

## Plejadisch-plejarische kontaktní zpráva



### Rozhovor mezi Bermunda z Federace Plejaren a »Billym«, Eduardem Albertem Meierem, BEAM

#### Sedmistý dvaadevadesátý kontakt sobota, 29. ledna 2022, 21.58 hod.

**Bermunda** Ahoj, tak jsem po 2 dnech opět zde a zdravím tě, milý příteli, Eduarde. Měla jsem silné nutkání tě znovu navštívit, neboť mi dělá starosti celá ta negativní politická situace na Zemi, o níž bych si s tebou ohledně některých věcí chtěla pohovořit.

**Billy** Přicházíš jako na zvanou, neboť mám něco jiného, co bych chtěl s tebou a tvojí odbornou pomocí objasnit. Buď ale vítána a pozdravena, dobrý den. To, co máš ohledně světové politické situace, která zde na Zemi vládne, je velmi neradostné, avšak nemůžeme to přesunout na později (?), já myslím, až bychom ...

**Bermunda** Zdá se, že máš již na počátku našeho hovoru něco, co ti připadá důležité.

**Billy** To, co jsi nastínila, je skutečně něco, o čem bych rád hovořil. Ale nejprve bych rád věděl, do jaké míry se vy, Plejaren, vůbec pouštíte do toho, abyste se informovali o politice na naší Zemi?

**Bermunda** O tyto záležitosti se obsáhle zajímáme, avšak skutečně jen pro svoji informaci. Jinak se o pozemskou politiku nezajímáme, neboť nejevíme zájem o to, abychom se do ní na Zemi vměšovali. Jsem sice zpravena o tom, že v tomto ohledu proběhl jeden pokus, avšak ten, jak vím, žalostně ztroskotal, protože (...)

**Billy** Aha – tedy přece, tím myslím, že (...) Je to tedy passé, a proto o tom již nemusíme hovořit. Že bych se já ...

**Bermunda** Co znamená to slovo »passé«, které jsi vyslovil? Neznám je.

**Billy** Promiň prosím, to jsem nevěděl. Vždyť skutečně nevím, zda hovoříš francouzsky?

**Bermunda** Ne, francouzsky neumím a nerozumím. Ovládám sice různé jazyky, ale ty se neshodují s jazyky pozemskými, pokud odhlédnu od tvé mateřštiny, tedy švýcarské němčiny, a od samotné němčiny, kterou přece používáš, stejně jako svoji mateřskou řeč.

**Billy** To mě mrzí, to jsem skutečně nevěděl. Někdy je tomu automaticky tak, že jednoduše používám slova a pojmy z jiných jazyků, jimiž jsem dříve do jisté míry hovořil, ale které jsem opět zapomněl, jelikož je právě již nepotřebuji. Tak tomu bylo právě s francouzštinou, italštinou, arabštinou, hindštinou, řečtinou a turečtinou, což jsou jazyky, z nichž mi někdy – opravdu nevím jak – jednoduše »vyklouzne« nějaké to slůvko, které si vlastně výslovně nevybírám, ale jednoduše se vynoří z mé paměti, načež je vyslovím jakoby automaticky. Kromě toho musím říci, že žijeme v zemi, v níž se hovoří prakticky 5 jazyky, přičemž ve švýcarské němčině jsou používána i slova z jiných jazyků. Tak je tomu i v případě slova »passé«, které vlastně patří do mé normální slovní zásoby a znamená, že je něco hotovo, ukončeno a právě passé.

**Bermunda** Děkuji za poučení. – Není mi právě vhod, abychom o té věci, která mě zaměstnává, hovořili později, neboť považuji za podstatné, abychom ji probrali, jelikož si skutečně dělám starosti.

**Billy** Jak myslíš, tak ji tedy proberme.

**Bermunda** Děkuji, pak tedy uvedu následující: Při svých pozorováních na Zemi jsme od nepaměti zjišťovali, že vše, co se týkalo politiky, mělo stále takový charakter, že pro pozemské lidstvo nikdy nemohl vzejít mír, a že z toho dříve či později stále plynuly války a teror. To znám, a jsem o tom informována z dějin pozemského lidstva, tedy o politice, kterou zaznamenáváme asi již 25 miliónů let. Proto velmi dobře vím, jak se na tomto světě provozuje veškerá politika, a sice stále a bez výjimky ze strany lidí, kteří se vyžívali a nadále vyžívají ve své mocichtivosti a ve své vražedné charakterové podstatě, jakmile se jim k tomu jen naskytne příležitost a možnost. Nejprve se dotyční prezentují jako pokojné ovečky, avšak když se dostanou k moci, tak dávají bez zábran průchod své pravé povaze, a ta je často horší než povaha zcela zvrácených tvorů a nemá obdobu ani ve zvířecí říši, takže svou vraždychtivostí, která v nich následně plane, překonávají i zvrhlá zvířata. To je fakt, který se zachoval i do dnešní doby a který státní činitelé vyžívají a realizují, proti čemuž národy nemohou nic učinit, a ty na tom zpravidla ještě samy nesou vinu, jelikož tyto nanicovaté živly, které vskutku nejsou kompetentní vést stát, volí do státní správy a do pozic moci.

Tak tomu bylo od nepaměti i se soudy, většinou v tahu náboženské víry, kdy byly v průběhu tisíciletí obětovány a zavražděny mnohé lidské životy, ba miliardy lidských životů, a sice ve válkách, kvůli věrské perzekuci, náboženským bludům, pronásledování čarodějnic a zaslepenému zabíjení v rámci výkonu trestu, jako v podobě trestu smrti, jakož i z nenávisti, pomsty, rozmrzelosti, odplaty a ziskuchtivosti atd.

**Billy** To vše je mi známo a mnohé jsem zažil se Sfath při cestách časem a zjistil jsem, že se věci odehrávaly zcela jinak, než jak se dochovaly a jak »vypátrali« výzkumníci starověku a jak se domnívají, tvrdí a líčí archeologové. Avšak to není tak podstatné, neboť minulost není tak důležitá, aby musela být skutečně prozkoumána, neboť význam má současnost a blízká budoucnost, neboť na nich závisí vše, co se bude odehrávat až do daleké budoucnosti. V tomto ohledu je také podstatné, co se odehrálo ve vztahu k tomu, co se děje v současnosti, resp. jaká je vlastní příčina, která vedla k tomu, co se odvíjí v současné době a co se z toho bude odvíjet v budoucnosti. Zejména mám v tomto ohledu na mysli mizerné poměry ve světové politice, které svědčí spíše o teroru a válce než o konstruktivní spolupráci na skutečném světovém míru. Tím mám na mysli hlavně vražednou žoldnéřskou armádu NATO, skrze níž zejména Amerika – s pomocí intrik svých tajných služeb – prosazuje své kriminální a zločinné ambice, přičemž vrchní darebáci NATO jsou tak hloupí a připitomělí, že nerozeznávají, co vlastně Amerika tajně plánuje, a že chce tedy s pomocí NATO dosáhnout světové vlády. USA dřepí se svými vojenskými

základnami již ve více než 30 státech světa, a to, co se nyní rýsuje, nevypadá zrovna jako něco, co na Zemi vytvoří mír.

**Bermunda** Žel je tomu tak, jak říkáš. Tomu všemu by se bývalo dalo předejít, kdyby Američané jednali vůči Rusku správně a férově, což ovšem neučinili a nečiní to ani nadále. Jednají totiž celkově protiprávně a v rozporu s ústní dohodou, jelikož na základě zákeřných světovládných ambicí USA se aliance NATO rozšiřuje v Evropě proti Východu, a tedy proti Rusku tak, že to odpovídá tajnému vojenskému útoku na tuto zemi. Tomu se ruské státní vedení právem brání a bude při další eskalaci požadovat stažení žoldnéřů náležejících k NATO; třebaže bylo ústně slíbeno, že se NATO v Evropě nebude rozšiřovat proti Východu, a tedy proti Rusku, byl tento slib hanebně porušen, takže k eskalaci přece jen došlo a má dále následovat ve spojení s Ukrajinou. To je informace, kterou ti mohu poskytnout a kterou jsem vyčetla z našich záznamů, které každodenně zachycujeme a do nichž může každá plejarische osoba nahlédnout, pokud o to má zájem.

**Billy** Tím mě uvádíš v úžas, neboť o tom jsem doposud nic nevěděl. Nyní mě však zajímá, kdy a jak byl Rusku dán ten ústní příslib? Slib, který byl dán ústně, má přece tutéž hodnotu, jako kdyby byl napsán, že? Víš o tom něco bližšího?

**Bermunda** Ano, teprve včera jsem se snažila dopátrat této informace, a proto ti tvoji otázku mohu přesně zodpovědět. Stalo se tak při jedné bezpečnostní konferenci, 2. února 1990, a jak jsem se dočetla, konala se v hotelu »Bayerischer Hof« v německém Mnichově. Z mého pohledu byla diskutovaná témata velmi zajímavá a dalekosáhlá, přičemž bylo též debatováno mezinárodní právo ve Vesmíru, což ovšem považuji za směšné, neboť než budou pozemšťané schopni skutečně vylétávat do solárního prostoru nejen za účelem výzkumu, tedy nejen za pokusnými účely s jednotlivými osobami, nebo dvěma či třemi osobami současně, tak uplyne ještě dlouhá doba, stejně jako než dospějí ke skutečnému galaktickému prostoru, resp. Kosmu, jak to pozemšťané nazývají a který začíná za prostorem SOL.

Mezinárodní právo, o němž se diskutovalo v souvislosti až s dalekými oblastmi Blízkého východu a ještě vzdálenějšími regiony, bylo rovněž směšné, když se zamyslíme nad tím, že Amerika jako hlavní iniciátor celé věci tehdy tajně usilovala o světovou vládu, jako o ni usiluje i dnes, kdy se snaží ve jménu NATO integrovat do svého světovládného plánu Ukrajinu jako další členskou zemi. O tom by měl pro jednu vlastní šéf NATO sám zapřemýšlet a dospět k reálným poznatkům ohledně skutečných pohnutek Ameriky, tedy ohledně toho, proč se USA tak vehementně zasazují o to, aby NATO do svého vražedného svazu přijalo i Ukrajinu, čemuž státní ukrajinští činitelé, tajně placení Amerikou, špinavě vycházejí vstříc.

Výpovědi, které tehdy pronesli účastníci bezpečnostní konference, představují ústní sliby, jež jsou dnes aktuálnější než kdykoliv předtím, a jež byly navíc s pomocí tehdejší techniky zachyceny na videích, což vede k tomu, že Rusko nyní již nemá trpělivost s tím, aby se podvolovalo lžím Ameriky a Západu vůbec. Proto je celé dnes existující a nadcházející dění tak zlé, že zahrnuje i hrozby použití jaderných zbraní. Tuto situaci rozpoutala sama Amerika, která ve jménu humanity atd. vedla a nadále vede mnoho válek, a vyvolalo ji též rozšiřování NATO na východ a všechny porušené sliby, které byly v mnohých ohledech dány. Amerika je zemí lží, zemí, která porušuje své sliby a ke které nenalzáme ani v rámci mnoha miliónů světelných let žádnou obdobu. Tyto sliby žel nikdy nebyly zachyceny v písemné smlouvě, a tudíž je mohli Američané a NATO snadno porušit, načež se NATO rozšiřovalo na východ – jelikož pro lháře ústní slib neměl žádnou váhu a nemá váhu ani dnes. Také někdejší ministr zahraničí Německa ujišťoval, že se NATO nikdy nebude rozšiřovat na východ, což byla taktéž lež a tento slib byl porušen. Ale těmito slovy jsem patrně řekla dosti, a proto mě nech vyvolat a povědět – což učiním vzápětí –, co bylo tehdy na té bezpečnostní konferenci v Mnichově řečeno, kdy bylo ruské státní vedení ubezpečeno o tom, že ve Washingtonu bylo řečeno, že NATO nesleduje záměr rozšiřovat se dále na východ. To, co nyní vyvolám, je přibližné znění výpovědi, která byla tehdy učiněna:

**»Ve Washingtonu projevil americký ministr zahraničí dalekosáhlé přísliby, že »nejsme ochotni k tomu a nesledujeme záměr, aby se obranná zóna NATO v Evropě dále rozšiřovala na východ.«**

O 31 let později, a sice až 17. prosince 2021, byla ve Washingtonu vyhotovena listina – která byla důvodem k sepsání smlouvy –, která měla zprostředkovat bezpečnostní garance, avšak to byl v podstatě jen opětovný, opožděný americký podvod, který navazoval na dříve uvedenou řeč z roku 1990 z Washingtonu. Četné předchozí diplomatické depeše a protokoly, které si země vyměňovaly, představovaly jen podvodné intriky, z nichž nevzešly výsledky žádného druhu, tedy právě v podobě nezbytné písemné smlouvy obsahující patřičné nutné výklady amerického státního vedení nebo NATO.

Všechno poukazuje na to, že s každým novým státním vedením USA se jinak píšou dějiny vztahů mezi Amerikou a Ruskem, přičemž vždy a bez výjimky začíná opětovná provokace ohledně zhoubného válečného dění, a tedy i nové, aktuální dilema strachu národů. Tentokrát však bude probíhat na pozadí hrozba nukleárních zbraní, což bude tím spíše ztěžovat diplomatické usmíření a což bude národy světa šokovat, pokud to vejde ve veřejnou známost. Ze strany armády se budou ale USA starat o to, aby rozšiřování NATO na východ nebylo mediálně reprodukováno na základě skutečnosti, aby se Amerika po celém světě prezentovala jako čistá země a aby ji národy mylně hodnotily kladně, zatímco Amerika a NATO budou ve skutečnosti všechny státy poštvávat proti Rusku, budou jej cejchovat jako zlo a budou ochotny vyprovokovat válku. Čím dál tím více se uplatňují výhrůžky celého Západu plně ultimát a sankcí až po mobilizaci vojenských oddílů spojenců NATO, kteří protiprávně a ve smyslu porušení vzájemné důvěry vysílají vojáky do svých členských zemí sousedících s Ruskem, což samozřejmě řídí USA a což Rusku již nedává žádnou jinou možnost, než se tím spíše postavit na odpor.

To, o čem americký ministr zahraničí a Genscher<sup>1</sup> 2. února 1990 v rámci opětovného sjednocení Německa ústně ubezpečovali na bezpečnostní konferenci v Mnichově Rusko, to dnes Američané popírají a prohlašují za nicotné. Dokonce sám Genscher prohlásil, dříve než zesnul, *»podvedli jsme Rusko«*. Ještě ostřeji to v roce 1997 pověděl George F. Kennan, který působil jako americký diplomat a historik, který byl také původcem americké doktríny o *»omezení komunismu«*; ten označil rozšiřování NATO na východ za *»fatální omyl«*, a později dokonce v kruhu svých důvěrníků uvedl ve známost, že na Rusku byl spáchán podvod. Ale to Ameriku, resp. vůdčí a mocenské státní činitele nezajímá, neboť ti chtějí všemi svými intrikářskými prostředky realizovat své plány na světovou vládu.

**Billy** To všechno vím, ale to celé nebude probíhat tak, jak si to američtí mocnější hlupáci představují, neboť (...)

**Bermunda** ... Neměl bys ...

**Billy** Ano, já vím – někdy se člověk právě nechá strhnout zápallem diskuse. Musí být ale ještě řečeno, že zdaleka ne všichni Američané stojí za vládou a jejími intrikami, a ani za vládou stínovou, která vlastně v podstatě všechny šálí, o čemž nikdo neví, nebo jen sotvakdo. V zásadě a ve skutečnosti se jedná jen o ty občany národa, kteří chtějí nepořádky a moc, stejně jako sami mocnější činitelé. To jsou podle mého uvážení ti smutní živlové, kteří oslavovali a stále ještě oslavují také Trumpa. To je jedna věc, a tu druhou představují mocichtivci, kteří sami sedí ve vládě až po její nejvyšší článek, který zhoubně působí podle své libosti, jakmile je na nejvyšší mocenské špičce a může pak rozehrávat svoji moc. V zásadě přece tyto činitele volí sám národ, přičemž je tomu zpravidla tak, že volební kandidáti se prezentují jinak a právě jako spravedliví a mírumilovní a že pronášejí velké sliby, avšak následně jednájí zcela opačně, než jak slibovali před svým volebním vítězstvím. Ze slibovaného míru a svobody se stává válka, diktatura a všechno ostatní zlo, jen ne to, co bylo slavně a svatosvatě slibováno. Pokud totiž zvolení činitelé okusí moc, kterou pak nadále mají, tak se z hloubi jejich charakteru vzdouvá zlo, proniká navenek a bez zábran

1 Hans-Dietrich Genscher byl německý politik za stranu FDP. V letech 1974–1992 byl ministrem zahraničí a vicekancléřem Německa, v těchto funkcích byl historicky nejdéle; pozn. překl.

se rozšiřuje. A když si vládní činitelé všimnou, že jejich zlé konání funguje a že proti němu lid nic nepodniká, jelikož mu to zakazují zákony a bezpečnostní personál státu, kvůli čemuž tedy není schopen konat, tak je jejich počínání a libovolné působení stále silnější, extrémnější a nezadržitelnější. Avšak takovíto lidi máme také v Evropě, zejména ve vedení diktatury EU a v Německu, kde si chtějí válečným štvářstvím udělat jméno a velmi se vypínají zvláště ty uličnice, jako je paní předsedkyně a paní ministryně zahraničí, které jsou však příliš zbabělé na to – stejně jako celkově vládní činitelé celého světa –, aby něco řekly proti přelidnění a aby zastavily a omezily jeho další růst (*míněna je předsedkyně komise EU, Ursula von der Leyenová, a ministryně zahraničí Německa, Annalena Baerbocková; pozn. překl.*); právě tak nejsou ti všichni kvůli své neschopnosti ani způsobilí k tomu, aby učinili, podnikli a provedli něco pravdivého v tom smyslu, aby tvrdě čelili koronavirové nákaze a aby tato mohla být »zastavena«. Těmi stálými protichůdnými nařízeními však není učiněno nic pro to, resp. není dosaženo toho, aby tato nákaza byla ve velkém rámci utlumena. Z toho důvodu se bude tato nákaza brzy etablovat a stane se z ní stabilní, trvalý zdroj infekce na dlouhou dobu. A tak to bude dále pokračovat, stejně jako celosvětové otravování životního prostředí, proti němuž vládní činitelé nic nepodnikají, nebo jen nemnoho, a tudíž jsou např. vodstva stále více a více otravována, a sice i pitná voda, kterou potřebuje každý člověk, každý vyšší či nižší živočich a každý živý tvor k životu, takže bez tohoto životně důležitého moku nemůže žít. Avšak zanechme tohoto tématu, neboť vyplývá ještě něco jiného, co musíme prohovořit.

– Nuže, mezi pozemšťany kolují ta nejnemožnější tvrzení o tom, co všechno by mohlo nebo mělo být učiněno proti koronavirové nákaze s pomocí mikroživin, tedy po stránce prevence a léčby tohoto onemocnění, a proto se tě chci dotázat, co k tomu jako lékařská znalkyně a lékařka můžeš povědět. Sám sice nejsem v otázkách lékařských znalostí žádný génius, ale vím o tom – podle toho, co jsem se učil od Sfath ohledně lékařství, a toho, co navíc o koronavirové nákaze znám –, že zde nepomáhá žádný skutečný lék nebo jiný léčivý přípravek, neboť často a hojně mutující koronavirus nelze fakticky ovlivnit mikroživinami, alespoň nikoli v současnosti ani dlouho do budoucnosti. Mikroživinami lze dosáhnout toho, aby byl budován imunitní systém nebo aby byl zachovávan v neporušeném stavu, který ve své dobré formě zaručuje jistou ochranu před infekcí různými chorobami, avšak nemůže speciálně zabránit infekci koronavirem. Takové infekci mohou zabránit pouze vakcíny, když budou skutečně do té míry vyvinuté, otestované a vyzkoušené, že budou vskutku kvalitní a ve vysoké míře účinné. Tak tomu ovšem v současné době v tomto rámci ještě není, kvůli čemuž existuje ještě mnoho případů úmrtí po vakcinaci a lidé kvůli této vakcinaci trpí.

Ohledně imunitního systému je nutno povědět, že při jeho špatném stavu začíná být lidský organismus náchylnější k infekci choroboplodnými zárodky, takže se organismus rychleji infikuje, což samozřejmě platí i v případě koronavirové nákazy. Tak je tomu právě proto, že tělo se může nakazit tím snadněji, čím horší, resp. slabší je stav imunitního systému, jenž je pak vystaven většímu riziku infekce. Tak jsem se tomu učil od Sfath, a také Ptaah hovoří tímž způsobem, a tudíž se domnívám, že všechna opačná tvrzení jsou holým nesmyslem a pitomostí, tedy tvrzení o tom, že různé mikroživiny preventivně zabraňují koronavirové nákaze, nebo ji dokonce mohou vyléčit.

Mikroživiny, tedy vitaminy, minerály a stopové prvky mají podle mě užitek v tom smyslu, že budují, pohánějí a zachovávají celý organismus, resp. tělo, čímž samozřejmě slouží výstavbě, stavu a působení imunitního systému. Avšak tvrzení, že mikroživiny zamezují koronavirové nákaze, nebo že ji dokonce mohou vyléčit, ta patří do říše fantazie a jsou to holé lži, které slouží pouze komerčním účelům, resp. nekalé ziskuchtivosti, aby se popoháněl prodej, a sice drahý prodej, takovéhoho zboží, tedy právě vitaminů, minerálů a stopových prvků. Faktem je, že se tímto způsobem na celém světě dociluje závratných finančních zisků, neboť víra lidí v to, že tyto látky pomáhají, tedy že mohou právě zamezit nebo vyléčit koronavirovou nákazu, vede výrobce a prodejce k tomu, aby absurdním způsobem hromadně prodávali tyto mikroživiny a ostatní produkty atd.

Kromě důvodů spojených s koronavirovou nákazou požívají lidé tyto mikroživinové výrobky často i přesto, že je nepotřebují, a tedy jen proto, že jsou propagovány; většinou ale i ze strachu, že by na ně bez těchto látek mohly číhat nemoci. O této věci bych sice mohl povědět něco vysvětlujícího – přinejmenším ohledně toho, co ještě vím od Sfath a co jsem se od té doby i sám přiučil –, ale domnívám se, že ty jako lékařka a odbornice jsi – stejně jako právě i Ptaah – předurčena k tomu, abys vyložila to, o čem právě hovořím. Bylo by možná dobré, kdybys pro jednu jako odbornice pověděla a vysvětlila nezbytné věci o tom, co musí být v tomto ohledu bez obalu řečeno. Co si o tom myslíš, Bermunda?

**Bermunda** To ráda udělám, když to bude moci být nápomocné alespoň těm pozemšťanům, kteří vážně dají na to, co budu vysvětlovat. Faktem ale je, že pověření státní činitelé, tedy vůdčí představitelé na celé Zemi, jednájí ohledně koronavirové nákazy neodpovědně. Podle toho, jak se tato nákaza zrovna vyvíjí, tedy zda se její vlna vzdouvá, nebo klesá, vydávají stále protichůdná opatření, to jest vyhlašují pro národy obecně platné strategie chování. Když tedy počty infekcí a smrtelných případů atd. opět narůstají, tak vydávají omezující nařízení a výnosy, avšak ty pak opět ruší, jakmile dotyčné počty zase klesají. V tomto ohledu tedy opatření neustále oscilují, místo aby dotyční činitelé konečně mysleli a jednali správně a nařídili lidem s obecnou, trvalou platností, aby nosili ochranné respirační roušky a zachovávali spořádaný odstup od ostatních lidí, aby byla pandemie utlumena a pomalu, ale jistě zastavena. Mimoto by bylo smysluplné, aby byly zapovězeny veřejné akce všeho druhu, a sice po celou dobu trvání pandemie. Kdyby tímto způsobem státní vedení přísně vyhlásila povinnost nosit ochrannou respirační roušku a zachovávat nezbytné rozestupy a kdyby se touto povinností populace řídily – což by musely přirozeně kontrolovat bezpečnostní orgány –, tak by se koronavirová nákaza pozvolna vytrácela.

**Billy** To je skutečně to, co by se muselo učinit. Podle tvého výkladu se ale jistě zařídí přinejmenším ti lidé, kteří projeví jistou důvěru v to, že jim dobře prospěje, když budou následovat a chápat věci, které budeš vysvětlovat.

**Bermunda** Když myslíš? – Dobrá, ať se tak stane. – Podle našich výzkumných výsledků jsou všechna tvrzení o údajné účinnosti mikroživin, které jsi zmiňoval coby vitaminy, minerály a stopové prvky, fakticky nesmyslná, pokud jde o to, že by jimi šlo preventivně zamezit nebo vyléčit koronavirovou nákazu. Pokud se tvrdí, že určité mikroživiny všeho druhu jsou prospěšné proti covidu-19, a že tedy mohou tomuto viru bránit, nebo jej dokonce vyléčit, tak tato tvrzení neodpovídají pravdě, ale zakládají se na neodpovědné lži. Jedná se o absolutní nepravdu, a tím pádem o nevídaně nebezpečný faktor, který plyne z naprosto neúčinné medicíny, když se tvrdí, že mikroživiny mohou preventivně zabránit koronavirové infekci nebo ji eventuálně, ba dokonce skutečně vyléčit. Lidé jsou na základě chybného líčení podněcováni k tomu, aby věřili, že to celé ve skutečnosti není tak zlé, jak se to prezentuje, a že se jedná fakticky o nákazu, proti níž ještě existuje velmi kvalitní očkovací látka. Vpravdě jsou ovšem pozemšťané obelháváni ohledně účinnosti a prospěšnosti nedostatečně prověřených očkovacích látek, a sice ze strany vrchních představitelů výrobních koncernů, jakož i ze strany neodpovědných, naivních, lehkověrných a nevědoucích státních činitelů, kteří se neumějí se situací koronavirové pandemie vypořádat a veskrze nařizují a nechávají provádět chybná opatření. Je jim známo, že mnozí lidé, kteří onemocněli nákazou, dokonce umírají, a to i lidé, kteří se nechali očkovat jednou nebo několika dávkami, avšak tuto skutečnost zamlčují; a současně ignorují fakt, že pro četné lidi jsou velmi špatně prověřené, resp. nedostatečně otestované očkovací látky životu nebezpečné a že kvůli nim lidé umírají nebo onemocňují a trpí po celou dobu svého života, když se těmito nedostatečnými látkami nechali očkovat. Činitelé si uvědomují, že neozkoušené očkovací látky se prakticky nemohou a nesmějí aplikovat, když propuká epidemie nebo pandemie, neboť pak to má za následek mnoho mrtvých, a je jim tedy i známo, že trvá mnoho let, než je nějaká očkovací látka dostatečně prověřena, zásadně neškodná, ba dokonce prospěšná, načež může být aplikována. Do té doby však uplynou celá léta, a tudíž i laikům na poli lékařství a virologie atd. musí být naprosto jasné, že při aplikaci rychle vyprodukovaných očkovacích látek jsou tyto látky nedostatečně prověřené, resp. nedostatečně otestované, a že navíc

mohou být životu nebezpečné, když jsou jimi lidé očkováni. To je ale státním činitelům očividně lhostejné, neboť jak zjišťujeme, tak se o pravdu nestarají, a proto budou i nadále umírat četní lidé, kteří se nechají očkovat, jelikož budou alergicky reagovat na tu kterou očkovací látku, budou po celý svůj život trpět, anebo budou dokonce – jak bylo již řečeno – na dané následky umírat.

Mikroživiny jsou látky, které doplňují stravu, resp. aminokyseliny, resp. proteiny, a jsou pro člověka v první řadě nezbytné a potřebné pro to, aby plně fungoval celý jeho organismus, a aby byl zvláště i regulován a zachovávan zdravý jeho imunitního systému. Tyto látky jsou jako takové pro život nepostradatelné, neboť na nich rozhodujícím způsobem závisí všechny tělesné funkce. Člověk tedy musí svému tělu dodávat ve stravě proteiny, neboť jen tehdy, když mu tyto nezbytné bílkoviny dodává, může jeho tělo optimálně plnit své úkoly. Tělo však není schopno si proteiny ukládat, a proto mu musejí být tyto stavební kameny stále dodávány, tedy v podobě aminokyselin. Proteiny jsou jednotlivé stavební kameny, které jsou pro lidské tělo po vodě druhou nejčastěji dodávanou látkou a jsou také v těle obsaženy v největším množství. Z důvodu chronických onemocnění, jakož i z důvodu stresu a nevyváženého stravování, může přitom v těle nastat jejich nedostatek, to jest mohou z těchto důvodů tělu chybět aminokyseliny, což v první řadě oslabuje imunitní systém, čímž zákonitě vzniká únava, a to následně zapříčiňuje závažné poruchy tělesných funkcí. Optimální zásobování proteiny je tedy životně důležité a rozhodující pro zdraví člověka, tedy zejména pro četné části jeho těla, jako např. pro svaly, nehty na prstech a vlasy atd., k čemuž jsou tedy bílkoviny nezbytné. To lze rozeznat již na základě různých rozdílů, jako např. na nehtech prstů a na svalch, neboť ty vlivem proteinů nejsou všechny stejné. Aminokyseliny se jednotlivě spojují s jinými aminokyselinami v řetězce, přičemž vlivem jednotlivých aminokyselin vznikají, dle jejich uspořádání, různé proteiny, jejichž kombinace rozhodují o způsobu fungování a těžišti úkolů, které plní. Řetězce DNA, jež v zásadě obsahují stavební návod dědičného základu proteinů, si tělo z aminokyselin samo skládá. Řetězce aminokyselin musejí – např. aby mohly regulovat metabolismus nebo plnit jisté úkoly při obranně před infekcí – dosahovat svých úkolů v podobě trojrozměrné struktury. Aby k této struktuře mohly dospět, disponují proteiny jedinečnou skladebnou technikou (*viz pojem »skládání proteinů«; pozn. překl.*), díky níž má každý protein nakonec svoji speciální funkci, a tím i zcela určitou skladebnou strukturu.

V zásadě existuje asi 20 různých aminokyselin, z nichž si většinu umí vyrobit samo tělo, přičemž se rozlišují esenciální aminokyseliny, které si tělo neumí samo vyrobit a které musí člověk přijímat ve stravě, a neesenciální aminokyseliny, které se utvářejí vlivem látkové výměny.

**Aby bylo možné pochopit, co esenciální aminokyseliny představují, chtěla bych je vyjmenovat:** isoleucin, lysin, threonin, leucin, methionin, valin, fenylalanin a tryptofan. Velmi mladí lidé, tedy právě kojenci, v sobě navíc nosí esenciální arginin a histidin.

**Billy** Pro přesný popis a vyjasnění toho, v čem jsou tyto aminokyseliny obsažené, bude ale ještě nutné něco říci, přičemž bych rád uvedl esenciální aminokyseliny, jejich užitek a funkci a také to, v jakých potravinách se vyskytují. K tomu jsem našel soupis, který chci reprodukovat a který bude mnohým čtenářkám a čtenářům eventuálně nápomocný, neboť žel vládne ohledně mikroživin obrovské množství falešných tvrzení, která přinášejí více zmatků než osvěty:

Esenciální aminokyseliny	Funkce a užitečnost	Výskyt v potravinách
isoleucin	regulace krevního cukru, oprava svalových tkání, kůže, příprava a poskytování energie, kosti	hrách, losos, slepičí vejce, hovězí maso

lysin	pojivová tkáň, imunitní systém, obrana např. před virovými infekcemi jako je opar (herpes) atd.	hovězí maso, kravské mléko a losos
threonin	při nedostatku negativní vliv na pojivovou tkáň (tvorba kolagenu), působí proti tučným játrům (ochrana jater)	slepičí vejce, kuřecí prsa, kravské mléko, losos
leucin	zacelení ran, po operacích, stabilizace krev. cukru	kukuřice, celozrnná mouka, kravské mléko, slepičí vajíčko, rýže
valin	svaly, hojení ran, nálada, ochrana žlučníku a jater	slepičí vajíčko, kravské mléko, řasa chlorella, celozrnná rýže
methionin	antioxidant, obsahuje síru, proto pozitivní účinek na kůži, vlasy a nehty, mozkový výkon, nálada, ochrana jater, výstavba chrupavek, protizánětlivý, zmírňující bolest	bílé maso, para ořechy, sezam, losos, slepičí vejce, mořské plody
fenylalanin	funkce mozku, projasnění nálady, bdělost, redukce hmotnosti	sójové boby, dýňová semínka, slepičí vejce, celozrnná rýže
tryptofan	tvoří melatonin a serotonin – nálada, rytmus spánku a bdělosti, stavy strachu, deprese	sójové boby, jádra kešů, kakaový prášek, ovesné vločky

**Neesenciální aminokyseliny jsou** mj. alanin, asparagin, kyselina asparagová (aspartát), glutamin, kyselina glutamová, glycin, prolin, serin a tyrosin.

<b>Neesenciální aminokyseliny</b>	<b>Funkce a užitek</b>	<b>Výskyt v potravinách</b>
alanin	výstavba svalů, imunitní systém, funkce ledvin, prostata	hovězí maso, kuřecí prsa, sójové boby, čočka
arginin	krevní cévy, krevní tlak, zvýšení výkonnosti, sexuální aktivita	dýňová semínka, piniová jádra, vlašské ořechy, arašídý
asparagin	detoxikace, energie, výdrž, ochrana jater	arašídová mouka, tofu, sójový protein, mouka ze slunečnicových semínek
cystein	detoxikace, obsahuje síru, proto výhodný pro vlasy, nehty a pokožku	celozrnná pšeničná mouka, slepičí vejce, slunečnicová



		semínka, kukuřičná a celozrnná mouka
glutamin	výkon mozku, soustředění, výdrž, ochrana sliznic, záchova bariérové funkce	sójové boby, arašidy, špaldová mouka, fazole mungo
kyselina glutamová	výstavba svalů, síla nervů, nálada, rekonvalescence	rajčatové pyrė, celozrnná pšeničná mouka, kravské mléko, celozrnná rýže
glycin	antioxidant, detoxikace, kolagen, vyčerpání, zásobování kyslíkem	želatinový prášek, dýňová semínka, vlašské ořechy, sójové boby
histidin	chudokrevnost, revma, alergie, myelinové buňky	kuřecí prsa, hovězí maso, kukuřice, celozrnná mouka, sójové boby
prolin	pojivová tkáň, pokožka, elasticita krevních cév	špaldová mouka, sójové boby, ementál
serin	aktivita enzymů	arašidy, ementál, sójové boby, fazol měsíční (lima boby)
tyrosin	mozková aktivita, při vyčerpání, únavě, depresích a stavech strachu	kravské mléko, sójové boby, kukuřice, celozrnná mouka, slepičí vajíčko

To je ten soupis, který jsem našel ohledně esenciálních a neesenciálních aminokyselin a který jsem chtěl připojit k našemu rozhovoru.

**Bermunda** To je dobré, pak tyto informace nemusím zmiňovat. Základem všech esenciálních aminokyselin, které tělo potřebuje přijímat ve stravě a které zvláště obsahují četné proteiny, jsou zejména vejce, mléčné produkty, luštěniny, ryby a sója, avšak sóju nelze zvláště doporučovat, neboť není pro lidský organismus zvláště zdravá.

Aminokyseliny jsou stavebními kameny pro pokožku, vlasy, svalovinu, šlachy i vazy, přičemž jsou důležité i pro imunitní systém a jako základní substance enzymů a hormonů. V podobě krevních bílkovinných tělísek vykonávají aminokyseliny různé transportní funkce a jsou také podstatné jako části membrán, přičemž také chrání nervové dráhy, a jsou navíc nositeli dědičných informací.

Aminokyseliny jsou důležité i při těžké atletice, přičemž zvláště carnitin podporuje přetváření energie a odbourávání tuků, zatímco arginin stimuluje tvorbu růstových hormonů a takzvané aminokyseliny s rozvětveným řetězcem, takzvané kyseliny BCAA (*Branch Chained Amino Acids; pozn. překl.*). Oproti tomu slouží leucin, isoleucin a valin jako stavební kameny nových svalových hmot. Nejmenší stavební kameny aminokyselin, tedy proteiny, jsou nepostradatelné pro bezproblémové fungování těla, neboť když chybí tělu jen jediná aminokyselina, je narušováno fungování všech proteinů. Vystane-li nedostatek aminokyselin, může se to na těle negativně odrazit, což s sebou z dlouhodobé perspektivy

přináší narušení zdravotního stavu. K nejčastějším negativním následkům náleží silnější pokles výkonnosti, kloubní potíže, zvýšená náchylnost k infekcím a deficity při výstavbě svalů.

Potraviny, jež obsahují nedostatečné množství esenciálních aminokyselin, zásobují organismus těmito kyselinami obecně nepostačujícím způsobem, neboť lidský organismus vyžaduje směs vyvážených aminokyselin; když je tedy ve stravě příliš nízký podíl esenciálních aminokyselin, nejsou ani ostatní aminokyseliny využívány k budování proteinů, ale jsou přetvářeny v tuky a cukry, resp. odbourávány.

Když nastanou časy, kde je člověk vystaven velké zátěži, jako např. při práci, ohledně nějakých mrzutostí nebo v rodinném životě, může být tedy velmi nápomocné, když bude celému svému organismu dodávat k zaopatření větší dávky aminokyselin, přičemž je žádoucí, aby se jednalo o vyváženou směs, jelikož ta je potřebná k tomu, aby člověk vyvinul nezbytný výkon, který bude dostatečně silný k tomu, aby si zachoval zdraví. Přinejmenším pak může být zajištěno, že bude mít celý organismus, a tím i tělo ty nejlepší předpoklady pro své plné fungování, a že tedy bude moci plnit své úkoly. Proteiny jsou skutečně životně důležité, a tedy nepostradatelné.

Jak bylo již řečeno, mikroživiny jsou převážně aminokyseliny, avšak také vitaminy a stopové prvky.

Vitaminy rozpustné v tucích jsou vitaminy E, D, K a A. Rozpustné ve vodě jsou vitaminy B a C.

Minerální látky jsou sodík, chlorid, draslík, hořčík, fosfáty a sírany (sulfáty).

Stopové prvky jsou železo, jód, fluorid, zinek, selen, měď atd.

Aby člověk zůstal zdravý a v dobré kondici, musí svůj organismus, resp. svoje tělo správně vyživovat, a sice formou každodenního příjmu potravy, která obsahuje četné, nejrůznější živiny, jež celý organismus potřebuje. K nejdůležitějším látkám patří bílkoviny (proteiny), tuky a uhlohydráty (sacharidy), avšak také početné jiné látky, bez nichž organismus nemůže vykonávat důležité procesy k záchově života. K těmto procesům se řadí růst, a tedy i obnova buněk, jakož i všechny ostatní orgánové funkce a zdraví. V tomto směru je nutno povědět něco více o tom, v jakých potravinách jsou přítomny jaké živiny, k čemu jsou tyto živiny v detailu důležité a proč jsou významné a nepostradatelné.

Všechny živiny nepostradatelným způsobem dodávají energii, a dodávají tedy lidskému organismu, a tím i tělu, prospěšně energii z potravy, přičemž je však nutno zohlednit, že ne všechny součásti stravy dodávají organismu energii, když je člověk požije. Tak je tomu proto, že energii dodávají pouze takzvané makroživiny, tedy tuky a sacharidy (uhlohydráty), které může organismus v případě potřeby získávat coby energii také z bílkovin. Tyto tři nejdůležitější makroživiny, které jsem zmínila, tedy sacharidy, bílkoviny a tuky, lze kupříkladu nalézt v těchto potravinách, které zde uvedu:

**Uhlohydráty (sacharidy)** se vyskytují coby škrob ve vícenásobných cukrech (polysacharidech), jakož i v moučných produktech, v chlebu, nudlích, a tedy v mouce, ale i v rýži a bramborech.

Uhlohydráty coby jednoduché cukry, jako je glukóza, resp. hroznových cukr, a jako je fruktóza, resp. ovocný cukr, jsou obsaženy v plodech, přičemž tento cukr se využívá v potravinách jako sladidlo.

**Uhlohydráty** jsou speciálně pro lidský organismus velmi důležité coby dodavatel energie, přičemž organismus je zužitkovává obzvláště rychle. Kupříkladu střeva přímo přijímají hroznový cukr a vylučují jej přímo do krve, díky čemuž jíím mohou rychle disponovat orgány a tkáně.

**Uhlohydráty** jsou zvláště podstatné jako palivo pro určité buňky, jako v první řadě např. pro nervové buňky mozku, jakož i pro játra a svalové buňky, a navíc se v těle ukládá jistá forma uhlohydrátů, takzvaný glykogen, který je k dispozici, když je ho potřeba. Metabolismus přetváří vznikající »nadbytek« uhlohydrátů, a sice v tuky, které se právě ukládají jako tuková zásoba.

**Tuky** může člověk přijímat například z rostlinných tuků, rostlinných olejů nebo z živočišných produktů, hlavně ve formě másla, smetany nebo sýra.

**Tuky** jsou mimo jiné nepostradatelné látky, které jsou vyžadovány buněčnými membránami, avšak jsou důležité také pro výstavbu a fungování nervů. Jsou také bezpodmínečně nezbytné k utváření různých transmitterů, a také jako největší energetická rezerva celého organismu, resp. těla.

**Bílkoviny**, které se nazývají též proteiny, se nalézají v živočišných potravinách, jako jsou vejce, ryby, maso a mléčné výrobky, ale také v luštěninách atd., přičemž bohaté na rostlinné bílkoviny jsou zvláště sójové produkty (které ale zvláště neprospívají zdraví a nelze je pro lidský organismus doporučit).

**Bílkoviny** jsou pro lidský organismus, resp. pro tělo převážně důležité jako stavební látky, avšak mohou být uplatněny a využity i ke získávání energie. Bílkoviny coby stavební látky jsou mimo jiné využívány k výstavbě lidské dědičné informace, jakož i tělu vlastních enzymů. Enzymy plní důležitou funkci, která spočívá v tom, že působí jako »katalyzátory«, a sice tak, že urychlují chemické reakce při látkové výměně. Působí také při výstavbě tělesných tkání, jakož i při růstu vlasů a při procesech látek, které tvoří buněčné stěny. Působí také v krvi jako transportní molekuly, jež mohou fungovat pouze tehdy, když jsou k dispozici potřebné bílkoviny. Pokud ale organismus, resp. tělo člověka nemůže pokrýt spotřebu nezbytné energie ze všech běžných součástí stravy, jako jsou uhlohydráty, tak ještě není ztraceno, neboť může jako zdroj energie využít i nezbytné bílkoviny.

**Vitaminy:** Je ovšem nutno zmínit také mikroživiny, které je ve formě vitaminů podstatné přijímat a které plní důležité úkoly. Lidský organismus potřebuje vitaminy k životu, neboť bez nich nejsou možné určité metabolické procesy. **Je ovšem nutno pamatovat na to, že jak nedostatek vitaminů, tak i jejich nadměrné dávkování mohou vést k nemocem.**

**Billy** K tomu mám opět jeden soupis, pokud se o něj zajímáš?

**Bermunda** Ano, to ušetří mnoho slov.

**Billy** Pak se podívej semhle, tady je.

**Bermunda** – Tyto údaje o potřebných denních dávkách ale nesouhlasí, ty je nutno opravit, neboť ty hodnoty jsou příliš nízké, protože lidský organismus potřebuje větší množství, zejména je nutno potřebné dávky stanovit podle tělesné hmotnosti, věku a také podle denní činnosti, kterou člověk vykonává. Obecně jednotné dávkování ke správnému zachování zdraví celého organismu je chybné, ale udání přibližného nezbytného množství může být jistě užitečné, avšak nesmí být ani příliš nízké, ani příliš vysoké.

**Billy** Pak mohu ty údaje o množství vesměs vyjmout, a tudíž zůstává to ostatní, pokud to souhlasí. To bys ale musela posoudit.

**Bermunda** To ráda učiním, avšak potrvá to několik minut.

**Billy** Jen se na to vše pozorně podívej.

**Bermunda** Ano, ...

Vitamin:	Funkce v těle:	Výskyt:	Při nedostatku:	Při příliš. požívání:
<b>Vitamin A</b> (retinol) je rozp. v tucích. Tělo vyrábí asi dvě třetiny potřeby samo z vitaminových předstupňů (provitaminů) (např. z provitaminu <b>betakarotenu</b> , jenž je obsažen v zelenině a ovoc. plodech). Přijetí následuje přes střeva.	<b>Důležitý pro:</b> Utváření zrakového barviva rhodopsinu; výstavba kůže; <u>antioxidační účinek</u> .	Játra, máslo, vejce, kozlíček polníček, špenát, paprika (žlutá, červená), mrkev.	Jen při přísném <b>veganském stravování</b> , chronická onemocnění střev, onemoc. slinivky břišní; světloplachost, snížená ostrost vidění při setmění, noční slepota; suchá kůže a sliznice, zánět spojivek, lámavé nehty prstů.	Jen při přílišné konzumaci po vícero dní či týdnů. Vzácně při krátké léčbě retinoidy (např. proti <u>akné</u> nebo lupence) <b>Obtíže:</b> Bolesti hlavy, vyčerpanost, závrať; zvracení, vypadávání vlasů, bolesti a lámání kostí; event. rakovinotvorný efekt.
<b>Vitamin B1</b> (thiamin) je ve vodě rozpustný koenzym. Příjem následuje přes střeva.	<b>Podporuje:</b> metabolismus sacharidů a tuků, odbourávání alkoholu, funkce životně důl. enzymů.	Celozrnné produkty (ve slupce), luštěniny, žloutek, kvasnice, játra, maso, ořechy.	Bolesti hlavy a žaludku, zácpa, poruchy paměti a koncentrace; <b>nemoc beri-beri</b> .	neznámo
<b>Vitamin B6</b> (pyridoxin) je rozpustný ve vodě, je přijímán přes střeva; k tomu je nezbytný vitamin B2.	Důležitý stavební kámen koenzymů; působí při metabolismu bílkovin a při látkové výměně mozkových transmitterů.	Banány, játra, ořechy, celozrnné produkty, kvasnice.	Prakticky jen při alkoholismu; nechutenství, nevolnost, nutkavé zvracení (nauzea); záněty ústní sliznice, suchá pokožka.	Obtíže: pocity svrbění nebo pálivé bolesti v pažích a nohách, svalová slabost, nejistá chůze.
<b>Vitamin B12</b> (kobalamin, kyanokobalamin, extrinsic factor) je rozpustný ve vodě; k příjmu je nezbytné: »klíč« (intrinsic factor), který je utvářen v žaludeční sliznici (intrincis factor); příjem následuje ve střevech.	<b>Důležitý pro:</b> výstavbu červených krvinek, buněčný růst a buněčné dělení, přetváření homocysteinu v methionin (event. chrání před onemocněními srdečního oběhu).	Telecí, hovězí, vepřové maso; játra, ryby, vejce, mléko, sýr, kyselé zelí; vitamin B12 se vyskytuje pouze v živočišných nebo silně fermentovaných rostlinných potravinách.	Žaludeční onemocnění (autoimunitní gastritida, s následujícím nedostatkem intrinsic factor; malabsorbce, to jest neúplné přijímání živin ve střevech); při přísné veganské stravě: slabost, únava, bledost, chudokrevnost, pálivý jazyk, pocity svědění, popř.	neznámo

			poruchy čítí na rukou a chodidlech.	
<b>Vitamin C</b> (kyselina askorbová) patří k vitamínům rozpustným ve vodě. Příjem přes střeva. Tělo neumí tento vitamin ukládat a jeho nadbytek opět vylučuje.	<b>Důležitý pro:</b> obranyschopnost, příjem železa, ochranu očí před UV zářením, výstavba pojivové a opěrné tkáně, antioxidační účinek.	Ovoce (především citrusové plody, bobule), zelenina (zejm. paprika, zelí, brambory, rajčata).	Krvácení kůže a sliznic (zejm. dásní, viz kurděje), krev ve stolici nebo moči, špatné hojení ran, chudokrevnost, šedý zákal.	Vzácné potíže: Průjem (zejm. u dětí), obtíže s trávením; při denním příjmu nad 4 gramy častější vylučování kyseliny šťavelové v moči, kvůli čemuž hrozí ledvinové kameny.
<b>Vitamin D</b> (kalciferol) je rozpustný v tucích. 90 % potřeby se utváří v těle z vitamínových předstupňů (provitaminů) pod vlivem UV světla Slunce. Provitaminy jsou <b>vitamin D2</b> (ergokalciferol) a <b>vitamin D3</b> (cholecalciferol). Jelikož sluneční světlo k utváření tohoto vitamínu často nepostačuje, je nutné jej přijímat ve stravě.	<b>Podporuje:</b> příjem vápníku ze střev, zabudování vápníku a fosfátů do kostí (kostní mineralizace).	Za předpokladu, že sluneční světlo je k dispozici pouze střídavě (viz také melatonin). Jaterní tuk mořských ryb, žloutek, sezam.	U kojenců: nedostatečné utváření kostí, kostní deformace (křivice neboli rachitida) – díky prevenci v podobě vitamínu D dnes velmi vzácné; u dospělých osteomalacie, podpora zubních defektů, osteoporóza (odbourávání kostí).	Jen při užívání v nadměrných dávkách. Potíže: Žízeň, časté močení, únava, bolesti hlavy, nutkavé zvracení a průjem, ledvinové kameny, změny kostí.
<b>Vitamin E</b> (tokoferol alfa a 6 dalších tokoferolů) patří k vitamínům, jež jsou rozpustné v tucích a jež jsou přijímány přes střeva.	<b>Zabraňuje</b> odbourávání nenasycených mastných kyselin; důležité pro antioxidační účinky.	Muži 14 mg, ženy 12 mg, obilné klíčky, vejce, máslo, rostlinné oleje, zelenina.	Svalová slabost, nejistá chůze, ochromení nervů, rozpad červených krvinek.	neznámo
<b>Vitamin K</b> (fylochinon) je rozpustný v tucích a je přijímán přes střeva. Kromě příjmu ve stravě je utvářen také střevními bakteriemi.	<b>Důležitý pro:</b> utváření srážlivých faktorů v játrech, formování kostí.	Vejce, játra, kadeřavá kapusta, zelená listová zelenina.	V okamžiku porodu; při cirhóze jater se spontánními krváceními; umělý nedostatek vitamínu K vlivem protisrážlivého přípravku. Fenprokumón®	Neznámo – ani terapeutický příjem vitamínu K <i>nevede</i> k trombózám (jak by se člověk mohl domnívat).

<p><b>Biotin</b> (vitamin H) náleží ke komplexu vitaminů B2 rozpustnému ve vodě; je přijímán ve stravě, ale je také tvořen střevními bakteriemi. Příjem následuje přes střevo.</p>	<p><b>Podporuje růst a záchovu:</b> krevních buněk, mazových žláz, nervové tkáně, pleti a vlasů.</p>	<p>Játra, květák, potraviny živočišného původu, kvasnice, ořechy.</p>	<p>Velmi vzácné (někdy při těhotenství v případech nedostatečné výživy): Vypadávání vlasů, záněty kůže.</p>	<p>neznámo</p>
<p><b>Kyselina listová</b> (FH4) patří ke komplexu vitaminů B2 rozpustnému ve vodě. Příjem následuje přes střevo.</p>	<p><b>Podstatná pro:</b> příjem vitamínu B12 ve střevě, utváření červených krvinek, tělesný vývoj, zejména nervového systému.</p>	<p>Zelená listová zelenina, játra, pšeničné klíčky, dýně, ořechy.</p>	<p>Při nevyvážené stravě, alkoholismu, těhotenství, chronických onemocněních: chudokrevnost, slabá obranyschopnost, změny ve střevní sliznici; zvýšená hladina homocysteinu (což zvyhodňuje vývoj arteriosklerózy).</p>	<p>Možné jen umělým příjmem. Obtíže: žaludeční a střevní potíže; z dlouhodobé perspektivy nedostatek vitamínu B12.</p>
<p><b>Niacin</b> (vitamin B3, kyselina nikotinová, nikotinamid, vitamin PP) patří ke komplexu vitaminů B2 rozpustným ve vodě. Je přijímán přes střevo.</p>	<p><b>Důležitý pro:</b> krevní cévy, prokrvování kůže, získávání energie, tukový metabolismus; antioxidační účinek.</p>	<p>Libové maso, ryby, kvasnice.</p>	<p>Dnes velmi vzácné (každopádně při takřka výhradní kukuřičné stravě nebo při mentální anorexii).</p>	<p>Jen vlivem vysokých dávek niacinových preparátů. Obtíže: suchá, zarudlá pleť, vypadávání vlasů, svědění, poškození jater.</p>
<p><b>Kyselina pantothenová</b> (vitamin B5) patří ke komplexu vitaminů B2 rozpustnému ve vodě. Příjem následuje přes střevo.</p>	<p><b>Důležitá pro:</b> produkci energie, syntézu bílkovin a tuků, stavební kámen jednoho koenzymu (koenzym A).</p>	<p>Játra, obilí (např. pšeničné klíčky), zelenina, ořechy.</p>	<p>neznámo</p>	<p>neznámo</p>
<p><b>Riboflavin</b>, označovaný také jako vitamin B2, patří ke komplexu vitaminů B2 rozpustnému ve vodě. Příjem následuje přes střevo.</p>	<p><b>Důležitý pro:</b> buněčný růst, obranyschopnost, stavební kámen jednoho koenzymu; antioxidační účinek.</p>	<p>Celozrnné a mléčné produkty, maso, vejce, játra, ryby.</p>	<p>U lidí s chronickým jaterním onemocněním a přísných veganů; chudokrevnost, záněty pokožky a sliznic.</p>	<p>neznámo</p>

Zde je ještě nutno provést nějaké změny, které bych však ráda vysvětlila separátně a které se týkají pouze některých vitaminů, neboť údaje v tomto soupisu jsou kvalitní a vyžadují jen nemnohé další výklady, jež chci dodatečně uvést v této podobě:

**Vitamin A** se nalézá v zelenině, hlavně v mrkvi, ale také v mléčných výrobcích a žlutém ovoci, přičemž je zvláště důležitý pro oči, resp. pro zrak a růst.

**Vitamin A** je důležitý i k tomu, aby se mohly obnovovat různé buňky lidského organismu.

**Vitamin D** se např. stará o to, aby lépe fungoval příjem vápníku a fosfátu ze stravy, čímž vitamin D podporuje záchovu kostní substance. **Vitamin D** může sice vytvářet samo tělo, avšak může být rovněž dodáván organismu i ve stravě, např. ze žloutku nebo ze slanovodních ryb.

**Vitamin K** je nepostradatelný, a tedy nutný, vyskytuje se např. ve velkém množství v zelené listové zelenině a podporuje mimo jiné srážlivost krve.

Lidské tělo potřebuje vitaminy k životu, neboť jsou tak důležité, že regulují celý proces látkové výměny, která je bez nic nemožná. **Obecně však platí, že jak nedostatek vitaminů, tak i jejich nadměrné požívání může vést k nemocím a neduhům, a tudíž je má člověk užívat s mírou a cíleně a nikdy ne přehnaně.**

**Stopové prvky** jsou nakonec také důležité a lidský organismus je potřebuje k životu v podobě minerálů. Tyto prvky se ovšem v lidském těle vyskytují jen v mnohem nižších množstvích a právě jen »stopově«, a tudíž se v zásadě řadí k prvkům stopovým. Jedná se kupř. o látky, jako je jód, zinek, železo, selen nebo i fluór.

**Železo** se nalézá např. v mase, stejně jako v luštěninách atd., a je nezbytné pro transport životně nezbytného kyslíku v krvi.

**Selen** je oproti tomu velmi podstatný pro tělesnou antioxidační ochranu, přičemž tento stopový prvek se vyskytuje v obilninách, avšak zvláště ve vysokých množstvích v para ořeších.

**Zinek**, který se nalézá v potravě, jako zejména v celozrnných a mléčných produktech a mase, je důležitý při velmi mnoha procesech v lidském organismu a závisí na něm mimo jiné záchova imunitního systému.

To je v podstatě to, co chci vysvětlit, přičemž společně s těmi soupisy, které jsi dodal a které mi ušetřily četné výklady, je vlastně řečeno to nejnmutnější.

**Billy** Když dovolíš, chtěl bych k tomu ještě něco povědět.

**Bermunda** Samozřejmě, proti tomu nic nenamítám.

**Billy** Můj názor zní tak, že když chce člověk zůstat zdravý a v dobré kondici, tak by měl mimo jiné svému tělu dodávat v každodenní stravě mnoho různých živin, avšak neměl by jíst příliš mnoho; v tomto ohledu jsem se učil od Sfath, že člověk by měl odcházet od jídelního stolu vždy s lehkým pocitem hladu. Tím Sfath míní, že by člověk nikdy neměl jíst tolik, aby měl skutečně plný žaludek a byl naprosto sytý tak, že by už nechtěl ani jedno sousto. Člověk by měl také pamatovat na to, aby se stravou přijímal nejdůležitější bílkoviny, tuky a sacharidy, a to i tehdy, když jí pouze málo, aby udržoval svoji hmotnost na úrovni, která je zdravá pro jeho tělo, a aby zhubl, resp. redukoval svoji váhu. A kromě toho všeho, o čem jsme hovořili a co je uvedeno v těch dvou soupisech, existují ještě početné další látky, jež může tělo využívat pro důležité životní procesy, jako např. pro svůj růst, obnovu buněk, zdraví a obecně pro orgánové funkce, které organismus potřebuje k tomu, aby mohl správně pracovat. V jakých potravinách se nalézají jaké živiny a k čemu jsou v detailu významné a velmi důležité, to se vlastně může člověk kdykoliv všude dozvědět, aniž by bylo nutné tyto věci speciálně uvádět.

Aby člověk byl a také zůstal zdravý a fit, musí svému tělu dodávat ve stravě různé živiny, což ovšem neznamená, že musí tyto živiny každý den přijímat v závratných množstvích a že by se neměl někdy postit. Ve skutečnosti celému organismu prospívá, když se člověk podrobí jisté době půstu, aby celé své tělo opět uvedl do rovnováhy, a sice právě tehdy, když ve svém stravování »přestřelil« a když si musí dělat starosti se svou hmotností. Je samozřejmé, že při tom nesmí zapomínat na nejdůležitější bílkoviny, sacharidy a tuky, jež jsou nezbytné k záchově celého organismu, avšak právě tak existují i početné, další látky, jichž se tělo může zříci. V zásadě musejí být tedy dodávány organismu, kvůli důležitým procesům, pouze látky, které jsou životně důležité. To jsou látky, jež jsou podstatné pro růst, obnovu buněk a zdraví, a samozřejmě také pro veškeré orgánové funkce. Takové látky jsou přirozeně potřebné, avšak nikoliv ty, které člověk konzumuje jen proto, aby si pochutnal a uspokojil svůj apetit.

Navíc existují i takzvané »sekundární rostlinné látky«, které může člověk pojídat např. s ovocem, bramborami, luštěninami, zeleninou, celozrnnými produkty nebo ořechy. To ovšem lidé dělají mnohem méně často až vzácně, jelikož se jedná o rostliny, které člověk musí sám hledat ve volné přírodě a které musí pojídat za syrova anebo je musí přichystat a připravit k jídlu. Ale když člověk využívá takovou stravu, tak to předpokládá, aby »jedl méně«, takže se pak svým způsobem postí a způsobuje, že svůj organismus, resp. své tělo zachovává zdravé. Je tedy dobré, když si člověk tuto přirozenou stravu obstará ve volné přírodě a když ji využívá – tedy právě jedlé přírodní rostliny jako květiny, byliny, houby a mechy –, neboť taková strava nejen reguluje celý organismus, a tím i trávení, ale působí také proti vzniku obezity. A i tehdy, když výzkum ještě nepokročil tak daleko, aby se zaměřoval na využívání těchto pozitivních »sekundárních rostlinných látek« a na zdraví lidí tak, aby je dokázal pozemšťanům otevřeně vysvětlit, tak je přesto faktem, že by bylo nutné tuto věc vědecky dokázat a oznamovat lidem. Aby to celé mohlo přinést pozitivní účinky, to vědu a zejména ani vůdčí činitele potravinového průmyslu nezajímá, jelikož tuto věc znevažují a ženou se jen za svým ziskem.

Tyto rostlinné potraviny ale například neplní jen žaludek, ale berou také člověku pocit hladu, i když stav bádání ještě nepokročil tak daleko, aby celou tuto věc připustil, jelikož dotčným v tom patrně brání vidina zisku; přitom mají tyto pozitivní »sekundární rostliny« také vliv na lidské zdraví. Okolnost, že jisté lidi nic a nikdo neodradí od toho, aby si pomocí těchto rostlin zachovávali svoji ideální hmotnost, se nezamlouvá průmyslovým výrobcům, kteří vyrábějí jedovaté přípravky na hubnutí atd. A jelikož »sekundární rostlinné látky« obsahují všechny nezbytné minerály a vitaminy atd., takže při jejich požívání probíhají i určité metabolické procesy, tak jsou pro lidi skutečně potřebné a prospěšné, čehož ovšem využívají jen nemnozí pozemšťané, neboť lidé si raději »vštěpují do hlavy« potraviny, které jsou pro celý jejich organismus zatěžující.

Když člověk dnes ví, že mnohé potraviny, které si kupuje a pojídá, jsou už jen čistě chemické, tak se musí zhrozit a pozorujícím a myslícím lidem pak rychle zešednou vlasy na hlavě a vousy na bradě. Velmi různé ovoce, různé plody, byliny a zelenina jsou již od vzniku chemického průmyslu kontaminovány jedovatými všeho druhu, přičemž je dokonce zákonem povoleno »minimální množství« jedovatých látek, jelikož je prý pro lidský organismus neškodné. Prakticky všechny rostoucí potravinové plodiny – na volné zemi, ve sklenících nebo i v domech a halách atd. – jsou »ošetřovány« jedy, takže dnes existuje už stěží nějaká vyrostlá potravina, která by nebyla kontaminována všelijakými jedy.

Velmi mnoho potravin je tedy otravováno chemickými látkami, prostředky na ochranu rostlin, insekticidy, pesticidy a herbicidy, takže lidé dnes jedí otrávené potraviny, které jsou těmito jedovatými, s legislativním povolením, »ošetřovány« a které se po sklizni dostávají do obchodů a ke spotřebitelům, k lidem, kteří tyto věci kupují a pojídají, ačkoliv prokazatelně obsahují zbytky použitých jedů. Třebaže jsou tyto zbytky minimální, tak to jsou přesto jedy, které jsou zákonem v minimálním množství povoleny. Tyto jedy jsou v ovoci, zelenině, bobulích, bylinách, zrnech, zrných produktech, mouce a luštěninách atd., jakož ale i v mase a z něj vyrobených produktech všeho druhu. Jsou obsaženy také v džemech



a v medu, který produkují včely z květového pylu, který byl vlivem vzduchu a větrů kontaminován jedy, které byly a jsou vypouštěny v rámci agrárního hospodářství, ze strany zemědělců, velkozahradníků a soukromých zahradníků, z čehož plynou otrávené potraviny, aby se ukonejšil hlad přelidněné populace, která za několik málo let dosáhne 10 miliard a bude se stále přibližovat katastrofě, jež neodvratně přijde. Klimatická změna je pouze začátek toho, co ohlašuje zánik pozemského lidstva a co možná i pád lidské hrdopýchy, jelikož šílenství pozemšťanů, kteří ignorují trápení Země, její přírody, zvířecí a rostlinné říše a všech ekosystémů, už nezná žádných mezí.

Dokonce i bioovoce, bioplody, biobyliny a biozelenina jsou zatěžovány jedovatými látkami, neboť jsou mimo jiné kontaminovány větrem, který ty jedy žene v širokém okruhu po zemi, a vhání je dokonce i do skleníků a hal, kde rostliny rostou.

Co znamená biohospodářství a jaké je jeho pravé pozadí, to vyplývá z těchto poznámek, které mi Ptaah uvedl na základě plejarische výzkumů a které jsem si napsal a rád bych je předčetl:

1. **Bioprodukty** – rostliny, zvířata i drůbež – jsou prakticky kontaminovány pesticidy nanejdříve neúmyslně, neboť při biopěstitelství a biochovu živočichů nejsou používány žádné umělé pesticidy. Biologické pěstitelství rostlin však neprobíhá pod ochrannou kupolí, nýbrž v životním prostředí, v němž jsou pesticidy žel všudypřítomné, takže dokonce i bioprodukty, např. vlivem větrů, mohou být kontaminovány pesticidy, přinejmenším na své vnější straně. Ani zvířata a drůbež nelze chovat stále v uzavřených prostorách, takže zákonitě přicházejí do styku s pesticidy šířenými větrem, a proto i tito živočichové mohou být lehce kontaminováni jedovatými látkami.
2. **Bioprodukty** – rostliny, zvířata i drůbež – jsou také ošetřovány prostředky na ochranu rostlin nebo ochrannými prostředky proti parazitům, neboť bez nich to žel nejde, ale při »čistém« biohospodaření jsou používány prostředky, které mají rostlinný, živočišný, mikrobiální a minerální původ. Látky, které se v tomto ohledu nasazují, jsou zpravidla vyráběné ze včelího vosku, z těžkého kovu mědi, rostlinných olejů a síry, avšak tyto látky nejsou nutně méně zdraví škodlivé než pesticidy.
3. **Ochranné bioprostředky** se sice přísně a jasně odlišují od konvenčních pesticidů, avšak jedná se v podstatě rovněž o pesticidy, které se však v rámci bagatelizace jednoduše nazývají prostředky na ochranu rostlin; ty tedy nemají chemický původ a biopodniky bez nich nemohou fungovat. Tyto využívané prostředky páchají v životním prostředí škody, i když je chrání před hmyzem, houbami nebo plevely. Zamlčují se však jejich negativní efekty, jako ten, že do jisté míry minimalizují biodiverzitu, což dokládají spolehlivé plejarische výzkumy a údaje; a dále se zamlčuje, že ne všechny používané biologické prostředky na ochranu rostlin se v přírodě rozkládají, byť se rozkládají vlivem slunečního svitu často rychleji než prostředky chemického původu; kupříkladu účinná látka měď stojí v tomto ohledu ve své elementární formě v popředí a nemůže být odbourána jako jiné organické sloučeniny. Tato látka, těžký kov měď, proniká do půdy a do vody a tvoří řadu sloučenin, jež jsou škodlivé pro přírodu, lidi, zvířata a všechny živé tvory vůbec.
4. **Biopesticidy** se vzájemně liší svými rozličnými druhy účinku, ale např. měď je kov, který může být jak prospěšný, tak i škodlivý.

**Bermunda** K tomu všemu ještě přistupuje, že měď jako součást enzymů zajišťuje řadu důležitých pochodů v různých metabolických procesech, a u člověka se např. podílí na tvorbě červených krvinek. Ale podílí se také na získávání energie, jakož i na mobilizaci železa, a také na výstavbě pojivové tkáně. Reguluje také ochranu buněčných membrán před volnými radikály.

**Billy** Ano, tak tomu jistě je, ale právě měď je pro člověka nebezpečná. Jako součást enzymů zajišťuje v různých metabolických procesech řadu důležitých funkcí, jak říkáš, a také se podílí na podstatných pochodech, jako např. právě na utváření červených krvinek, jakož i na získávání energie a mobilizaci železa a výstavbě pojivové tkáně. Je mi známo ještě i to, že chrání buněčné membrány před volnými

radikály, ale když se mědi dostane do lidského organismu příliš, tak začne být situace povážlivá, jak vím od Sfath a Ptaah.

Měď je stopový prvek, který sice lidský organismus potřebuje ke svému fungování, avšak může vyvolávat závažné obtíže. To se děje tehdy, když se do těla dostane v příliš vysokých koncentracích, přičemž velmi náchylní jsou v tomto ohledu dospělí, avšak zvláště i děti – zejména však kojenci –, a proto by měli bioprodukty všeho druhu používat s obezřetností, jelikož ty v každém případě obsahují stopy mědi, a to i tehdy, když jsou minimální. Kromě vitaminů a minerálních látek je pro organismus důležitý stopový prvek měď, jakož ale i mangan, omega 3 mastné kyseliny, zinek, olovo a selen atd., avšak v případě kojenců je zvláště nutno dbát na to, aby nedostávali tyto látky v nadměrném množství, přičemž zejména olovo může být velmi problematické. Stopový prvek měď je podstatný, jelikož je nezbytný nejen ve spolupráci s vitamínem C, ale také s železem, které se dále podílí na červených krvinkách.

Všeho dobrého moc škodí, jak se odjakživa říká, a to platí i pro stopový prvek měď, který je sice nezbytný pro fungování organismu, avšak v nejmírnějším případě vyvolává střevní a žaludeční obtíže. Ty se však rychle rozšiřují o artritidu, jakož i o další záněty a neduhy dýchacích cest, prostaty a trávicího traktu, ale dále také vzniká vysoký krevní tlak a poruchy jaterního metabolismu; a nakonec může být důsledkem i srdeční infarkt, když je v těle příliš velké množství stopového prvku mědi.

Zvýšený obsah mědi koluje v krvi zvláště při rakovině, přičemž určitá míra tohoto prvku kolísá při té které závažnosti tohoto onemocnění, a dokonce může rakovinu poněkud zamezovat a brzdít, je-li léčena léky vázajícími měď, což ale také znamená, že měď **nezpůsobuje** rakovinu.

V oblasti ochrany rostlin představuje stopový prvek měď kontaktní prostředek, který proniká do ústrojí škůdců a zabíjí je. Ačkoliv pozemská věda tvrdí, že měď neproniká do rostlin, vysvětlují Plejaren, že tomu naopak jistě tak je a že se pak měď v rostlinách přeměňuje. Vlivem speciálních, přírodně-chemických látek a pochodů rostlin se stopový prvek měď mění a přeměňuje ve velmi krátké době, takřka okamžitě, a sice tak, že z něj vzniká zcela nový agregátový stav, v němž již není možné měď prokázat a který je doposud pozemské přírodovědě zcela neznámý. A právě tak věda zatím nezná ani fakt, že tato nová látka působí jedovatě na živé tvory, kteří takové rostliny požívají.

Škůdci, kteří se stopovým prvkem mědi, který se obvykle rozstříkuje, přicházejí do styku, do sebe tento přírodní pesticid pojmají, načež v jejich střevech působí tak, že vyvinou inertní plyny, jako např. oxid uhličitý, jenž pak ochromí dýchací orgány těchto škůdců, kteří následně odumírají.

Biopesticidy sestávají z přírodních látek a nejsou méně škodlivé než látky chemické, neboť coby kontaktní prostředky zasahují ve sféře své aplikace nejen škůdce, nýbrž i organismy, jež jsou bytostně důležité pro zachovu a život přírody. Z tohoto důvodu je stopový prvek měď prostředkem, který je dosti kontroverzní – a jenž je škodlivý jak pro člověka, tak pro zvířata, jiné živočichy i rostliny –, jelikož je při zavlažování a vlivem dešťů odplavován a proniká do půdy, a tím i do pitné vody, kde páchá velké škody. To pak zasahuje půdní živočichy, např. červy, kromě mikroorganismů a četných dalších živých tvorů.

**Bermunda** Tak tomu všemu jest, ale měli bychom pro dnešek svůj rozhovor ukončit, neboť se již připozdilo a já bych chtěla uvést do diskuse něco jiného, co bys neměl vyvolávat a sepisovat, neboť je to soukromé. Ono ...

**Billy** Samozřejmě, to (...)

**COPYRIGHT a AUTORSKÉ PRÁVO 2022 (německy), 2022 (česky)** »Billy« Eduard A. Meier, »Univerzální svobodné zájmové společenství«, Semjase Silver Star Center, 8495 Schmidrüti, Švýcarsko. Žádná část tohoto díla, žádné fotografie ani jiné obrazové podklady, žádné diapozitivy, filmy, videa ani jiné spisy nebo ostatní materiály atd. nesmějí být bez písemného svolení vlastníka copyrightu v žádné podobě (fotokopie, mikrofilm nebo jiný postup), ani za účelem utváření výuky atd., reprodukovány nebo zpracovávány, rozmnožovány či šířeny pomoci elektronických systémů.

Originál vydán na [www.FIGU.org](http://www.FIGU.org) prostřednictvím:

»Univerzálního svobodného zájmového společenství«, Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Švýcarsko. Překlad do češtiny FIGU Studiengruppe ČR: <http://cz.figu.org>