



Co w trawie piszczy - czyli z życia Koalicji słów kilka...

W telegraficznym skrócie

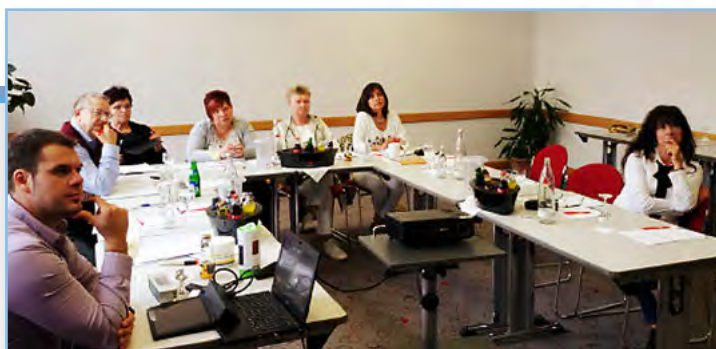
Za oknami coraz więcej szarości, liście spadają z drzew. Zaczyna się jesień... Na uprzyjemnienie coraz dłuższych wieczorów proponujemy lekturę naszej koalicyjnej gazetki. W tym numerze znajdziecie relację z kolejnego szkolenia drugiej grupy Infolinerów, które odbyło się na przełomie września i października. Polecamy również nową kolumnę Waldemara Sumery – absolwenta Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Jagiellońskiego, który zaczyna swoim artykułem na temat magnezu, przelewać swoje zainteresowania zawodowe na papier naszego periodyka. W tym numerze znajdziecie również tekst Alexandry Dąbrowskiej na temat bakterii helicobacter, która staje się coraz uciążliwszym problemem cywilizacyjnym. A na koniec krótki esej wskazujący powiązania przemysłu farmaceutycznego ze zbrodniami przeciwko ludzkości. Przyjemnej lektury i dużo zdrowia.

Koalicja Dr Ratha w Obronie Zdrowia

Warsztaty szkoleniowe dla członków infolinii

W dniach od 28 września do 2 października mieliśmy zaszczyt gościć drugą grupę naszych Infolinerów. Dwudniowa część szkoleniowa odbyła się w niemieckim Aachen, jeden dzień przeznaczaliśmy na odwiedzenie siedziby naszej firmy w holenderskim Heerlen, gdzie Infolinerzy spotkali się z dr Rathem by omówić to co wynieśli z warsztatów prowadzonych przez profesjonalnego trenera Thomasa Wustrau, który na co dzień udziela szkoleń niemieckojęzycznym konsultantom.

Szkolenie stawiało szczególny nacisk na pogłębione informacje na temat wybranych programów zdrowia komórkowego. Przedstawiony został również krótki filmik zawierający skondensowane informacje na temat jakości produktów dr Ratha. Ta forma prezentacji wiedzy o medycynie komórkowej spotkała się z uznaniem naszych Infolinerów, dlatego też wspólnie zdecydowaliśmy się na



przygotowanie polskiej wersji tego filmu. Z czasem chcemy rozszerzyć naszą ofertę, tak by uatrakcyjnić prowadzone przez konsultantów szkolenia. Krótkie filmiki tłumaczące w prosty sposób założenia medycyny komórkowej będziemy wykorzystywać również rozsyłając je do zainteresowanych osób, oraz publikując je w Internecie.

Jesteśmy przekonani, że ten sposób przekazywania wiedzy przyniesie już niedługo oczekiwane efekty. Zdobywanie wiedzy, gorące dyskusje, wymiana doświadczeń, nawiązane przyjaźnie – to wszystko sprawia, że dni spędzone poza domem przyniosły oczekiwany skutek. W piątkowy poranek pożegnaliśmy naszych infolinerów, który



wrócili do Polski. Za spędzone wspólnie chwile chcielibyśmy raz jeszcze wszystkim podziękować. Na pewno to nie ostatnie takie spotkanie...

Kilka słów o magnezie

Już w 1695 roku ukazał się artykuł opisujący zbawienny dla zdrowia wpływ soli występujących w źródłach mineralnych w angielskiej miejscowości Epsom. Jak się później okazało, były to sole magnezowe. Dziś, w oparciu o relacje historyczne, jak też współczesne badania kliniczne wiemy, że magnez dostarczany w codziennej diecie w postaci dobrej jakości suplementów, czy też wchłaniany przez skórę w czasie kąpieli w solach tego pierwiastka, korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

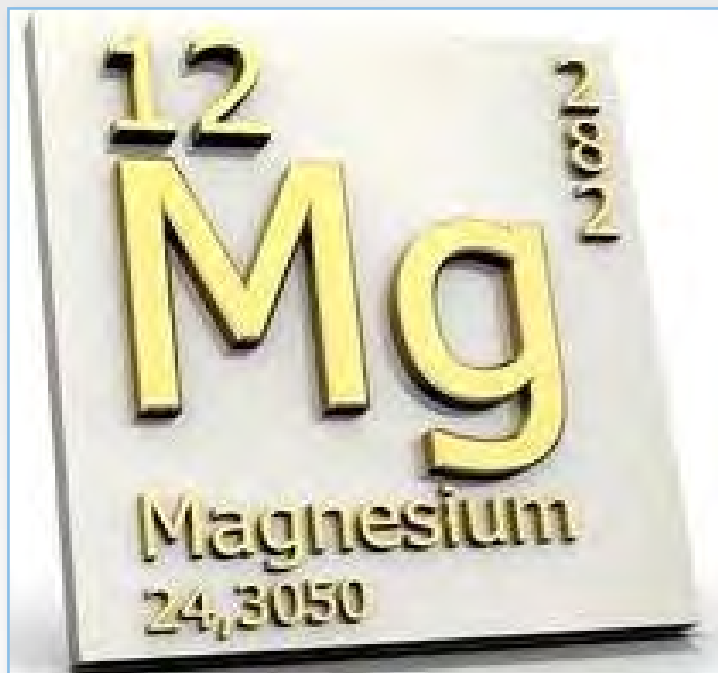
Magnez jest czwartym pod względem ilości kationem naszego organizmu. Obecny w każdej żywej komórce, zaangażowany jest bezpośrednio lub pośrednio w większość procesów fizjologicznych. Aktywuje ponad 300 enzymów, bierze udział w produkcji, magazynowaniu i transporcie energii komórkowej, w syntezie białek, DNA i RNA. Ponadto, warunkuje prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych i tym samym pracę nerwów i mięśni w tym mięśnia sercowego. Reguluje poziom innych pierwiastków w organizmie takich jak wapń, potas, cynk, czy miedź. Podawany razem z wapniem zwiększa jego wchłanianie, a w połączeniu z witaminą D3 oraz witaminą K2 chroni kości przed osteoporozą, jednocześnie zapobiegając powstawaniu patologicznych zwapnień w tkankach miękkich (naczynia krwionośne, stawy, piersi).

Magnez działa kojąco na nerwy co wpływa na dobre samopoczucie w ciągu dnia, a w nocy ułatwia zasypianie, podnosi jakość snu i zwiększa regenerację organizmu. Poprawia także zdolność koncentracji i nauki, jednocześnie zmniejszając napięcie nerwowe, stany lękowe, nadpobudliwość psychoruchową i agresję. Tu przełomowe okazały się doświadczenia prowadzone w Instytucie Technologii w Massachusetts (MIT), gdzie naukowcy zauważyli, że odpowiednia forma magnezu (magnesium L-threonate), która w większej ilości dociera do mózgu, stymuluje tworzenie nowych połączeń (synaps) między neuronami, czego rezultatem jest poprawa pamięci krótko- i długotrwałej.

W sercu stężenie tego makroelementu jest największe, ponieważ serce jako mięsień, który kurczy się 100 000 razy na dobę, wymaga nieustannej podaży energii. Magnez natomiast jest kluczowym pierwiastkiem uczestniczącym w tym procesie. Ponadto warunkuje on prawidłowy rozkurcz oraz utrzymanie miarowego rytmu serca tzw. rytmu zatokowego. Co więcej, magnez będąc naturalnym blokerem kanałów wapniowych oraz stymulując produkcję prostacyklin i tlenku azotu powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co korzystnie wpływa na obniżenie ciśnienia.

W związku z tym, że magnez reguluje przewodzenie impulsów nerwowych oraz umożliwia rozkurcz komórek mięśniowych jego braki mogą być przyczyną bolesnych skurczy. Dlatego podaż tego pierwiastka rozluźnia mięśnie, łagodzi bóle wynikające z ich napięcia, ale również wzmacnia ich siłę i zapobiega sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej. Dodatkowa suplementacja jest szczególnie ważna dla sportowców i ludzi pracujących fizycznie, ponieważ zmniejsza poziom kwasu mlekowego, obniża zapotrzebowanie na tlen i podnosi siłę mięśni.

Średnio w organizmie dorosłego człowieka występuje od 25-35 gramów magnezu. Najwięcej, bo około 60 %, znajduje się w układzie



kostnym, następnie około 30 % w mięśniach, oraz 9 % w pozostałych tkankach i organach a jedynie około 1 % krąży we krwi. Dlatego badania poziomu magnezu we krwi jest mało wiarygodne, ponieważ nie odzwierciedla rzeczywistego nasycenia tkanek. Za podstawowe dzienne zapotrzebowanie na magnez przyjmuje się ilość od 320 mg dla kobiet do 420 mg dla mężczyzn. Jednak badania wskazują na epidemię deficytu tego pierwiastka, która w zależności od kraju dotyczy nawet 90 % populacji. Wynika to z jednej strony z niskiej podaży magnezu w diecie, co jest konsekwencją szeroko pojętego "uprzemysłowienia" żywności oraz z drugiej strony zwiększonej jego utraty. Styl życia, przede wszystkim stres, używki typu kawa i alkohol, ale również choroby jak cukrzyca, częste biegunki oraz szereg leków np. diuretyki (moczopędne) zwiększają wydalanie magnezu. Ze względów terapeutycznych należy również zwrócić uwagę na stosunek ilości wapnia do magnezu w diecie, który nigdy nie powinien przekraczać 2:1. Niestety zachodnia dieta często dodatkowo wzbogacona w wapń, oferuje nam 5 a nawet 15 razy więcej wapnia niż magnezu. Konsekwencją tego są zwapnienia tkanek miękkich i podwyższony stan zapalny organizmu co prowadzi do rozwoju wielu chorób. Potwierdzeniem tego mogą być opublikowane w 2012 roku w czasopiśmie naukowym Heart wyniki badań prowadzonych z udziałem blisko 24 tysięcy pacjentów, które wykazały ponad dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia zawału serca u osób, które suplementowały wyłącznie preparaty wapnia.

Dlatego warto zadbać aby w codziennej diecie nie brakowało produktów bogatych w magnez takich jak migdały, orzechy włoskie, brokuły, zielony groszek, banany, czy marchew. Jeśli natomiast zdecydujemy się na dodatkową suplementację, należy wybierać preparaty dobrej jakości, które gwarantują dobrą przyswajalność oraz czystość produktu.

Podsumowując należy podkreślić, że fenomen terapeutyczny magnezu wynika z jego udziału w wielu procesach utrzymujących prawidłowe funkcjonowanie tak komórki jak i całego organizmu. Dlatego jego deficyt może być przyczyną wielu problemów zdrowotnych, ale optymistyczne jest to, że uzupełniając tylko ten jeden pierwiastek możemy zapobiec wielu chorobom, złagodzić lub wyleczyć już występujące a więc sprawić, że nasze życie będzie zdrowsze, bardziej radosne a co za tym idzie szczęśliwsze.

Waldemar Sumera

Helicobacter pylori

Z helicobacter to taka trochę dziwna historia – normalnie bakteria ta nie powinna przeżyć w środowisku kwasu solnego żołądka, a jednak można stwierdzić jej obecność. Dlaczego tak się dzieje? Otóż okazuje się, że bakteria ta jest w stanie wytworzyć sobie środowisko zasadowe, by w ten sposób przeżyć w kwasie solnym. A dzieje się to tak: bakteria produkuje enzym ureazę, który rozkłada mocznik powstający w trakcie trawienia białek do zasadowego amoniaku i dwutlenku węgla. Amoniak zobojętnia kwas solny i w takim środowisku bakteria może spokojnie egzystować. Od razu nasuwa się pytanie – czy wobec tego nie należałoby ograniczyć białka zwierzęcego w diecie? I dlaczego niektórzy z nas „polegają” w walce z helicobacter, inni natomiast kompletnie na nią nie reagują? Przyjmuje się hipotetycznie wpływ wielu czynników osłabiających błonę śluzową przewodu pokarmowego – tu żołądka – m.in. stresu, czy żywienia – które to skutecznie wpływają na zakłócenie funkcji błony śluzowej, czyli wszystkie błędy pokarmowe, szczególnie syntetyczne molekuly, jak np.: poprawiacze smaku, zapachu, konserwanty itp.

Ponadto gluten, produkty mleczne, cukier itd. wcześniej czy później wpłyną na funkcje przewodu pokarmowego. Nieprawidłowa funkcja błony śluzowej żołądka i jej erozja (mikroskopijne uszkodzenia), jak i pojawiająca się bakteria helicobacter powodują zwiększenie wydzielania kwasu solnego przy jednoczesnym osłabieniu komórek błony śluzowej i zmniejszonym wydzielaniu śluzu. Te czynniki prowadzą do osłabienia funkcji żołądka i naruszenia własnej bariery przez enzymy

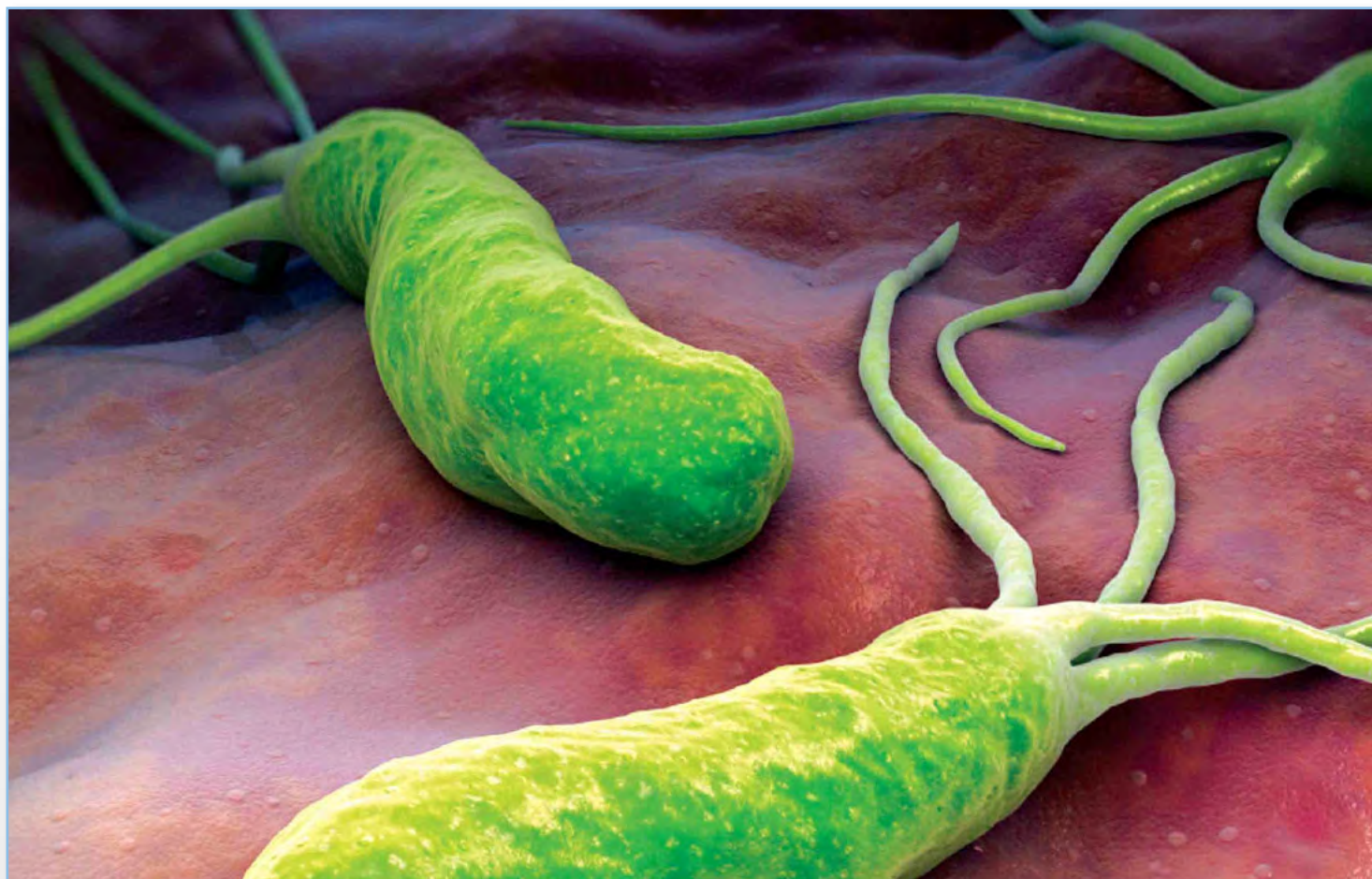
trawienne, które „atakują” żołądek. W konsekwencji mamy do czynienia ze stanem zapalnym tzw. gastritis. W tym wypadku medycyna konwencjonalna korzysta przede wszystkim z antybiotyków, jak również leków obniżających wydzielanie kwasu solnego. Czasami lekarze zalecają podczas terapii jednoczesne przyjmowanie koniecznych probiotyków. Problematiczne jest też to, że helicobacter często nie dotyka tylko żołądka, ale można znaleźć jej kolonie w osadzie nazębnym, na co już nie działają antybiotyki. Co wobec tego robić? Jak w naturalny sposób wspomóc organizm?

Ważne jest zachowanie zdrowia przewodu pokarmowego i funkcji trawiennych - dlatego dobrze zatroszczyć się o dietę, jak również o komórki odpowiedzialne za trawienie i wchłanianie substancji pokarmowych. Godny polecenia jest codzienny dodatek synergii określonych komórkowych składników odżywczych, do których należą m.in.: betaina, witaminy B6 i B12, kwas foliowy, witamina C, enzymy trawienne: papaina i bromelaina, jak również glutamina, która jest źródłem energii dla komórek śluzówki. Ważne jest przyjmowanie również probiotyków celem uszlachetnienia flory bakteryjnej przewodu pokarmowego i w ten sposób wspierania systemu immunologicznego.

Równie ważne jest zapewnienie optymalnej ilości antyoksydantów w diecie, takich jak np.: luteina, czy zeaksantyna, które wykazują duże właściwości antibakteryjne, antywirusowe i jednocześnie immunostymulujące. Godne polecenia jest też OPC – czyli wyciąg z pestek winogron, czy kurkumina.

Do swojej diety warto również wprowadzić roślinny kapustne ze względu na związki siarkowe – sulfofrany, które wykazują szczególne działanie przy bakterii helicobacter.

Alexandra Dąbrowska



Z Auschwitz po Bayer

Łykasz aspirynę? Tak naprawdę jak każdy, bez wyjątku - zmanipulowany chory, któremu coś dolega, człowiek chcący sobie ulżyć w cierpieniu. Nie jesteś sam. Rodzaj bólu, nieważne jaki – według reklamy telewizyjnej, radiowej czy jakiegokolwiek innej; na wszystko można zaradzić środkiem przeciwbólowym ala paracetamol. Łykałem, jak każdy! Na bóle oczywiście. Moja żona łyka - od zawsze i robi to ciągle. Młodemu raczej nigdy nie podam. Od razu nasuwa się słuszne pytanie: dlaczego? Przecież aspiryna, firmowy produkt firmy Bayer jest dobra na wszystko. Na bóle głowy, mięśni itp. Tak przynajmniej myśli większa część społeczeństwa otumaniona reklamami, obrzydliwie bogatego, czerpiącego zyski na naszym zdrowiu - kartelu farmaceutyczno-chemicznego, robiącego biznes na chorobach. Ok, czym jest jednak kartel?

Ja nie łykam. Nie chcę się truć. W pamięci mam lekcje biologii ze szkoły podstawowej – każdy lek szkodzi, nieważne pomaga, czy nie – przynajmniej to zapamiętałem... Obciążenie dla wątroby, nerek i całego układu immunologicznego. Problem zaczyna pojawiać się w momencie, gdy z braku czasu, czy też innego powodu zaczynamy fašzerować się lekami i chorować... kogoś zaczyna to cieszyć, ktoś zaczyna na naszej chorobie zarabiać... Kartel farmaceutyczny.

Niestety, jednak mało kto wie, że tak naprawdę wszystko zaczęło się w rodzimym Oświęcimiu, znanym przez cały świat jako Auschwitz, miejscu perwersyjnej kaźni i okrucieństwa rodzaju ludzkiego. To tam wszystko miało swój początek... Niestety o tym zapomniano lub, co straszniejsze chciano i usilnie dąży się, by o tym zapomnieć. Podręczniki historii o tym nie uczą. Nawet nie wspominają... A szkoda.

IG Farben – koncern matka, zrzeszająca między innymi: Bayer, BASF i Hoechst, to właśnie te koncerny farmaceutyczno-chemiczne, dzisiejsi spadkobiercy, doskonale prosperujących firm, na dzień dzisiejszy zbijające krocie na giełdzie. Praktycznie każdy Europejczyk, jeśli nie każdy człowiek korzysta z ich „dobrodziejstw”. Ich obecna pozycja na rynku farmo-chemicznym jest ugruntowana pseudo-naukowymi badaniami wykonywanymi na więźniach obozów Auschwitz-Birkenau i wielu innych. Skąd wiedza nad działaniem opatentowanych dziś „lekarstw”, jak zwykło się je nazywać? Ano dzięki badaniami? Gdzie były prowadzone, w jakich warunkach? Oczywiście większość z nich została wykonana na więźniach obozów śmierci. Teoretycznie, każdy mieszkaniec Europy mógł tam trafić. Nie ważne, czy mieszkaniec kraju Goethego; człowiek oświecony, znający dzieła twórców dzisiejszego porządku cywilizowanego świata: Sokratesa czy Dantego (czytaj Europy), czy też czarny cygan żebrający o kilka groszy, by kupić coś zaspakajającego głód. Nasuwa się pytanie: czego tak naprawdę chcieli władarze holokaustu? Czy tylko i wyłącznie chcieli pozbyć się niewygodnych sobie, czy też ich plan był bardziej perfidny, zmierzający do uniezależnienia ludzkości w każdej dziedzinie. Wyśluzono się tymi niepotrzebnymi i niewygodnymi: chorymi, niepełnosprawnymi, tymi którzy nie pasowali. Na nich łatwo wykonywać było rozkazy. Żyd, Polak, Niemiec – nieważne. Ciała ludzkie są takie same. Nie zmieniają się. Organizm homo sapiens dla biologii jest bez znaczenia. Obojętnie również czy człowiek umęczony, czy nie. Nieważne jakiej narodowości, czy koloru skóry. Organizm ludzki działa tak samo – każdy... to biologia i tu nie mamy zbyt wielkiego pola do manewru. Tutaj właśnie profitował IG Farben. Niekończąca się liczba ciał, kolejni więźniowie... Kolejne, „poprawiane” eksperymenty. Dochodzenie do perfekcji...

Niestety traktat norymberski nie osądził popełnionej na rodzaju ludzkim zbrodni. Osądzeni zostali jedynie aktywnie walczący, katujący; lub osoby z racji sprawowanego urzędu. Korporacjom – dzięki pieniądзом oczywiście, udało się niepostrzeżenie uniknąć odpowiedzialności za swoje zbrodnie.

Żałuję, że ta lekcja historii niczego, nikogo nie nauczyła. Spadkobiercy IG Farben, oni jedynie, jak najbardziej odnaleźli się w powojennej rzeczywistości. Społeczeństwo niestety nie. Jak otumanieni kupujemy preparaty tychże firm. Nie zastanawiamy się nad ich działaniem, składem, historią powstania. Po prostu łykamy. W końcu przekonująca reklama, za którą zapłacono miliony nie może się nie sprzedać. Przecież dla kartelu, który nie wahał się poświęcić kilku milionów żyć, kilka milionów dolców na reklamę to przecież nic, przyszłowiowa bułka z masłem.

Dla zachowania naszego zdrowia potrzebne są, oprócz zdrowego trybu życia, ruchu, świeżego powietrza, również witaminy i inne mikroskładniki odżywcze, (kiedyś) ogólnodostępne w warzywach i owocach. Oczywiście dla firm farmaceutycznych jest to na minus, przeliczany na stratę dla ich akcjonariuszy. Im więcej społeczeństwo wie o naturalnych metodach leczenia, o naturalnych sposobach jego utrzymywania, tym mniej pieniędzy wpada do ich „skarbonki”. Na nieszczęście dla szarego Kowalskiego w dzisiejszym pożywieniu wszystkich tych dobrodziejstw matki natury brakuje. Obecny system monokultur roślinnych, całkowicie sprzecznych z zasadami natury, nie może się udać. Dodatkowo te genetycznie modyfikowane rośliny (kolejny biznes) spryskiwane są chemikaliami firm należących do kartelu. Krąg się zamyka (czyt. pomnażanie korzyści majątkowych kar-



telu). Natura nie jest naiwna i wystawia nam swój rachunek w postaci chorób. Pandemia raka, to tak tylko dla przykładu. Pola i ogródki naszych dziadków, ten relikwyt dawnych czasów zna chyba każdy z nas, chociażby z opowiadań. Krótko ujmując - to właśnie dało naszym przodkom niezależność. Niestety w dzisiejszych czasach próbuje się nam to odebrać.

Po raz kolejny w dziejach ludzkości odbiera nam się nasze podstawowe prawo. Prawo do zdrowia i do samostanowienia o swoim własnym ja. Ja się sprzeciwiam - mówię nie. Nie chcę zniewolenia, żerowania na zdrowiu moim, moich bliskich.

A gdzie w tym wszystkim jest polski rolnik, żywiciel narodu? Od jakiegoś czasu jesteśmy nękanym obrzydliwym scenariuszem wykorzystywania nas ludzi jako jeden z trybików w układance zwanej „biznesem na chorobach”. Identycznie czyniono zresztą w przeszłości z więźniami obozów. Ja się na takie praktyki nie zgadzam, ja protestuję! Zdrowie można utrzymać naturalnie. Nie dajmy się wpędzić w kozły róg. Reklama czyni nas na to wszystko podatnymi i zarazem nieczułymi. Nie dajmy się, walczmy o swój byt, o przyszłość naszych dzieci. Edukacja, to jest to, co się liczy. „Im więcej wiesz, tym rzadziej dasz się wykołować” – a jeśli chodzi o zdrowie, to sprawa bezprecedensowa.

Zdrowie jest sprawą pierwszorzędą. Nie pozwolę by kartel chemiczno-farmaceutyczny decydował o życiu moim i moich bliskich. Tego życzę też tobie mój czytelniku. Niech ludzkość nie da się po raz kolejny omamić kłamstwami. Wybór należy do ciebie... Od ciebie zależy przyszłość naszej planety i naszych potomnych. Wykorzystaj tę szansę.

Krzysztof Pilich

