

Dobry deň a vitajte!

Týmto pozdravom som začínal svoje videá na kanáli „Dr. Igor Bukovský – AKV“, ktorý **bez udania dôvodu** zrušila spoločnosť Google (Slovensko) 26. septembra 2021.

Tento pôvodný kanál obsahoval **viac ako 400 videí**, mal **151 000 odberateľov** a dosiahol **38 miliónov pozretí**. Celú prípravu, výrobu, aj reklamu som platil ja. Napriek tým obrovským číslam, nebol ziskový, pretože som nepovoľoval spoločnosti Google vkladať do mojich videí na spoločensko-politické témy žiadnu reklamu. Zisk však nebol cieľom.

Od roku 2013 boli moje videá zamerané hlavne na **zdravotné témy** a využitie **výživy** a iných opatrení v prevencii a podpornej liečbe najčastejších ochorení – obezita, cukrovka, hypertenzia, ischemická choroba srdca, poruchy trávenia a ochorenia tráviaceho systému, ochorenia kože, kostí, obličiek... Skoro všetko, čím som mohol nejakú pomocť každému človeku, ktorý o to stál 😊

Po tom, ako si v marci 2020 medicínsky nevzdelaní politici, novinári a majitelia sociálnych definitívne uzurpovali moc nad krajinou aj verejnou mienkou a spustili **nezmyselné, medicínsky nepodložené a všeobecne škodlivé opatrenia a totalitnú propagandu** s cieľom **likvidovať slobodu názoru a prejavu**, ekonomiku, vzdelávanie, lekársku starostlivosť, logiku, psychické zdravie aj demokratickú spoločnosť, som začal reagovať aj ako občan. Ako **slobodný občan** som **verejne** komentoval **verejné dianie**. Vždy som bol pritom slušný ale priamy, úctívý ale úprimný, trpezlivý ale naliehavý.

Vládni patokrati, štátna a korporátna Cenzúra a ich lokaji sa však zrejme boja a nenávidia každého človeka, ktorý ostáva **slobodný a zodpovedný** aj v časoch, keď by si „oni“ želali, aby už boli všetci ľudia **poslušní a paralyzovaní cieľene organizovanou panikou**. Takže môj hlas a názor vyjadrovaný na verejnom „námestí“, teda na internetovej službe „vypli“ tak ako už vypli veľa iných podobných hlasov. A teraz si myslia, že som vypnutý a **zmazaný**. Nie som.

Dnes vám hovorím **Dobry deň a vitajte!** Na mojom **novom, vlastnom serveri**, kde nájdete všetky videá, ktoré **štátna a korporátna Cenzúra** skúsila odstrániť a kde by som rád **pokračoval vo svojej tvorbe** – nielen na zdravotné ale aj spoločensko-politické témy.

V tomto PDF dokumente nájdete **všetky videá** (a priamy prístup ku nim prostredníctvom QR kódov), ktoré boli Cenzúrou „zmazané“ z **verejnej** služby YouTube.

Sú organizované tak ako boli pôvodne publikované – **podľa dátumov ich premiéry**, s **originálnymi názvami** a **popismi**, a s možnosťou **verejne komentovať**.

Ponúkam vám kompletný archív **scenzurovaných videí** a pozývam vás k sledovaniu mojich **nových videí** a využitiu **nových služieb** na našej vlastnej platforme **tv.akv.sk**.

Ďakujem za vašu dôveru a podporu! Nedáme sa len tak.



MUDr. Igor Bukovský, Ph.D.

február/marec 2020

- **17. februára 2020** (11 dní pred voľbami 😊)

„Vírusové infekcie – ako sa chrániť výživou“.

Kompletné a **bezplatné** rady a tipy na podporu imunity voči vírusovým infekciám dýchacích ciest.



- **12. marca 2020**

„Koronavírus – čo nám pomáha.“



- **16. marca 2020**

„Koronavírus – škodí **ibuprofén**? Keto-vajcová diéta – pomôcť!“



- **20. marca 2020**

„Koronavírus ide cez žalúdok tiež – nielen láska!“

Prvá informácia, že vírus SC-2 sa môže do organizmu dostávať nielen cez sliznicu dýchacích ciest, ale aj cez **sliznicu tráviaceho traktu**, bola spojená aj s praktickými radami, ako si chrániť tráviaci trakt a posilniť jeho lokálnu imunitu.



- **23. marca 2020**

„Koronavírus – **urobme, čo treba urobiť, a obnovme život v krajine!**“

V tomto videu som sa prvýkrát verejne vyjadril, že konanie vlády a jej poradcov mi sťažujú ochotu podriaďiť sa ich opatreniam, a vyzval k tomu, aby sme robili veci, ktoré dávajú zmysel, a nepodporovali paniku a konanie, ktoré rozvráti **ekonomiku, medziľudské vzťahy** a našu **budúcnosť**.

Dnes vidíme, že ekonomika, vzťahy aj naša budúcnosť sú v troskách a nikto zatiaľ nedokáže túto deštrukciu zastaviť. Za zhruba 18 mesiacov dostali štátne Kovidbyrá celého sveta ľudstvo do stavu paralýzy a **zvrátili všetky pozitívne historické trendy**, ktoré sme dosiahli za ostatných zhruba 60 rokov. Vracia sa masová chudoba, stupňujú sa inflácia, geopolitický chaos a spoločenské napätie, zhoršuje sa dostupnosť zdravotnej starostlivosti, ľudia strácajú nádej a rýchlo rastie počet tých, ktorí vidia svoju aj našu spoločnú budúcnosť veľmi negatívne. Čoraz viac ľudí začína prežívať existenciálne obavy. Je evidentné, že tu **nejde o zdravie**.

Zdá sa, že **cieľom bol práve tento stav rozvratu celého sveta** a trvalá **úzkosť ľudskej duše**. Tyrani a diktátori sa rodia z chaosu a strachu, ktorý využili ako historickú zhodu okolností alebo **sami zámerne vyvolali**. Ľudia s patologickou potrebou ovládať iných ľudí odjakživa narábali so základným nástrojom „Čím horšie, tým lepšie!“. Čím viac sa ľudia boja o svoju existenciu, tým ľahšie prijímú „záchrancu“, ktorý je nakoniec **katom ich slobody, duše aj tela**.



- **26. marca 2020**

„Koronavírus – reakcia na reakciu a ako **soľ škodí imunitě**?“

Reakcia na vyjadrenie Slovenskej kardiologickej spoločnosti k videu o tom, že niektoré lieky na vysoký krvný tlak môžu zvyšovať riziko infekcie, a informácia, že veľa soli oslabuje imunitu.



- **30. marca 2020**

„Koronavírus – konečne 5 výborných správ! A umývajte si ruky!“

Zaujímavé aktuálne informácie z výskumu o novej infekcii vrátane **prvej kompletnej vedeckej analýzy imunitnej reakcie organizmu** mladej Čičanky na vírus SC-2, ktorá ukázala, že imunologicky ide o ochorenie **takmer identické s bežnou chrípkou**.



- **31. marca 2020**

„Korona a **lieky na tlak** – naozaj sa to nedá inak?“

Informácie o možnostiach, ako upraviť vysoký tlak pomocou úpravy stravy, hmotnosti a spánku.



apríl 2020

- **2. apríla 2020**

„**Smiech podporuje imunitu** a dobrá imunita nie je na smiech!“

Krátky vtip: Telefonát na linku prvej pomoci pre duševné zdravie. Už vtedy sme začínali mať plné zuby nezmyslov!



- **6. apríla 2020**

„Korona: Detoxikácia duše – **perspektíva problému v realite**.“

Prvé video z Veľkonočnej série 5 videí o tom, ako si zachovať psychickú stabilitu, ako lepšie znášať stres, ako podporiť imunitu, ako vnášať pozitívne podnety aj do svojho okolia. Najprv som chcel upozorniť, že náš nový problém nesmie zabrat celú našu pozornosť, pretože všetky ostatné problémy ostali tu, nikam nezmišli.

Toto bol dosť hektický týždeň, každý deň sme prinášali jedno video. Všetko sa točilo naraz a modlil som sa, aby som pri tom nič nepoplietol 😊



- **7. apríla 2020**

„Korona: Detoxikácia duše – **každý deň musí mať štruktúru**. Zinok zabíja vírusy.“

Duša potrebuje poriadok a imunita potrebuje zinok! Celé naše telo aj duša sú nastavené na správny rytmus zložitých biologických procesov. Rytmus, režim a pravidlá udržiavajú poriadok – v bunkách, orgánoch, celom tele aj v duši. A v našom vonkajšom svete tiež. Čím viac ľudí dokáže počas spoločenských kríz udržať vo svojom živote a okolí poriadok, tým menší chaos v spoločnosti nastane. **Zachovať štruktúru dňa je mimoriadne dôležité najmä vtedy, ak nejaké závažné vonkajšie faktory obmedzia to, čo dáva nášmu životu potrebný rytmus**: ak sú ľudia zatvorení do miestností bez denného svetla, ak im niekto znemožní vykonávať svoje bežné denné aktivity, ak im niekto nedovolí spať, ak im niekto alebo niečo spôsobí taký silný fyzický



či psychický stres, že stratia motiváciu žiť. Vždy vtedy urobte **všetko, čoho ste schopný**, aby ste zachovali aspoň základnú štruktúru svojho života a aby to malo svoj režim a rytmus. Presvedčili sa o tom desaťtisíce ľudí aj na Slovensku, ktorí si najprv nevedeli vynachváliť, aké je príjemné nechodiť do práce a v pyžame mať „home office“ na okraji svojej (neustlanej) postele. **Nikdy nedovoľte**, aby si váš mozog zavesil na dvere menovku „Povaľač“. Lebo potom to urobia aj všetky ostatné bunky. A povedal som tiež, že štruktúru svojmu dňu dávajú tí najúspešnejší ľudia na svete napríklad tým, že si každé ráno **ustelú posteľ**. Na to zase nejaký novodobý komsomolský internetový portál priniesol článok, ako je nebezpečné, ak človek zabráni tomu, aby sa paplóny, periny a vankúše po nočnom spánku **vyvetrali** – vraj sa tam potom premnožujú roztoče. Lenže ja som nikdy nepovedal, že ustlať posteľ znamená **zgúľať** paplón do malého kľbka a dovnútra napchať spotené pyžamo a vankúš, jaj! Posteľ sa dá ustlať aj tak, že všetko ostane rozložené a pri otvorenom okne alebo balkóne sa bude vetrať a sušiť. Kto to tých nešťastných mileniálov a generáciu Z naučí?! Mali by ste ísť do **armády** alebo aspoň čítať knihu Jordana Petersona, profesora klinickej psychológie, „12 pravidiel pre život“ a naučíte sa **ráno ustlať svoju posteľ**. Ak necháte ráno svoje intímne prostredie v neporiadku, nesiete si ten neporiadok celý deň vo svojej duši. (A večer vás zožerú roztoče!)



▪ 8. apríla 2020

„Korona: detoxikácia duše – **poriadok** a baza čierna.“

Udržiavajte svoj život a okolie v **poriadku**. Ak dovoľíte, aby sa neporiadok nastáhoval do vašej intimity vonkajšieho sveta, teda do **kuchyne, kúpeľne** a **spálne**, tak dovoľíte, aby sa **drak chaosu** dostal k vám tak blízko, že vás môže aj zožrať.



▪ 9. apríla 2020

„Korona: detoxikácia duše – **toto robte ráno** a jedzte kvercetín!“

Keď ste ustlali posteľ tak, aby sa mohla vetrať, a urobili ste rannú hygienu, **zacvičte si**. Hoci len na desať minút. A aspoň trochu sa pri tom zadýchajte! Každý, kto to dokáže, objaví, aký zázračný účinok to bude mať na celý jeho deň. Aj keby to mal byť iba strečing, naštartuje vás to viac ako dvojité presso. Ranné cvičenie je aj silný stimulátor dobrej nálady. Podporíte tým svoju spokojnosť so sebou. Tak sa najmä v ťažkých časoch oveľa ľahšie žije, skúste to. A ešte toto: ranné cvičenie znižuje krvný tlak = zníženie rizika infekcie a ťažkého priebehu ochorenia C19. Počuli ste, že by takúto vec poriadne nahlas každý deň pripomínalo ministerstvo zdravotníctva? Počuli ste to od nich od marca 2020 aspoň raz? Ja som to pripomínal, vysvetľoval a povzbudzoval od samého začiatku...

A ešte som priniesol informáciu, že **kvercetín**, prírodná látka napríklad z jablák, cibule, červeného hrozna, arašidov patrí k najsilnejšej ochrane dýchacích ciest a pľúc! To sa môže v situácií, keď nás ohrozuje nový vírus, ktorý spôsobuje zápal pľúc, asi zísť, však? Bežte si hneď zjesť aspoň jedno jablko a zajtra ráno si urobte takú tú sovietsku praženicu. Tá sa robí ako tá naša, len sa tam nedávajú vajíčka.



▪ 10. apríla 2020

„Korona: Detoxikácia duše – **kto je váš Boh?**“

Ak človek rýchlo a ľahko podľahne strachu, úzkosti a panike a zotrúva v takom stave dlho, môže to byť dôkaz, že jeho myšlienkový a hodnotový konštrukt sveta (svetonázor) a života nie je postavený správne, že je príliš slabý na to, aby dokázal aj v kríze podržať svojho nositeľa. Ak sa však aj ukáže, že sme postavili svoj život na zlých základoch a v kríze sa náš život rozsype, má to veľký význam: v tých ruinách môžeme svoj konštrukt sveta a života, svoj hodnotový systém, postaviť **nanovo** a **lepšie**. Čudujem sa, že v tejto kríze podľahli strachu a panike ateisti. Ved' ateista, ktorý stojí **pevne** na svojom odmietnutí Boha a vyššieho zmyslu života, lebo si to všetko **dobře premyslel**, by mal byť zmierený s tou Ničotou, ktorú vyznáva, a nemal by prežívať **strach zo smrti** (a už vôbec by nemal prežívať strach z nejakého vírusu a choroby). A čudujem sa, že strachu, úzkosti a panike podľahli aj ľudia, ktorí vyznávajú alebo pociťujú vieru v Boha a svoj život vnímajú ako ničím nezaslúžený Dar od Stvoriteľa. Ved' ich život má byť potvrdením duchovnej zmluvy s Bohom, a preto **nemá byť naplnený strachom o svoj pozemský život**. To, samozrejme, neznamená, že sa má veriaci alebo neveriaci vrhnúť zo skaly alebo sa dobrovoľne nakaziť hocijakou chorobou! Nie. To len znamená, že ani veriaci, ani neveriaci človek, ktorý sa dôsledne drží svojho chápania sveta a života, nemôže podľahnúť strachu a panike tak silno a na tak dlho, že vlastne príde o svoj život. Kto je **váš Boh**?



▪ 15. apríla 2020

„Korona: **Verejná prosba** – ľuďom, médiám a vláde.“

Malo to trvať dva týždne a už to trvalo mesiac. A slovenské Kovidbyro ani len neuvažovalo, že by sa mali opatrenia prehodnotiť, uvoľniť a obnoviť všetky dôležité funkcie spoločnosti. A bolo to ešte horšie: médiá, ktoré najprv iba parazitovali na „svetovom nepriateľovi“ a „svetovej pandémie“, sa pomaly začali prejavovať ideologicky.

- **21. apríla 2020**

„Korona: nie, **nie je to podobné HIV!**“

Strach a panika hustli. Začali sa formovať prvé náznaky názorových barikád. A na oboch stranách zákopov sa začali objavovať bludy a dezinformácie. Jedným z nich bol, že koronavírus má v sebe schovaný vírus HIV. Tak mal či nemal?



- **23. apríla 2020**

„Korona: **prečo sa na Slovensku deje práve toto? Kto je zodpovedný za chaos a rozvrat nášho života?**“

Prvý významný **rozhovor** o koronavíruse na našom kanáli. V tej dobe som si totiž všimol v denníku Postoj veľmi provokatívny článok vtedajšieho šéfredaktora, pána Fera Múčku, a on mal toľko odvahy, že prijal moje pozvanie pred naše kamery. Seriózna debata to bola. Len som musel mať rúško. Teda nemusel, ale keby som ho nemal, môj kanál by vyplil možno už v apríli 2020. Dobré, dobre, nenadávať mi teraz, prosím.



- **25. apríla 2020**

„Korona: **môžem sa znovu nakaziť?** Bude to na jeseň ešte horšie? Čaká nás hladomor?“

Médiá začali šíriť novú paniku: **Opakovaná infekcia** znamená, že prekonanie infekcie **nevytvára dostatočnú imunitu!** Tak som priniesol prvé dostupné fakty. Nepočuli to radi.



- **29. apríla 2020**

„Korona: verejná prosba Nebojte sa už, prosím – naši seniori, rovesníci, študenti a deti.“

Koncom apríla sa už mediálna propaganda valila na plné obrátky. Spikleneckvo politikov s médiami hlavného prúdu bolo čitateľné a úprimné ako predvolebné billboardy politických strán.



máj 2020

- **4. mája 2020**

„Korona: selén – špeciálny efekt pri vírusových ochoreniach (aj astme) a diskusia s pseudoargumentmi.“

Selén je mimoriadne dôležitý mikroprvok v ľudskej výžive, je dôležitý aj pre správne funkcie imunitného systému. Jedna čínska štúdia z tohto obdobia ukázala, že v oblasti, kde je deficit selénu v pôde (= deficit selénu v strave) a kde majú ľudia nízke koncentrácie selénu vo vlasoch, tam lekári pozorujú **najmenej vylicených prípadov** ochorenia C19. Selén je kľúčovým atómom najmenej 25 rôznych **selénoproteínových molekúl**, ktoré majú biologické funkcie v **imunitnom** systéme, **štítnej žľaze** aj **spermiách**. A ostatné sa už dozviete z môjho videa 😊



- **7. mája 2020**

„Jan Pirk: Odvážne srdce sa uzdravuje rýchlejšie!“

Svetovo rešpektovaný český kardiochirurg, ktorý na jar 2020 po účasti na kongrese v Rakúsku prekonal C19, bol mojím prvým exkluzívnym „kovidovým“ hosťom v rozhovore. Príjemný, láskavý človek so srdcom športovca, ktorý sa nevzdáva a ktorý má dosť sily prekonávať životné prekážky. Veľmi **inšpiratívny** rozhovor!



- **9. mája 2020**

„Korona: tento vitamín môže znížiť úmrtnosť i chorobnosť aj o polovicu!“

Ďalšia seriózna a závažná informácia o význame a klinickom účinku vitamínu/hormónu D pri C19! **Od tejto chvíle sa malo konať – 1)** prierezovo zistiť, aká je situácia s vitamínom D v krvi jednotlivých vekových kategórií, **2)** pre rizikové skupiny (hoci aj na náklady štátu) zabezpečiť a nasadiť primerané dávky vitamínu/hormónu D, **3)** medzi opakované a naliehavo komunikované informácie a opatrenia zaradiť aj všeobecné verejné odporúčanie užívať primerané denné dávky, **4)** na náklady zdravotných poisťovní zabezpečiť vyšetrenie vitamínu/hormónu D v krvi a **5)** zistené výsledky analyzovať a na ich základe rozhodovať o ďalšom využití tohto vitamínu. O pár dní neskôr som na jeho vlastnú žiadosť zaslal mailom profesorovi Krčmérymu všetky potrebné informácie, odborné štúdie a dávkovanie, ktoré by bolo potrebné odporúčať verejnosti. **Nič z toho sa zo strany Ministerstva zdravotníctva alebo Vlády SR a jej odborných poradcov nevyužilo v prospech verejného zdravia.** Boli to pritom práve **odborní poradcovia**, kto mal namiesto opakovania svojich jalových rečí v médiách a spochybňovanie efektu vitamínu/hormónu D požadovať oficiálne zapojenie poznatkov a **celoplošné** využitie jeho biologických účinkov v **prevencii** a podpornej liečbe ochorenia C19.



- **11. mája 2020**

„Vladimír Krčméry: Ako to bolo a čo bude?“

Považoval som v tom čase za česť a poctu urobiť tento rozhovor s profesorom Krčmérym. Žiaľ, postupom času som zistil, že naše predstavy o **názorovej konzistencii, morálke** verejného pôsobenia a vystupovania, ako aj **riešení situácie** sa zásadne vzdialili. Prečo sa tak zo strany profesora Krčméryho stalo, sa môžem iba domnievať. Dnes by som tento rozhovor urobil úplne inak. Som však vďačný, že sa to vtedy podarilo, a považujem to za užitočnú vec, ktorá pomohla aj mne. Bolo poučné vidieť profesora Krčméryho zblízka. Škoda, že úprimnosť a ľútosť, ktorú prejavil v našom rozhovore a modlitbe v súkromí jeho pracovne bez kamery, sa na oficiálnych tlačových besedách strácala, až nakoniec zmizla úplne.



- **14. mája 2020**

„MUDr. Rudolf Straka: Kam sa podel náš desiaty muž?“

Takýchto rozhovorov by som chcel robiť veľa! Doktor Straka, môj spolužiak z lekárskej fakulty v Martine, je jeden z najmúdrejších a najrozhladenejších ľudí, ktorých poznám. Lenže on hrá radšej golf ako pracuje, čo je veľký škandál! Verím, že sa ešte budeme rozprávať aj pred kamerou. O hocičom, lebo s ním sa dá o hocičom.



- **17. mája 2020**

„Nedeľný predaj – hádka, ktorá má zakryť čo?“

Kde sa vzalo, tu sa vzalo, v nedeľu sa zatváralo. A ideológovia dostali prvú chuť verejne sa prejaviť. V nedeľu budú obchody **natrvalo** zatvorené! Počas lockdownu boli v nedeľu zatvorené, aby sa v nich mohla robiť dezinfekcia či čo. Akoby vírusy a baktérie tušili, že od utorka do soboty večera sa majú správať slušne a na zákazníkov neskákať. Oni vlastne aj tak neskáču. Ale pre istotu to urobili. Vo svetle nasledujúcich udalostí som presvedčený, že to bol prvý vážny pokus, test, ako budeme reagovať na zmenu, ktorá by sa po prechodnom zavedení stala **trvalou**. Tento boj sa, ešte zatiaľ, podarilo vybojovať. Bola to tiež asi prvá vážna téma, na ktorej vykypela z nášho hrnca verejná diskusia. Všimol som si už vtedy, že do diskusie sa najviac zapájali tí, ktorí v obchode nepracovali. Väčšina predavačiek, predavačov a ostatných ľudí zamestnaných v obchode podporovala otvorené obchody aj v nedeľu.



- **18. mája 2020**

„Profesor psychiatrie Cyril Höschl: 'Zľahčovači' sú dnes pre naše zdravie dôležití.“

Pán profesor Cyril Höschl je ďalší láskavý, pozorný a nesmierne vzdelaný človek. Tento rozhovor som si užil s obrovským pôžitkom v duši. A prosím si ďalšie a ďalšie, pán profesor! K téme „zľahčovači“, ktorú už vtedy naplno používali médiá ako znevažujúcu nálepku na každého, kto dokázal uniknúť všeobecnej panike a javil ešte známky zdravého rozumu. **Zľahčovač** bol každý, kto na jar 2020 hovoril „Ľudia, nebláznite!“. Ak však pán profesor psychiatrie povie, že zľahčovači boli pre naše zdravie v čase krízy možno dôležitejší ako panikári, tak potom možno existuje nejaký vzťah medzi zľahčovačmi, rebelmi a hrdinami. Jaj, to by bol rozhovor!



- **21. mája 2020**

„Zrážanlivosť krvi a výživa – prevencia trombozy a tromboembólie.“

V tomto čase sa objavilo **podозrenie** na ďalší významný a veľmi rozšírený rizikový faktor infekcie, ťažkého priebehu a úmrtia na C19 – náchylnosť na vznik **krvných zrazenín**. V tomto videu som vysvetlil, ako krvné zrazeniny vznikajú, čo podporuje ich vznik a ako sa chrániť. Všetko nájdete na našom webe encyklopedia.akv.sk. (Ak ten web bude ešte existovať.)



- **22. mája 2020**

„Nedeľný predaj – vláda ani parlament nemajú mandát na zákaz!“

Tlak nových vládnych ideológov a ich spojencov sa stupňoval, hrozilo **reálne** riziko zákazu nedeľného predaja. Takú zásadnú zmenu nemala v predvolebnom programe žiadna strana vládnej koalície. Takže ďalší dôkaz toho, že náš politický systém je chorý a „zastupiteľská demokracia“ je iba fraška, ktorú nám na námestí hrajú politické strany. **Ja už naozaj nechcem všade iba frašku!**



- **25. mája 2020**

„Pediatricka K. Šimovičová: Kawasakiho syndróm z korony u detí? Žiadna panika - a čím skôr do školy!“

Jedna z najznámejších bratislavských lekárk pre deti a dorast, pani doktorka Šimovičová, prejavila vtedy veľkú odvahu (naozaj, odvaha už máji 2020 začínala veľmi **dražieť**) a prišla našim divákovi porozprávať o tom, ako prebieha situácia



a starostlivosť o pacientov v jej ambulancii, ako sa stavia k **zatvoreným školám** a hlavne – prečo sa nebáť tzv. **Kawasakiho syndrómu**. Mám trvalé podozrenie, že médiá vytiahli tento **zriedkavý** klinický stav u malých detí, ktorý môže, mimochodom, spôsobiť veľa **iných** infekčných ochorení, ako ďalší **mechanizmus strašenia** – hlavne rodičov. **Prečo** bolo treba **strašiť rodičov**? Pretože sa ukázalo, že vírus SC2 veľmi neochotne napáda deti a mladých ľudí a oni mu tak či tak veľmi neochotne poskytnú nejaké potešenie = chorobnosť a klinické príznaky u detí a mladých ľudí dosahovali (a stále dosahujú) čísla blízke **nule**.

▪ 28. mája 2020

„Liečba je drastickejšia ako ochorenie samotné – vláda by mala ukončiť núdzový stav!“

Každá myseľ, ktorá nebola napadnutá parazitom strachu a paniky, bola už v máji 2020 schopná vyhodnotiť situáciu správne: Použitie **nadmieru prísne opatrenia** začali likvidovať spoločnosť, ale pritom nechránili najviac ohrozené skupiny ľudí.



▪ 29. mája 2020

„Súčasná opatrenia nie sú založené na faktoch a múdrosti – vláda by mala ukončiť núdzový stav!“

Vláda a jej odborní poradcovia nielenže neboli schopní predložiť **zápisnice** svojich nekonečných a jalových diskusií, ale neboli schopní predkladať verejnosti ani **fakty**, na základe ktorých rozhodujú. A tak dodnes celý ten obrovský cirkusový stan stojí na stĺpe „pozitívne prípady“. Politici a tí oportunistickí lekári, virológovia, biochemici, matematici a iní odborníci a „odborníci“, ktorí sa odovzdali do služby nekalých politických plánov, postavili medicínu a biológiu na hlavu a tvária sa, že je to v poriadku.



jún 2020

▪ 1. júna 2020

„Nasýtené tuky znižujú pozornosť a bylinky potláčajú zápal + 5 vašich otázok“

Pri verejných prednáškach aj pri práci na videách mám veľmi rád „Otázky a odpovede“. Je to vždy podnetné a obohacujúce, núti ma to veľa premýšľať. Premýšľanie mám rád. Občas som išiel aj do **kritických** poznámok a rozobral som niektoré názory alebo komentáre na „šróbiky“, ale **nikdy** to nebol zlý úmysel alebo osobný útok. Áno, platí, že **ľudia majú rovnakú hodnotu** (v očiach Boha, ktorý to vyžaduje aj od nás všetkých), ale **ich názory nemusia a často ani nemajú rovnakú hodnotu**. Jedna vec je teda **rešpekt k človeku** ako Božiemu stvoreniu a druhá je **postoj k jeho názorom a vyjadreniam**, s ktorými ten človek vstupuje do verejného ringu. Trápi ma, keď vidím, ako **až príliš veľa ľudí** považuje svoje názory za podložené alebo aspoň logické, hoci uvažuje veľmi povrchno, nedáva si záležať na hodnotných informáciách a preberá **hlúpe** názory a nesprávne závery iných ľudí bez svojej vlastnej kritickej analýzy. Trápi ma, keď ľudia pristupujú k úvahám o sebe, o iných a o témach svojej duše povrchno a vulgárne, pretože **tým ponížujú sami seba, ubližujú tým sami sebe**. Ak človek postaví svoj myšlienkový konštrukt zo **zlých informácií a povrchných úvah**, a ešte navyše vo svojom prejave používa prázdne slová, vykradnuté emócie a falošné cnosti, musí počítať s tým, že je len otázkou času, kedy sa mu taký konštrukt rozpadne. Pre našu dušu to býva dosť bolestivé aj dosť trápne, ale je to **veľmi liečivé**! Bez toho nemôžeme rásť. Vrcholový šport mi ukázal, že človek sa neučí z víťazstiev, ale z prehier a pádov. Sociálne siete sú preplnené ľudskou hlúposťou, povrchnosťou, ignoranciou vzdelania, zanedbaním kritického myslenia. To je jeden z koreňov našej súčasnej tragédie.



▪ 3. júna 2020

„Mohli sme mať iba polovicu úmrtí – ak si nepriznáme chyby, budeme ich opakovať!“

Čo dodať? Stačí pozrieť.



▪ 4. júna 2020

„MUDr. Rudolf Straka: Maštal' sa zatvára, až keď nám ukradnú kravu!“

Pán doktor Straka sa dal nahovoriť na ďalší rozhovor a myslím, že sme si to zase užili. A to vraj tie najlepšie veci zaznejú, skôr než sa zapne kamera 😊



▪ 8. júna 2020

„Diabetes: pridajte svojmu životu roky! Takto ľahko možno zachrániť tisíce ľudí od predčasnej smrti.“

Moje ďalšie praktické rady ako odvrátiť infekciu, ťažký priebeh a úmrtie na C19. Cukrovka, zvýšená hladina cukru aj inzulínu a chronický zápal, ktorý je s takto narušeným metabolizmom veľmi často spojený, patrí k hlavným rizikovým faktorom a pritom väčšina ľudí dokáže dostať svoj metabolizmus aj cukrovku do výrazne lepšieho stavu už za 4 – 6 týždňov. Ak sa chcete dozvedieť ešte viac, pozrite si nielen toto video, ale aj naše rozhovory s doktorkou Hankou Kahleovou, ktorá je veľmi úspešnou vedkyňou a lektorkou v USA.



▪ **10. júna 2020**

„Korona: informačný chaos pokračuje a ako sa vírus pohybuje v ľudskom tele.“

V tomto čase už bolo jasné, že sme našu slovenskú situáciu mali radšej riadiť „po švédsky“ a nie „po slovensky“. Som presvedčený, že dnes by bolo veľmi veľa vecí inak. Lepšie.



▪ **11. júna 2020**

„Kovidisti všetkých krajín, majte sa!“

Dlho sme sa mali veľmi dobre a nenaučili sme sa **vážiť** si to a **chrániť** si to. Ochabli nielen naše svaly, ale aj naša myseľ, odvaha a disciplína. Žili sme v takom luxuse a bezpečí, že sme uverili, že sa dá žiť bez rizika a ohrozenia. A pritom sme boli vystavení rizikám aj ohrozeniu každý deň stokrát, tisíckrát. Väčšinou dokonca dobrovoľne. A teraz zrazu bez výhrad prijímame od politikov mantru „Porazíme vírus!“ – aké detinské a nedôstojné!



▪ **13. júna 2020**

„Na Slovensku sa nikdy nemohlo stať 'Taliano!' Prečo?“

Od začiatku mi niektorí ľudia veľmi hlúpo a emotívne písali „Vy tu chcete druhé Bergamo?! Vy tu chcete druhé Taliansko?!“. Samozrejme, že som nechcel, aby ľudia **zbytočne** ochoreli a umreli. Lenže ja to nechcem už viac ako 30 rokov, je to moja misia od promócie na lekárskej fakulte. V tomto čase bolo načase (a bolo už konečne aj dostatok ako-tak spoľahlivých informácií) **podrobne vysvetliť**, prečo sa na Slovensku nemohlo stať to, čím nás strašili z Talianska.



▪ **17. júna 2020**

„Chronická únava – ďalšia snaha o pomoc a iné dobré správy.“

Chronická únava sa začala popisovať ako následok prekonania ochorenia C19. Tak som zase **bezplatne poskytol praktické informácie**, ako sa s tým čo najlepšie vysporiadať. Prvá časť. Ďalšiu a podrobnejšiu časť sme nahrali o vyše roka neskôr, ale už sme to video nestihli zverejniť na mojom YouTube kanáli, pretože ho tesne predtým zrušili. Odvtedy ho nájdete na encyklopedia.akv.sk – sekcia AKV TV.



▪ **20. júna 2020**

„Profesor Ballo: Slovensko má mimoriadne veľa nadaných ľudí, ale musíme trénovať svoj mozog.“

Profesor Peter Ballo je mimoriadne vzdelaný, premýšľavý a láskavý človek a náš rozhovor patrí k pamätným rozhovorom. (Pamätám si, že som ho v rámci postprodukcie prvýkrát celý počúval počas jedného dlhého kočikovania, a pamätám si, že mi vtedy prvé letné slnko spálilo hlavu, čo sa hlave bez vlasov stáva ľahko a často, najmä ak hlava nemyslí aj na seba. Nedovoľte, aby vaša hlava nemyslela aj na seba.) Asi o rok neskôr som sa, žiaľ, dozvedel, že profesor Ballo už patrí k tým „Zmazaným“, ktorých zmazalo samotné Slovensko.



▪ **22. júna 2020**

„Rúška do smrti, črevná mikrobiota a voda z mikrovlnky.“

Opäť trochu šťavnatá konfrontácia názorov a tvrdení, zaujímavé a vždy aktuálne otázky a odpovede.



▪ **25. júna 2020**

„Štefan Chrappa (alias Pišta Vandal): Choroba tela je čas na uzdravenie duše.“

Pecka! Štefan Chrappa je taký zaujímavý a hlboký človek, že aj s ním sa dá rozprávať hocikedy o hocičom a hocijako dlho. Verím, že aj vás poteší, ak k tomuto rozhovoru pribudne v budúcnosti pokračovanie.



▪ **26. júna 2020**

„Kto by chcel 'mať pravdu' aj za cenu nešťastia iných? Neverím!“

V niektorých komentároch k mojim videám sa začalo objavovať toľko **obrannej agresivity** zo strany vystrašených a nešťastných ľudí, že ma to už začalo naplňovať prvými obavami o budúcnosť slovenskej spoločnosti. Vnímal som, že aj niektorí vzdelaní ľudia už pod tlakom propagandy začali strácať svoju morálnu integritu až do takej miery, že si celkom otvorene želali, **aby sa stali zlé veci len preto, aby sa ukázalo, že pravdu majú oni**. Hrozivé!



▪ **29. júna 2020**

„Hypertenzia: takto rýchlo môžete znížiť tlak krvi a začnete liečiť svoje cievy.“

Keďže aj hypertenzia a zápal cievnej steny (endotelu) sú rizikové faktory ťažkého priebehu ochorenia C19, vznikú



krvných zrazenín a úmrtia, bol už najvyšší čas pripomenúť, že zvýšený krvný tlak je možné veľmi efektívne znížiť už za pár týždňov a poškodený endotel sa začne hojiť. Nie, infekcia C19 nemusí byť osudná a nie každý, kto odmieta rúško alebo vakcínu, umrie. Umrú hlavne ľudia, ktorí roky zanedbávali svoje zdravie a nič nerobia, aby ho zlepšili ani v čase vážneho ohrozenia. A slovenské Kovidbyro a jeho lokaji ich udržiavajú v tej pasivite tvrdením, že „imunita, obezita, hypertenzia alebo cukrovka sa nedajú ovplyvniť dostatočne rýchlo a spoľahlivo“. To už nie je podľa môjho názoru **nedbalosť**, to je už **arogancia**. Zo strany pacientov aj zo strany ministerstva zdravotníctva a odborných poradcov vlády.

júl/august 2020

▪ 2. júla 2020

„Terajší **predseda NR SR vedome sabotuje školstvo** a zahraničný obraz Slovenska.“

Chceli sme natáčať videá v letnom režime a hneď toto! Vtedajší predseda nášho parlamentu Boris Kollár podvádzal pri získaní vysokoškolského titulu. A my ostatní máme byť úplne OK s tým, že **takýto hanebný človek sedí pri jednom stole s predsedami parlamentov iných európskych krajín**, ktorí už teraz **vedeli** nielen o jeho **sexuálnych avantúrach**, ale odteraz ešte aj o jeho **nepotrestanom** plagiátorstve. To, čo dovoľme našim politikom, je obrazom toho, čo si myslíme sami o sebe. Spoločne. Nechcem žiť v krajine, kde sú takéto udalosti **normálne**! Nechcem žiť v krajine, kde ani politici, ani médiá **nemajú záujem dosiahnuť odchod nemorálneho plagiátora** z najvyššej **zákonodarnej** štátnej funkcie, ale pritom dokážu **ponížiť a verejne zmazať** súkromné osoby, ktoré prejavujú **slušnú** kritiku a realizujú svoje **právo na názor** a **právo na slobodný prejav** svojho názoru. Tak preto sa ešte snažím robiť to, čo dokážem, aby som tým aspoň oddialil balenie našich kufrov. Ak totiž Slovensko prijme charakter, ktorý mu postupne naformovali politici a médiá a teraz pod zámenkou „záchrany životov“ definitívne vtlačá súčasnú politickú konšteláciu, kto tu ešte ostane žiť? (Podľa oficiálnych údajov opustilo Slovensko od roku 2000 viac ako **350 000** ľudí, z toho **viac ako polovicu** predstavujú ľudia **mladší ako 30 rokov**!) A ako s tými, ktorí tu ostanú žiť, dokážu politici udržať aspoň dôchodkové zabezpečenie a zdravotnú starostlivosť? Premýšľa o tom naša terajšia vláda? Premýšľa o tom prezidentka? Ak aj premýšľajú, **nič pozitívne** s tým nerobia. Dokážeme s tým niečo urobiť **my? Kto iný?!**



▪ 4. júla 2020

„Korona: **pozitívnych výsledkov testov je viac** – prečo a čo s tým?“

Oficiálnym údajom **neverím** od samého začiatku. Mám k tomu veľa dôvodov. Žiaden z nich nie je ani konšpiračný, ani šibnutý. Narábať s údajmi, ktoré nie sú spoľahlivé, a vnútiť celej spoločnosti opatrenia vymyslené na základe týchto „údajov“, je podľa mňa to isté ako ozlomkrky bežať v mrazivej noci hustým lesom „do bezpečia“ podľa mapy, o ktorej s **istotou nevieme**, 1) či je **správne otočená**, 2) či má **použitelnú mierku**, 3) či **nie je z minulého storočia** a 4) či je to vôbec mapa **nášho** lesa. Môžete namietat, že taký človek aspoň nezamrzne. Ja poviem, že nezamrzne dovtedy, kým dokáže bežať – a to bude dokedy? Môže spadnúť do priepasti alebo z útesu, ktoré mapa neukazuje, alebo môže vbehnúť do lesa hlbšie a tam od únavy skončiť a zamrznúť. Súhlasím však, že každé **prirovnanie** v určitých bodoch pôvodného deja či obrazu zlyháva. Ale pozrite, **ak sa vám páči bežať podľa takej mapy**, ja vás naozaj nebudem držať. Len, prosím, **nenúťte ma bežať s vami**. Prosím.



▪ 6. júla 2020

„**Toto je toxická látka pre cievy** – a otázky a odpovede.“

TMAO je molekula, ktorá je silno toxická pre cievy a zrejme aj nervové bunky a iné tkanivá a orgány. TMAO vzniká v čreve a v pečeni – ak vaša strava obsahuje príliš veľa nevhodných potravín a črevo príliš veľa nevhodných baktérií. Toto video vám pomôže (za)chrániť svoje cievy, srdce aj pečeň, mozog a obličky.



▪ 9. júla 2020

„Chudnutie – tajomstvo úspešného začiatku.“

Nie je problém schudnúť. Nie, nie je. Poznám ľudí, ktorí už dokázali schudnúť aj viac ako dvadsaťkrát. Problém teda nie je schudnúť, sme majstri Mliečnej dráhy v chudnutí. Problém je schudnúť **a žiť ako schudnutý človek**. Ak sa má podariť takýto plán, treba ho **správne začať**. Veď každý človek vie, že ak si zle zapne prvý gombík na košeli, už to bude zle až do konca. Nerobte také školácke chyby!



▪ 13. júla 2020

„Hladovka, cvičenie a kokosový tuk – tri nové prekvapivé správy.“

Výživa a zdravie. Pomoc, hladovka?!



- **16. júla 2020**

„**Maskné jedlá a antibiotiká = ťažší zápal čreva.**“

Výživa a zdravie. Trpíte poruchami alebo chorobami trávenia? Začnite týmto mojím videom, potom nájdete asi dvadsať ďalších a nakoniec skončíte knihou „(Za)chráňte svoje črevo – aj pečeň, žľázka a pankreas“. To všetko pomohlo už desiatkam tisícok ľudí.



- **17. júla 2020**

„**Predseda vlády SR: Kradol som. No a čo?!**“

Ako môže človek natáčať iba videá o zdraví, keď sociopatickí politici nedajú pokoj ani cez letné prázdniny? Plagiátorský škandal z vysokoškolského štúdia už tretieho významného štátneho činiteľa (teraz predsedu vlády!) dal ďalší kopanec do brucha spoločenskej morálke. Tí, ktorí nám tvrdili, že **sú iní ako tí pred nimi** a že idú „**vyčistiť chliev**“, v skutočnosti otvorili stavidlá priehrady plnej fekálií politických nemorálností a arogancie. Tu **už nejde o to**, či máme **komu veriť** a **koho voliť**, ale či máme **ako zachrániť seba a svoje deti pred zničujúcim dekadentným vplyvom** slovenských politikov a médií.



- **19. júla 2020**

„**Sociológ Michal Vašečka: Najlepší stratili nádej a najhorší stratili zábrany.**“

Ďalší z rozhovorov, za ktoré som veľmi vďačný. Pán Michal Vašečka je veľmi vzdelaný, múdry a distingvovaný pán. Sú témy, v ktorých sa spolu nezhodneme, ale máme aj veľa spoločných pohľadov na svet – a tak je to v poriadku. Ďalší vývoj v našej republike ukázal, že jeho slová boli stručné a výstižné. Najlepší stratili **nádej** a najhorší stratili **zábrany**. Vidíme to dennodenne.



- **20. júla 2020**

„**Chudnutie** – preberte kontrolu nad svojou večerou! A vaše otázky.“

V rámci prevencie ťažkého kovidu a úmrtia naň som prezradil **jedno z dvoch najväčších tajomstiev správneho a úspešného chudnutia**. Všetko nájdete aj v mojej knihe „**Plán B**“.



- **23. júla 2020**

„**Patológ Michal Palkovič: Údaje o nízkom počte úmrtí na COVID-19 na Slovensku vieme obhájiť!**“

Doteraz som vďačný aj za tento rozhovor a najmä za to, že pán doktor Michal Palkovič sa mi ohlásil sám, aby vysvetlil niektoré súvislosti, ktoré považoval za dôležité. To boli časy, keď dokázali slušne diskutovať aspoň niektorí predstavitelia oficiálnych kruhov.



- **27. júla 2020**

„**Surové, nepasterizované mlieko = zdroj rizikových génov.**“

Informácia z výskumu výživy a zdravia. Zase sa však nepáčila niektorým ľuďom. Nedá sa vyhovieť **vždy všetkým** 😊



- **28. júla 2020**

„**Poruchy srdcového rytmu, epilepsiu a iné ochorenia môžu zlepšiť kapary = výborný zdroj kvercetínu!**“

Tá správa ma v záplave informácií prekvapila tiež, tak som považoval za potrebné pripomenúť, že **kvercetín** aspoň v prirodzených potravinách treba konzumovať aj v časoch, keď bol vírus na južnej pologuli.



- **30. júla 2020**

„**Juraj Karpíš: Zlé peniaze a Dobrý hlad – ekonomika a zdravie úzko súvisia!**“

Ďalší veľmi príjemný zážitok z **intenzívnej** výmeny názorov, súhlasu aj nesúhlasu, premýšľania a inšpiratívnych myšlienok.



- **3. augusta 2020**

„**Káva a kofeín** – čo sa s tým deje v **tráviacom** systéme?“

Podrobné informácie o tom, ako pitie kávy ovplyvňuje tráviace orgány a ich funkcie. Čomu pomáha a čomu škodí. Koľko je akurát a koľko už veľa. Myslím, že tiež malo viac ako 300 000 pozretí. Už ste ho videli?



- **6. augusta 2020**

„**Hypertenzia: týchto 9 zložiek stravy účinne znižuje krvný tlak (2. diel minisérie).**“

Ako sa dajú pomocou vybraných funkčných potravín a doplnkov výživy za pár týždňov znížiť krvný tlak a dávky liekov. Alebo ich aj úplne vysadiť, ak to dovoľí stav.



▪ **10. augusta 2020**

„**Kvercetín**, tetánia, poruchy rytmu a ďalšie otázky-odpovede.“

Moja obľúbená komnata otázok a odpovedí.



▪ **13. augusta 2020**

„Druhá vlna? Prosím: **prestaňte nás strašiť a zanedbávať verejné zdravie.**“

Doc. Bražinová, aktívna členka Orloja odborných poradcov vlády, v polovici júna 2020 napísala článok, v ktorom tvrdila, že „druhá vlna sa už valí“. Bol pomaly september a druhá vlna nikde. Ale ticho bolo aj z Úradu vlády a Ministerstva zdravotníctva. Keď sa potom vírus vrátil a hľadal svoje obeť, ukázalo sa, že Kovidbyro síce výdatne **strašilo**, ale inak **neurobilo nič**. Dokonca oproti jari **znížili počet nemocničných lôžok** pre kovidových pacientov! Takže moja výzva „Prestaňte nás strašiť a podporujte zdravie!“ bola, samozrejme, zase označená za zlahčovanie situácie. Ako inak?



▪ **17. augusta 2020**

„**Myóm maternice**: úprava stravy a podpora liečby.“

Ved' hovorím, že som chcel robiť najmä zdravotné videá.



▪ **20. augusta 2020**

„**Závraty**, vitamín D a lacná **fazuľa**: riešenia pre lepší život – plus vaše otázky.“

A ďalšie. Veľmi zaujímavé informácie! Trpíte závratmi, ktoré majú svoj pôvod v poruche orgánov vnútorného ucha (= statokinetický aparát)? Možno v tom videu nájdete pre seba riešenie.



▪ **21. augusta 2020**

„**Súčasný systém zdravotnej starostlivosti** podporuje chorobnosť a už nevydrží dlho.“

Je doživotné predpisovanie liekov „liečba“? A je podporovanie nezodpovednosti k vlastnému zdraviu na prospech človeka aj spoločnosti?



▪ **24. augusta 2020**

„**Doktor Vladimír Malec**: Táto epidémia nebude večná a hystéria je neopodstatnená.“

Rozhovor s múdrom a skúseným prednostom Onkologickej kliniky SZU v Rooseveltovej nemocnici MUDr. Vladimírom Malecom bol dôvodom, že jednému novinárovi Denníka N z tzv. rubriky o vede asi skoro praskol žĺčník alebo v jeho ideologickej bubline zadunela obrovská rana, a tak sa s nadšením vlastným každému „slušnému, tolerantnému a **etickému** novinárovi“ pustil do likvidácie MUDr. Maleca a mňa. Na zdravie, pán Horák.



▪ **27. augusta 2020**

„**Vlasy prezrádzajú, čo jete**. Chlamýdia potrebuje glutamín! Rastlinné bielkoviny sú znovu zdravšie.“

Znovu a znovu sa potvrdzuje, že **rastlinné** potraviny – aj ako zdroje bielkovín – sú pre človeka vhodnejšie. Aj ako ochrana pred kovidom! O tom ešte bude v tejto knihe reč. Dokonca si myslím, že v rámci „klimatických opatrení“ nositelia nastupujúcej totality prídu s nápadom **zákazu** (alebo aspoň milionárskeho **zdanenia**) **mäsa**. Vtedy sa možno spamätajú z opojnej hypnózy propagandou ďalší ľudia. Bude už síce neskoro, ale spoľahnite sa, že hoci som dlhoročný vegetarián bez kompromisov, **nebudem podporovať zákaz výroby a predaja mäsa!**



▪ **28. augusta 2020**

„Druhá vlna: ministerstvo zdravotníctva SR verzus ČR a ďalšie úvahy.“

V jednej chvíli sa zdalo, že **české ministerstvo zdravotníctva** začalo dostávať rozum.



▪ **31. augusta 2020**

„**Psychológ a horský sprievodca Martin Pospíchal**: Život v žeravých uhlíkoch **škodí zdraviu.**“

Veľmi zaujímavý rozhovor s veľmi vzdelaným a všestranne aktívnym človekom, ktorý pomáha onkologickým pacientom zvládnuť svoju emocionálnu záťaž a súčasne vedecky skúma, ako tento stres negatívne ovplyvňuje ich imunitu. Rozhodne odporúčam!



september 2020

▪ 2. septembra 2020

„Robia si z nás posmech. Ako dlho to ešte necháme tak?“

27. augusta 2020 sa stala ďalšia nehoráznosť. Denník N to priniesol ako takú **praobyčajnú** správu: „**Premiér** Igor Matovič bol vo štvrtok na svadbe predsedu poslaneckého klubu OĽaNO Michala Šipoša. V Hanušovciach nad Topľou sa oslavy zúčastnilo asi 150 hostí a **takmer žiadny z nich nemal rúško**. Rodinné oslavy a svadby patria podľa epidemiológov k najrizikovejším podujatiam. 'Opätovne odporúčame zvážiť organizovanie veľkých rodinných osláv a návštev, na ktorých sa zide väčší počet ľudí, aj z rôznych oblastí Slovenska alebo zo zahraničia,' varoval Úrad verejného zdravotníctva SR v polovici augusta (2020), keď na Slovensku začal opäť stúpať počet pozitívnych testov na koronavírus.“
A potom sa 4. septembra 2020 pred kamerami za to „ospravedlňoval“, ale súdny človek videl skôr toto: predseda vlády otvorene koketuje s moderátorkami **ako** taký gymnazista, ktorý predstiera hanblivosť, lebo vie, že dievčatá to majú rady. Dôkaz nájdete v **nasledujúcom** videu.



▪ 7. septembra 2020

„**Prestal som veriť ľuďom**, ktorí riadia 'krízu', ale nebudem ako predseda vlády!“

Myslel som si, že sme sa dostali do situácie, v ktorej potrebujeme **symboly**. Symboly odporu. Nasadil som si rúško s čiernym krížikom. Neverím vám, ale nechcem byť ako predseda vlády, ktorý od nás vyžaduje rúško, ale sám ho nenesí a dokonca mu ani nevedí, keď ho nemá nikto okolo neho na svadbe, kde vraj bolo predpísaných 150 ľudí. O dva týždne som na Štrbskom plese stretol niekoľko ľudí, ktorí mi povedali, že rúško s krížikom sa už kdesi predáva. Potešilo ma to, ale aj tak som to nevidel nikde okolo seba. **Asi to nebol dobrý symbol**. Alebo sme všeobecne **apatickí** k symbolom (a ideálom). Alebo už **nechceme** žiadne symboly. Alebo sme **prestali veriť**, že symboly majú nejaký zmysel. Alebo možno nemáme **dôvod** prejavit' **odpor**. Nevie. Ale už vieme, že poslušná a pohodlná a zbabelí ľudia sú dôvodom, prečo sa v histórii opakujú totality a vlády psychopatov.



▪ 10. septembra 2020

„**Výzva Denníku N: Prestaňte manipulovať a zavádzať verejnosť. – Vitamín ochraňuje pred koronavírusom!**“

Denník N bol prvým médiom, ktoré mi „odobralo“ právo na odborný a občiansky názor a postoj a otvorene zaútočilo na moju osobu a odbornosť. Na požiadanie novinára Otakara Horáka, ktorý mi tvrdil, že chce dať priestor na vysvetlenie mojich názorov, som poskytol odpovede na jeho mailom zaslané otázky a on, bez toho, aby som vedel o jeho zámere, použil z nich účelovo vytiahnuté úryvky a „konfrontoval“ ich s názormi niekoľkých svojich respondentov z kruhov medicíny a SAV. Bez môjho vedomia a možnosti reagovať ma postavil doprostred kruhu rituálneho tanca svojich názorových podporovateľov. Bolo to neetické a účelové, ale všetci sme konfrontovaní a všetci sa musíme rozhodnúť, **ako budeme konať**. Každá podobná skúsenosť mi dáva a učí ma tak veľa, že tí, ktorí ma „dávajú **dolu**“, by mali asi skôr ľutovať ako sa tešiť. Ľudia, ktorí vám chcú najviac ublížiť, vám v skutočnosti najviac pomáhajú. Tak som im povedal, že sa budem brániť. A bránim sa. Majú veľkú moc, áno, ale netušia, že inak **sú na zlej strane histórie aj vesmíru**. **Ich strana** konfliktu dobrá a zlá, na ktorej teraz – podľa toho, ako konajú – stoja, už dávno prehrala. Obliekli si **nesprávny** dres, treba im držať palce, aby na to raz prišli.



▪ 11. septembra 2020

„**Pozitívna psychológia v dnešnom chaoze**: smejte sa tvárou a pridá sa aj váš mozog!“

Toto je fakt peckové: Ak sa bude usmievať vaša tvár, bude sa mozog cítiť dobre. Donúťte sa usmievať a váš mozog uverí, že sa máte dobre, a bude sa podľa toho správať – a vy sa tak budete cítiť. Podľa mňa to musí mať aj veľmi pozitívny dopad na **imunitu a gény!** Takže už nech je táto kniha v tlačiarni, prosím, lebo pri jej písaní sa naozaj akosi ťažšie usmieva 😊



▪ 14. septembra 2020

„**Povinné očkovanie?** A kto bude zodpovedný za slabšiu ochranu obéznych ľudí?“

Od marca (vtedy začali „opatrenia“) do decembra 2020 (vtedy začalo očkovanie) mohol obézny človek bezpečne, bez rizika poškodenia zdravia a bez extrémnej diéty schudnúť **18 – 36** kilogramov! Hovoril som o tom, ponúkal informácie a povzbudenie. Čo urobilo Ministerstvo zdravotníctva? Nič. **Nula celých nič**. A teraz prišla správa, že obezita nie je len rizikový faktor ťažkého priebehu infekcie, ale dokonca vakcína podaná ľuďom s nadváhou a obezitou bude menej účinná. **Kto bude zodpovedný** za to, že **vakcína nebude dostatočne chrániť ľudí s nadváhou a obezitou**? Nikto. Medzičasom už našli riešenie: bude sa podávať tretia, štvrtá, piata aj desiatá dávka. Voilá!



▪ 16. septembra 2020

„Korona: ak ste 'pozitívny', ste infekčný? 'Pozitívny prípad' neznamená automaticky 'ochorenie'.“

Konečne som sa dostal k vysvetleniu významu **PCR testu**. Je to bod, na ktorom stojí celá pseudorealita. Je to **stojan** najväčšieho cirkusového šapito najväčšieho cirkusu na svete. Nie, pozitívny výsledok PCR testu neznamená, že každý človek s takýmto výsledkom je infikovaný, infekčný alebo chorý. Keďže neviem, koľkí sú a koľkí nie sú, neznamená to podľa môjho názoru vlastne nič. Ďalšia nula celých nič. Hľadaný chemický dôkaz vírusu (malý kúsok RNA) sa v laboratórnych podmienkach pri 40 cykloch replikácie zväčšuje asi **1 099 511 680 000**-násobne (nedokážem si predstaviť také číslo), čo v realite znamená, že ho tam nájdú, aj keby to bola iba vzdialená ozvena vírusu vášho suseda. Homeopatia opačným smerom: **ak sliznicu nosa, odkiaľ sa berie vzorka na test, zväčšíme na veľkosť Trnavského kraja, tak vírus bude veľký ako stredne veľká fit lopta** – a oni ho tam nájdú, aj keby bola iba **jeden! Zázrak vedy? Podľa mňa skôr znásilnená a zneuctená veda.**



▪ 17. septembra 2020

„Doktor Igor Bukovský v TA3 – Tak takto?! (16. september 2020).“

Krátky zostrih relácie sme so súhlasom producenta spravodajstva, ktorý som si osobne vyžiadal po skončení relácie, uverejnili asi na druhý deň a o pár dní neskôr nám ho YouTube odstránil na základe žiadosti iného zamestnanca televízie TA3 a hoci sa incident neskôr vysvetlil a televízia TA3 „odhlásila svoje nahlásenie“ cenzúristom YouTube platformy, začali sa tým naše problémy so „správcom“ platformy YouTube. Správca je, samozrejme, anonymný a tajomný ako úradníci z knihy Franza Kafku „Zámok“.



▪ 19. septembra 2020

„Piaty na jedného: doktor Bukovský v relácii Pozrime sa na to! (18. september 2020).“

Ďalšia užitočná životná a mediálna skúsenosť. Poskytol mi ju hlavne človek, ktorý vtedy reláciu moderoval.



▪ 21. septembra 2020

„Viktor Bielik: Prečo radšej bežať ako ležať? Nové informácie!“

Pán docent Bielik, stále Ti držím palce v práci aj výskume mikrobiómu u športovcov a ďakujem, že si mal vtedy ešte odvahu prísť – bol to veľmi hodnotný rozhovor!



▪ 24. septembra 2020

„Doktor Igor Bukovský v relácii Do kríža (23. september 2020 na Dvojke).“

Ďakujem aj pánovi Jaroslavovi Daniškovi za pozvanie do tejto vždy podnetnej relácie. Tento trailer z diskusie **Do kríža**, ktorý sme zverejnili **so súhlasom producenta relácie**, bol následne odstránený na podnet RTVS, ako som napísal v úvode kapitoly.



▪ 25. septembra 2020

„Do kríža v RTVS: prvá inteligentná výmena názorov na koronavírusový problém. Ďakujeme!“

V tomto videu zaznela aj **verejná prosba**, aby sa **nám ozvali** ďalší lekári, psychológovia, psychiatri, kazatelia, právnici, sociológovia a ostatní odborníci, pretože som si myslel, že je potrebné, aby začala vznikáť nejaká **organizovaná odborná skupina** s cieľom predkladania analýz a alternatívnych opatrení. Rovnakú výzvu som potom zopakoval ešte párkrát. V nasledujúcich mesiacoch nám napísali asi **dva lekári**, že sa radi pripoja, ale nemôžu to urobiť verejne. Neskôr sa nám ozvali aj dvaja psychológovia, s ktorými sa však už nestihli zrealizovať rozhovory. Verím, že sa to ešte podarí.



▪ 27. septembra 2020

„Pán premiér, nemôžete urážať 30 % obyvateľov SR, ba ani toho jedného!“

Každý obyčajný psychopat je však presvedčený, že môže. Takto: zmiznite, nepriatelia všetkých mojich geniálnych nápadov a nespochybniteľných úspechov!



október 2020

▪ 2. októbra 2020

„Rastú čísla? Všetko sa dá úspešne riešiť bez celoplošného **núdzového** stavu.“

Nemám rád konflikt medzi tým, čo **počujem**, a tým, čo **vidím**. Odjakživa mi z toho v mozgu vzniká kinetóza myslenia, chaos informácií. Žiť v konflikte a chaose je zničujúce – aj imunologicky. V každom konflikte sa usilujem aspoň mu **porozumieť**,



ideálne aj riešiť a vyriešiť. V tomto videu vysvetľujem svoj názor na medicínske aspekty, na základe ktorých bol vyhlásený **celoštátny núdzový stav**. Odmietam tieto dôvody ako **nelegitímne a protiprávne**. Navyše, všetko bolo založené na tvrdení, že to, čo prežívame, je „pandémia“. A je?

▪ **6. októbra 2020**

„**Demagógia médií a cholesterol!**“

Ďakujem za to, že ste mi držali palce. Ako však jeden divák napísal: „Držíme si palce, keď sa ide na ryby. Teraz treba konať!“

A tak si veľmi želim, aby sme boli schopní žiť tak, že si každý večer môžeme pripomenúť dôvody na vďačnosť za život a spokojnosť so sebou. Médiá vytvorili takúto situáciu: „Toto je názor, ktorý ako jediný platí, a všetci, ktorí s ním nesúhlasia, musia zmiznúť z povrchu zemskeho!“ To je veľmi nebezpečná situácia. Okrem toho v tomto videu zaznela ďalšia **podstatná a mimoriadne užitočná informácia**: čím vyššia hladina cholesterolu v krvi, tým viac cholesterolu v membráne buniek a čím viac cholesterolu máte v membránach svojich buniek, tým ľahšie sa na ne vírus SC2 **prilepí** a prenikne **dovnútra**! Ponúkol som návod, ako **membránu buniek zbavovať nadbytočného cholesterolu**. Prečo to Ministerstvo zdravotníctva neurobilo tiež?



▪ **7. októbra 2020**

„**Prestaňte s panikou. Dokážeme byť zodpovední, pretože sme dospelí. Nádcha nás chráni.**“

Nové informácie hovoria, že prekonanie obvyčajnej nádchy podporuje imunitu voči vírusu SC2: ľudia, ktorí v období január 2015 až marec 2020 prekonali nádchu a vytvorili si imunitnú pamäť voči koronavírusom spôsobujúcim obvyčajnú nádchu, mali menšie riziko infekcie a menšie riziko **ťažkého priebehu** ochorenia C19 ako ľudia, ktorí v rovnakom období **koronavírusovú nádchu neprekonali**. To má zásadný vplyv na to, čo by sme si mali myslieť o komunitnej/populačnej imunitě aj vakcinácii. Ani toto však nikoho z Kovidbyra doteraz nezaujíma.



▪ **9. októbra 2020**

„**Médiá v kríze: príčiny a nešťastné následky. Materské mlieko proti COVID-19?**“

Toto video bolo **nestráviteľné** pre mnohé slovenské médiá. Obnažilo ich morálny, osobnostný, kvalitatívny a spoločenský úpadok. Videli ste už? V nasledujúcej kapitole nájdete aspoň krátky sumár tejto analýzy.



▪ **12. októbra 2020**

„**Kam sa podel zdravý rozum a fakty? Ako zlepšiť účinok očkovania proti chrípke?**“

Boli sme vyzývaní, aby sme sa očkovali, lebo to vraj chráni aj pred kovidom. **2 týždne pred** očkovaním a **2 týždne po** očkovaní užívajte **vitamín E** – zlepšuje imunitnú odozvu na vakcínu proti chrípke = zlepšíte jej účinok! Aj preto vlašské orechy, lebo je to výborný zdroj prírodného vitamínu E.



▪ **13. októbra 2020**

„**Milan Markovič: Nech je zajtra lepšie ako bude.**“

Milan, ďakujem za dlhoročné priateľstvo, priazeň a podporu v každej životnej situácii! Ďakujem aj za tento rozhovor a Tvoje múdro, humor a iskru v očiach, nehasnúcu ani v týchto zložitých časoch!



▪ **16. októbra 2020**

„**Nútená izolácia pre podozrenie z infekcie? Politické strany už asi potrebujú oddychový čas!**“

Politické strany z nás urobili rukojemníkov v našom vlastnom štáte. **Štát nie je majiteľom človeka**, to my, ľudia, tvoríme štát. A ešte si platíme politické strany, aby nás ovládali?



▪ **19. októbra 2020**

„**Celoplošné testovanie: fiasko a konflikt od prvej chvíle.**“

Ak si dobre pamätám, tak toto video malo **státisícové pozretia** tiež. Ľudia začali chápať, čo sa deje, ako budú znásilnení a poníženi. A aj tak na tie testy išli toľkí.



▪ **21. októbra 2020**

„**Buďte aktívni: ústna voda môže byť účinnejšia ako rúško!**“

Ha, keď som ako prvý priniesol správu, že ústna voda, niektoré ovocné šťavy, zelený čaj aj slaná voda chránia lepšie ako rúško, lebo dokážu vírusy, aj ten SC2, zastaviť alebo **zabiť**, nielen **zachytiť**, tak sa zase strhla búrka v slovenskom pohári vody a niektoré médiá sa znovu predbiehali, kto na mňa nalepí viac nálepiek: určite som bol opäť konšpirátor a zľahčovač.



A určite aj **kloktač**, lebo však ústnu vodu treba kloktať. Lenže onedlho na to tú istú informáciu priniesol vo svojom blogu v **Denníku N** aj istý pán Vladimír Leksa, **imunológ z SAV**. Oj! Žeby predsa tá ústna voda chránila? Ó, dokonca aj niektoré ovocné šťavy a zelený čaj?! Uf, ba aj **obyčajná slaná voda**?! No, to je ale **zaujímavé**! Kto z médií sa dokázal ospravedlniť, že ma opäť neprávom verejne dehonestoali? Nikto. A bodku za celou kauzou, v ktorej si slovenské ideologické médiá znovu vylámali zuby, dala televízna stanica CNN Prima NEWS, ktorá priniesla tieto informácie tiež – ale až **17. mája 2021**. Tým sa potvrdilo, že naši diváci aj čitatelia dostávali a dostávajú **dôležité a pravdivé** informácie s niekoľkomesačným až niekoľkoročným predstihom pred hlavným prúdom. Lenže s **prúdom dokáže plávať aj mŕtva ryba!**

▪ **26. októbra 2020**

„**Pocit márnosti a absurdita opatrení:** stále strácame energiu a čas – i nádej na rozumné konanie vlády.“
Cítil som sa naozaj zúfalo bezmocne.



▪ **27. októbra 2020**

„**Celoplošné testovanie:** načo, veď testy sú nespoľahlivé?“
Žiadne argumenty a varovania nepomohli, celoplošné testovanie nezmyselnými antigénovými testami za nezmyselných, nedôstojných a rizikových podmienok už bolo na spadnutie. Jeden pán minister išiel až do **krajnosti** a nazval to **Druhým slovenským národným povstaním**. Títo ľudia zrejme stratili nielen súdnosť, ale aj zvyšky zdravého rozumu.



▪ **28. októbra 2020**

„**Groteskné výzvy k morálnej zodpovednosti** a vynútené vyhrážky od zamestnávateľov.“
Čím viac nezmyslov, nemorálností a nebezpečia politici páchajú, tým viac moralizujú, dovoľávajú sa dôvery, poslušnosti a podpory. A tým viac ich lokajov v spoločnosti ožíva a dáva do pohybu svoje nebezpečné pudy. Jdu blejt, Velebnosti.



▪ **30. októbra 2020**

„**Celoplošné testovanie:** ísť či nejst’?“
Morálne konflikty v duši, ktoré nám vnútili politici, médiá, mnohých ľudí poškodili možno aj natrvalo.



▪ **31. októbra 2020**

„**Pozitívny test: ČO mám teraz robiť?**“
Podrobný návod na opatrenia pre prípad, že máte pozitívny výsledok testu. Ministerstvo zdravotníctva SR prinieslo svoje **prvé rady** pre „pozitívnych“ ľudí až **po roku od vypuknutia novej infekcie** = vo februári **2021**, nie je to **škandál**? Nie pre nich, oni sa naozaj za nič nehanbia.



november 2020

▪ **2. novembra 2020**

„Bolo to fiasko a je to konflikt – ešte horšie ako sa dalo čakať!“
Celoplošné testovanie – **bezohľadnosť**, s akou presadila do celej spoločnosti jedna postihnutá hlava svoje megalomanské predstavy o **sebe samom**, musela vyraziť dych každému, kto ešte nosil v sebe zvyšky ľudskej dôstojnosti a viery v pravdu, právo a zdravý rozum. Lenže zdravý rozum už vtedy ležal kdesi na ventilátore, ktorý nemal ani kto zapnúť.



▪ **6. novembra 2020**

„**Ako sa nebáť:** čo je horšie – rakovina alebo COVID-19?“
Myslím, že by sme ťažko našli **onkologického** pacienta, ktorý by si **nechcel vymeniť svoju diagnózu za kovid** – hoci aj ťažký na ventilátore. Tak prečo sa viac bojíte kovidu ako rakoviny? A prečo mi hovoríte, že nemôžem porovnávať infekciu a rakovinu?



▪ **9. novembra 2020**

„Otázka poslancom, ministrom, prezidentke a spol.: **Kým chcete byť v budúcom filme?**“
Aj o tejto dobe možno raz vznikne film. Napríklad **Pelíšky 2**. Kým chcete v tom filme byť, akú postavu budete hrať?



▪ **11. novembra 2020**

„**Núdzový stav:** zbabelosť alebo neschopnosť?“
Vláda SR potvrdila celoplošný núdzový stav a pre mňa to bol prejav zbabelosti aj neschopnosti. A možno to bol všetko ich „vyšší zámer“. Krátka reakcia na hektické kroky vlády ešte pred večerným publikovaním celkovej analýzy.



▪ **11. novembra 2020**

„**Vodca alebo Vzor? Melatonín** chráni pred covidom, núdzový stav nie!“

Komplexnejšia analýza situácie, ktorá vznikla predĺžením núdzového stavu. Nezrelí ľudia hľadajú **Vodcu**, zrelým stačí **Vzor**.



▪ **13. novembra 2020**

„**Poruchy trávenia** pomôže riešiť naša nová kuchárska kniha!“

Protiprkdavá kuchárska kniha postavená na austrálskom FODMAP koncepte je **ideálne** riešenie na riešenie **nafukovania, bolestí, kŕčov, hnačky, zápchy**, porúch **imunity**, migrény, bolestí a zápalu kĺbov a mnohých iných problémov, ktoré majú svoj koreň v poruchách **mikroprostredia čreva** a **syndróme dráždivého/dysfunkčného hrubého čreva**.



▪ **15. novembra 2020**

„**Takto budem protestovať** 17. novembra 2020“

Každý, kto chcel, mal možnosť prejavíť svoj odpor voči vládnym opatreniam. Média točili kolesá vládnej propagandy, až mali mozole na rukách. A vláda sa rozhodla na námestiach postupovať v zmysle tradície **zúfalých a krachujúcich totalitných režimov**.



▪ **18. novembra 2020**

„**Vyřešte své potíže s trávením!** Česká verze bestselleru MUDr. Igora Bukovského, PhD., již v prodeji!“

Hurá, konečne vyšiel môj ďalší slovenský bestseller „(Za)chráňte svoje črevo – aj pečeň, žlčník a pankreas!“ aj v českom jazyku. Vraj bol o ňu na českom trhu záujem, tak ďakujem a verím, že táto kniha aj v českom jazyku pomôže tisícom ľudí konečne a natrvalo vyriešiť problémy s trávením.



▪ **19. novembra 2020**

„Predseda vlády, minister obrany a minister vnútra nebezpečne vyhocujú spoločenskú situáciu. Prečo?“

Predseda vlády a jeho dvaja „silovní“ ministri otvorili na verejnej diskusii stavidlá nadávkam, dehumanizujúcim výrokom a svojmu strachu o seba. To posledné nateraz asi trochu ustúpilo.



▪ **20. novembra 2020**

„Hlavný hygienik teraz chrlí vyhlášky, ktorými chce chrániť naše zdravie. Čo robil doteraz?“

Správa o pôsobení hlavného hygienika od jeho nástupu do funkcie: zachránil ľudské životy alebo mu pretekali pomedzi prsty a „jeho“ úrad neurobil nič, neprejavil ani len náznak snahy spustiť nejaké zásadné a **funkčné** iniciatívy alebo programy na **zlepšenie verejného zdravia** a prevenciu **predčasných a zbytočných úmrtí** na infarkty, mozgové príhody, cukrovku, rakovinu, obezitu a podobné závažné ochorenia? Budete prekvapení. A ešte budete možno prekvapení tým, čo nám odpísal na našu sťažnosť voči knihe „Zelerová šťava – najväčší liek našich čias“.



▪ **23. novembra 2020**

„**Decembrové TESTovANIE?** Ďalší nezmysel, ktorý už treba definitívne zastaviť!“

Spoločnosť sa ešte nestihla spamätať zo šoku, ktorý zažila nehanebným „dušičkovým“ testovaním, a vtedajší predseda vlády sa už zastrájal, že to chce zopakovať aj v decembri. Ešte stále mi mnohí neverili, že od takých ľudí treba utekať – to je podľa psychiatrov jediná možná ochrana.



▪ **24. novembra 2020**

„**FAKTY Reštaurácie a hotely** sú zatvorené bez dostatočných vedeckých dôkazov.“

Sumár dôvodov, prečo je zatvorenie reštaurácií a hotelov v rozpore s vedeckými faktami a historickou skúsenosťou.



▪ **25. novembra 2020**

„**Neexistujú pádne dôvody pre zatvorené školy.** Vláda poškodila budúcnosť státisícov detí a študentov!“

Sumár dôvodov, prečo je zatvorenie škôl a prerušenie tzv. prezenčnej výučby v rozpore s vedeckými faktami a historickou skúsenosťou. Prinajmenšom na základe sporných a nedostatočných informácií.



▪ **27. novembra 2020**

„**Korona: ako funguje imunita? Aká opakovaná infekcia?!**“

Toto stojí za pozretie tiež! Ak ešte nemáte urobenú predstavu o tom, ako sa váš imunitný systém vysporiada s vírusmi, odporúčam – ak nemáte nič lepšie. Ku koncu knihy nájdete sumár aktuálnych poznatkov o tom, ako funguje imunita pri kontakte s vírusom SC2.



december 2020

▪ 2. decembra 2020

„Pustte deti do školy – hneď! Ďalšie škody páchané nezodpovednými politikmi.“

Krízový štáb a vtedajší predseda vlády **nedovolili** ministrom školstva otvoriť školy a obnoviť prezenčnú výučbu. Vinou nevolených členov krízového štábu a vinou svojvôle jedného človeka boli deti, žiaci a študenti rukojemníkmi politického boja a neprímeranej paniky. Krajiny, kde platili prísnejšie opatrenia ako na Slovensku, mali otvorené školy a prebiehajúcu výučbu, pretože už vedeli, že je to v záujme detí aj spoločnosti.



▪ 3. decembra 2020

„Toto zásadne mení situáciu! Kedy a kto nám to oficiálne oznámi?“

Toto video obsahuje významné informácie o priebehu koronavírusových infekcií, ktoré mali **zásadne zmeniť prístup k opatreniam**. (Napríklad že ľudia, ktorí boli po prekonaní infekcie pozitívne testovaní, neboli zdrojom infekcie pre svoje okolie.) Nestalo sa nič. Kto je za to zodpovedný?



▪ 5. decembra 2020

„**Dokážeme zastaviť chaos z jednej hlavy** a nezmyselné kroky voči deťom?“

Veril som, že je potrebné burcovať ľudí, ktorí v sebe nesú ešte zvyšky spoločnej morálky a odvahy – a že to možno prinesie nejaký efekt. Zatiaľ ho nevidno, ale môže byť skrytý. Naozaj sa dáme všetci zlomiť?



▪ 8. decembra 2020

„**Dokážu poslanci OĽANO zastaviť chaos z jednej hlavy** a zachrániť vládu?“

V tomto videu zaznela prvá verejná výzva poslancom OĽANO, aby zastavili chaos a svojvôľu z hlavy ich predsedu, ktorý spustil rozvrat politiky, právneho štátu, morálky a demokratickej spoločnosti. Veľa ľudí si myslelo, že vediem s Igorom Matovičom **osobnú vojnu**. Nie, ja viem, že s nositeľom spoločensky nebezpečnej osobnostnej poruchy sa nedá diskutovať, iba utiecť. Navyše, žaloba za jeho bezprecedentné zneužitie moci a verejný útok bola už vtedy podaná.



▪ 10. decembra 2020

„**Prestaňte mávať falošnou zástavou** a veriť klamstvám!“

Sme obkolesení ľuďmi, ktorí si myslia, že majú správne argumenty, fakty, pravdu a logiku na svojej strane len preto, lebo majú v rukách zástavy a transparenty. Možno ich nakoniec ani nie je tak veľa, len sú veľmi hluční.



▪ 11. decembra 2020

„**Reakcia OĽANO: nemá fakty, pravdu ani kompetentných ľudí.**“

Na výzvu poslancom hnutia OĽANO, ktorú som poslal ako link na moje video z 8. decembra, prišlo zopár **identických** odpovedí od ich asistentov a od jedného poslanca: „Pre mňa je ľudský život dôležitejší ako názor pána Dr. Bukovského, ktorý sa neopiera o žiadne fakty a racionalitu.“ **Čistá demagógia** – ukážka slovenskej politickej a mediálnej plytkosti. Ak takto uvažujú a argumentujú aj pri príprave a schvaľovaní zákonov, nemôžeme sa čudovať, že sme tam, kde sme. Odpoveď poslancov Tomáša Šudíka a Kristiána Čekovského sa veľmi ľahko dala rozobrať na „šróbiky“.



▪ 14. decembra 2020

„**Väčšinu ťažkých stavov dokážeme vyliečiť** – a všeličo iné v rozhovore štyroch doktorov.“

Toto bola ďalšia pecka! MUDr. Jozef **Valky**, PhD., CETC, primár II. kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny SZU, FNsP FDR Banská Bystrica, MUDr. Libor **Nečas**, PhD., prednosta Ortopedickej kliniky, Univerzitná nemocnica Martin, MUDr. Rudolf **Straka**. Moji spolužiaci a priatelia sa obetovali a uprostred svojho pracovného stresu pricestovali v jeden sychravý decembrový deň do Bratislavy, aby sme mohli nahráť tento v tej dobe **zásadný a pamätný** rozhovor. Ďakujem, chalani, ešte raz! A **vy** ste ho už videli? Treba.



▪ 15. decembra 2020

„Platiť médiám za informácie o korone? Propaganda a cenzúra býva zvyčajne 'zadarmo'.“

Médiá žijú z pandemickej krízy, ktorú vyvolali a úspešne živia už druhý rok. A ešte im máme platiť aj za to, aby sme si mohli **dočítať až do konca nejaký článok**, v ktorom sú informácie, ktoré majú pomáhať „zachraňovať životy“?! Naše videá, ktoré prinášali aktuálne informácie a praktické rady, ktoré skutočne podporovali imunitu a liečbu a ktoré navyše predbiehali



médiá hlavného prúdu o niekoľko týždňov až mesiacov, boli pre našich divákov celý čas zadarmo. Až kým ich ideologickí cenzúristi bez **zodpovednosti k verejnému záujmu** nezmazali.

▪ **16. decembra 2020**

„Streli ste 'pozitívneho'? Toto môžete urobiť.“

Dozvedeli ste sa, že ste boli v blízkosti „pozitívneho“ človeka? Urobte **toto!**



▪ **19. decembra 2020**

„Kto to tu vlastne riadi? A jedna kniha na posilnenie duše!“

Konečne sme zistili **štatutárne** zloženie Pandemickej komisie a zažili sme šok: z **32 členov** sú iba **traja s medicínskym vzdelaním!** Prosím? To je predsa ďalší rukolapný dôkaz, že tu vôbec nejde o zdravie. Ak by išlo o zdravie, tak by to zloženie muselo vyzerat' inak. Dovi-dopo.



▪ **21. decembra 2020**

„Máme výborné čísla! Čo znamená nákaza vlády? Ďalšia dobrá kniha.“

Na! Keď poviem, že máme zlé čísla (matematické predpovede), je zle. Keď poviem, že máme dobré čísla (reálne počty hospitalizácií a úmrtí), je ešte horšie.



▪ **22. decembra 2020**

„**Otče náš, takto sa cítim** a prosím o silu!“

Vianočné obdobie je pre mňa obdobím, keď si intenzívne pripomínam ten neveriteľný zázrak: Boh sa vteliť do ľudského tela, mysle a duše, aby sa nás dotkol, aby sa nám ukázal a aby nás uistil, že nech sa deje čokoľvek, má s nami tie najlepšie úmysly. Stvoriteľa chápem a prijímam ako ľudskej mysli **absolútne nepreniknuteľné tajomstvo**, ktorému som po zrelej úvahe a mnohých životných skúsenostiach uveril – napriek tomu, že je tak nepochopiteľný a tak veľmi presahuje čokoľvek, čo si o Bohu Stvoriteľovi môžeme myslieť. Stačí mi o ňom vedieť to, čo som pochopil ako Jeho odkaz: Som, Ktorý Je a Pozývam Ťa do vzťahu a Života, ktorý krásou, pravdou, bezpečím a poznaním prekoná **absolútne všetko**, čo si dokážeš predstaviť. Ja, ktorý som stvoril nielen všetko, čo poznáš svojou myslou a skúmaš svojimi zmyslami, ale aj to, čo Tvoje oči nikdy nevideli a uši nepočuli a Tvoja myseľ si nedokáže ani len predstaviť, dávam slobodu Tvojmu mysleniu a trpezlivo čakám na Tvoje rozhodnutie. Viem, že to máš ako človek veľmi ťažké, viem to zo svojej ľudskej kože, lebo som to zažil ako tesár Ježiš z Nazaretu.“



▪ **25. decembra 2020**

„Má aj neveriaci kdesi v duši skrytú modlitbu?“

Druhú vianočnú modlitbu slovami človeka, ktorý sa cíti bez viery v Boha, napísal a nahovoril Štefan Chrappa alias **Pišta Vandal**. Už ste si pozreli náš spoločný rozhovor? 😊



▪ **29. decembra 2020**

„**Hlavný hygienik to začal, prezidentka podpísala a výsmech práva** a ľudí pokračuje ďalej!“

Politické divadlo s novelizáciou Ústavy bolo ďalšou v sérii absurdít a frašky, ktorú v súvislosti s kovidom predvádzali slovenská vláda a tzv. parlament, teda NR SR. Hanba každému, kto sa tej frašky zúčastnil!



▪ **30. decembra 2020**

„**Prestaňte zľahčovať vitamín D** a podávajte ho každému pacientovi v nemocnici!“

Ďalšia verejná výzva využiť významný **pozitívny** účinok vitamínu/hormónu D. Ďalšia **premrhaná príležitosť** zo strany Ministerstva zdravotníctva. Primeraná dávka môže totiž výrazne **znižit' riziko ťažkého priebehu** a **riziko úmrtia**: vtedy dostupné informácie ukazovali, že **dostatok vitamín D v krvi pacientov** by mohol **znižit' počet úmrtí na kovid o 20 – 90 %!** K tomuto tvrdeniu a následnému konaniu existuje **podstatne viac vedeckých dôkazov** ako k tvrdeniu o rúškach, zatvorených školách, reštauráciách, obchodoch a fitnesscentrách dokopy!



▪ **31. decembra 2020**

„**Výzva rebelom: Urobte všetko pre to, aby nemali pravdu!**“

Strašili nás, že silvestrovské oslavy prinesú tisícky mŕtvov. Snažil som preto pripomenúť ľuďom, ktorí už strácali nervy s nezmyselnými a nelogickými opatreniami vlády, aby ich vzdor nebol tiež nelogickým, aby ich vzdor nebol na škodu ich zdravia a zdravia ich blízkych. Zúfalý človek môže stratiť kontakt s realitou a prestane si uvedomovať následky svojho konania. To by bola škoda. Poskytol som **návod na prirodzenú a inteligentnú ochranu zdravia aj počas silvestrovských osláv**.



január 2021

▪ 3. januára 2021

„Nenadávejte nám, keď ste v silnej emócií, prosím! V **kríze nepomáha hystéria, ale rozvaha.**“

Hystéria, ktorú vyvolali vláda a médiá už v januári 2020, dosiahla takú intenzitu, že sa medzi dvomi stranami kovidovej barikády vystupňovali verbálne útoky a začalo dochádzať aj k prvým verejným a fyzickým konfliktom. V kríze nepomáha hystéria, ale rozvaha. Túto základnú poučku MacGyvera vláda alebo nepozná, alebo ignoruje, alebo tu nie je kríza. Iné vysvetlenie tie súvislosti nemajú.



▪ 6. januára 2021

„Ťaživá nálada a **pocit beznádeje** musia mať **nejaké riešenie!**“

Denník N sa verejne na sociálnych sieťach pochválil tým, ako mu stúpol počet predplatiteľov, príjem za reklamy, príjem za aplikáciu a zrejme to bude situácia aj ostatných médií. Pochopili, že ak budú šliapať do pedálov vládnej propagandy, tak kfmia sliepku, ktorá im znáša zlaté vajcia.



▪ 8. januára 2021

„**Ministerstvo zdravotníctva SR kleslo na úroveň goebbelsovskej propagandy – a bulvár je bulvár.**“

Na oficiálnej stránke Ministerstva zdravotníctva SR sa objavilo video, ktoré v zmysle najhorších propagandistických postupov zneužilo úryvok z jedného môjho videa. To isté video umiestnil na svojom fejsbuku aj istý Damián König, ktorý vraj vtedy bol externým zamestnancom v službách MZ SR a ktorý to nehanebne propagandistické video štátnej inštitúcie, teda MZ SR, vyrobil a **sám aktívne šíril**. Ukázalo sa, že na orgán štátnej správy sa nedá podať žaloba. To je v poriadku? Nejaké ministerstvo môže napadnúť súkromnú osobu a tá nemá možnosť sa brániť pred súdom? Navyše, MZ SR **cielené krylo** autora videa a **chránilo ho pred doručením žaloby** od mojich právnych zástupcov. Presne v zmysle funkčnej pseudoreality: tí, ktorí ju **podporujú**, môžu čokoľvek a budú **chránení** „majiteľmi moci“.



▪ 10. januára 2021

„Žaloba na hnutie OĽANO: Bezradne šíri už len nenávisť a klamstvá!“

Hnutie OĽANO začalo dostávať svoj panický křč, v ktorom je v podstate doteraz. Za iba **desať** mesiacov klesla ich verejná podpora a dôvera z takmer **25 %** na zhruba **10 %**. To sa ešte nepodarilo **žiadnej slovenskej politickej strane v histórii**. Blahoželáme. Ja som vám hovoril, že treba zastaviť chaos z tej jednej hlavy. Evidentne tam majú tých pokazených hláv a charakterov viac.



▪ 12. januára 2021

„(Albert Einstein): Iba blázon robí dookola stále to isté a čaká od toho iný výsledok.“

Ak niečo **nefunguje**, treba to robiť ešte **odhodlanejšie** alebo **silnejšie**. „Ak dieťa nereaguje na krik, treba kričať ešte silnejšie.“ Tejto pomýlenej metóde ešte stále veria mnohí rodičia a iní dospelí ľudia. Napríklad politici. Napríklad minister zdravotníctva, ktorý v **novembri 2021** stále a znovu rozhadzuje rukami, že „**Ľudia nedodržiavajú opatrenia, tak musíme sprísniť nové opatrenia!**“. Ako hysterická učiteľka v materskej škôlke. Tým ľuďom by už mal naozaj niekto povedať, že to oni, oni a ONI svojím **konaním**, svojím **slovníkom** a svojou **mocenskou aroganciou zničili dôveru a lojalitu ľudí**. To oni odstránili z verejného života **otvorenú diskusiu**, svoju vlastnú **sebareflexiu, pokoru, empatiu a zodpovednosť**. A teraz to vyčítajú nám. Je to iba ich hlúposť alebo nejaký temný zámer?



▪ 14. januára 2021

„**Prošba lekárom:** Odpustite, prosím, čo ste o mne počuli...“

Prvá línia našej ochrany nie je nemocnica, ale **imunita**. Viac ako 30 rokov sa usilujem motivovať ľudí k lepšej starostlivosti o svoju imunitu a celé zdravie. Mám rešpekt ku každému lekárovi, ktorý vykonáva svoju prácu so **srdcom** a **zodpovedne**. Za to, že mnohí štátni lekári a zdravotnícki pracovníci pracujú v **nedôstojných** podmienkach za **nedôstojnú** odmenu, ja nemôžem. To je chyba chorého systému, nie dôvod, aby som sa „postavil k lôžku kovidového pacienta“.



▪ 15. januára 2021

„**Emócie, otázky, prevencia a liečba.**“

Kovidbyro koná tak, aby sme nádej už ani nedokázali cítiť. Akúkoľvek dobrú alebo nádejnú správu o liečbe a imunite okamžite **popierajú** alebo **bagatelizujú**. **Prečo?**



- **18. januára 2021**
„Následky COVID-19 vyriešite s nami ľahšie! Protilátky nie sú nevyhnutné!“
 Ďalšie **praktické** rady na podporu imunity a **prekonanie následkov** infekcie C19.


- **19. januára 2021**
„Patokracia: budete sa testovať, lebo sa nám to páči a basta!“
 A basta! 😊


- **20. januára 2021**
„Sú naši ministri niekým vydieraní?“
 Často to tak vyzerá. Hovorím si však, že „Kurník, ak naozaj existuje nejaký svetový scenár (kniha 'Veľký reset' vtedy v marci 2020 ešte nebola na svete), podľa ktorého sa to tu všetko realizuje, tak ako je možné, že sa ešte nenašiel ani **jeden** človek, ktorý by taký scenár zverejnil?“ Nevieť si predstaviť, že by bolo možné **utajiť** nejaký **napísaný** scenár k takémuto megapredstaveniu, ale môžem sa myliť. Skôr to vidím takto: Keďže napríklad Nemecko, Francúzsko, Kanada, Amerika či Austrália sa práve pokúšajú o svoju vlastnú **dekonštrukciu demokracie a civilizácie**, kto by „kontroloval“ alebo „napomenul“ **slovenské** Kovidbyro? A tak sa blázni celého sveta chcú vyblázniť až do zbláznenia.


- **21. januára 2021**
„Zrušte si papalácke výnimky.“
 V čase, keď sme my boli trýznení núdzovým stavom a nezmyselnými opatreniami, mali slovenskí **vládni papaláši** udelených vyše **8 800 výnimiek!**


- **22. januára 2021**
„Pseudorealita a lokaji patokracie.“
 Táto kapitola obsahuje nižšie najdôležitejšie myšlienky jedného z kľúčových videí.


- **24. januára 2021**
„Výborné správy, dobré správy a nové správy.“
 Ďalšie **inšpiratívne** video – nielen pre „kovidové“ časy.


- **28. januára 2021**
„Ministerstvo zdravotníctva nabáda k poškodzovaniu zdravia – prečo?“
 Keď sa konečne MZ SR po roku prebudilo a poskytlo prvé informácie o podpore imunity, bolo to fakt na smiech! Napríklad ako zdroj vitamínu D nám kázali jesť pečeň, sardinky a vajíčka. Tak som im odkázal, že na to, aby človek dosiahol **potrebnú dennú dávku** vitamínu/hormónu D (zhruba tých 5 000 IU) z týchto potravín, tak by musel zjesť **860 g sardiniiek**, **3,3 kg pečene** a 95 vajec. Každý deň. To je úroveň „odborných“ rád slovenského ministerstva zdravotníctva na „podporu imunity“. **Hanba** je pocit, ktorý tam evidentne nikto nepozná.


- **28. januára 2021**
„Máme (to)ho už dost? Alebo sa necháme úplne zlomiť?“
 Necháme sa radšej zlomiť, ako by sme prišli o svoje **pohodlie**?


- **29. januára 2021**
„Mutácie verzus naša imunita: sme dobre vyzbrojení!“
 V tomto videu zazneli vtedy nové závažné informácie o zisteniach prestížneho imunologického pracoviska o našej imunite voči variantom a mutáciám vírusu.


- **30. januára 2021**
„Ministrov svokor a minister – toto si k nám môžu dovoľovať?“
 V januári sa udiala ďalšia kauza: vtedajší minister zdravotníctva Krajčí na tlačovke vyrozprával príbeh svojho **svokra**, ktorý si dovolil po **pozitívnom** výsledku ignorovať povinnú domácu karanténu a na druhý deň išiel na **opakovaný** test. **Svokor ministra zdravotníctva spáchal** to, čo iným ľuďom bolo **zakázané** a polícia ich za to naháňala a rozdávala **vysoké pokuty**.



Minister sa tým **pochváli na tlačovke** a nestalo sa zase nič – niektorí novinári trochu počúvali papuče o koberec pod svojou stoličkou, iní sa tvárili, že sa nič nestalo. Tak som to povedal nahlas. Mám plné zuby tejto asymetrie „**Vy musíte Hento a my môžeme Toto**“.

február 2021

▪ 1. februára 2021

„**Ja som to hovoril!** 😊 Hned' na začiatku kovidovej éry.“

Málo dobrých a veľa zlých baktérií v čreve zvyšuje vaše riziko infekcie, ťažkého priebehu a zrejme aj úmrtia na C19.

Dajte si do poriadku **mikrobiotu** tráviaceho traktu! Pomôžu vám moje videá o trávení a probiotikách alebo kniha „(Za)chráňte svoje črevo – aj pečeň, žlčník a pankreas“.



▪ 2. februára 2021

„Prekvapenie: '**svokor ministra**' vysvetľuje?“



▪ 4. februára 2021

„**Skupinové myslenie patokratov** a ich lokajov likviduje celú spoločnosť a svet, ktorý sme poznali.“

Takmer každý človek žije v nejakej skupinovej bubline. Rozdiel je len v ochote vpustiť do svojej bubliny iné názory, kritické otázky a diskusiu – názorovú konfrontáciu. My, ktorí sa neustále vzdelávame, študujeme a hľadáme vysvetlenie pre súčasnosť, sme otvorení a nútení premýšľať o názoroch a tvrdeniach opačnej strany barikády. Oni, vo svojom pocite dôležitosti a moci, sa zavreli v bubline skupinového myslenia, ktorá najprv zlikviduje ich a potom aj nás. Vysvetlím v kapitole „júl – august 2021“.



▪ 5. februára 2021

„**Mutácie**: infekčnosť, úmrtnosť a funkčnosť vakcín?“

Prvé náznaky, že vakcína asi nebude ani **slobodou**, ani **nebráni šíreniu vírusu**, keďže vírus mutuje, prišli z brazílskeho mesta Manaus. Ešte si spomenieme na ďalšiu vlnu **strašenia**?



▪ 6. februára 2021

„**Francúzsky prezident, účes**, imunita, bezmocná vláda a upozornenie poslancom.“

„Parížske tiátro“ s účesom sa vám tiež páčilo? Cítite sa poctený, že herec, ktorý ho zahral, urobil týmto svojim vystúpením rovnaké meno v zahraničí aj vám?



▪ 8. februára 2021

„Ciel: **ako ostať slobodným a lepším človekom** aj v tejto kríze?“



▪ 10. februára 2021

„**Reflux** zvyšuje riziko **C19** a olivový olej pomáha pri skleróze multiplex.“

Páli vás záha často? Máte väčšie „kovidové“ riziko. Povedal vám to aj niekto iný? A povedali vám, ako sa to dá **riešiť**?



▪ 11. februára 2021

„**Dokážeme zbaviť terajšieho premiéra jeho funkcie?** A prečo to treba urobiť?“



▪ 15. februára 2021

„**Kalcifediol**: ak chcete používať v liečbe toto, napíšte mi!“

Vo februári som dal verejnú ponuku lekárom a nemocniciam, že pre nich ochotne a dobrovoľne zorganizujem **bezplatné** dodávky tejto špeciálnej formy vitamínu/hormónu D, ktorá preukázala najväčšiu ochranu pred ťažkými stavmi a úmrtím. Informácie vo videu treba počuť a vidieť.



▪ 17. februára 2021

„**Naozaj by ste podporovali lockdown**, ak by ste vy prišli o prácu a živobytie?“



- **19. februára 2021**

„**Takto by som to teraz riešil ja**, ale môžem sa aj mýliť.“

Vraj nemám mudrovať, **ak neponúkam riešenia**. Hlúpy názor, pretože ja som ponúkal individuálne aj **systémové** riešenia od samého začiatku! Nebol záujem. Tak som vo februári ponúkol svoju predstavu systémového riešenia. Nebol záujem. Nevadí, ideme ďalej.



- **20. februára 2021**

„**Hádka o vakcíne** má zakryť čo?“

„Sputnikové tíatro“ malo tri pódia: v Moskve, v Košiciach a v Budapešti. A potom to treslo ako ďalšia bomba v celej spoločnosti. Už ste stihli prečítať aj prvú časť tejto kapitoly?



- **22. februára 2021**

„**Takto dnes liečia praktickí lekári a internisti** – a všeličo iné v rozhovore troch doktorov.“

Ďalší kultový rozhovor s dvomi mojimi spolužiakmi. Doktorka **Etela Janeková** sa týmto videom dostala do povedomia verejnosti aj médií, a preto jej veľmi ďakujem, že nabrala odvahu prijať moje pozvanie. Priniesla tým svoje pozitívne skúsenosti, ktoré zachraňovali nielen jej pacientov, ale potom aj stovky či tisíce ďalších. Doktor **Slavomír Šuch**, ktorý má množstvo osobných skúseností s „kovidovými“ pacientmi v **troch rôznych** slovenských nemocniciach.



- **23. februára 2021**

„**Pozor, denník SME šíri falošné správy** a strach!“

Tí, ktorí druhých obviňujú z hoaxov, sú sami nositeľmi dezinformácií, lži aj **protipравdy**. Mimochodom, slovo „hoax“ znamená aj „kačica“. Kto **vymyslel** a odvtedy stále používa tzv. **novinárske** kačice? Lekári, spisovatelia alebo azda plavci? 🙄



- **25. februára 2021**

„**Lockdown je nástroj zúfalcov**, núdzový stav je prejav zbabelosti.“

Ešte stále sme boli v núdzovom stave. Ešte stále mohla vláda k vám domov nastáňovať **kohokoľvek** a **zobrať vám** celý obsah chladničky, auto alebo úspory na svoje potreby. Tak to veru bolo. Dajte si nabudúce pozor, s čím budete **dobrovoľne súhlasiť** alebo **ľahostajne mlčať**.



marec 2021

- **1. marca 2021**

„**Fruktóza pri COVID-19 škodí** a prečo novinárka SME necíti žiadnu hanbu?“



- **3. marca 2021**

„**Kto likviduje Slovensko** a čo s tým?“

Vláda, ktorá mala Slovensko „očistiť“, spáchala najväčší objem **netransparentných štátnych zákaziek bez výberového konania** v histórii Slovenska, za rok a pol zadĺžila štát **najrýchlejšie** a **najviac** v histórii Slovenska a **dosiahla najväčší historický rozvrat** vzdelávania, zdravotnej starostlivosti, ekonomiky, súkromného podnikania, súdnictva, polície a medziludských vzťahov. Nie, na vine **nie je** vírus. Na vine sú **nezmyselné** a **neprimerané rozhodnutia** a **deštruktívne konanie politikov**.



- **5. marca 2021**

„**Prečo ivermektín nefunguje?** Prečo **pyridoxín** môže fungovať. **Fruktóza** ešte raz.“

Prevenia a podporná liečba infekcie C19.



- **6. marca 2021**

„Nechcem sa stať zlomeným bláznom! A čo Vy?“



- **8. marca 2021**

„**Zvýšený sodík v krvi zvyšuje riziko úmrtia** a opakované infekcie sú veľmi zriedkavé.“

Načo prevencia?! Načo nové informácie?! Kto by prestal presáľať, ak povieť, že to spôsobuje zvýšené riziko úmrtia na kovid? Veď máme vakcínu! Vakcína bola ešte stále sloboda! Koľko ľudí ministerstvo zdravotníctva zradilo a oklamalo!



- **9. marca 2021**

„**Juhoafrický variant: sme bezbranní?** Ako to prežila Juhoafrická republika?“

Strašenie Juhoafrickou republikou (JAR) tiež prispelo k hlbokému zakoreneniu obáv o život. Lenže v JAR nemali ani zďaleka také prísne opatrenia, ako sme mali my, a napriek tomu prekonali nový variant za zhruba 6 týždňov. Školy otvorené, reštaurácie otvorené, divadlá a obchody, fitká a bazény otvorené, svadby a pohreby s menšími obmedzeniami.



- **11. marca 2021**

„Prečo máme preťažené nemocnice a preplnené krematóriá?“

Azda preto, že mnohých pacientov s ľahkým a stredne ťažkým stavom C19 nemal kto liečiť a tí, ktorí liečili, nemali ani poriadne lieky, ani oficiálne odporúčania? A, samozrejme, **prevencia je stále vysmievaná!**



- **15. marca 2021**

„Respirátor FFP2 je symbol nezmyslu a psychického násilia.“

Ak **rúško** tam a vtedy, keď nemá žiadny zmysel, vnútené aj v rozpore s odporúčaniami WHO, bolo symbolom verejného poníženia, tak **respirátor** (aj vo **vonkajších** priestoroch) bol povýšený na **symbol silnejúcej pseudoreality**. Vláda SR môže dať rúško a respirátor, spolu s antigénovým testom, do svojho **erbu**.



- **17. marca 2021**

„**Následky infekcie:** kedy sa báť a ako to riešiť.“

Praktické rady pre pacientov.



- **19. marca 2021**

„**Vláda nás zase stiahla do svojej núdze!**“

Totalitný núdzový stav pokračuje.



- **22. marca 2021**

„**Chrípka, bužírka a americká vlajka.**“

Správa z výskumu, zopár otázok, odpovedí a trochu zákulisia.



- **23. marca 2021**

„**Egolízači predsedu vlády** – najväčšia hrozba Slovenska.“

Lokaji patokratov sa vždy menia na svoje **vzory**. A kým sa tak stane, často stihnú napáchať ešte viac škody ako tí, ktorým oni s nadšením lížu ego.



- **25. marca 2021**

„**Vyliečení** nesmú byť diskriminovaní!“

Už na jar 2021 sa začala ďalšia verejná poprava medicíny, biológie a logiky: **Ľudia**, ktorí **prekonali** infekciu C19, boli a odvtedy sú považovaní za **menej bezpečných** ako ľudia očkovaní. Neuveriteľný škandál! Najhoršie na tom boli a dodnes sú najmä ľudia, ktorí majú takú dobrú imunitu, že infekciu prekonali bez príznakov a pozitívneho testu, ale majú klinicky **zvýšené špecifické protilátky**. Aspoň to, keď tu nikoho nezaujímá **bunková imunita**. Aj to je škandál.



- **28. marca 2021**

„Snaha o lepšie Slovensko zase stroskotala...“



- **29. marca 2021**

„Rekonštrukcia? Morálka politikov je na ventilátore a pavláda ďalej likviduje Slovensko.“



apríl 2021

- **1. apríla 2021**

„**Káva pred cvičením** spáli viac tuku?“



- **2. apríla 2021**
 „Prečo sme dali ľuďom takú moc nad svojím životom?“ 
- **5. apríla 2021**
 „Diskriminácia, Rekriminácia, Reinfekcia – a ako ďalej?“ 
- **8. apríla 2021**
 „Táto zelenina zvyšuje svalovú silu a tá druhá mentálnu výkonnosť!“
 Špenát. A cvikla. Ale nebude na škodu pozrieť si aj toto video **celé**, tiež malo obrovské čísla 😊 
- **9. apríla 2021**
 „Klamstvo a Pravda: vyhrá ten, kto vydrží dlhšie!“ 
- **12. apríla 2021**
 „Veselú chasu z OĽANO prepadla panika! Až teraz?“
 Historicky rekordný prepad politických preferencií: V marci 2020 celých **25 %**, v apríli 2021 už len **10 %**. 
- **14. apríla 2021**
 „Späť do školy! **Rúška, respirátory a testy** však deťom môžu viac škodiť ako pomáhať.“ 
- **16. apríla 2021**
 „Učiteľia a rodičia: **Takto treba chrániť deti!**“ 
- **19. apríla 2021**
 „Kovidbyro nás valcuje: chaos a šikana každý deň.“ 
- **22. apríla 2021**
 „KovidPas: včerajší 'hoax' sa mení na dnešnú realitu!“
 Štátna propaganda je už bezmocná voči našej novej skúsenosti: **Rozdiel** medzi hoaxom a pravdou je zhruba **šesť mesiacov**. Niekedy trochu viac, niekedy trochu menej. 
- **25. apríla 2021**
 „Zrada vlasti: **16 ľudí má v rukách Váš život!**“
 16 členov vlády, ktorí **zradili** našu dôveru! 
- **26. apríla 2021**
 „Výzva ľahostajným a **List prezidentke**: Zabráňte núdzovému stavu!“
 Nezabránili, znovu zradili. 
- **27. apríla 2021**
 „**JUDr. Lipovský**: Právna neistota a chaos na Slovensku škodí všetkým.“
 Ďalší veľmi sledovaný a najmä užitočný rozhovor. Pán JUDr. Lipovský dokonca ochotne poskytol **text listu**, ktorým sa mohli rodičia obrátiť na riaditeľov škôl. 
- **28. apríla 2021**
 „Vláda SR: Povoľte verejné zhromaždenia a dodržujte pravidlá verejného obstarávania.“ 

- 30. apríla 2021
„Pomôžme rúškaristom a respirátoristom liečiť **Strach** v duši.“



máj a jún 2021

- 2. mája 2021
„**Výživa, psychika a imunita** v ťažších časoch.“



- 3. mája 2021
„**Vírus** tu bol už v **septembri 2019** – a urobíme tú istú chybu?“



- 5. mája 2021
„**Čo sa deje v Indii** a kde je morálne dno slovenskej politiky a žurnalistiky?“



- 7. mája 2021
„... a **budúci bývalý minister financií nedá pokoj**, kým bude mať nejakú stoličku.“



- 11. mája 2021
„Je **žalúdok príčinou obezity**? **Pridaný cukor** poškodzuje pamäť na celý život a HEPA filtre fungujú!“



- 13. mája 2021
„**Tri nové správy**, ktoré asi prekvapia.“



- 15. mája 2021
„**Politici, naučte** sa už konečne, **komu treba ďakovať!** A čo je nové v Indii.“



- 17. mája 2021
„**Sója spôsobuje rakovinu prsníka** a pacientky ju nesmú jesť! Fakty sú...“



- 19. mája 2021
„**Sú títo verejní činitelia SR** zodpovední za **zbytočné úmrtia**?“



- 20. mája 2021
„**Politici, je odporné**, ako si za naše peniaze robíte vlastnú reklamu!“



- 21. mája 2021
„**Mimoriadne uvádzacie ceny** už iba 4 dni – a podpis autora k tomu!“



- 22. mája 2021
„**Otvorte detské kútiky, bazény a celý život naplno!** Škodíte viac, ako pomáhate!“



▪ 24. mája 2021

„**Fašizmus**: budete **šťastní** (a zdraví) aj proti svojej vôli!“



▪ 27. mája 2021

„**Patologické osobnosti v politike** – kto to je a ako sa im brániť?“



▪ 31. mája 2021

„**Špargľa a alkohol. Testosterón** a riziko ťažkého kovidu. Spánok a depresia...“



▪ 1. júna 2021

„**Vakcinačná demagógia MZ SR**: bežná sladkosť vs. vakcína!“



▪ 4. júna 2021

„**Pozor na vitamín B12, neumyté jahody, baktérie a žľč!**“



▪ 7. júna 2021

„**Bojím sa o Slovensko a našu budúcnosť!**“



▪ 9. júna 2021

„**Bojím sa politikov bez múdrosti, empatie a pokory!**“



▪ 10. júna 2021

„**Prečo by sme vám mali veriť?** Aj očkovanie detí môže byť tragický omyl.“



▪ 13. júna 2021

„**Čo teraz urobí hlavný hygienik SR** a Otakar Horák z Denníka N?“



▪ 16. júna 2021

„**Čo vie vedenie slovenských pediatrov** a profesor pediatrie z Tufts University nie?“



▪ 18. júna 2021

„**Zabávači sa menia na expertov**, iba naša imunita robí to, čo má!“



▪ 19. júna 2021

„**Ako chutí špenát s jahodami**, červenou cibuľou a fetou? Fantasticky!“



▪ 21. júna 2021

„**B12 môže aj škodiť** – detaily vstrebávania a pozor na veľké dávky!“



- 23. júna 2021

„MZ SR podporuje dezinformácie, neistotu, frustráciu a vzdor!“



- 30. júna 2021

„Politici robia reklamu a marketing súkromným firmám! Prečo to nerobia súkromné firmy?“



júl a august 2021

- 1. júla 2021

„Očkovanie musí byť dobrovoľné: Rada Európy odporúča informovať verejnosť o nežiaducich účinkoch.“



- 4. júla 2021

„Nedostatok omega-3 mastných kyselín v organizme skracuje život ako fajčenie! Riešenie?“



- 11. júla 2021

„Politická mafia zmarila referendum. Treba ju zastaviť!“



- 14. júla 2021

„Očkovanie v tehotenstve: kto tu klame a šíri hoaxy?“



- 16. júla 2021

„Kauza štyroch ministrov a toto chráni pred vírusom dvakrát lepšie ako lieky na cholesterol!“



- 31. júla 2021

„SARS-CoV-2 = Slobodu a Rozum Slovensku - Civilizovane odstráňme vládu 2!“



- 1. augusta 2021

„Kto tu porušuje normy: situačná morálka je koniec morálky a diskusie.“



- 5. augusta 2021

„Lotéria rozvracia a dehonestuje, nové protilátky môžu vírus zastaviť.“



- 11. augusta 2021

„Vysoké počty pozitívnych PCR testov u očkovaných sa teraz ťažko vysvetľujú? Máme riešenie!“



- 12. augusta 2021

„Mediálne útoky a propaganda: budem sa brániť!“



- 13. augusta 2021

„Prosím vedcov, aby bezodkladne preskúmali toto!“



▪ 15. augusta 2021

„Mŕtve ryby, slušný zlodej a riziko na plytčine.“



▪ 20. augusta 2021

„Menticída Slovenska! Zabíjanie myslenia a morálky je vstupná hala do pekla.“



▪ 21. augusta 2021

„Primátor Rybníček zneužíva úrad a zastrašuje – takíto ľudia sú hrozbou pre slobodu a demokraciu.“



▪ 24. augusta 2021

„Poslanec Cmorej, obezita, rakovina a defraudácia našich daní.“



▪ 26. augusta 2021

„Skúsime zobrať politikom ich moc nad nami a zastaviť novú totalitu!“



▪ 29. augusta 2021

„Plytké Heslá vs. Pravé Cnosti.“



▪ 31. augusta 2021

„Nedajte sa manipulovať médiami a urobte si vlastný názor.“



september 2021

Do dátumu zrušenia kanálu sme stihli zverejniť postupne ešte tieto videá.

▪ 1. septembra 2021

„Politici ignorujú Ústavu – a od nás žiadajú dodržiavanie hygienických vyhlášok!“



▪ 2. septembra 2021

„Pani Bittó Cigániková má vykoľajené myslenie.“



▪ 5. septembra 2021

„Vitamín D mohol zachrániť stovky/tisícky životov – využite ho konečne!“



▪ 7. septembra 2021

„Tento enzým je zrejme zodpovedný za ťažký stav C19 – vedci ho už skúšajú blokovat!“



▪ 10. septembra 2021

„Brutalita a zaujatosť médií je dôvodom vypnúť ich.“



▪ 13. septembra 2021

„Tento bloger mal s tým prestať radšej oveľa skôr.“



▪ 14. septembra 2021

„Súkromné médiá propagandou zastrašujú RTVS a nabádajú porušovať zákon!“



▪ 20. septembra 2021

„Anómia Slovenska – dokážeme sa ešte zachrániť?“



▪ 21. septembra 2021

„Médiá útočia a zúria už bez zábran – sú zodpovedné za rozvrat spoločnosti a totalitu na obzore.“



▪ 27. septembra 2021

„Vyriešte (poinfekčnú) únavu a dajte do poriadku svoje mitochondrie! Regenerácia mitochondrií.“



▪ 30. septembra 2021

„YouTube sa domnieva a cenzuruje – toto budem robiť teraz!“

(zverejnené na kanáli „Dr. Igor Bukovský – život a svet“)



Vydané ako oficiálny doplnok knihy

Zmazaný/í

môj pokus vysvetliť si, čo sa deje

Všetky práva sú vyhradené.

AKV – Ambulancia klinickej výživy, s.r.o., podporuje právo na názor a právo na ochranu duševného vlastníctva. Cieľom zákonnej ochrany duševného vlastníctva je podpora autorov a umelcov v ich tvorbe, ktorá obohacuje našu kultúru. Táto kniha ani žiadna jej časť nesmú byť kopírované, skenované, nahrávané, uložené na verejne dostupné miesta (vrátane úložísk digitálnych dát), prepisované ani inak šírené a použité bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv. Porušenie autorských práv je krádež duševného vlastníctva a trestný čin. V prípade, že by ste chceli získať súhlas majiteľa autorských práv, kontaktujte ho, prosím, na adrese akv@akv.sk.

Copyright © 2021 AKV – Ambulancia klinickej výživy, s.r.o. (majiteľ autorských práv)

knihu vydala: AKV – ambulancia klinickej výživy, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika

Autor a editor: MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Autor politických komentárov: Dag Daniš

Editorka pôvodných scenárov autora a autorka rozhovoru

s JUDr. Petrom Weisom: PhDr. Mgr. Jaroslava Mareková

Layout: Vladimír Pakši

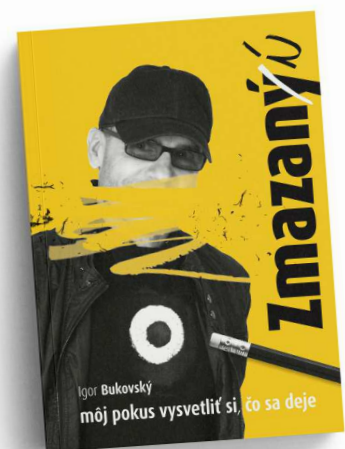
Jazyková úprava: Mgr. Zuzana Mičáňová

Grafické spracovanie a sadzba: DE SIGNO s.r.o. Bratislava

Tlač: Alfa print, s.r.o., Martin

Prvé vydanie, 2021, Bratislava

ISBN 978-80-89719-16-7



Dôležité upozornenie

Hlavný obsah týchto videí a knihy „Zmazaný/í“ tvoria autorove úvahy, názory a jeho subjektívne spracovanie verejne dostupných informácií, poznatkov a diel. Informácie o výžive a zdraví v týchto videách a v tejto knihe nie sú určené na to, aby nahradili konzultáciu s lekárom a liečbu, ak si ju vyžaduje váš zdravotný stav. Autor ani vydavateľ nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie poskytnutých zdravotných informácií.