

# Citronovo – česnekový extrakt ničí rakovinné buňky



PEXELS.COM - PHOTOMIX COMPANY

Nejen na rakovinu, ale i nachlazení a kardiovaskulární nemoci  
podle Dr. WAMIDH H. TALIB

**Z RÁJE**  
**DO RÁJE** 1. 2024 | Příloha

## IMPRESUM

Příloha k časopisu Z ráje do ráje 1 2024

Adresa redakce:

Vydavatelství a nakladatelství  
Ráj - Juřicová Marcela  
Lubenská 630  
73911 Frýdlant nad Ostravicí

Tel.: 00420 773 068 047  
E-mail: [jaromar66@vodafone.de](mailto:jaromar66@vodafone.de)

IČ: 02291959  
MK ČR E 15637; ISSN 1801-0059

Layout: Waldemar Laufersweiler

# Citronovo – česnekový extrakt ničí rakovinné buňky

Nejen na rakovinu, ale i nachlazení a kardiovaskulární nemoci  
podle Dr. WAMIDH H. TALIB

**Extrakt  
z citronu  
a česneku  
prokazatelně  
eliminuje  
buňky  
rakoviny prsu.**

Nedávno jsem narazil na fascinující studii z roku 2017, která zkoumala protinádorové účinky citronu a česnekových extraktů proti rakovině prsu.

Česnek je díky své jedinečné kombinaci fytochemikálií a organosírných sloučenin, z nichž nejznámější je alicin (thiosulfonát), protirakovinnou zeleninou číslo jedna.

Během nejintenzivnější fáze své cesty za uzdravením z rakoviny jsem denně konzumoval velké množství česneku, ale většina lidí se zdráhá česnek konzumovat kvůli jeho ostré (silné) chuti nebo proto, že prostě nechtějí cítit česnekem.

- > Vaření česneku výrazně snižuje jeho protirakovinnou aktivitu. Nejlepší je tedy konzumovat ho syrový. Pokud s česnekem vaříte, nechte ho po nakrájení 10-20 minut odstát, než ho začnete vařit. Tím se zachová účinnost specifických protirakovinných látek.

Citrusové plody, jako jsou citrony, jsou bohaté na protirakovinné látky, jako je limonen, zejména ve slupkách.

Výzkumník Dr. Wamidh Talib předpokládal, že kombinace česneku a citronových extraktů může zvýšit protirakovinnou aktivitu česneku tím, že poskytne kyselé prostředí potřebné pro zvýšení produkce organosírných sloučenin a přidá více fytochemikálií z citronů s možnou protirakovinnou aktivitou.

V této studii byly myším aplikovány buňky rakoviny prsu. Po 14 dnech měla většina myší nádory. Poté byly rozděleny do čtyř různých skupin a byl jim podáván buď fyziologický roztok (kontrolní skupina), česnekový extrakt, citronový extrakt nebo

oba extrakty, které jim byly jednou denně aplikovány do žaludku.

Důvodem injekce do žaludku bylo zajistit, aby všechny myši zkonsumovaly stejnou dávku.

Překvapivě se již po 14 dnech léčby citronovým nebo česnekovým extraktem nádory zmenšily v průměru o 80 % a 60 % myší bylo zcela bez rakoviny.

U kontrolní skupiny myší, kterým nebyl podáván ani jeden z těchto extraktů, došlo k nárůstu velikosti nádoru o 566 %.

*Ale počkejte, je to ještě lepší.*

Nádory se zmenšily v průměru o 91 % a zcela zmizely u 80 % pacientů, kterým byly aplikovány výtažky u citronu i česneku!

I když jsou tedy citronový a česnekový extrakt samy o sobě silnými protinádorovými látkami, zdá se, že jejich kombinace má silný synergický protinádorový účinek. Tato kombinace rovněž nevykazovala žádné známky

toxicity pro ledviny nebo játra.

Stojí za zmínku, že 30 % myši v kontrolní skupině nemělo na konci studie žádné zjištělé nádory, což naznačuje, že jejich tělo buď rakovině zabránilo, nebo ji vyléčilo bez pomoci česneku nebo citronů. To je také povzbudivé.

## *Tady je návod, který vědci použili.*

Čerstvé česnekové paličky a citrony byly omyty a osušeny. Oloupané česnekové palice a celé neoloupané citrony pak použili k přípravě extraktů v destilované vodě.

500 gramů každého rostlinného materiálu bylo nasekáno na malé kousky a důkladně rozmixováno v 1 litru destilované vody pomocí mixéru (lze použít i ruční mixér). Výsledná směs byla poté přecezena a přefiltrována. K tomu se může použít plátýnko nebo sáček na filtrování ořechového mléka.

Takto získáte přibližně 1 litr extraktu z obojího – citronu a česneku, což je dost. Pokud byste si chtěli vyrobit menší dávku, stačí

zachovat poměr stejného množství česneku a citronu a 2:1 destilované vody a rostlinného materiálu (návod na užívání najdete níže).

\*Při laboratorních pokusech se běžně používá destilovaná voda, aby se vyloučily rušivé faktory, jako je chlor, fluorid nebo jiné kontaminující látky, které by mohly reagovat s chemickými látkami používanými v laboratorním testu a změnit výsledky pokusu. Pochybuji, že typ vody, kterou používáte, bude mít nějaký vliv na účinnost česneku nebo citronového extraktu, filtrovaná voda by měla být v pořádku. Upřímně řečeno, pokud máte k dispozici pouze vodu z vodovodu, klidně ji použijte.

Dávky extraktu byly podávány v poměru 50 mg/kg (50 miligramů extraktu na kilogram tělesné hmotnosti). Nejúspěšnější myši dostávaly 50 mg/kg česnekového extraktu + 50 mg/kg citronového extraktu, celkem 100 mg/kg tělesné hmotnosti.

100 mg je 0,1 ml tekutiny. To odpovídá 0,02 čajové lžičky na kilogram tělesné hmotnosti.

## *Doslovný biohacking*

Když jsem si tento přípravek připravil poprvé, vzal jsem si polévkovou lžící extraktu a bez problémů ji snědl. Později večer, protože jsem akční a bláznivý chlap, jsem se rozhodl vyzkoušet, co se stane, když vypiju 4 unce (120 ml) najednou...

A to byla, milý čtenáři, chyba.

Okamžitě se mi zatočila hlava, měl jsem brnění, udělalo se mi nevolno a začal jsem vydatně slinit. Tak jsem se zdvořile omluvil, vyšel ven na dvůr a předklonil se, a najisto očekával, že budu zvracet, ale kupodivu mě po několika minutách nutkání na zvracení přešlo. Moje tělo si to zřejmě rozmyslelo... Uf! Poučení.

Chris se málem pozvracel, abys ty nemusel!

## *Uvedu nejlepší způsob, jak připravit citronovo-česnekový extrakt...*

Podle Dr. Wahmida Talíba, autora studie, který tento odvar pije již mnoho let, je nejlepší konzumovat česnekovo-citronový extrakt v poměru 3:1, tedy 300 gramů citronu a 100 gramů česneku se rozmixuje v 500 ml vody a poté se přecedí. Pokud nemáte váhu, jsou to zhruba 3 poličky česneku a tři citrony. Vzorec nemusí být přesný, trojnásobné množství citronu a přidání většího množství vody usnadňuje pití.

- > Olupejte a nakrájejte paličky česneku. Po nasekání nechte česnek 10-20 minut odstát, aby se aktivovaly prospěšné protirakovinné sloučeniny.
- > Vložte česnek a neoloupané citrony do mixéru spolu s 500 ml vody.
- > Směs mixujte, dokud nebude tekutá. Vyvarujte se také dlouhého mixování, aby se směs „neuvařila“.
- > Tekutinu přelijte do drátěného sítka, nebo do sáčku na cedění ořechového mléka, plátýnka nebo punčochy... Já jsem použil sáček na ořechové mléko.

- > Směs z mixéru můžete také nalít do odšťavňovače a nechat odšťavňovač oddělit šťávu od dužiny.
- > Pokud ji necedíte, po 24 hodinách zhoustne/ztuhne a špatně se konzumuje.



- > Tekutinu scedte a vymačkejte ji do poslední kapky.



- > Citronovo česnekový extrakt je nyní připraven k „užívání“.
- > Dejte ho do vzduchotěsné skleněné nádoby a uložte do lednice.
- > Vydrží čerstvý jeden týden, možná až dva týdny.
- > Můžete ho také zmrazit.



- > Pijte 100 ml z citronovo – česnekového extraktu po jídle, 1-3krát denně.

Tato koncentrace je více než pětinasobkem množství česneku a více než sedmnácti násobkem množství citronu podávaného myším ve studii.

Pokud vážíte 70 kg, konzumujte tak zhruba 285 mg/kg česneku a 857 mg/kg citronu na jednu porci.



Profesionální tip: Nechutná to dobře. Je to funky. Pokud je chuť příliš silná, zředte ji takovým množstvím vody, abyste ji zjemnili.

*Nezapomeňte, že toto  
NENÍ lékařská rada.*

\* Pokud užíváte farmaceutické léky, ujistěte se, že u léků, které užíváte, nejsou žádné kontraindikace. Pamatujte, že kdykoli konzumujete koncentrované rostlinné výtažky, činíte tak na vlastní nebezpečí.

