz na izolaci molekul chovajících se jako „kouzelné střely“ se tento fakt k našemu velkému nebezpečí rozhodl ignorovat.

Žádný člověk by nemohl žít pouze z izolovaných syntetických živin; musíme jíst jídlo vytvořené přírodou, jinak nepřežijeme. Co v přírodě vytváří potraviny udržující nás při životě a živiny, které člověk nedokáže napodobit? I když se nad tímto tajemstvím někdy zamýšlelo asi jen málo z nás, je to faktor nezbytný pro zdraví i život samotný, protože tyto dvě věci spolu úzce souvisejí.

I když vědci umějí vyrobit mořskou vodu s naprosto totožnou chemickou strukturou, jakou má ta přirozená, když do tohoto umělého prostředí dáte mořské ryby, neprosplívají a nejsou zdravé, protože to není jejich přirozené prostředí. Internetový magazín *Reefkeeping* určený pro mořské akvaristy, zdůrazňuje, jak je umělá mořská voda „nedokonalou náhražkou dokonalého prostředí pro růst mořských živočichů – tedy čisté oceánské vody“. Někteří chemici se vás budou dál snažit přesvědčovat, že mořská voda je to samé, jako když do vody přidáte chlorid sodný a že syntetická mořská voda má totožnou chemickou strukturu jako ta přirozená. Ve skutečnosti, jak uvádějí akvaristé, je mořská voda „složitá a ne úplně prozkoumaná směs prakticky všech látek, které kdy svou přítomností poctily naši planetu“. Tyto látky vytvářejí synergii, která prospívá životu v moři a udržuje ho.

Která součást přírodní mořské vody udržuje život v moři a vytváří sílu, kterou ta umělá, lidmi vytvořená, nedokáže napodobit? Je to ta samá zásada životní síly, stejný typ synergie složitých látek spoluúčinkující v přírodních potravinách, které prospívají naší formě života a udržují ji. Tato životní síla je jedním z témat této knihy.

Výzkumníkům se zatím ještě nikdy nepodařilo laboratorně vyrobit jablko. Jablka umí vyrábět pouze příroda. Jak jednou trefně vyjádřil vědec Carl Sagan: „Kdybyste chtěli z ničeho vyrobit jablečný koláč, museli byste nejprve vyrobit vesmír.“