



MUDr. Karel Erben

(narodený v roku 1932), primár poradne civilizačných chorôb v R.M.A. Centre v Prahe 7. Upozornili nás na neho naši priatelia, ktorým sa vďaka nemu radikálne zlepšil zdravotný stav po vyšetreniach hladiny homocysteínu v krvi a následnej cielej liečbe. Navštívili sme ho v Prahe a pevne veríme, že i vám budú informácie, ktoré sme sa od tohto nesmierne sympatického pána doktora dozvedeli, prospešné na všetkých úrovniach.

text: Katarína Koledzaiová

Radi by sme sa bližšie pozreli na pojem, s ktorým pracujete. Prezradte nám, čo je to biochemické zdravie a ako s týmto pojmom pracovať pre zlepšenie nášho celkového zdravotného stavu.

Pribúda pacientov a dnes aj zdravých ľudí, ktorí nechcú chemické lieky kvôli ich nízkej terapeutickú účinnosti a značným vedľajším účinkom. Stále viac pacientov prichádza na to, že chemické lieky nie sú skonštruované tak, aby mohli vyliečiť ich ochorenia. Preto mnoho ľudí hľadá útočisko v alternatívnych metódach, prejdú od alopatického liečenia k alternatívnemu, často však ani potom nezaznamenajú žiadne zlepšenie. Vysvetlenie

je jednoduché, každý z nás je iný, máme svoju osobitú zostavu porúch biochemických procesov a ich kombinácií. Preto liečebné metódy, ktoré nepostihujú priamo príčinu vzniku choroby, nemusia priniesť niektorým jedincom vôbec žiadne zlepšenie. Pri pojme biochemické zdravie je to inak. Biochemické zdravie nie je produkt alternatívnej medicíny, ani nepatrí k alopatickej medicíne. Ak si možno predstaviť ten najrýchlejší výtvor vedeckej medicíny, potom biochemické zdravie je stelesnením toho všetkého. **Biochemické zdravie je súhrnné označenie dobre fungujúcich biochemických dejov v bunkách,** ktorých dokonalá súhra je predpokladom nielen pre pocity dobrého zdravia, ale pre skutočne dobré zdravie. Na začiatok výkladu

Homocysteín,

utajovaný svetový objav smerujúci k úplnému uzdraveniu

vám načrtnem obraz o človeku a jeho bunkách ako o obrovskej továrni biochemických procesov. Od ich riadneho chodu a dokonalej súhry závisí ľudský život a, samozrejme, aj jeho zdravie. Pribeh týchto procesov nie je chaotický, má pevný poriadok daný prírodnými zákonmi. Zoberme si ako predmet skúmania tie biochemické procesy, ktoré sú pre život najdôležitejšie, pretože tvoria jadro celého biochemického diania, od ktorého sa odvíjajú všetky ďalšie reťazce chemických reakcií. Ak chceme, aby ústredné biochemické procesy v našom tele dobre fungovali, musíme poznať a rešpektovať prírodné zákony, ktorými sa tieto deje riadia. Ústredný biochemický dej, po ktorom pátrame, bol opísaný ako biochemický cyklus premeny aminokyseliny **homocysteínu** – Hcy. V rámci neho vzniká aminokyselina homocysteín, ktorá si plní svoje úlohy, a potom sa premieňa na neškodné látky. Prírodný zákon vzťahujúci sa na tento cyklus hovorí: „Pokiaľ bude tento cyklus reakcií dostatočne zásobovaný vitamínmi – **kyselinou listovou, B₆ a B₁₂** –, bude riadne fungovať a nebude človeka dostávať do zdravotných problémov.“ Táto formulácia nahrádza všetky predchádzajúce opisy a je podstatou pojmu biochemické zdravie.

Pre prax bežného života to znamená, že ak budeme rešpektovať prírodné zákony a zabezpečovať fungovanie nášho biochemického zdravia, budeme skutočne zdraví?

Tento prírodný zákon je vo svojej požiadavke úplne nekompromisný. Prírodným zdrojom vymenovaných a ďalších vitamínov a minerálov bola vždy zelenina, to však už neplatí. Obsah vitamínov a minerálov v zelenine a v ďalších plodinách sa znížil za posledných päťdesiat rokov o 80 percent. V praxi to znamená, že naša strava nám nemôže byť plnohodnotne nápomocná pri napĺňaní požiadaviek prírodného zákona, ktorého podmienky musíme bez diskusií rešpektovať, ak chceme dosiahnuť biochemické zdravie. Zvyškové množstvo, cca 20 percent z pôvodného obsahu vitamínov a minerálov

v zelenine, nemôže udržať biochemické zdravie na úrovni, ktorá zaručí dobré fyzické zdravie. Ak nie sú v bunkách naplnené podmienky pre udržanie biochemického zdravia: osemdesiatpercentný nedostatok kyseliny listovej, B₆ a B₁₂ nemá vplyv na vznik homocysteínu, problém vzniká až v ďalšej časti biochemického cyklu, kde sa nedostatok vitamínov prejaví tak, že stále vznikajúci homocysteín sa bez týchto troch vitamínov nemôže premeniť na neškodné látky. Prechádza preto z buniek do krvi a stúpa jeho hladina. So vzostupom hladiny homocysteínu v krvi sa zvyšuje jeho toxicita a následky porušenia biochemického zdravia sú na svete.

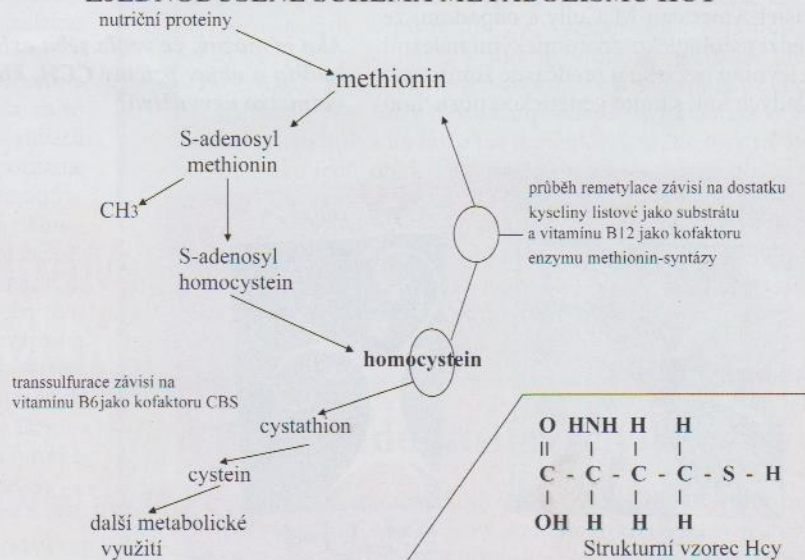
Človek si môže splniť želanie byť zdravý, ale nemôže to dosiahnuť inak, než splnením požiadaviek prírodných zákonov, ktoré mu potom doprajú biochemické zdravie. To je dnes jediná známa a vedeckými poznatkami podložená cesta k fyzickému a mentálnemu zdraviu. Preto je potrebné zabezpečiť pre potrebu bunkovej biochemie dostatok kyseliny listovej, B₆ a B₁₂. Nezáleží iba na množstve vitamínov, ktoré človek prijme v potrave alebo tabletkách,

ukázalo sa, že o hladine Hcy v krvi rozhoduje množstvo vitamínov, ktoré prejdú stenou tráviaceho traktu do krvi a z nej do buniek. Zdá sa až neuveriteľné, že je to také jednoduché.

Čo sa deje v tele, keď si biochemické zdravie nezabezpečíme?

Homocysteín svojou toxicitou poškodzuje enzýmy a vyraduje ich z funkcie. Tým je narušená základná fyziologická súhra biochemických procesov nastavená od prírody. Stúpa aj množstvo voľných radikálov, ktoré zosilňujú poškodenie enzýmov a navyše samostatne poškodzujú mitochondrie ako energetické centrály buniek a bunkové membrány – miesta, kde prebieha väčšina biochemických reakcií. K porušenému biochemickému zdraviu patrí aj nedostatok jednoduchého stavebného materiálu (metylovej skupiny – CH₃) pre syntézu a obnovu poškodených bielkovinových štruktúr, ktorý má prinášať kyselina listová. Nedostatok sa prejaví aj pri formovaní DNA, ktorá je nekvalitná. Prejavom porušeného biochemického zdravia sú teda aj mutácie génov a vznik vrodených porúch a chýb novorodencov. Tieto jednoduché formulácie sú varovaním pred narastajúcim zdravotným postihnutím detí už v najbližších generáciách. Poruchu biochemického zdravia prehlbuje kyslosť homocysteínu, ktorá posúva pH vnútorného prostredia tela (vrátane krvi) do kyslej reakcie.

ZJEDNODUŠENÉ SCHEMA METABOLISMU HCY



Úmrtia na rakovinu sa dostali na druhé miesto rebríčka príčin smrti. Má na tom svoj podiel okyslovanie organizmu navodené poruchou biochemického zdravia?

Jednoznačne, nádorové bunky totiž potrebujú kyslé prostredie na to, aby dobre prosperovali. Nie je to však o vzťahu medzi porušeným biochemickým zdravím a rakovinou všetko. Pri zvýšenej hladine homocysteínu v krvi sa mení biochemické prostredie v bunkách celého tela tak, že zosilňuje ich sklon zvrhnúť sa na nekontrolované množenie nádorových buniek. Prítom vôbec nezáleží na tom, v ktorom orgáne sa tieto zmeny odohrávajú. Porušené biochemické zdravie je jasným vysvetlením postupne narastajúceho výskytu nádorových ochorení. Spomeňme najčastejšie poruchy, ktoré nasledujú po porušení biochemického zdravia. Sú to zvýšený cholesterol a ďalšie anomálie v lipidovom metabolizme, vysoký krvný tlak a cukrovka, nadváha a iné civilizované choroby vrátane psychických porúch. Pacienti sú zvyknutí, že im lekári predpisujú chemicky syntetizované lieky. Každý pacient by mal vedieť, že chemické lieky vôbec nezasahujú liečebne do biochemického zdravia, a že teda neliečia príčinu ich budúcej choroby, ale iba jej predbežné príznaky. Pre zachovanie zdravia a často aj života je dôležité uvedomiť si, že ak liečba nepostihne príčinu choroby tak, aby sa obnovilo biochemické zdravie, zostáva pre toxicitu homocysteínu voľné pole pôsobnosti a to vyvolá ďalšie poruchy a choroby, ktoré môžu postihnutého pekne potrápiť, prípadne mu ešte skrátiť život.

Ako a kde bol objavený homocysteín?

Je to objav, ktorý skutočne nemá ďaleko k nájdeniu elixíru života. Objavovanie významu Hcy sa začínalo celkom nenápadne. Po roku 1962 priznali lekári tejto aminokyseline účasť na vzácne sa vyskytujúcom metabolickom ochorení homocystinúrii. Po rozlúštení tejto hádanky prišiel Američan McCully s nápadom, že medzi patologicko-anatomickými nálezmi v cievnom riečisku u predčasne zomretých mladých ľudí s touto genetickou poruchou

a medzi zmenami v cievach starých ľudí je nápadná podobnosť. Našiel dôkazy o tom, že vyššia hladina Hcy je spojená s rýchlejším rozvojom tepnovej aterosklerózy a jej tromboembolickými komplikáciami a sformuloval homocysteínovou teóriu aterosklerózy. Lekári ju na veľkom stretnutí Univerzity v Massachusetts v roku 1976 neprijali, ich odmietanie sa rozšírilo do Európy a trvá dodnes. Dala by sa napísať celá dizertačná práca o psychologických a filozofických príčinách tohto neodôvodneného odmietania. Sú aj ekonomické príčiny, a tie sú ešte zaujímavejšie. Je to v podstate ten prvý dôvod, prečo s Hcy nepracuje celé zdravotníctvo a prečo sa tieto poznatky nevyužívajú v prospech desiatok miliónov ľudí na celom svete. Zaujímam farmaceutických firiem možno definovať ako snahu vytvárať maximálny zisk pri predaji liekov s obmedzením starostlivosti o zdravie pacientov. Preto výrobcovia liekov nechcú pripustiť, aby sa občania a radoví lekári dozvedeli pravdu o tom, ako veľmi by sa využitím utajovaných poznatkov o príčine civilizovaných chorôb (CCH) a Hcy dalo zlepšiť zdravie. Zlepšovanie zdravia, upevnenie zdravia alebo úplné vyliečenie chorôb sa farmaceutickými firmám nehodí. Pre nich má cenu len chorý človek – pacient, ktorý je dlhodobým odberateľom ich liekov. Teda hybnou silou dnešného zdravotníctva nie je ohľad na potreby pacientov a ich vyliečenie, ale zabezpečenie čo najväčšieho odbytu liekov. Tejto potrebe je prispôbené aj zloženie a účinnosť liekov. Nemožno nájsť iný dôvod, prečo sa účinok liekov nezameriava na príčinu choroby. Je to inteligentné využitie faktu, že procesy, ktoré sú podstatou choroby, pacient nevníma. Miesto zasahovania do príčiny choroby lieky len potláčajú niektoré z neprijemných príznakov. Pacient to pociťuje ako pozitívny účinok lieku, ale netuší, že podstata choroby, ktorá vie ohroziť jeho život, zostáva nedotknutá. Stáva sa tak „vďačným“ dlhodobým odberateľom lieku s nenaplneným želaním zbaviť sa choroby.

Ako je možné, že vedľa seba existuje táto realita a objav príčiny CCH, ktorý zdravotníctvo nevyužíva?

Môžu vedľa seba existovať len preto, že sa objav podarilo utuľtať pred laickou i lekárskou verejnosťou. Možno si iba povzdychnúť nad tým, že tak zostáva utajený jeden z najvýznamnejších objavov v histórii medicíny. Desivé je, že na tomto utajovaní sa aktívne podieľajú predovšetkým značne renomovaní lekári ozdobení mnohými titulmi. Do tejto úlohy sa dostali po nájazdoch dílerov farmaceutických firiem, ktorí ich potrebovali získať za propagátorov svojich liekov. Ďalšou úlohou „nakúpených“ lekárskejších špičiek bolo ochrániť odbyt patentovaných liekov, vyrobených farmaceutickú syntézou, pred nebezpečnou konkurenciou prirodzených liečebných postupov, prírodných liečiv a potravinových doplnkov. Táto úloha sa im voči Hcy takmer podarila splniť. Dezinformáciami a bagatelizáciou významu objavených skutočností sa podarilo odviesť pozornosť radových lekárov preč od poznatkov o Hcy a pripútať ich pevnejšie k predpisovaniu chemických liekov. Preto pacient, ktorý sa o Hcy dozvie a chce od svojho lekára, aby mu potrebné vyšetrenia zaistil, naráža na nepochopenie a odmietanie.

Veľmi narástol záujem o stanovenie Hcy a poradensťvo o civilizovaných chorobách, je takáto možnosť aj na Slovensku?

V priebehu mesiaca sa v mojej poradni predĺžili objednávacie lehoty o tri mesiace. To si vyžaduje urýchlené budovanie detašovaných pracovísk, ktoré zakladajú prevažne laici. Na Slovensku vzniká prvé takéto „pracovisko“ v Bratislave. Poradenstvo bude prebiehať podľa rovnakej metodiky, akú používame v Prahe. Mojou „predĺženou rukou“ v Bratislave bude pani Klaudia Podmaníková. Kontakt s ňou môžete naviazať e-mailom na: klaudia.podmanikova@gmail.com.

Ďakujeme za rozhovor.

MUDr. Karel Erben,
primár poradne
pre civilizačné choroby,
mudr.erben@seznam.cz,
R.M.A. Centrum, Praha 7



Meditačné CD na jesenné večery od Kariami a Maoka.

Objednať si ho môžete na adrese:
www.vitalitanet.sk