

- pšeničné klíčky,
- vitaminy: A, D a hlavně E
Spolehlivě si tak zajistíte, že všechny požadavky těla na živiny budou takto splněny (viz kapitola XXXII).

Konečný cíl:

Je-li nakonec navráceno zdraví a rozpoznán případný další stres, stravu lze upravit vhodně ještě dříve, než by došlo k vážnému onemocnění.

Poznámka zpracovatelů: podrobnější soupis antistresových faktorů (vitaminů) lze nalézt pod názvem antistresové vitaminy. Autorka výslovně upozorňuje, že antistresové faktory v dřeních listových zelenin nelze obdržet z jejich šťáv, nýbrž musí se sníst celá dřen jak u syrových (hlávkový salát), tak u vařených (špenát, kapusta, zelí apod.).

KAPITOLA III.

MEDIKAMENTY ZVÝŠUJÍ POŽADAVKY NA ŽIVINY

Všechny medikamenty jsou do určité míry toxické. Toxicitě mnohých z nich může být částečně nebo úplně zabráněno vhodnou stravou obsahující antistresové faktory. Doba léčení se tím podstatně zkrátí. Takto lze současně účinnost medikamentů zvýšit někdy až dvacetkrát.

Např. aspirin zvyšuje močové ztráty kalcia, draslíku, vitamínu C a všech B-vitaminů. Vede k vyčerpání nadledvinek, kromě toho zpomaluje srážení krve, zvyšuje potřebu kyslíku, narušuje trávení aj., ledaže by se s ním podával vitamin C a kyselina pantothenová a že by strava byla vyjimečně správná.

Železité přípravky, jako např. železitý sulfát, ničí vitamin B, kyselinu pantothenovou, kyselinu linolovou, vitaminy A, C, E, aš případně poškozují játra a znetvoří plod při těhotenství, nebo způsobí potrat. Toxicitu lze zmírnit velkými dávkami bílkovin a vitamínu C, E a B. Za nejméně jedovatou železitou sůl jsou považovány železitý glukonát a železitý fumarát. Avšak železo přirozených potravin toxické účinky nemá žádné.

Některá léčiva jsou jedovatá teprve při delším užívání, např. tišící prostředky, nebo pro snížení krevního cholesterolu byly podávány velké dávky niacinu; tyto pacienti dostali po roce žaludeční vředy, okrovku, žloutenku, colitis, měli poškozeny játra a trpěli impotencí. Tucty takových přípravků by šlo ještě citovat. Léků by mělo být užíváno jen tak dlouho, jak je nezbytně nutné.

Velké dávky vitamínu C pomáhají při detoxikaci léků a jiných jedů (např. fluorinu, sacharinu a jiných umělých sladidel, olova, benzenu, chloridu uhličitého, barbituriátů, adrenalinu, stilbestrolu, estrogenů, sulfonamidů, aspirinu, antihistaminu, thyrodiu, stropinu, anaestetik, benzedrinu, rtuťových diuretik, proosinu, dilatínu aj., předávkování vitamínu A a léků). Když se podává s každou jednotlivou dávkou léčiva 300 až 800 mg vitamínu C (někdy i více), dobu léčení možno zkrátit a kromě toho lze v případě potřeby použít větších, účinnějších dávek léků. Vitamin C také pomáhá zabránit poškozování jater mnoha léky.