

slinivky břišní, odmineralizování kostí (např. spontánně se zlomí obratel) a příznaky podobné cukrovce, které se všechny podstatně omezí, užíváme-li hojně kyselinu pantothenovou.

Při léčbě cortizonem je též nutno zvýšit příjem draslíku a sice z toho důvodu, že v důsledku zadržování sodíku cortizonem v těle, může stoupnout krevní tlak. Množství draslíku závisí na dávkování cortizonu a na jím zadržovaném množství vody.

Toxicita obou hormonů se kromě zde uvedeného podstatně omezuje, trvání léčby se zkrátí a léčba se stane účinnější, je-li strava vyvážená a zvláště obsahuje-li velmi mnoho plnohodnotných bílkovin, vitamínu C, E a všech B vitaminů.

S ohledem k výše uvedeným účinkům je lépe pomoci pokud možno tělu tak, aby si vyrábělo své hormony samo.

Splnění požadavku obrany těla proti stresu:

Vyčerpání nadledvinek se tak rozšířilo, že jednak miliony pacientů dnes trpí tzv. nemocí ze stresu a jednak, že mnoho nemocí lékaři léčí cortizonem.

Zdraví se nikdy nevrátí, dokud nedáme tělu živiny, které potřebuje ke tvorbě hormonů hypofýzy a nadledvinek. Zejména jde o zvýšení množství bílkovin, vitamínu C a kyseliny pantothenové a vitamínu B2. S vitaminem B2 však vždy musíme podávat stejné množství B6, aby nevznikl jeho nedostatek.

Autorka udává v dalším receptu na množství těchto živin, který se jí za léta praxe velmi osvědčil. Domnívá se, že by se to mělo brát po dobu každé nemoci, nebo těžkého stresu.

Protože se tyto vitaminy rozpouští ve vodě, snadno se ztrácejí močí; dochází proto k jejich větší účinnosti, berou-li se vícekrát denně menší dávky, než bere-li se větší dávka 1x denně.

Tuto osvědčenou kombinaci vitaminů nazývá protistresovou formulí. Na rozdíl od ACTH a cortizonu nemá žádné toxické účinky.

Antistresová formule:

Po dobu akutní nemoci bereme 6x denně s každým jídlem (jídlo-li méně často, asi každé 3 hodiny) a před spaním (jeme-li však v noci vzhůru, pak každou třetí hodinu bdění) p e p - u p kvůli dodání bílkovin, 500 mg vitamínu C, 100 mg kyseliny pantothenové a minimálně po 2 mg vitamínu B2 a B6.

Tyto vitaminy bereme tak dlouho, až nastane zlepšení. Jakmile přejde akutní stadium, snížíme dávkování. Pro lehčí potíže stačí brát polovinu výše uvedených dávek 6x denně, avšak v případě infekce nebo užívání léků, nutno dávky vitamínu C zvýšit.

Jeden pacient si vyléčil alergii bráním denně 250 mg vitamínu C, 10 mg kyseliny pantothenové a 2x denně (tj. ráno a večer) po 5 mg vitamínu B2 a B6. Rozhodně tyto vitaminy nelze dávat v menších dávkách, neboť pak nezaberou.

Strava při stresových situacích (antistresový program):

Je-li možné, jezme denně kromě pep-upu a výše uvedené antistresové formule:

- čerstvá nebo sušená játra,
- vařenou zelenou listovou zeleninu