

# Helmuth Wandmaker – Tajemství všech nemocí

## Chceš být zdravý? – Zapomeň na hrnec na vaření!

### *Existuje jen jediná příčina veškerého utrpení*

*Na světě existuje pouze jediná příčina veškerého utrpení a to je **zpronevěření** se lidstva syrové stravě. To je skutečný "prohřešek". Vývojem jsme uzpůsobeni syrové stravě. Člověk je jediným živým tvorem na této Zemi, který si potravu vaří a odvykl si od syrové, dále pije mléko a užívá léky.*

***Vrat' se proto ke zdravým původním pokrmům, pak se okamžitě zbavíš nadváhy! Staneš se štíhlým a také jím zůstaneš i bez hladovek. Krevní tlak se ti sníží na ideální hodnoty. Hladiny tuků a cholesterolu v krvi zaniknou. Můžeš zapomenout na počítání kalorií. Prostřednictvím průdušek, hltanu a nosu tvé tělo houfně opustí veškeré výměšky (hlen a další odpadní produkty). Zbavíš se nachlazení a bolestí hlavy. Přestaneš své tělo cítit, staneš se hbitým a lehkonohým.***

*Budeš se těšit nesmírně pevnému zdraví, oprostíš-li se od nesprávného způsobu výživy. 99,9 % nemocí souvisí s nesprávným způsobem života. Ke zdravému je zapotřebí kázně a odvahy.*

*Odměnou však bude zdraví. Budeš se cítit o 20 let mladší. Kalendářní věk již nebude rozhodovat. Rozhlédni se kolem sebe a uvidíš 40leté starce a 70leté mladíky.*

***Ale začni ještě dnes, zítra by už mohlo být pozdě! Tato knížka je opravdovou revolucí!***

### **Předmluva**

*První vydání knihy Helmuta Wandmakera "Chceš být zdravý? - Zapomeň na hrnec na vaření!" bylo ihned, jakmile se objevilo, velmi rychle rozebráno. Bylo nutné přikročit k novému vydání. Helmut Wandmaker není lékařem. Je obchodníkem, těžce zraněným důstojníkem pěchoty a nositelem vysokých vyznamenání z druhé světové války. Má nejen mnoho zkušeností, prověřených tak říkajíc na vlastní kůži, ale i mnoho obširných znalostí zdravotnické literatury z germánských a anglofonních oblastí, s jakými jsem se ještě u žádného jiného autora nesetkal.*

*Jeho kniha zapůsobila v Německu jako výbuch bomby. Stane se základním kamenem v dějinách výzkumu výživy. Mnoha lidem otevřela oči nejen v otázkách zdravotních, ale především i v otázkách výživy. Knížku, kterou jsem dostal od jednoho známého k Vánocům 1988, jsem si přečetl s velkým zájmem. Pojednává o oblasti, kterou se již téměř polovinu svého života zabývám: o zdravotní prevenci.*

*Helmuta Wandmakera znám od roku 1952, kdy mne navštívil v mé první léčebně v Allgau. Tenkrát se stejně jako já zabýval způsobem života podle Waerlanda. Dlouho mu zůstal věrný, než poznal, že není zcela správný. Ke stejnému závěru jsem během třiceti let dospěl také já. Waerlandovi chyběl poslední, rozhodující krok k čisté přírodní stravě, proto také zemřel předčasně ve věku 79 let. Osudným se mu stalo značné množství mléčných výrobků a praženého zrní, které zapříčinilo jeho předčasnou smrt způsobenou infarktem. Přesto mléčně-vegetariánský způsob výživy vykazuje podstatně lepší výsledky, než dnes tolik vychvalovaná plnohodnotná výživa. Není však pořád tou pravou, protože stále ještě obsahuje příliš mnoho praženého zrní. Je již určitým krokem vpřed, ale nikdy nás nemůže vyléčit z našich těžkých nemocí.*

*Příroda nezná kompromisy, jak říkal Goethe. Kdo chce být zdravý a vyléčit své těžké choroby, musí pokročit o krok dále, a to ke stravě, kterou člověku určil Stvořitel. Dá se to velice lehce poznat. Stačí nahlédnout do bible. V příběhu o stvoření (Genesis) je zcela jasně uvedeno, pro jakou stravu je lidské tělo uzpůsobeno. Stojí tam:*

*"Pohleďte, dal jsem vám tady veškeré zelené byliny, které na svém stonku nesou semeno a veškeré plody stromů, které obsahují semena, ať jsou vaší potravou!"*

*Na tom se do dnešního dne nic nezměnilo, stejně jako se za celá tisíciletí nezměnila stavba lidského těla. Osudem člověka se však staly oheň, hrnec na vaření, pečíci pánev a dnes ještě grily a mikrovlnné trouby. Vařením znehodnocená strava, především masitá, spolu s průmyslově zpracovanými potravinami člověku přivodily mnoho nemocí, kterými dnes musí trpět. Že tomu tak skutečně je, může v praxi nejlépe poznat lékař. Ovšem ten, který je ještě "normální" a je schopen "rozumně" uvažovat.*

*Jestliže se vrátíme k přírodní stravě, vrátí se i zdraví a choroby se ztratí! Naše dnešní medicína se svým symptomatickým ošetřováním mnoha chemickými prostředky příčiny nemoci nedokáže nikdy odstranit! Proto také nedosáhne svého cíle. A to by mělo být každému jasné.*

*Vždy bylo mnoho velkých lékařů, kteří se zabývali otázkami výživy. Mám na mysli Hippokrata, Bircher-Bennera a Kollatha, ale také mnoha laiků jako Walter Sommer, Adolf Just, Richard Ungewitter, Drebbner a nyní Helmut Wandmaker, kteří se na tom významně spolupodíleli. Všichni se snažili člověka přivést zpět k přírodní stravě.*

*Neměli však valný úspěch, protože odpor ze strany vysokoškolské medicíny a potravinářského průmyslu byl příliš velký. Pokroku může být dosaženo, až se změní způsob myšlení v medicíně a dobré věci se ujmou politikové a ministerstvo zdravotnictví!*

*Studující na univerzitách se však, bohužel, o výživě neučí nic. Jsou, pokud se týká ošetřování, vmanévrováni do fyziky a chemie. Později v praxi se střezí, stejně jako praktičtí lékaři, o výživě mluvit, aby neztratili pacienty!*

***Jako lékař myšlenkové pochody Helmuta Wandmakera stoprocentně podporuji, protože jsem je během svého dlouhého života (kdo se dnes může pochlubit 90 roky?) sám vyzkoušel na vlastním těle. Důkaz mohu podat také na stovkách mých pacientů. Jistě se může říkat pravda, aniž bychom se dopustili nějakého hříchu. Lze se však přitom snadno dostat do nepříjemných situací. Lidstvo ovšem musí poznat pravdu a v této knize Helmuta Wandmakera ji může nalézt! To říkám já jako lékař a pomocník lidstva.***

*O rozšíření této knihy se plně zasadím, protože obsahuje hodně pravdy. Mohu ji doporučit všem, kteří usilují o skutečné zdraví, anebo se chtějí zbavit nemoci. Je to správná cesta.*

*MUDr. Fritz Becker, Internista  
lékař přírodního léčitelství, 1989*

*Helmut Wandmaker: "Jediná přírodní strava je nevařená, nesmíšená a nekořeněná!"*

## **Revmatismus - pakostnice - ischias**

Hodně badatelů si myslí, že masové produkty jsou jako zdroj kyseliny močové hlavní příčinou revmatických onemocnění. Jistě, přebytečná **kyselina močová** se na tom spolupodílí, obzvláště u pakostnice. Na rozdíl od masožravých zvířat (která však žerou vše syrové přímo od zvířete), nemají lidé enzym urikaza, který je schopen kyselinu močovou okamžitě rozložit. Proto je pro nás její přeměna ve snadněji odbouratelnou moč tak obtížná. Mimoto masožravá zvířata mají podstatně kratší tenké střevo, takže čas pobytu této kyseliny v jejich těle je výrazně kratší. Další pokyn přírody, že člověk není předurčen ke konzumaci masa a ryb!

Zahleněné a lepkavé kyseliny z těchto vařených a pečených chlebových a obilných produktů jsou ještě daleko horší. **Ucpávají všechny lymfatické a filtrační systémy**, zabraňují plynulému průtoku krevního a mízního proudu a z kostí a zubů vytahují vápno.

Vzhledem k tomu, že tento hlen se nedá nijak odbourat, tělo občas přikročí k násilné kúře tím, že ho jako rýmu vypuzuje nosem. Dostal-li se však hlen již hlouběji, pak se z toho vyplývající nemoci nazývají bronchitida, zápal plic či astma.

Objev rakovinových zárodků často znamená konečnou stanici. Za tuto poslední cestu v první řadě vděčíš konzumaci stravy ze zvířecích mrtvol (chudé na hleny) a pečenému obilnému hleny! Když to tedy v těle "táhne a skřípe", poděkuj mazové stravě, kterou denně hltáš. Jen si vzpomeň, co všechno za den "bez ladu a skladu" zkonzumuješ - podle toho, co ti kdo a kdy předloží! Za to bys měl poděkovat jen sám sobě!

Veškerá škrobová strava, která se nedá zužitkovat, naši vitalitu snižuje! Nezpracovaný škrob by se v našem těle neměl vyskytovat. Jsme schopni ho ukládat pouze v podobě glykogenu v játrech a svalových buňkách jako stálou rezervu. Škrob není rozpustný ve vodě. Naš organismus není schopen ukládat čistý škrob, nýbrž ho *musí ihned* zpracovat a ukládat!

Veškerá přebytečná kyselina musí být přeměněna v tuky! Při bohaté chlebové a obilné stravě je naše tělo přetěžováno. **Proto velká množství hleny soustavně snižují naši vitální sílu!** Přebytečný mrtvý škrob je nepřírozený a naši sílu i nervy opotřebovává!

### ***Ovoce je pozitivním stimulantem!***

Jak masová, tak strava z obilí bez soli a koření nechutnají. Vyluhovaná mrtvá jídla tyto škodlivé přísady potřebují spolu s těžce stravitelnými tuky, které se v přírodě v izolovaném stavu taktéž nevyskytují.

Člověk tyto produkty vyrábí v továrnách a mlékárnách a pak je ještě homogenizuje a steriluje. Ve prospěch délky upotřebitelnosti jsou degenerovány v neprospěch živého lidského těla!

Protože "dobrá měšťanská strava" "v žaludku leží" jako mrtvá hmota, potřebuje další stimulatory, aby tuto míchaninu učinily snesitelnou. Jsou to alkohol, cigarety, káva, čaj nebo dokonce MAALOX, hliníkový výrobek proti pálení žáhy. "Dej si jednoho Underberga a budeš se cítit dobře", zní slogan, který určitě platí pro pokladnu podniku, ale pro tebe? A tak se toto zlo vžene do střev. Ať si "chudák tělo" nějak poradí!

Existuje přece ještě ASPIRIN a mnoho jiných pilulek, aby se tento krám dostal ven. Nějak se nám podaří symptomy potlačit! Je tady ještě penicilin, když nám "zlomyslné" bakterie chtějí naše žrádlo pomoci odstranit.

Ale ovoce s vysokým obsahem vitamínu C je lepším a neškodnějším penicilinem! Dále obsahuje všechny živé vitaminy a minerální látky, které rozpustí nánosy a jako metla "naši podlahu" vycídí. Právě kyseliny obsažené v ovoci, které se při konečném odbourávání přemění v zásadité, v důsledku vysoké pohotovosti k použití (rychlíkové trávení) zaručují, že naše tělo může s čístkou začít ihned.

### **Ovocné plody jsou našimi zapalovacími svíčkami!**

Strava sama o sobě, ani ovocná, vyléčit nedokáže. **Neexistuje žádná léčivá strava** (ani lék či kúra). Všechny tzv. "dietní kúry" jsou nesmyslem! **Jen naše tělo se svou moudrostí je schopno se vyléčit samo**, stejně jako každou ránu, bez našeho přičinění! Musí k tomu pouze dostat příležitost a ne se stále znovu "nacpávat". Pak musí soustavně uklízet zbytečné nánosy a k vlastnímu léčení se nedostává! Několik dní půstu a navazující ovocná strava jsou nejlepšími léčebnými zdroji všech nemocí! Víš přece, co říkali staří čínští lékaři: "1/4 stravy pro tvé tělo, 3/4 pro lékaře!"

Kdo ještě snese "dobrou měšťanskou stravu" je nemocný a má před sebou dlouhou cestu k plnému zdraví. Tělo se již přizpůsobilo, ale hříchy proti přírodě jsou příliš hluboko zakořeněny a nahromaděny. Příroda nikdy nezapomíná. Dříve či později přijde spravedlivý trest, většinou neočekávaně! Strava bohatá na škrob, jako obilí a brambory, je plíživým jedem, který si, bohužel, "daň vybírá" až později!

## **Nutnost stravovací reformy**

Nejznámějším a nejdůležitějším německým reformátorem života byl Walter Sommer z Ahrensburgu u Hamburku. Zemřel v roce 1986, dva měsíce před svými 99. narozeninami. Navštívil jsem ho asi před 17 lety v jeho bytě a podruhé na podzim r. 1985, několik málo měsíců před jeho smrtí. Walter Sommer už byl upoután na lůžko a denně měl průjmy, vše rychle zapomínal. Průjem je vždy znamením toho, že tělo se chce zbavit jedů.

Sommer do své knihy převzal recepty od svého "učitele" Dr. Drewse z Chicaga. Tyto kombinace však nejsou v souladu s NH. Ovoce, zelenina a ořechy, obzvláště burské oříšky, se míchaly, přičemž *burské oříšky jako luštěniny musíme odmítat. I dobré ořechy by se měly jíst samotně, jako monostrava.* Jeho recepty obsahují také příliš moc kombinací různých druhů ovoce a zeleniny.

**Monostrava je vždy nejlepší a nevede k obžerství.** Pamatuj si, že všechny činnosti s přívlastkem "super" nejsou k ničemu, jako superstrava, supersex, superstres atd.!

Jeho odpor k ovoci (v jeho knize na str. 119) sám o sobě argumentům neodolá. K plodům patří také ořechy (také plody), plodonosná zelenina jako rajčata atd., i na tuky bohaté avocado. Tuků tedy dostáváme dostatek. Na Sommerově příkladu však vidíme, že tělo promíne i směsí různých látek až do 100 let, jen když jsou čerstvé a syrové!

Pokusil jsem se Sommerův plán výživy pozměnit. Doporučil jsem mu 1 litr syrové, čerstvé, ovocné či zeleninové šťávy, především karotkovou šťávu bohatou na vitamin A. Po přechodu na tuto stravu mi paní Sommerová po několika týdnech radostně volala, že její manžel dělá takové pokroky, že se na jaře určitě bude opět se svými psy procházet na zahradě. Avšak zdání klame. Jeho životní síly byly vyčerpány léta trvajících spory s příbuznými o majetek, který jednomu z nich nechal přepsat. (Sommerovo první manželství bylo bezdětné).

Kým byl Walter Sommer ve skutečnosti? Narodil se jako syn stavebního podnikatele z Renstburgu, coby slabé dítě byl rodinou špatně traktován, takže už v mladém věku pomýšlel na sebevraždu. Jako elektrikář se vystěhoval do USA, kde jeho od narození slabé tělo vážně onemocnělo. Ve Státech se však velice brzy zkontaktoval s hnutím pro přírodní léčitelství (NH). Seznámil se s Dr. Drewsem z Chicaga, s jedním z tehdy nejznámějších vedoucích badatelů výživy. Stravovací systém přestavěl podle jeho doporučení a uzdravil se.

Po návratu do Německa v centru Hamburgu založil Sommerovo nakladatelství a zasilatelství s přírodními produkty jako ořechy, sušeným ovocem apod. Pravidelně vydával "Domácí zprávy", které i dnes obsahují cenné poznatky. Jeho učení se opírá o přírodní zákony. V této souvislosti skoro v každém vydání napadal nebezpečí obilné stravy a plíživé následky.

Ve svých "Domácích zprávách" č. 90 září/říjen 1967 po dlouhé odmlce pod titulem "Liesel" popisuje smrt své milované ženy, která jím těžce otřásla. Rád bych zde uvedl podstatný úryvek:

*"Kdo znal mou ženu Elizabeth, určitě můj žal, který se rozhostil v mé duši, pochopí. Celý život jsme spolu plánovali a v diskusích překonávali všechny životní těžkosti. Dělili jsme se o bolesti i smutek. Ne vždy nám život ukazoval přívětivou tvář. Nejednu bolest jsme museli překonat a při tom překonávání se naše spojení utužovalo s cílem lidem ukázat, kde a v čem chybili. Snažili jsme se poukázat na příčiny, které tento úpadek lidstva způsobily. Poukázali a zdůvodnili jsme, že všeobecně obvyklý způsob výživy krvavým vražděním zvířat a požívání masa pocházejícího z těchto zvířat kazí nejen charakter člověka, ale i jeho rozum žene do ďábelského bludného kruhu, vedoucího k zániku lidstva, jež touží po moci, násilnostech válkách a chorobách!"*

Na svých cestách jsme se snažili získat nové prospěšné poznatky a ty přednáškami dále šířit. Jak žalostně však dosud skončily všechny pokusy vědy převést osud lidstva do mírové roviny. Pokud věda a její sluhové budou ve svých předpokladech vycházet z toho, že všeobecně obvyklý způsob výživy člověka zvířecím masem, chlebem a mlékem je pro lidské orgány a tělo vhodnou stravou, povede tento mylný předpoklad k nesprávným závěrům a tím k osudným katastrofám v životě jedince i celé společnosti.

Poznali jsme: Že základem k udržení života v plném zdraví a výkonnosti je a zůstane rostlinná strava v podobě ovoce, zeleniny a ořechů v tom stavu, v jakém vyrostly. Příkaz k udržení života zní:

**"Hleďte, dal jsem vám všechny zelené byliny, které (na tvrdém stonku) vysévají semena po celé zemi a každý strom, na kterém rostou semena obsahující plody, to je vaše potrava!"**

(Na tuto základní větu z Genesis I/29 Sommer ve všech svých spisech s neumdlévající silou poukazoval!)

Na takovou stravu a *pouze* k tomuto druhu jsou tělo člověka a jeho organismus uzpůsobeny!

Veškerá výživa ze zoraného pole, jakož i ta, která oklikou, přes žaludky zvířat v podobě masa, mléka, vajec atd., jakož i chlebové obilí, člověku slouží za stravu, je Bohem prokletá a toto prokletí zní: "Ať je proketo pole pro svou potravu, kterou na něm pěstuješ!" Toto božské prokletí, které lpí na poli a na chlebovém obilí, má žena nikdy nepochopila!

A protože se má Liesel nemohla rozloučit s chlebem a vařenou zeleninou, stačila nehoda se zlomeninou stehenního krčku a nerozumné zafixování a podvázání nohy, a tím její uvedení do klidu, aby její chlebem, obilnou kaší a vařenou zeleninou oslabené tělo bylo pomalu a jistě zákeřně vydáno plíživé smrti. Proč o tom všem píšu? Protože doufám, že se mi tak podaří nejednu rodinu varovat před porušováním zákonů přírody týkajících se přirozeného způsobu života.

Po celou dobu, po kterou má žena trpěla, jsem ji neopustil. Neodešel jsem od její smrtelné postele, *když jí tuhly údy a svaly*, což ji činilo naprosto bezmocnou. *Přesto mi její smrt rozervalo srdce i duši!*"

Ve stejných "Domácích zprávách" pod titulem "Svět chléb" Sommer píše o náboženském sloganu, o uskutečnění sbírky ve prospěch rozvojových zemí, obsáhle a vyčerpávajícím způsobem zmiňuje *škodlivost pečené a vařené chlebové a obilné stravy!*

Když jsem po dlouhých letech ztratil životní družku, leží mi na srdci, jako již mnohokrát, problém nebezpečí chlebové a obilné stravy. "Chléb světu" je reklamní volání "bohatých" průmyslových zemí k systému světa.

Tyto země se živí zemědělstvím. Je to jejich vyživovací základna, která se skládá z výroby masa, mléka, vajec, chlebového obilí atd. Doplnuje ji kořist z lovu a rybolovu z řek, rybníků a moří.

Tyto průmyslové země výrobu racionalizují, ale ve výživě, která se stala všeobecným majetkem, se plýtvá. Jen k zabezpečení pokrytí spotřeby masa a mléka se využije 85 % celkové plochy orné půdy.

Bylo by proto podstatně prospěšnější lámat si hlavu nad tím, jak se uživit bez okliky přes žaludky zvířat. Rostlinná potrava by se pak musela pěstovat zahrádkářským způsobem. Přitom by se přišlo na to, **kolik nemocí je vyvoláno používáním zvířecích mrtvol a zdechlin**. Po příčinách těchto chorob se nepátrá, protože věda předpokládá, že současné způsob výživy je lidstvu určen odedávna a je správný.

Nyní bychom se měli vrátit do dob, kdy se člověk poprvé objevil na zemi a musel se začít živit bez ohně a náradí. Příroda jej proto musela vybavit takovými orgány, aby byl schopen syrovou obyčejnou rostlinnou stravu zpracovat. Co člověk našel a měl k dispozici, byly traviny a byliny, kořeny všeho druhu a k tomu stromy a keře. Ovoce a zelenina se mu nabízely dle ročních období, ale stále je musel hledat. Tak hledal to, co jeho patru vyhovovalo. Neměl žádné náradí, tudíž musel pořádně žvýkat. Proto měl zdravý a silný chrup.

Oproti zvířatům měl člověk rozum, takže se brzo stal zahradníkem, aby dobře chutnající rostliny mohl pěstovat. Jak mohl přijít na to zabíjet a pojídat mírumilovná zvířata, když neměl ani zbraně, ani náčiní? Neměl také chrup divokých zvířat, s řezáky. Měl malá ústa a zuby, které stačily jen na syrovou rostlinnou stravu s ovocem a ořechy.

Nelze nijak prokázat, že během tisíciletí se stravovací zvyklosti a orgány člověka změnily. Od počátku zůstaly stejné! Bude-li člověk jíst syrovou stravu, kterou mu Stvořitel určil, **tělo mu poděkuje zářivým zdravím!**

Masem se živící badatelé výživy v laboratořích nezačnou pochybovat o správnosti obvyklé výživy, protože se takto živí celé jejich okolí. I jim domácí paní naservíruje polévky a pečínky, vařenou zeleninu a dezert. Nenapadne je tělo považovat za živý organismus! Elektřina, magnetismus, zemská přitažlivost, ty v laboratořích nelze vidět ani změřit. To je jen rozdíl mezi živým a mrtvým!"

**O správnosti rostlinné syrové výživy se může každý přesvědčit sám přechodem na tento druh stravy.** Dosáhne původního zdraví a dočká se zdravého stáří! Pak lidé přešli na zvířecí maso. Nejdříve to zřejmě bylo z náboženských důvodů k usmíření rozhněvaných bohů. Pak šlo o církevní obřady jako o klamné důkazy síly a krásy. Ale místo toho se objevily nemoci s epidemickými a život ohrožujícími důsledky. Zvířecí těla s jejich jedy nejsou ničím jiným než stimulanty předstíraného zdraví!

Když se touha po zvířecím masu stala neukojitelnou vášní, začal chov zvířat a rozvinulo se rostlinné zemědělství. Zahrady a jejich plody byly zatlačeny do pozadí a zpusťly. Jelikož by výlučná výživa lidí zvířecím masem rychle vedla k epidemiím a k předčasné smrti a zahrada při konzumaci vařené zeleniny již nemohla dodat dostatek síly, pátral člověk po účinné náhradě masa.

## Prokletí chleba

Při výrobě krmiva pro zvířata z divokých travin pěstoval zrnité plody, které dodatečně živily i jeho. Takto vzniklé zrní se pomocí ohně peklo, přičemž kořením a kvasným pochodem se docílilo chutnosti výrobku - chleba! A tak se všude maso, chleba, vařená zelenina, vařená obilná kaše staly potravou lidí! (Bez jedovaté soli však mrtvé upečené maso nechutná.)

Slyším námitky, že chléb a obilná strava jsou přece rostlinného původu? Ale v praxi jsou pro *lidský organismus nevhodné!* V syrovém zralém stavu je zrna příliš tvrdé, aby se dalo s požitkem rozkousat a rozžvýkat. ***Všechny druhy obilí a všechna jídla z nich pečená a vařená jsou velkým zlem!***

Žaludek a střeva člověka jsou schopny přetvářet pouze jednoduché cukry, které jsou obsaženy v ovoci v podobě hroznového a ovocného cukru anebo i dvojmocné druhy, jak je nabízí kořenová zelenina. Mají listy zeleniny a bylin. Tím je položen základ pro zdravý rozvoj sil a správnou výstavbu svalů, orgánů a kostí.

Chlebové obilí však nabízí cukry v mnohomocných těžko rozpustných podobách škrobu. Tento škrob je možno v malých množstvích v syrovém stavu a při silném žvýkání ústními slinami přetvořit na jednoduchý cukr a tak ho přizpůsobit potřebám těla.

*Žářem ohně se však v pekařské peci či v hrnci na vaření škrob přemění v maz a tím formy cukrů zhutní. Stane se tak nerozpustným pro trávení, protože kaše se vůbec nežvýká.*

*Zmazovatěle* podoby cukru se nedají rozštěpit! Lidé všech ras a náboženství na celém světě jedí chleba a jídla z obilí i tam, kde je z náboženských důvodů požívání masa zakázáno.

### **Je tedy tato strava pro člověka tak vhodná a prospěšná, jak se tvrdí?**

Chleba a jídla z obilí se mohou stát původci nejnebezpečnějších nemocí, které v protikladu k masu mají bezbolestný průběh, takže se zjistí, že je už příliš pozdě!

Je třeba si uvědomit, že např. **cukrovka** kdysi trápila jen staré lidi. Dnes jsou ohroženi i mladí a dokonce děti. Na cukrovku také umírají. Vzniká ze zmazovatělého škrobu, který naše sliny nestačily rozpustit. Obzvláště ve stáří, kdy orgány ztrácejí napětí, může dojít k tomu, že tento nepřetvořený škrob prorazí sliznici tenkého střeva (osmóza).

Krví pak přechází do jater, vyvolá tam chorobné příznaky a krví dále pokračuje do moče. S ostatními pozůstatky látkové přeměny je považován za diabetický stav.

Jelikož vařená zeleninová strava či vařená nebo pečená jídla z obilí neobsahují zemité látky, tj. zásadité základní zemité látky v původní (organické) podobě, schází organismu podstatné základy. Žár ohně tyto důležité látky vytrhl z jejich jemného organického stavu a přetvořil je do tělem nezpracovatelných forem. Inzulin proto může v břišní slinivce jen těžko regulovat látkovou přeměnu cukrů. Pro důležitou výstavbu krevních a tkáňových buněk také scházejí zničené vitaminy, takže se nakonec tělo se svými miliardami buněk zhroutí!

Obdobné je to s otylostí. Obohacením nesprávných tvarů cukrů mezi tkáněmi může být označena za předchůdce cukrovky.

Nesprávné formy cukru, které se do krve dostaly prostřednictvím zmazovatělych obilných škrobů - z chleba a obilných kaší - již nejsou tak lehce tekoucími a tak jemně připravenými životními tvary cukrů jako v ovoci a zelenině. Proto ztěžují průtok krve. V jemných vlásečnicích se objevují krevní sraženiny, obzvláště při zpětném průtoku krve do žil. Z toho pak vznikají křečové žíly a otevřené vředy na nohách, v nohách se hromadí voda atd.

Krevní cukr tvořící se ze zmazovatělého obilného škrobu se není schopen v jemných plicních bublinách a cévkách přetvořit v červenou krev. Nejdříve musejí být vyloučeny látky tvořící hlen. To se však uskuteční dobře známým vyloučením nánosů. **Výsledek:** přetěžování průdušek kašlem a chrapotem jako předstupeň zánětů průdušek a plic s tvorbou vředů.

V takových zahleněných odpadcích nacházejí živnou půdu všude číhající bakterie a mikrobi. Lze se pak divit, když důsledkem jsou plicní úbytě (souchotiny)?

Když se tento zmazovatělý cukrový hlen nashromáždí v jiných orgánech či dokonce v nervovém systému, nacházejí tuberkulózní bacily obzvláště výživnou půdu pro rozvoj dalších nemocí. Jak již bylo uvedeno, všechny jsou bezbolestné! Zjistitelné jsou teprve v pokročilém stadiu. Nezasáhne-li se dostatečně důrazně, změni se tyto choroby v *chronické* a způsobí dlouhodobé *chřadnutí*!

Chléb a všechna jídla z obilí mají ještě další, všem hospodyňkám známou vlastnost: na vzduchu se okysličují, tj. vytvoří výborný rmut jako podklad alkoholického kvasu. Cukerné látky se při tomto kvasu rozpouštějí na alkohol a kyselinu uhličitou. Dostane-li se však toto jídlo do teplého těla člověka (37 °C), uvede se tento kvas do chodu. Tak se z uvedeného "jídla" vytvoří alkohol a kysličník uhličitý, který má, stejně jako všechny kyseliny, velice nebezpečné vlastnosti. Především v počátečním stadiu. Musí se totiž ihned neutralizovat. Proto z žaludeční slinivky vytrhává zásadité minerální látky. To je také příčinou tolika zánětů slinivky břišní a samotného žaludku, jakož i jejich podráždění a tvorby vředů!

- Do žaludku se dostávají stále nová množství rmutu z chleba a obilných jídel, takže ten si vůbec nemůže odpočinout!
- Tento znásobený kvas vyvolává střevní katary, ochrnutí, zácpy, jak v "plnohodnotných" sanatoriích dokazují utrápené obličeje pojídačů těchto jídel! Vše se ještě zhoršuje tvořícím se alkoholem.
- Ten, jak známo, stoupá do hlavy, ochromuje nervy a způsobuje zamlžení = správně řečeno opilství!

Vzhledem k tomu, že při žaludečním kvasu se tvoří kysličník uhličitý, plynu podobná substance, chce rozpínat, nadýmá žaludek: je výsledkem známý tlak na žaludek! Ten se snažíme odstranit 15 % alkoholem, protože pak kvas ustane. Proto ten dobrý pocit po požití alkoholu! Už je ti teď jasné, odkud opilství pochází? Z kuchyně a pekařské pece. Je doma **u všech národů, které konzumují jídla z obilí!**

**Vařené brambory** jako příloha k téměř všem hlavním jídlům v důsledku tepelného zpracování rovněž vytvářejí zmazovatělý škrobový obsah se stejnými či podobnými vlastnostmi jako chlebové obilí a vařená obilná jídla! Jelikož brambory většinou tvoří přílohu k masitým jídlům, jejich škodlivý účinek se ještě násobí. Škody natropené masitými pokrmy se bramborami nesnižují, ale naopak zvyšují! Tlak na žaludek a kvas ještě zesílí působením jedů z látkové přeměny masa. Důsledkem jsou velké žaludeční potíže s nepříjemnými střevními onemocněními!

Nyní se ale **plnozrnný chléb** díky obsahu minerálních látek tolik vychvaluje. Souhlasí to však se skutečností? Opakuji, že v žáru pečení se všechny zemité základní látky vytrhávají z jejich přirozených vazeb, většina vitaminů, enzymů, růstových minerálních látek se zničí anebo promění v naprosto neúčinné. Lepkává vrstva obalu vlastního škrobového jádra ve spojení se zemíty minerálními látkami obsahuje mnoho fosforu.

Vzhledem k tomu, že se tepelným zpracováním uvolňují všechny organické vazby, vytváří se uvolněná kyselina fosforečná, která se snaží vždy co nejrychleji vyloučit. Přitom vznikají fosforečné kyselé soli. Fosfor je nejvíce slučitelný s vápnem a proto s oblibou hledá k neutralizaci vápenaté látky. Jelikož obilí je chudé na vápník a hořčík, dochází k vylučování vápna z našich kostí a zubů! Lze se pak divit, že **právě konzumenti chleba a vařených i pečených obilných jídel mají špatné kostry!?** Prohlédni si jejich pokřivená záda, nohy, to velké množství kyčelních operací!

*Aby se všem těmto škodám předešlo, je bezpodmínečně nutné z našeho jídelníčku odstranit všechna jídla z **obilí i chleba**.* Přechod na syrovou zdravou ovocnou stravu je pak mnohem snazší.

Na světě je dostatečné množství ovoce, zeleniny a ořechů, aby se všichni lidé mohli dosyta najíst. Jedinou příčinou velkého hladu na tomto světě je drahá oklika přes zvířecí žaludky. Kde se nasytí jedna kráva, tam by se při rostlinné syrové stravě nasýtilo deset lidí. Například v Indii v současné době vedle

500 milionů lidí žije ještě 250 milionů krav. Lze si snadno vypočítat, kolik by tam bez krav mohlo žít Indů! Hladovějící Indie je doslova požírána kravami (které se tam z náboženských důvodů stále drží). Stromy a celé lesy mizí, aby bylo dost místa pro ornou půdu a pastviny. Slyšíme: "Výživa z orné půdy je prokletá!" Nesprávné a nerozumné proměňování plodných zahrádkářských ploch je příčinou vzniku stepí a neúrodných míst jako např. v Africe. Každý zásah do přírody se vymstí!

Tolik tedy Walter Sommer s některými mými stručnými a stylistickými úpravami. Poučilo se však z toho lidstvo? Ne, nerušeně žije dál. Protože v západních "civilizovaných" zemích zbohatlo, žije ve větší hojnosti. Každé malé narozeniny jsou důvodem k bohatým hostinám. Přitom stále sedíme a nacpáváme si břicha, bez pohybu a to i před spaním.

Viděli jsme, že ani první paní Sommerová nebyla s to ho následovat a upustit od chleba a obilí, proto také z tohoto světa musela odejít o čtvrt století dříve. Uvědomme si to ještě jednou: Walter Sommer, 100 % konzument syrové ovocné a zeleninové stravy. Liesel Sommerová taktéž, avšak s přídavkem chleba, obilí a vařené zeleniny.

Jedině *přídavek* obilných jídel zdraví paní Sommerové *předčasně* zničil! Máme tedy všechny důvody proto, abychom se nad touto jednoduchou a otřesnou skutečností hluboce zamysleli! S druhou paní Sommerovou se oženil až v 95 letech. Ani ona se jeho zásadami neřídila. Byla zdravotním poradcem dle školy Dr. Brukera. Proto zdůrazňovala oblibu škodlivých obilných výrobků. Zemřela loni ve věku 66 let na rakovinu!

Dlouholetá spolupracovnice manželů Sommerových v zasilatelství, paní Emmy Schusterová, toto nakladatelství nadále vede. Obzvláště bych chtěl doporučit stěžejní knihu Waltera Sommera "Základní zákon přírodní výživy", která by měla být pro každého badatele *povinnou* literaturou!

*"Kvůli nemocem zapomínáme na zdraví obyčejného člověka. Ještě dnes lékařskou fakultu opouští, aniž by skutečně věděl, co je to vlastně zdraví a jakým zákonům podléhá!"*

(Prof. MUDr. Delore, Lyon)

*"Nikoliv lékařská věda, nýbrž zdraví je cílem lidstva!"*

(Prof. MUDr. Werner Kollath)

## Krevní tuky

Chtěl jsem předeslat, že tuky nejsou jedinými původci přílišného zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. **Spolupachatelé jsou pečená a vařená jídla z obilí.** Mimoto se neusazují syrové tuky, nýbrž tepelně zpracované. Kdyby tomu tak nebylo, pak by i zvířata musela mít vysokou hladinu cholesterolu, protože požírají velké množství tuků!

V 70. letech jsem v tomto směru dělal rozsáhlé pokusy, protože jsem sám dědičně zatížen náchylností k vysokému množství krevních tuků. Navzdory rostlinné potravě nechtěly jejich celkové hodnoty klesnout pod hranici 1 200 mg/dl, současně byla také zvýšená hladina cholesterolu. Tehdy však ještě nebyly známy různé druhy cholesterolu jako HDL, LDL či dokonce VLDL. Byl kladen důraz pouze na celkovou hodnotu v krvi.

Co všechno jsem jenom vyzkoušel, zvyšoval jsem podíl syrové stravy (byl jsem vegetariánem, ale dlouho ještě ne konzumentem syrové stravy), pak jsem vypustil všechny mléčné produkty jako sýr a především tvaroh. Myslel jsem si, že tuky z těchto mléčných výrobků jsou pachatelé, i máslo jsem přestal jíst. Na krajících chleba jsem měl banány anebo jablečný protlak. Nic však nepomáhalo, naopak, někdy se naměřené hodnoty dokonce zvyšovaly! Běhání po laboratořích při těchto hubených výsledcích se stalo únavné. V tom jsem si vzpomněl na Waltera Sommera a vypustil jsem všechny chlebové a obilné produkty. A výsledek? Okamžitý pokles z 1 200 na 800 a pak dokonce na 670 mg v jednom decilitru krve!

### Zde byl tedy pes zakopaný!

Chléb a obilí navzdory zdravé stravě podstatně zvyšovaly hladinu krevních tuků! Příčina je v první řadě v obilném hleu - správně mazu - a ne v samotném *tuku*! Také živočišné bílkoviny zvyšují hladinu cholesterolu, kdežto rostlinné ne (MUDr. Dean Ornish ve své knize "Stresová dieta a tvoje srdce" - 1984)

**Závěr:** Zvýšené hodnoty krevních tuků (cholesterol a neutrální tuky triglyceridy) na správné hodnoty snížíš nejrychleji, když *ihned a co nejrychleji* vyloučíš veškeré obilí, včetně, bohužel, i nezdravého chleba a koláčů! Hormon cholesterol si naše tělo vyrábí samo, protože je životně důležitý!

Je to téměř neuvěřitelné, říkám to stále znovu: **staň se svým vlastním pokusným králíkem!** Sám budeš překvapen, jak takové doporučené "zdravé" potraviny jako chléb a obilí mohou být škodlivé. Jednu přednost tuky před uhlohydráty chudými na škrob mají; více nasytí, takže člověk delší dobu nepocítí hlad.

McLeodová ve "Fyziologii moderní medicíny" říká: **Tuky** mají výrazný brzdící účinek na sekreci žaludečních šťáv. Přítomnost tuků v žaludku podstatně zpomaluje vylučování potřebných trávicích šťáv jako pepsinu a kyseliny solné do dodané stravy! Bez tuku či oleje by ihned započaly se štěpením. Jen málo lidí tuto důležitou skutečnost zná!

Tuky však nebrzdí pouze žaludeční šťávy, zároveň omezují aktivitu žaludečních žláz. Tím žaludeční sílu oslabují o 50 %! Tento zpomalovací proces může trvat dvě hodiny i více! **Kdo musí shazovat váhu, měl by zapomenout na existenci tuků.** Při čisté ovocné a zeleninové stravě také žádné tuky nepotřebuješ. Anebo si chceš plátek jablka pomazat máslem? Kdo musí snižovat váhu, neměl by sníst více než polovičku avocada denně.

*Jsou tedy tolik doporučované rostlinné oleje lepší?*

Ne, zapříčiňují stejné trávicí těžkosti. V přírodě se nevyskytují žádné izolované oleje ani tuky, jsou to pouze průmyslové výrobky! Veškeré výtažky ponechej v nádobách. Vše, co se z přírodního produktu odebere, je pouze částečnou potravou a tudíž škodlivé.

**Vždy se musí konzumovat plnohodnotný, zralý a nepřetvořený přírodní produkt. Pak máme k dispozici všechny potřebné enzymy a minerální látky, které k trávení potřebujeme!**

## Krevní tlak

Vysoký krevní tlak úzce souvisí s vysokými hodnotami krevních tuků. Je to však pouhý symptom, ne příčina nemoci! Krevní tlak se okamžitě snižuje, jakmile z jídelníčku vyloučíme hlenotvorné obilí! Opakovaně jsem se o tom přesvědčil sám na sobě. **S několika krajíčky chleba se krevní tlak okamžitě opět zvýší!** Jak jednoduchý prostředek má ubohý kardiak k dispozici. Stačí hustou "medovou" krev syrovým ovocem a zeleninou proměnit v lehce proudící životní šťávu. Podstatně se tím zvyšuje síla nervů a energie! Anebo chceš po celý život užívat MARCUMAR a zničit si tak ledviny a játra?

Nestravitelný obilný hlen, který se ukládá ve všech šťávách a jejich cestách, je příčinou vysokého krevního tlaku, vysokých hodnot krevních tuků a těžkých nemocí jako jsou *srdeční infarkt a mrtvice!* Důležitému krevnímu tlaku jsem však věnoval samostatnou kapitolu! Tvé šťávy a jejich cesty jsou přetíženy a ucpány příliš velkou konzumací chleba a bílkovin. Ve spojení s tepelně zpracovanými tuky tak vzniká:

## Zvápenatění

Dr. Walker (116 let) stále vysvětloval, odkud pocházejí srdeční choroby a vysoký krevní tlak: totiž z vařených a pečených obilných jídel! Touto stravou vyvolané a vzniklé uhlíkové atomy srdce nutí ke zvýšené činnosti. *Srdeční tep je závislý na obsahu kyseliny uhličitě v krvi.* "Lidé mají rádi jídla obsahující škrob, obilí, chléb atd. Nyní víš, odkud *srdeční problémy* pocházejí!"

"Vysoký či nízký krevní tlak není ničím jiným než důsledkem přílišné konzumace na škrob bohatých jídel, tj. uhlohydrátů. Ty vytvářejí kysličník uhličitý, který narušuje klidnou a rytmickou činnost krve a srdce!" To jsou slova z jeho knihy "Omládní".

A jak to vypadá s bramborami? Samozřejmě, že jsou také bohaté na škrob a uhlohydráty a mají stejný účinek, *avšak pouze 1/10 škrobu obsaženého v zrní z obilí*. Jsou však také vařené a tudíž mrtvé! Jídlo bohaté na brambory tedy způsobuje stejné srdeční problémy jako obilí. Obzvláště, je-li každá vařená strava konzumována ve velkých množstvích!

Vynořil se nový index a to glykemický. O něm se ještě zmíním při rozboru hypoglykemie. Brambory s hodnotou 70 stojí hodně vysoko v protikladu k ovocnému cukru s jeho hodnotou 20. Čím je glykemická hodnota nižší, tím lépe!

Bramborový škrob tedy příliš rychle přechází do krve a slinivku břišní tak nutí ke zvýšenému vylučování inzulínu, čímž vyprovokuje protireakci, která vede k rychlému poklesu krevního cukru se všemi s tímto spojenými negativními průvodními jevy. Nemocný cukrovkou je zná velmi dobře. Ten, kdo je nezná, je přesvědčen, že těžce onemocněl!

Výrobky z obilí samozřejmě stojí v čele tabulky. Obzvláště bílá mouka. Ořechy i sójové boby jsou pro vysoký obsah tuků a proteinů úplně dole. Zdravé ořechy tedy rozhoupanou sinusoidu uvádějí do klidnější roviny.

Uvedl jsem již, že včelí med je čistým cukrem proto také jeho vysoký index 87 vůbec nepřekvapuje! Název jedné kuchařky "Pečeme s medem" je největším výživným nesmyslem!

Na základě všech uvedených skutečností by mělo být v "osvíceném" století samozřejmostí, že především badatelé lidstvo vyburcují k tomu, aby rozhodující měrou omezilo konzumaci chleba a všech obilných výrobků!

Druh a způsob jídla a účinné odstranění škvrů vznikajících při látkové přeměně by měly rozhodovat o našem zdraví v naší budoucnosti!

*"Jsem vegetarián a i vášnivý odpůrce alkoholu, proto svůj mozek mohu podstatně lépe využít (přes 2 000 přihlášených patentů!)"*

(Tomáš Alva Edison, významný vynálezce, mimo jiné žárovky)

## Scestná makrobiotika

Makrobioti, kteří z 90 % konzumují obilné výrobky, svou jednostrannou stravou dokumentují její škodlivost. Slovo MAKROBIOTIKA se spojuje s pojmem dlouhověkost. Hovoří-li se dnes o makrobiotickém způsobu života, je tím zpravidla myšlena ZEN-makrobiotika. Byla zavedena v Evropě a Americe japonským profesorem Oshawaou.

Ale již německý badatel Ch. W. Hufeland (1762 - 1836) svou knihu "Umění prodlužování života" vybavil podtitulem MAKROBIOTIKA. Mimoto mnoho objevitelů minulých století o makrobiotice hovořilo vždy, když se jednalo o možnosti prodloužení života. ZEN-makrobiotici se plně hlásí k obilné stravě. Oshawa ji na str. 35 nazývá "10 cest přes zdraví k míru".

7. stupeň se 100 % obilí, bez zeleniny, ovoce, s radikálním omezením pití a s dlouhým pomalým vařením, s mnoha tuky a solí má být tím nejlepším! Nejhorším stupněm podle Oshawy má být následující sestava pěti druhů potravin: 10 % obilí, 30 % zeleniny, 30 % živočišných bílkovin, 15 % salátů / ovoce a 5 % dezertů!

Po dlouhé době s Waerlandovou výživou jsme tři roky žili dle tohoto receptu a cítili jsme se poměrně dobře. Naštěstí jsme tento způsob nepoužívali příliš dlouho, takže jsme zůstali ušetřeni katastrofálních následků, jak je popisuje Walter Sommer!

Ostatně **zmíněný způsob výživy nelze dlouho vydržet**, protože jeho základem je obilí s mnoha tuky a solí, celé hodiny vařené. Navíc se má potlačovat žízeň!

Dříve nebo později tato osudná výživa vede k tragické a bolestivé smrti, většinou na rakovinu žaludku. Který žaludek by vydržel takovou smrtící míchaninu? Nedostatek živých látek s velkou přísadou solí (se záměrným nedostatkem vody) vede k vysušení a vyhladovění životně důležitých částí organismu.

Tento způsob výživy se nazývá "jangisirování". Jeho vůdce Oshawa jej hnal tak daleko, že se občas celou noc naléval whisky, aby se vysvobodil z ďábelského kruhu vysoušení. V 72 letech bídně zemřel na rakovinu žaludku. Jeho velký vzor prof. Katase, od kterého toto učení převzal, rovněž zemřel na rakovinu žaludku. Už v 56 letech! Znal jsem jednu ženskou lékařku, která byla vášnivou stoupenkyní této stravy. V 60 letech se u ní zjistila rakovina žaludku a spáchala sebevraždu!

Začátkem 70. let jsem pořádal velký lékařský kongres v Büsumu. Konal se v jednom malém makrobiotickém sanatoriu, které zřídil můj přítel Dr. H. z Hamburгу, který Dr. Oshawu uvedl v Německu a k jedné z jeho knih napsal předmluvu. Vedle dalších lékařů se do diskuse zapojila i paní Ilse Clausnitzer, známá Dr. H. I ona psala knihu s názvem "Směrovka pro makrobiotiky". V ní teze Dr. Oshawy obhajovala. I když i ona v 50 letech zemřela na rakovinu žaludku, vidím ještě i dnes její knihu v literárních sbírkách o plnohodnotné stravě! **Tak tuhý život mají falešné teze!**

Paní Dr. Budwingová se tohoto kongresu také zúčastnila. Zastupovala známou olejovo-bílkovinou výživu. Stále žije, bezstarostně v blízkosti Freudenstadtu. A je čilá. Oba jsme se Dr. H. pokoušeli odvrátit od jeho bludné představy o makrobiotice, ale nepodařilo se nám to. Dlouhodobá nemoc prostaty, operace čelistí a těžký zánět nervů ho nakonec donutily vzdát se své praxe a přejít na jinou stravu!

**ZEN - makrobiotikové se dají snadno obelstít počátečními úspěchy, které nastanou vždy při přechodu na jinou stravu.** Zde v Evropě už o této stravě není mnoho slyšet, avšak v poslední době se manželé Kushiovi snaží z Ameriky dodávat knihy, z nichž jsou některé základní chyby odstraněny. Opět se zavádí strava plná ovoce a zeleniny. Mimoto jsou tito ZEN-lidé silně nábožensky zaměřeni (Buddha). Známý německý léčebný praktik Alfred Dorschner, který založil sanatorium a napsal několik pozoruhodných knížek, na str. 92 své knihy "Přírodní léčitelsví - cesta pro tebe" uvádí:

*"V důsledku 90 % obilné výživy zahynulo několik tisíc vězňů. Hrozný kvas (!) vyvolaný jednostrannou stravou a absolutním nedostatkem kyslíku, to byly příčiny. Teprve jedna lžice čerstvé kopřivové substance bohaté na železo (jako denní přídatná strava) mnohým zachránila život."*

A na str. 91: **"...S více či méně častou obilnou stravou se zhoršuje dýchání a klesá tlak kyslíku.** Tato jednostranná výživa nejen snižuje kyslíkový tlak, ale znemožňuje rovněž vazbu kyslíku na krev a jeho využití. Se snižující se konzumací zeleného listí a zvyšující se spotřebou chleba se ztrácí kyslíkový tlak a tím se mění i dýchání. V důsledku chabého kyslíkového tlaku se v buňkách projevuje nedostatek kyslíku a tím je ohroženo zásobování tkání kyslíkem! Tímto vznikající poruchy krevního oběhu jsou příčinou špatného zásobování životně důležitými látkami!"

Alfred Dorschner s Dr. Walkerem zcela souhlasí v tom, že srdeční problémy jsou v první řadě vyvolávány konzumací škrobu obsaženého v chlebu a v produktech z obilí! Dr. Ralph Bircher, který ještě žije a je téměř stejně známý jako jeho otec, ve svém "Obratu" 11/78 o sektě OSHAWA napsal:

**"Dalo by se předpokládat, že rozum brzy překoná toho domýšlivého JIN- JANG profesora. Rozšířila se však nová magie. Nadále přetrvává a prohlubuje zmatek na poli vědy o výživě.** Často jsme o tom oklikou podávali zprávy a seznamovali se se závažnými zdravotními následky. Uvádím dopis z Německa: *"Chtěl bych podotknout, že sám jsem se již několikrát pokusil tyto kruhy přimět k rozumu. Už proto, že samotný Oshawa se na konci svého života nechal přesvědčit, že syrové přísady jsou pro lidi severu a západu nutné. Avšak ani před ani po mém dopise nebylo znát, že by v jeho centrále poznatky svého "proroka" vůbec vzali na vědomí... V zemi, kde učení Jin-Jang vzniklo (mimoходом je to Čína a ne Japonsko), zelenina nebyla tak důkladně (celé hodiny) vařená (a solená) jako u Oshawy, avšak pro evropské patro byla doporučována jako "polosyrová". To však v centrále nebylo vzato na vědomí.*

Už zcela pomlčím o vysvětlení skutečných pohnutek filozofů staré Číny a o jejich srovnání s dnešními názory týkajícími se vodního obsahu a tepelného zpracování potravin a o skutečnosti, že ledviny jsou schopny vyloučit jen několik málo gramů soli denně. **Přitom však Japonsko se svou vysokou spotřebou soli vykazuje nejvyšší nemocnost na světě, co se týká vysokého krevního tlaku.** Nemůže být tudíž pro vás vzorem. Ale Nakaruma (zemřelý předseda německých makrobiotiků) tuto skutečnost přešel s nic neříkající poznámkou."

Dr. Martin z USA píše: *"Nějaká nedávno populární novinka, ZEN-makrobiotická dieta, vedla k určitému počtu úmrtí. Těžká onemocnění kurdějemí v důsledku nedostatku vitamínu C byla jejich příčinou u těch, kteří tuto dietu s omezením příjmu vody dodržovali až do smutného konce."*

Lékař dr. REUBEN píše, že jedinými lidmi v Americe, kteří ještě dnes onemocní kurdějemí, jsou přívrženci ZEN-makrobiotiky.

Co říká NH, přírodní hygiena této východní ZEN-makrobiotice? T. C. Fry, jeden ze současných představitelů tohoto hnutí ve své knize "Kurzy vaření" píše: "Víme o novém "fenoménu", který se jmenuje makrobiotická dieta. Už je to tak, že se zaníceně zajímáme o makrobiotickou dietu a její pravost. Rád bych, aby se o ni zajímal celý svět. Makrobiotická dieta je dietou dlouhého života, to je ten objekt, o který se zajímám! Skutečná makrobiotická dieta je základním kamenem hygienického systému! Populární makrobiotika, o které nyní mluvím, je tou, která je prosazována sektou Oshawy.

Tuto dietu měl nazvat makrobiotickou pro krátký život! Pro znalce je to UPSÁNÍ SE SMRTI!

Skutečně byl široce publikován případ, kdy jeden mladý muž zemřel po 85 dnech v důsledku konzumace čisté rýže. Stalo se to v Passaic, v New Jersey. Řídil se perfektní Oshawavou stravou - jedl rýži připravenou v tlakovém hrnci. Jako hygienici víme, že pouze o vodě je člověk schopen žít déle!"

Pojednáními o nebezpečném Oshawově učení by se měly varovat všechny ty osoby, které naslouchají vábívým hlasům této sekty (smíchaným s východní učeností).

Už podle původu si každý rozumný jedinec musí uvědomit, že po miliony let člověk během svého vývoje neznal ani oheň ani náčiní. Aby byl schopen přežít, musel všechno jíst v syrovém stavu tak, jak mu to vegetace poskytla. Přitom hlavní potravou byly skutečně plody, listy, výhonky, ořechy. Takto jsme vybaveni. **Geny se nezměnily, proč už tedy nejíme nejlepší potravu světa?**

Obilí je vývojově velmi mladou potravou!

All Dornseifer z Pulheimu 3, který se zabýval TAOISMEM, mi poslal zajímavé pojednání svého učitele, podle kterého Oshawa vůbec nerozuměl z TAO převzaté podobě JIN a JANG. Pravý opak prý je správný.

Uvádím několik vět: **"Oshawa JIN a JANG osudně zaměnil**, když JIN přisoudil odstředivou sílu a JANG dostředivou. Je to přesně naopak! Správně tedy měl uvést: "Dostředivá síla JIN vyvolá následující jevy: stahování a zimu a odstředivá síla JANG rozšíření, ohřívání a žár." "Je navíc zcela nesprávné v JANG vidět jen všechno dobré a v JIN jen všechno špatné."

Podle toho jsou tedy Oshawou zavržené ovoce - zelenina právě tím nejlepším a obilí, jako "pozdější potrava", tím nejhorším! Výzkumy tohoto biochemika se přesně shodují s učením mnou uvedených lékařů minulých století, kteří tuto pravdu objevili díky velkým praktickým zkušenostem!

Ostatně - zdravý rozum to dovede posoudit sám: od samého začátku lidského vývoje má být platná přírodní výživa (ovoce, zelenina, ořechy - vše syrové) špatná a mladá strava z obilí, rozvařená, s velkým množstvím soli správná? Jak perverzní myšlenkové pochody makrobiotiků!

## **Zácpa, zažívací potíže**

Vyznavači stravy z obilí stále vychvalují její účinky při zácpě. Dr. Brucker o tom dokonce napsal celou knihu s názvem "Zácpa vyléčitelná během tří dnů!" Ve skutečnosti je pravdou pravý opak. Už jsem vyčerpávajícím způsobem rozvedl, že právě plnohodnotná, obilím se stravující lidé, stále trpí nadýmáním a trávicími potížemi.

Já tvrdím, že střeva musejí, v důsledku matoucího mazu, tyto nánosy vypudit, aby nezahynula! Tuto práci lze srovnávat s lisem, který sedláci používají k balíkování slámy. Po soustavných dodávkách hrubých látek do střev nakonec musejí, jako uvedené lisy, takové množství ze sebe "vylisovat".

Naše střeva tento kyseliny tvořící hlen považují za jed. Snaží se ho co nejdříve zbavit! Často se však k tomu dodává další lepidlo. Waerland tato "lepidla" nazval "střevním kartáčem". Ráno byla podávána zeleninová voda s otrubami a lněnými semeny, měla název EXCELSIOR. Kožené vrstvy rozemletého zrní a samotné otruby mají ostré okraje, které na citlivé stěny střev působí pustošivě. Toto dráždění je někdy tak silné, že se ve stolici objeví krev. Velké množství lidí, kteří trpí hemoroidy, mají obzvláště tuhou stolicí.

Dr. Gibson ve své knize **"Otruby - nebezpečná strava"** píše: "Teorie, že otruby jsou ceněny jako dobré projímadlo, se zakládá na stejném principu jako to, že švihnutí bičem je pro unaveného koně nejlepším prostředkem. Otruby střeva nutí k silné činnosti, aby se tohoto dráždidla zbavila."

Dr. White ve své knize o otrubách uvádí: *"Otruby jako potrava jsou stejný nesmysl jako piliny! Je to nepřírozený výrobek, jsou-li odděleny od zrna. Ptám se, jak dlouho ještě budou "badatelé výživy" tento nesmysl šířit"?! (1927)*

Tento nesmysl se však rozšiřuje i dnes, aniž by byl konec v dohlednu! Opisuje ho kdekdo!

Navíc již v žaludku hrubé obaly zrní začínají dráždit žaludeční slinivku, která v důsledku toho vylučuje více kyseliny solné, aby se před nimi uchránila. Tím si však vlastně sama ničí vlastní ochrannou vrstvu! Postupně se v trávicím traktu vyvíjí tolik kyseliny, že nakonec vystoupí jako neuralgický symptom až do ramen! Projeví se podrážděním nervů!

Jedině obal prosa účinkuje jako projímadlo, protože je měkký. Jako jediné obilí není kyselinotvorné. Proso vyrábí vláchnou, želatině podobnou substanci (proso a pohanka vlastně ani nejsou obiloviny v pravém slova smyslu. Obdobně i lněné semeno by se dalo použít jako dobrý "klouzek").

Jeden Rus, který onemocněl v důsledku požívání hrubého žitného chleba na žaludeční vředy, byl svou rodinou donucen k tomu, aby jedl proso. Vyléčil se během 6 měsíců. (Kdo by dnes ovšem jedl proso?)

Vláknité látky v ovoci a zelenině na rozdíl od obilných nemají jejich dráždivé a škodlivé účinky. Pro pravidelné trávení jsou právě tyto nevinné doplňující látky velmi důležité.

V původní stravě člověk nachází nejlepší řešení svých problémů s trávením! Že ovoce podporuje trávení, se mezitím rozneslo. Teprve 10. srpna 1986 lékař Dr. Herbert Freisleben zveřejnil, že obilné otruby nejenže **narušují trávení a poškozují střeva**, ale také je rozšiřují!

Původní lidská strava (ovoce - zelenina - ořechy) je proto v syrovém stavu stále tou nejlepší potravou. Kdo by také takovou potravu udělal lépe, než samotná příroda? Jakákoliv úprava, ať již vařením, solí či kořením, je vždy škodlivá!

Kuchyň a kuchař jsou velmi nebezpečnými prvky!

**Proto je naprostým nesmyslem tvrzení zastánců obilí**, že tři lžíce namočeného obilí denně jsou optimální dávkou živin pro potřeby našeho těla! Také jsem již dokázal, že namočené obilí je nestavitelné, stejně jako variace müsli!

Ostatně, co z toho, co obilí obsahuje, schází v ovoci, zelenině, či ořechu? Je načase, abychom tyto pohádky důkladně rozmetali! Nikde není napsáno, že bychom denně či po každém jídle měli jít na záchod. Stále platí pravidlo přírody: Nechej tělo, aby nám svým nervovým reflexem sdělilo, kdy to už je načase!

## Prostata

Dlouhé roky jsem si lámal hlavu, proč se u nás mužů prostata s přibývajícím věkem progresivně zvětšuje a tvrdne. V současnosti se tato nemoc vyskytuje v čím dál mladším věku. Přitom ještě dochází k jejím zánětům. Hledali se "nepřátelé" mikrobi a bojuje se proti nim penicilinem. Příčina se však dosud neodstranila. Však se také říká, kdo jednou dostal zánět prostaty, už se ho nezbaví.

**Stále se však zaměňuje příčina a účinek! Dokud se neodstraní příčina, špatná životospráva, nic nepomůže!** Před osmnácti lety jsem u Dr. Feldwega prodělal kúru na obnovení buněk, která, podle jeho knihy, má být účinná proti onemocnění prostatou. Žádný výsledek jsem však nezpozoroval. Podobně jako mnoho jiných zásahů do lidského těla pomocí zvířecích, chemických či rostlinných produktů, ani tato

terapie nemá žádné účinky. Je proto třeba ji odmítnout. Jediné, co člověk skutečně cítí, je úporná snaha těla se těchto jedů co nejdříve zbavit. Proto také tolik horečnatých reakcí na různé injekce.

**Vše, co má jen vzdáleně něco do činění s vražděním zvířat, našemu tělu nikdy nemůže prospět.** Mnoho "milovníků zvířat" je ochotno pro své miláčky psy podniknout cokoli, přitom se však klidně dívají na to, jak se vraždí ovce. Jaký je mezi nimi rozdíl? Kdo si chce přisvojovat právo posuzovat, které z božských stvoření má větší hodnotu?

**Jsem přesvědčen, že se mi podařilo najít pravou příčinu onemocnění prostatou: je to chléb a všechna jídla z obilí!**

Každý muž si to hned může vyzkoušet. Bude-li několik měsíců žít bez jídel z obilí, jeho potíže pomalu, ale jistě ustoupí. Bude to trvat tak dlouho, než se veškerý hlen nahromaděný v těle úplně rozpustí a tělo opustí!

- Podobně jako všechny mizní cesty i jemné cévky a zásobovací cestičky v pohlavních orgánech musejí být úplně zbaveny všech usazenin.
- Konzument jídel obsahujících hodně škrobu má navíc stále přeplněná střeva, která na měchýř a prostatu vyvíjejí soustavný tlak.
- Je nutné uvést především rozšířený a stále přeplněný konec střeva, který by ve skutečnosti měl být pořád prázdný.
- Přitom je to naše krásné ovoce tím nejlepším čisticím prostředkem. Hlen se rozpustí, potíže, tlak a pocit natahování se vytratí. Časté vstávání v noci ustane.
- Tok moči se opět zesílí a zase se stane vydatnějším, jako za mladých let. Vráti-li se však někdo ke původní stravě, potíže se objeví znovu!

**Několikrát jsem to vyzkoušel sám na sobě.** Mezitím jsem se už dozvěděl, že mnoho amerických lékařů získalo stejné zkušenosti a poznatky.

## **Zázračné vyléčení 87 letého gentlemana**

Rád bych uvedl příklad Dr. Walkera, který se v r. 1985 dožil 116 let, jak ho popisuje ve své knize: "Jednoho dne do mého sanatoria přišel 87letý gentleman doprovázený zdravotní sestrou. Jeho historka je krátká. Již 25 let trpí potížemi s prostatou. V posledních 12 měsících se jeho stav zhoršil natolik, že nemůže žít bez stálé pomoci zdravotní sestry. Tato mu ve dne v noci musela nasazovat katétr, aby mu vyprázdnila měchýř. (To si však mohou dovolit jen bohatí lidé!)

Když mu lékař sdělil, že musí jíst stravu, která se podává v sanatoriu (ovoce a zelenina), protestoval, že nemůže žít bez obilí a jídel obsahujících škrob. Když mu však sdělil, že právě tato jídla jsou příčinou jeho stavu, rozhodl se, že to dva měsíce zkusí.

Na konci prvního měsíce mohl díky stravě *prosté obilí* a klystýrům zdravotní sestru propustit! Jeho 25 let trvající potíže se *ztratily*! Když skončil druhý měsíc, vypadal o 25 let mladší a také se tak *cítil*!"

Dále Dr. Walker uvádí: "Chtěl bych říci, že to nebyl ojedinělý případ z mé praxe. Osobně jsem takovým způsobem vyléčil mnoho potíží prostaty a tato metoda nikdy nezklamala. Stejně jako uvedenému 87letému pánovi se i všem dalším vrátila jejich dřívější *vitalita a síla* pro další úsek života.

Jsem přesvědčen, že kdyby onen 87letý gentleman způsob stravy změnil před 20 či 30 lety, bezesporu by dnes vypadal na 50 či 60 a také by se tak cítil! Chtěl bych tohoto pána ujistit, že dodrží-li nastoupený správný způsob stravování, pak ve zdraví překročí hranici 100 let!" Tolik Dr. Walker.

*Neměla by už jen tato zkušenost u všech mužů a žen trpících plíživou nemocí "starých lidí" vzbudit maximální zájem?*

- Víš přece, že žádný lékař dosud není schopen účinně pomoci. Nepomůže žádný lék, žádné pseudoprostředky jako tykiová jádra, žádný beta-sisterol (z afrických rostlin).
- Ne, jen skalpel nabízející kastraci! Znáám jednoho operovaného, který v důsledku této operace musí používat dámské vložky!
- Operací se však nikdy neodstraní příčina zmíněné choroby, která často vede k onemocnění rakovinou.
- Mimoto se toto zvětšení může objevit znovu!
- **U každé operace hrozí nebezpečí**, zde však navíc i možnost IMPOTENCE, když operace není provedena s obzvláštní pozorností, opatrností a zkušeností.

U vědomí možnosti tohoto těžkého onemocnění by nikomu nemělo dělat velké potíže, osvobodit se *od mazového chleba a obilí!* **Které rozhodnutí je důležitější a má větší váhu: skalpel a jeho následky anebo přechod na správnou syrovou ovocnou a zeleninovou stravu?**

Prostata je těsně spojena s měchýřem. Její operace je těsně svázána s tvorbou močových kamenů. I zde hraje svou neblahou úlohu obilný maz a z toho uvařené "pivo".

## Musel hodně trpět

Chtěl bych vám popsat další drastický případ. O nebezpečí zmazovatělé makrobiotiky jsem se již zmínil. Měl jsem jednoho přítele, lékaře z Hamburгу, který byl velkým zastáncem této diety. Celé roky jsem se snažil varovat ho před její škodlivostí. Jednoho dne byla operace prostaty na spadnutí, když mu předtím špatně provedli operaci zcela zmazovatělé čelisti.

Operaci prostaty chtěl udržet v tajnosti. Nelze přece připustit, aby po tak "zdravé" Oshawově obilné stravě bylo nutno provádět takovou operaci. Potíže se však ani po ní nezměnily, protože nadále setrval u nesprávné výživy. Musel tedy pod nůž po druhé. Po této operaci byl mým hostem. Snažil jsem se ho převést na ovocnou dietu. Ale znovu se objevily potíže, takže jsem byl nucen zavolat svého domácího lékaře. Předem jsem ho upozornil, aby si s sebou vzal katétr. Ale nic to nebylo. Měchýř byl prázdný. Lékaři, když sami onemocní, jsou - jak známo - hypochondři, protože příliš moc dobře vědí, co všechno se může přihodit! Dr. H... skutečně musel hodně trpět. Soustavné bolesti hlavy a trýznivé bolesti nervů ho neopustily dodnes.

### Místo vychvalované dlouhověkosti s mrtvou obilnou stravou utrpení, utrpení, utrpení!!!

Tito apoštolově zdraví své jméno makrobiotici (prodlužovači života) nosí zcela neprávem!

Zůstaňme však ještě u onemocnění prostatou. Uvedl jsem, že velké množství chleba a obilí již jen svou vlastní vahou zatěžuje trávicí trakt. Neustále dochází k dráždění střev, objevují se vyklenutí náchylná k zánětům a zápalu střev, tolik rozšířená kolitida. Obzvláště osudné je přeplnění slepého střeva. Tento ventil k tenkému střevu není schopen dlouho odolávat. Tak se hniloba dostane do tenkého střeva a celá oblast se zanítí. To pak způsobuje chronická onemocnění, která se již nedají vyléčit!

Jak již bylo vysvětleno, stálý tlak na měchýř a tím i na prostatu zamezuje úplnému vyprázdnění měchýře. Ten již není schopen se úplně vyprázdnit! Stále přítomné bakterie zapříčiní zánět a prostatida, předchůdkyně prostaty, je tady.

### U žen tento stálý tlak na pohlavní orgány vede k poklesu dělohy a zánětu vaječníků.

Are Waerland se během svého studijního pobytu v Londýně často zúčastňoval operací rakoviny u známého velkého chirurga sira Artnibota Lanea. V polovině 50. let nám ukazoval jejich obrázky. Částečně představovaly rozšíření stolice na konci střeva s rozměrem pětilitrového plastického kbelíku. Střevní stěny dosahovaly tloušťky pergamenového listu. Jen uprostřed byl úzký otvor pro stolicí. Okolní okrajové vrstvy byly úplně ztvrdlé a staré. Tak si lze snadno představit vývoj rakoviny ve střevu.

## Co všechno člověk snese?

Stále znovu se musíme divit, jak je člověk odolný - a že s takovou zátěží ještě tak dlouho žije. Chceš-li proto v budoucnu svůj trávicí systém před takovými nemocemi uchránit, pak dej přednost čerstvému ovoci, zelenině a ořechům před chlebem a obilnými výrobky!

- Ovoce a zelenina v přírodním stavu trávicí trakt nedráždí, nezpůsobují zácpy a neroztahují střeva! Když budeš ovoce konzumovat samotné, nevyvolá to žádný kvas a ihned dodá energii.
- Když ovoce zkombinuješ s obilím, například v ovocném koláči, ovocný cukr v hotovém rmutu okamžitě vyvolá kvasný proces! A již uvedená palírna alkoholu je tady!
- **Tedy ovoce nekonzumovat po večeři před televizorem nebo jako dezert, nýbrž jako hlavní jídlo a samotné!**

Nezapomínej, že člověk je od přírody konzumentem ovoce. Když si promítneš celou dobu vývoje člověka, zjistíš, že teprve několik posledních minut je konzumentem chleba a obilných výrobků. Každý tento velký zdravotní pokrok může pozorovat sám na sobě a to *ihned!*

Pokus se o to a na několik týdnů či měsíců obilnou stravu nahraď ovocnou a budeš překvapen!

William Kinnear v červnu 1893 v "Severoamerické Rewue" napsal: "Zní to paradoxně, že jistá strava, kterou dáváme do úst, abychom se udrželi při životě, nás nezadržitelně a rychle posílá na hřbitov! Zemité anorganické soli, kterých je v našem chlebu a obilných výrobcích požehnaně, se tváří nevinně. V našem organismu jsou však největšími pomocníky při ukládání látek podporujících naše zvápenatění!"

(Plíživí a necitelní pomocníci, jak je nazval W. Sommer). **Právě ve stáří je ovoce nejlepší stravou**, protože neobsahuje žádné nitrolátky, ale pouze zhodnotitelné aminokyseliny, které nevedou ani ke zvápenatění, ani ke stárnutí.

Oproti ustálenému názoru by se spotřeba bílkovin v pokročilém věku měla spíše snižovat a ne zvyšovat. (Měli bychom si uvědomit, že naše tělo již velmi brzo začalo počítat s recyklací. Dokáže totiž 75 % svého odpadu znovu zužítkovat!)

Nakonec Mr. Kinnear uvedl ještě jednoho svého odpůrce, který se vyjádřil: "Nejsem ochoten podrobit se této denní námaze, abych možná žil 200 let; lepší je kratší, ale šťastný život." Na to je jen jedna odpověď: **"Zvolit si musíš sám!"**

**Poznal jsem mnoho takových ignorantů, kteří by rádi žili ještě alespoň o několik hodin déle, ale bylo... již pozdě!** Chyby páchané po celá desetiletí nedokáže ani příroda napravit! Již zničené tkáně se nedají znovu vybudovat!

Chléb a obilí náš trávicí trakt přepřlňují natolik, že v něm nezbude místo pro nejlepší stravu světa - *ovoce, zeleninu a pár ořechů!*

- Stále znovu zjišťuji, že velcí konzumenti chleba, mouky a obilí téměř vůbec nejedí ovoce.
- Často slyším, že jejich žaludek ovoce nesnáší. Podle mých poznatků je to celkem jasné. Ovoce totiž v jejich překyselených trávicích orgánech obilný rmut uvede do kvasného procesu = vyrábí alkohol.
- Tato *míchaná strava* všude kvasí a tlačí na již zanícené sliznice, které se tím ještě více matou a stávají se přecitlivělými! Nastupují protikyselinové prostředky. Jsou však schopny odstranit příčinu?

## Nešťastní vegetariáni

Vegetariáni také konzumují mnoho vařené a tudíž mrtvé zeleniny. Na čerstvou syrovou stravu zbude tak právě talíř salátu. Téměř výhradně listového. Neuvědomují si, že obsahuje určité množství opia a mimoto je pěstován ve sklenících na umělých hnojivech, insekticidech a pesticidech, aby byl k dispozici celoročně. Je to dobré pro obchod, avšak velice špatné pro člověka.

Přitom příčiny nevolností se nepřisuzují těmto okolnostem, ale nevinnému ovoci. Kdy se konečně lidstvo poučí?

Těmto pseudovegetariánům bych poradil zůstat u "dobré měšťanské stravy" s masem, bramborami a vařenou zeleninou a omezit chléb a obilí. Budou žít déle než pudingoví vegetariáni! Pouze masové šťávy (zvířecí moč) se vždycky musejí vylít!

Chléb a obilí se staly nebezpečnými základními potravinami. Kdyby se lidstvu vzaly najednou, vypukla by největší epidemie hladu a mnoho lidí by zemřelo.

Přesto ze své obžaloby chleba a obilí nic neslevím. Lidstvo se znovu musí naučit uvolněné plochy zaplňovat ovocnými a ořechovými stromy a sklizeň těchto nádherných výživných látek konzumovat přímo, bez tepelného zpracování. **Všichni bychom se opět měli stát zahradníky** (jak napsal Walter Sommer.)

Propaganda německého plnozrnného chleba ve všech jeho modifikacích se už postará o to, aby toto přání, tj. přeměna orné půdy v zahradní, ještě dlouho zůstalo pouze hodně vzdáleným snem.

Přesto však má každý člověk možnost stravovat se nejlepšími přírodními produkty. Ještě nikdy nebylo k dostání tolik druhů ovoce jako dnes, protože rychlé dopravní prostředky a dobrý zásobovací systém se svými trhy se stará o to, abychom celoročně měli k dispozici téměř všechny druhy ovoce a ořechů. Stále nové výpěstky druhovou skladbu rozmnožují. Měli bychom za to být vděční. V mém mládí jsme byli odkázáni pouze na pár jablek a hrušek a i ty jsme si museli "opatřit", protože na vlastní zahradě rostlo příliš málo stromů. Dokonce i poněkud hořká planá jablka jsme jedli.

Čerstvá zelenina? Existovala vůbec kdysi? Nanejvýš tak petržel jako ozdoba studené mísy. A je to dnes o mnoho lepší? Zelenina se i v minulosti denně sklízela čerstvá, jako příloha k masu. Ovšem jako dnes, skončila v hrnci na vaření! Věk "vařícího člověka" jednou skončí, protože příroda, přes její zoufalé pokusy, už nebude s to takový život udržet. **Lidé, kteří po několik generací nebudou jíst žádnou výživnou stravu, se vystavují nebezpečí, že jejich rodiny vymřou.** Pak příroda užije hrozných prostředků jako např. virus AIDS, který se, tak jako všechny viry, zákeřně vloudí do buněk, v nichž postupně začne své zkázonosné dílo. Navíc, když je "hostitel" dále zásobuje mrtvou stravou, pohybuje se pouze autem a vyhýbá se čerstvému vzduchu...

Proto také ne u každého, kdo se nakazil, vypukne *přírodou seslaná* ničivá nemoc. Z této knihy jsme se dověděli, že bakterie a mikrobi jsou ve skutečnosti našimi přáteli, našimi metaři, kteří požírají nánosy nahromaděné v našem těle. Jen si všimněte dosud bezvýsledných pokusů nakazit touto nemocí lidoopy i přes to, že se jim zhoubný virus vstřikuje injekcemi! Z 98,5 % se naše stavba těl a organismů shoduje s těmito našimi nejbližšími příbuznými z říše zvířat. Proč se také od nich neučíme, jak zdravě žít?

Konzumaci chleba a obilí s kyselinotvorným mazem mikrobům připravujeme nejprůzračnější podmínky a *dokonalou živnou půdu!*

### **Tak pracuje příroda, tvrdě, ale spravedlivě!**

Když ani v posledním vývojovém stadiu nedojde k obratu, miliardy bakterií v našem těle se chopí svých zbraní a tomuto již života neschopnému tělu pomohou, aby se z něho co nejdříve stal humus, aby sloužil dalšímu, novému, životaschopnému jedinci!

Každodenně to vidíme kolem sebe! Chceš-li tomu uniknout, vzdej se svého marného boje s přírodou, vzdej se své snahy denně se *vzpírat zákonům přírody!* Jsou z toho jen tzv. autoimunní nemoci, před kterými naše medicína musí kapitulovat!

Rozneslo se, že maso není zdravé (televizní relace). Proto novodobá propaganda vychvaluje chléb a obilí a nabádá ke koupi mlýnků, domácímu mletí mouky a pečení vlastního chleba. I já jsem kdysi k těmto lidem patřil, protože jsem nic lepšího neznal. Ale nyní, tímto dlouhým pojednáním o chlebu doufám, že jsem i tobě otevřel oči. Sbal svůj mlýn!

*"Jsem (narozen v r. 1857) takzvaným vegetariánem od r. 1881. Více než čtvrt století žiji a pracuji bez masa, drůbeže, ryb, čaje, alkoholu a tabáku. Má konzument bifteků vyšší výkonnost než já? Myslím si, že naopak nižší. Abstinence - zdrženlivost? V tomto smyslu nejsem ani abstinents ani asketou, nýbrž požitkářem. Ovšem, jednou mi jeden lékař radil: "Jezte maso, jinak zemřete?" Neudělal jsem ani jedno ani druhé!"*

(George Bernard Shaw, spisovatel a dramatik, zemřel v roce 1950 ve věku 94 let na následky nehody při sklizni ovoce!)

## Máme jíst chléb?

To je titul jedné knihy, kterou vydali dva lékaři, R. W. Bernard a Ehrenfried Pfeiffer v roce 1956. Kdo mi dosud neuvěřil, ať se zamyslí nad dále uvedenými příklady těchto badatelů, i když jsem uvedl několik názorů a hlasů.

V roce 1954 Dr. Goldman ve svém článku "Otrava z plného talíře" napsal, že chléb je nazýván "látkou života", ale v podobě, ve které nám je nabízen, je politováníhodnou "vysilující látkou".

- Chemická otrava chleba začíná už u sedláka. Zrno přijímá umělá hnojiva a insekticidy, dále se kvůli uskladnění chemicky "ošetřuje".
- Delnay comp. potvrdila, že v r. 1949 jen dvě firmy samy vydaly pět milionů kilogramů chemikálií třiceti tisícům pekařů! (Kolik toho již bylo v r. 1988?)
- Chemická otrava nastává již při vysévání, aby se zabránilo zaplevelení. (Sám jsem to pozoroval na jednom statku v mé domovině).
- Téměř všechna pšeničná semena jsou ošetřována CERESANEM, který obsahuje rtuť. Není tomu ještě tak dávno, co bylo povoleno i DDT. (Do rozvojových zemí se dodává dodnes.)
- V Americe se pak chleba obohacuje vitaminy a minerálními látkami. Víme, že tyto mrtvé anorganické látky není tělo schopno zpracovat a proto působí jako dodatečné jedy. Jejich zneškodnění nás stojí mnoho energie a nervových sil.
- Avšak bez soli a koření chléb nechutná. Dodává se tedy ještě množství jedovaté soli, která je také anorganického původu a nemůže být tělem přijata. Solná ložiska = ložiska revmatismu. (Kdo se častěji dostává do Ameriky, zná ten gumový chléb, který se dá stlačit jako harmonika).
- K nakypření těsta se však ještě musí přidat droždí. V upečeném bochníku chleba tyto buňky ještě žijí a máme zase dalšího spouštěče alkoholového kvasu v těle!
- Ale je tady ještě ten dobrý prášek do pečiva, který obsahuje hliník. Hliník je poslední dobou označován za původce Alzheimerovy nemoci, při které se mozek postupně dostává na úroveň dítěte.
- Zabraňuj jakémukoliv styku potravin s hliníkem, ať už hliníkovým nádobím, hliníkovými fóliemi atd. Svačinku je lépe balit do dřívě známého a hodně užívaného pergamenového papíru.
- Chleba se nikdy nejí samotný, ale vždy v kombinaci se... salámem, masem, sýrem, medem, marmeládou atd. Uvedl jsem, jaké problémy s trávením z těchto kombinací vzejdou.
- Cukr v medu a marmeládě kvasný proces posiluje a navíc je největším zlodějem vápna a vitamínů.
- K tomu ještě přistupuje, že obilí je chudé na vápník, takže kyselinotvorné obilí z naší kostry a zubů soustavně vysává vápníkové rezervy!

**Chléb a obilí jsou tedy vysilujícími "látkami smrti!" Utíkej před těmito jedy!**

Tedy nejen kyselinotvorné maso a jeho výrobky, ale i tyto "nevinné potraviny" se starají o to, aby náš kosterní systém byl co nejdříve oslaben!

Švédský biochemik Dr. Ragnar Berg se zabýval především výzkumem kyselino-zásadité rovnováhy. Dospěl k závěru, že člověk musí jíst nejméně 70 % zásaditých potravin, aby byl schopen **zachovat životně důležitou kyselino-zásaditou rovnováhu.**

Uvedu několik málo zásaditých potravin: voda, syrové ovoce a zelenina, syrové mléko vysávané přímo z vemene krávy! Dobrou chuť!

To je vše. *Ostatní potraviny jsou kyselinotvorné!* Hrncem na vaření ovoce a zeleninu přetvoří v kyselinotvorné potraviny!

**Z obilí, je především v podobě bílé mouky, nejvíce kyselinotvorná, pšenice. Přesto je bílý chléb lépe stravitelný než plnozrnný. Mnoho lidí "těžký" černý chléb nesnáší, protože jejich trávicí orgány jsou již narušeny!**

## **Překyselení - základ všech nemocí**

Are Waerland napsal knížečku s názvem "Překyselení jako základní příčina všech nemocí". I když v ní zmiňuje škodlivost kyselinotvorné potravy, obsahuje jeho výživný systém 50 % kyseliny z obilí. K tomu je jako hlavní jídlo ráno uvedeno tzv. "dlouhé" mléko (druh kysaného mléka ze švédské kuchyně). Když se k tomu ještě přidají omáčky z něho přidávané k zelenině, jakož i hodně užívané sýry k obědu i k večeři, pak je jeho způsob výživy ze 75 % kyselinotvorný. V posledních letech zcela falešně kyselé jablko napadl jako kyselinotvorné, místo toho, aby přezkoumal vlastní kyselinotvorný systém.

**Také Koch a jeho následovníci ZUAAM (antiacidní metody) neustále napadají ovoce a zapomínají na velký podíl kyselinotvorné vařené stravy ve svých receptech. Koch Sommera soustavně napadal, avšak dožil se pouze 78 let, zatímco Sommer 99.**

Všichni takzvaní "badatelé" nesprávnou kyselinotvornou stravu neutralizují umělými zásaditými látkami. Dověděli jsme se, že naše tělo tyto anorganické minerální látky nedokáže zužít. Nesprávná neutralizace tudíž tvé zvápenatění uspíš!

V jedné americké studii je uvedeno: "Čím více je krevní tok *alkalický*, tím vyšší je stupeň zdraví, pokud se jedná o *přirozenou alkalitu* a ne alkalozu (chorobnost), která je vytvářena užíváním chemických alkálií či tablet, jako bikarbonátem sodným."

To odpůrci ovoce denně dělají, aby mohli dál vést svůj "hříšný" život! **Jak může být někdo tak slepý, že se spustí s mrtvými náhražkami!**

Umělých solí, které antikyselinoví lidé používají, aby unikli "překyselení" v důsledku nesprávné výživy, je bohatý výběr. Avšak tyto mrtvé anorganické vápenaté látky jsou zcela neupotřebitelné a dodatečně vedou k anorganickým zemitým látkám ve stravě (především v obilí) a k urychlení zvápenatění! To se nakonec přihodilo i Kochovi, který ztratil schopnost myslet, na níž si tolik zakládal.

*Proč však v západních "civilizovaných" zemích máme tak měkké kosti, že se při sebemenším přetížení lámou?*

**Pravou příčinou je odklon od přírodní syrové stravy. Pokud to nezměníme, bude umělých kloubů stále přibývat!**

A právě obilná a mléčná strava se vedle masové a vařené na tomto měknutí kostí podílí nejvíce. Všechny zvířecí produkty a tuky jsou vždy kyselinotvorné. Přidají-li se k tomu ještě kyselinotvorné nápoje jako káva, čaj, kakao, čokoláda a alkohol, překyselení se tím podstatně zvýší. Mimoto tomuto stavu ještě napomáhá nikotin.

**Že celý revmatický proces původně souvisí s překyselením jsem již vysvětlil.**

Rozbor moče lakmusovým papírkem prokazuje stupeň překyselení. Zmiňuji se o tom na jiném místě této knihy.

Chtěl bych k tomu ještě dodat, že bychom si stále měli brát příklad ze zvířat. Všechna masožravá zvířata mají moč kyselou, býložravá zásaditou.

Člověk svým původem patří mezi vegetariánské tvory, proto by také jeho moč měla být zásaditá! Avšak většina má moč kyselou, protože velký podíl na vápník chudé masové a obilné stravy vede ke kyselému výsledku.

Pamatuj:

*Kyselá moč = měkké kosti a zuby!*

Nejlepším důkazem všeobecného překyselení lidstva je denní spotřeba milionů protikyselinových tablet!

## Alergie

*Veliký alergický a astmatický problém dneška má - jako všechny nemoci - jedinou podstatnou příčinu: otravu těla!*

Když naše vnitřní orgány, především velká čistička JÁTRA a poslední filtrační stanice LEDVINY, nejsou s to přirozenou cestou z těla vypudit stolici a moč, vezmou si na pomoc největší vylučovací orgán POKOŽKU, aby životaschopnost organismu zachránily. Příroda se vždy snaží zachovat přirozenou rovnováhu. Za ni bojuje do samého konce.

Alergie, včetně všech kožních onemocnění, jako údajně neléčitelné lupénky (psoriáza), anebo novější neurodermitida zmizí po několika týdnech, jakmile se uskuteční přechod na 100 % syrovou stravu. Pro člověka je několik druhů potravin obzvláště silným původce alergie:

1. pšenice,
2. kravské mléko.

Když *konec konců všechny nemoci mají původ v otravě*, měli bychom obzvláštní pozornost věnovat naší "sedimentační jímce" - tlustému střevu. Prof. Ehret dnešní lidi nazývá "živé sedimentační jímky". Je to jako u běžné jímky. Když je plná, musí se vyprázdnit a vyčistit. Stále dodávané jedovaté odpadky z vařené mrtvé stravy z našeho tlustého střeva vytvářejí "sedimentační jímku". Střevo je na některých místech roztaženo až na 30 cm (Dr. Kellog). Toto ucpané a otrávené střevo je stálou zátěží pro celé tělo.

Musíš tedy jímku vyčistit, aby ses mohl uzdravit. Nejlepší očista se uskuteční biologicky správnou ovocnou a zeleninovou stravou! *Organická* ovocná kyselina (nezaměňovat s dříve uvedenou anorganickou kyselinou) tvrdým koštětem vymete všechny mizní cesty, nejen střevo!

Zmazování tlustého střeva však může trvat již od dětských let. Z toho vyplývá také zneužívání projímadel!

## Výplach střev

Když se dlouho nesprávně stravuješ, měl by sis nechat propláchnout střevo v k tomu určených střediscích. Já jsem to chtěl již několikrát učinit, avšak ani po několika dotazech se mi v Německu v blízkosti mého bydliště takové zařízení nepodařilo najít. Přitom zde existují, protože už v roce 1955 se tyto výplachy prováděly u revmatiků ve Waerlandově sanatoriu v lázních Soden.

Právě zde na Floridě pokračuji v psaní knihy (únor 1988). Na stránkách zdejšího telefonního seznamu jsem našel dvě adresy. V sousedním městě Ft. Lauderdale je zdravotní institut vedený Sandrou K. Herringtonovou, která výplachy provádí s velkými odbornými znalostmi. Vzhledem k tomu, že její babička byla Němka, dokázali jsme se lámanou angličtinou a němčinou "domluvit". Sandra byla kdysi zdravotní sestra s dvoumetrákovou váhou. Dnes je superštíhlá.

Střevy stále protéká voda o tělesné teplotě s acidofilními bakteriemi a dalším vedením vytéká. Ve skleněné trubičce se stále pozoruje stav ve střevech. Tak se dá stará stolice rozeznat od nové. Aby se stará mohla odstranit a rozpustit, je do střev rytmicky vháněn kyslíčnick. Průběh čištění je ve střevech zcela zřetelně cítit, když proud dosáhne tlustého střeva. Zde je uskladněno množství staré stolice.

V důsledku nedostatečného odtoku se obsah protlačí zpět do tenkého střeva, které by za normálních okolností mělo zůstat čisté. Přejímový ventil mezi tenkým a tlustým střeem tomuto tlaku neodolá, takže právě tady je místo náchylné k zánětům. Zde je také zárodek kolitidy, zánětu tlustého střeva.

Díky mé životosprávě jsem neměl žádné nánosy. Lékaři a nemocnice zde takovou velkou čistku střev předepisují. Objeví-li se nějaké příznaky jako krvácení či střevní rakovina, Sandra ihned informuje příslušného lékaře. Jako průkopník jsem mohl vyprávět, že taková čistka střev je nevinnou záležitostí a probíhá zcela hygienicky. Ani dveře se nezavírají, nevznikají žádné pachové vjemy, protože obsah střev se odvádí hermeticky. Mnoho mých příbuzných a známých se pak této čistce také podrobilo.

Opět musím uvést Dr. Walkera jako veliký vzor dlouhého zdravého života. V jedné ze svých knih "Střevo" dokonce píše, že taková očista by se měla provádět periodicky, ročně či dokonce pololetně. On sám si ji nechával dělat pravidelně až do své smrti ve 116 letech. Ve své knize píše, že ... **kdyby si lidé jednou mohli své tlusté střevo prohlédnout, ze dne na den by přešli na zdravý způsob výživy!**

Dr. Walker si vždycky, před každým vyšetřením, nechal předložit rentgenový snímek tlustého střeva. Jeho diagnóza mu vždy prozradila druh onemocnění pacienta. Existují tři místa lidského těla, která mají stálé spojení se všemi orgány:

1. chodidla,
2. tlusté střevo,
3. oči.

Dr. Walker byl absolutním a konsekventním bojovníkem za syrovou ovocnou a zeleninovou stravu a jejich šťávy. Jeho 8 knih, ve kterých si stále čtu, je od roku 1978 mým drahocenným majetkem.

**Kdo se stále živí syrovou stravou, nepotřebuje čistit střeva!**

## Nemoci z nachlazení (kašel, rýma, chrapot)

Zmazovatělá chlebová a obilná strava jsou hlavní příčinou těchto nemocí. Ostatně u rýmy tento hlen vidíme. Proto bychom každé nachlazení měli uvítat, protože to je známka, že naše tělo má ještě dost sil se jedu zbavit. Je naprosto nesprávné nachlazení, které většinou začíná několik dní předem slabším mrazením, potlačovat jakýmkoliv léky či opatřeními. Tím bys položil základy k dalším chronickým onemocněním!

*Kdo si to může dovolit, měl by se položit do postele a pít horkou citronovou šťávu, tj. uvést tělo do stavu horečky a nechat je vypotit... a nic nejíst! Velmi pomůže okamžitý klystýr. Následujícího dne hlavní potíže většinou zmizí. Z nosu a hrtanu vytékající jedovaté nánosy. Jsou důsledkem samočisticího procesu vyprovokovaného tělem.*

V podstatě nám příroda chce vždy pomoci. Záleží jen na člověku, zda pomoc přijme. Kdo se vždycky "napere" míchaninou všelijakých mrtvých, nemocí provokujících látek a přitom zanedbává přirozené pomocníky jako čerstvý vzduch, čistou vodu, spánek, odpočinek a pohyb, dříve nebo později za to "zaplatí pořádnou pokutu". Pak si ale bude muset stěžovat sám na sebe a ne na přírodu, která své "samoléčitelské síly" nemohla uplatnit.

Z nedostatku peněz muselo dříve hodně lidí jíst více chleba a obilných produktů. Proto také v mém mládí bylo vidět mnoho rozmístěných plivátek, do kterých každý bez ostychu "odkládal" zahleněné odpadky. Mnozí si dokonce dělali legraci, z jaké vzdálenosti se kdo do plivátka trefí. Dnes to ještě vidíme ve Španělsku a Portugalsku, kde bílý chléb dominuje jako základní potravina. Také v Číně můžeme tato odporná představení pozorovat v televizních přenosech, neboť tam je zase hlavní potravinou **rýže a ta vyprodukuje ještě více hleny než obilí!**

U pakostnice jsme poznali označení chlebová, tj. pakostnice rukou a nohou, jejímž původcem byl kyselinotvorný chléb. Ještě dnes před sebou vidím matku jednoho z mých spolužáků, která rukama úplně zmraženými pakostnicí pro celou rodinu krájela krajíce chleba.

### ***Shrnutí:***

- Nikdy nemůžeš tvrdit, že ve svém těle nemá žádné nánosy. Při každé látkové přeměně vznikají odpadní produkty, ale zdravé, reakci schopné tělo využívá běžné vylučovací cesty a metody.
- Nikdy si nestěžuj na případné viry a mikroby, na studené počasí a průvan či přílišné slunce.
- Jen to, co 24 hodin denně stále vchází do úst, je příčinou! Odstraň tyto příčiny a budeš zdravý!
- Zdraví však lze dosáhnout pouze zdravotně uvědomělým způsobem života! Chválabohu, že se toto zdraví nedá koupit v láhvi. Každý si je musí sám zasloužit a udržet svou stálou a tvrdou prací!

*Většina lidí v práci nasazuje veškeré úsilí na to, aby vydělala hodně peněz, které pak ve stáří vydává na to, aby zpět získala ztracené zdraví. Země blahobytu však neexistují!*

Můj desítky let známý pojišťovací agent (67), jehož zdraví již hodně utrpělo (mrtvička), se dnes snaží zachránit co se ještě dá. Jistě, každý chce svůj život prožít co nejlépe. Lhostejno, je-li mu 40 nebo 80 let! To je celkem přirozené, protože nikdo neví, kde existuje nějaký druhý život.

Jen ti vychytralí, kterým jejich předkové zanechali dědičné vlohy a myslí si, že snesou vše, se bohužel probudí, až když už je pozdě a jejich tělo se "sesype". Když jsem svému agentovi doporučoval, že by bylo dobré, kdyby do svého stravovacího plánu zařadil ovoce, odpověděl mi, že večer nesnáší pomeranče ani jablka. Po mém dalším "vrtání" se ukázalo, že předtím snědl plnozrnný chléb s "trochou" margarínu a k tomu maso. Udělej si rozbor této zcela nesprávné kombinace.

**Chléb je nejhůře stravitelný a proto by měl být z našeho jídelníčku úplně vyškrtnut!**

*"Mnoho lidí vidí věci takové, jaké jsou a ptají se: Proč? Já sním o věcech, které nikdy neexistovaly a ptám se: Proč ne?"*

(George Bernard Shaw)

## **Nezdravé kombinace**

Kdo jí chleba samotný? Nesmějí na něm scházet alespoň nepřirozené tuky. Každá kombinace však nesnadné štěpení chlebového škrobu promění v jeho blokádu! Ještě méně se zasliňuje, takže zmenšené množství Ptyalinu není s to tuto kaši rozštěpit. A většinou je ještě spláchneme nějakou tekutinou.

Chlebové molekuly jsou však obaleny tuky, takže trávicí šťávy musejí nejdříve strávit tuky, aby se vůbec dostaly k chlebovým drobkům. Nyní však přichází těžké kladivo: chléb obsahující škrob k trávení vyžaduje alkalický enzym Ptyalin, kdežto maso a sýry obsahující bílkoviny zase kyselé šťávy (kyselinu solnou a pepsin). Při popisu problému kyseliny/zásady jsme se však dozvěděli, že kyseliny a zásady se vzájemně ruší, **takže nyní v žaludku leží nestravitelná hrouda chleba, masa a sýra.**

Nato však musí ještě následovat nějaký ten krajíc s marmeládou nebo medem, či dokonce ořechovo-nugatový krém, který z 50 % obsahuje čistý cukr! Nakonec by se snad ještě hodilo nějaké to jablko, které údajně má být tak dobré? Co to však znamená? Rychlík ovoce narazí na courák chléb s oblohou. **Výsledek: další oddálení trávení s alkoholovým kvasem, kyselým říháním, pocitů tlaku, nadýmání břicha.** Malá příčina, velký následek. Nevinné jablko je obžalováno ze všech potíží a nikoliv předtím snědená **naprosto nesprávná chlebová kombinace!**

Kdyby se důležité ovoce snědlo nejdříve, pak by nejpozději během 15 minut žaludek opustilo a přitom tělo i mozek zásobilo ovocným cukrem a *okamžitou energií!* Ale na ovoce vždy vybude jen "černý Petr". Viz pojednání o správné konzumaci ovoce!

Často se mi stává, že mi lidé **říkají, že nesnášejí ovoce**, protože po jeho požití mají žaludeční potíže. To je ostatně příčina, proč konzumenti chleba ovoce nejedí! Oni ho samozřejmě nemohou snést, protože jejich žaludky jsou plné chlebového mazu! Neměli by si však stěžovat na ovoce, ale na své nemocné tělo! Navíc nadmuté trávicí orgány neponechávají žádné volné místo pro nejlepší potravu světa - pro ovoce. Naštěstí existuje UNDERBERG (proti kvasu) a Rennie (čistič žaludku) proti pálení žáhy! Co ale přijde potom?

*Nemoc je kyselým tkanivem a právě uvedení nouzoví pomocníci smutné události odsouvají dále a hlouběji do trávicího traktu, který zoufale bojuje o svou záchranu!*

*"Tolikrát se opakují hlouposti, proč ne také jednou pravda?" říkal již Goethe.*

Ze svých přednášek vím, že i ty nejjednodušší pojmy se musejí opakovat mnohokrát. Lidé o svém vlastním těle, o tom "chrámu Boha", o tom, jak vlastně funguje, nevědí nic. Těm, kteří jsou skutečně ochotni se něco naučit, chci rád pomáhat. **Avšak ti, kteří "spolkli veškeré moudrosti světa", ti, "kteří všechno znají, všechno vědí a všechno umí", ti mne nezajímají, ti ať si jdou svou cestou.** Bylo by možná lepší, kdyby nejdříve prostudovali "knihu o hlouposti". Takoví dokonce mou knihu kritizují, aniž by ji četli! Poznám to ihned, po několika otázkách! Své zkušenosti dávám k dispozici pouze těm, kteří o to skutečně stojí a pouze neznají cestu!

- Denně se musím dohadovat s lidmi, kteří své vědomosti čerpají z různých ilustrovaných časopisů a ve skutečnosti o zdravém způsobu života nemají ani ponětí.
- Ti však nechtějí nic vědět, aby se svých požitků nemuseli vzdát. To jim však také nikdo nezakazuje ani nepřikazuje!
- Každý si může žít jak sám nejlépe uzná za vhodné, ale měl by alespoň mlčet, když jiní lidé chtějí žít jinak! Je výhradně jeho osobní věcí, jaké dědičné vlastnosti bude předávat dál! I kuřák popírá veškerou protikuřáckou literaturu!

**Příroda však nebere ohled na nikoho a dříve nebo později se její zákony účinně projeví u každého, většinou však v nejnečekanějším a nejnevhodnějším okamžiku, kdy měl ještě *tolik* předsevzetí.**

## Chléb a energie

Výzkumy prokázaly, že Ježíš pocházel z kmene nazaretského, což byl velmi skromně žijící a vysokými etickými pravidly se řídící lid na území dnešního Izraele. Žili podobně jako Asyřané. V Americe lze koupit "asyrský chléb" v mnoha druzích a podobách. Obilí se předklíčilo a tím změnilo opět v zeleninu. Tato směs se jen při nízkých teplotách peče bez jakýchkoliv přísad, takže těsto uvnitř zůstává úplně měkké. Podobným způsobem se za dob Ježíšových chléb pekl na kamenech pouhým působením slunce.

**Takovýto "vyklíčený" chléb je bezpochyby podstatně zdravější než naše dnešní průmyslové výrobky.**

Když se pak takový asyrský chléb ještě dobře rozzvýká a sní bez oblohy, pak zaručeně dodá dost energie. V průběhu předklíčení prakticky došlo k předžvýkání škrobu.

Čím snadněji a rychleji trávení probíhá, tím více energie z potravy získáváme. Síla a energie jsou však potřebné pro každý trávicí proces. Jen pocit ospalosti po jídle tento důsledek dokazuje.

**Čím více síly a energie spotřebujeme na trávení, tím méně nám zůstává pro naši tělesnou a duševní oblast.**

Lidé jako Dr. Atkins argumentují těmito ztrátami při trávení a proto stále doporučují bílkoviny a bílkoviny! Váha jde sice dolů, ale na účet životní síly a energie. Vše, co jíme, se musí přetvořit v glukózu, ať již bílkoviny, uhlohydráty či tuky. Jen v této podobě je naše tělo schopno dodávanou stravu přeměnit na sílu a energii.

*Ovoce* je v tomto procesu k dispozici během několika minut, kdežto maso, sýr a vařená zelenina až po několika dlouhých hodinách, které mohou trvat 5, ale i 36 hodin!

Když jsem u chlebového obilí, i to potřebuje několik hodin, jako právě uvedená kombinace!

Také zelenina musí být zpracována, proto ji nazýváme stravou z druhé ruky. Mimoto dodává jen málo kalorií! Lze uvést následující srovnání: již jsem se zmínil o tom, že

- při trávení ovoce se ztrácí pouze 10 % energie, kdežto zbývajících 90 % získává tělo,
- u chleba a obilí je tento proces v poměru 50:50,
- u zeleniny 30:70 a u masa 70:30!

Při kombinaci chleba s masem, tukem a sýrem je ztrátová bilance podstatně horší než u samotného masa!

**S vězni se dělaly pokusy, při kterých dostávali pouze masitou stravu: během tří týdnů zemřeli.** Je to celkem jasné, nejdříve jen hnilobná strava a pak, jak je výše uvedeno, větší ztráty při trávení než zisk energie! Masové výrobky na tělo měly stimulační účinek, obdobně jako nikotin, alkohol, káva atd. Vzniká jen klamná pseudosíla, ale pak přijde "kocovina".

Lze proto žít podstatně déle (asi 60 dnů) o vodě, než s tolik vychvalovanými bílkovinami!

## Sliznice

Především ve spojení s chlebem jsem hodně hovořil o mazu, který vzniká v důsledku nadspotřeby potravin obsahujících škrob jako chléb, obilí a brambory.

Samozřejmě tím nemíním normální hlen, který je u všech živých organismů na výsost potřebný a nutný. Bez sliznic by ani lidé ani zvířata nedokázali žít. Stále bychom byli někde zranění. Přirozené sliznice jsou však vodnaté povahy, nemají pevnost a tuhost přebytečných dodatečných hlenových shluků, které jsou původci tolika nemocí. Přitom jejich výtok z nosu a hrtanu (plic) je pouze tím viditelným hlenem, kdežto nejhorším nepřítelem je hlen schovávající se v našich mizných cestách!

## Odpůrce chleba Dr. Lutz

Solnohradský lékař Dr. Wolfgang LUTZ v r. 1967 napsal knihu "Život bez chleba", která se již v r. 1985 dočkala devátého rozšířeného vydání. Mé závěry o záludných nebezpečích chlebové a obilné stravy se v podstatné části shodují s touto knihou. Až na jednu výjimku: Dr. Lutz obilí nahrazuje živočišnými produkty jako masem, rybami a vejčiky.

Své čtenáře jsem nenechal na pochybách, že maso se zeleninou a ovocem jsou podstatně lepší stravou než tepelně zpracovaný chléb a obilí "vařících" vegetariánů!

Jak však smýšlím o živočišných produktech, o tom ses již mnohokrát mohl přesvědčit. My lidé k výživě nepotřebujeme naše zvířecí bratry: nejsme přece kanibalové. Raději se tak několikrát denně chováme. Dovoluji si však znovu upozornit na hodnocení Dr. Evanse, který na 1. místo zařadil ovoce, na 2. a 3. ryby a maso, na 4. předposlední zeleninu a na poslední *zrní jako koncové světlo!*

Nepřekvapuje tedy, že Dr. Lutz se se svou škrob obsahující a na uhlohydráty chudou stravou může pochlubit poměrně dobrými úspěchy. Sám svými 77 lety dává dobrý příklad. Jeho strava je také chudá na zemité látky, čímž se arterioskleróza oddaluje. Především u otylosti Lutzova dieta hodně pomáhá, protože otlí jsou v důsledku vařené a pečené škrobové stravy nemocní na uhlohydráty! Ale - on uhlohydrát úplně nevylučuje, jako Dr. Atkins, protože bez uhlohydrátů není zaručeno dobré trávení. Tuky v jejich ohni shoří! Musejí však být živé! Nechci začínat vývojovým stupněm v době ledové, protože v této byl člověk, aby nezemřel hladu, nucen jíst všechno, aby zůstal naživu. Naše geny a dědičné vlohy se však nezměnily, takže tak jako dříve jsme vlastně uzpůsobeni na syrovou stravu!

## Štítná žláza a nadledvinky

Ve "Zdravotním reportérovi" 1, 16, Dr. Susan Hazard pod titulkem "Co je špatného na vařené stravě" píše, že tepelně zpracované uhlohydráty jsou těžce stravitelné. Vaření (samozřejmě i pečení, smažení, grilování atd.) *každý škrob přemění v jed!* Tepelné zpracování škrob přetaví na dextrin, který je stravitelný snadněji než komplexní molekula škrobu. Pečení a vaření se tedy jeví jako rozumná cesta, jak učinit škrob lépe stravitelným.

Avšak když se škrob pokusíme před jídlem dextrinovat (1. přechodový stupeň škrobu k lepidlu), narušíme trávicí enzym amylázu, který je běžně určen k tomu, aby štěpil škrob. Je-li však škrob tepelně zpracován anebo nasycen vodou, stane se ptyalin, aktivní enzym ve slinách, zcela *neúčinným*, takže přeměna z poly- na disacharidy, tj. z mnoho- na dvojité molekuly, je tím znemožněna.

Je to stav, který skoro vždy vyvolává *kvas* podél trávicího traktu s tvorbou oxidu uhličitého (plynu), různých *alkoholů* a kyseliny octové! Pouze důkladné žvýkání stravy a především škrobu, by mělo příslušným enzymům zajistit dostatečný časový předstih, aby byly schopny vzniklou kaši připravit pro žaludek.

**Pouze důkladným žvýkáním lze dosáhnout snadnějšího stravení škrobu a jeho rozložení na různé molekuly.**

Tepelně zpracovaný škrob je však těžko stravitelný. Především v důsledku hydrolýzy škrobu (štěpení vazeb přijímáním vody) probíhající během tepelného zpracování. Takto štěpený škrob se stává předmětem kvasného procesu a vyvíjí se v *kyselinu octovou* s mnoha vedlejšími produkty, jako např. *alkohol*.

Jedním ze škodlivých vedlejších účinků kyseliny octové je její sklon odebírat tělu fosfor a tím stimulovat činnost štítné žlázy. Při nedostatku fosforu se navíc snižuje výkonnost nadledvinek, protože fosfor je jedním z aktivních prvků hormonální sekrece nadledvinek. Tím dochází k chybným činnostem obou důležitých žláz: štítné a nadledvinek. Fosfor je navíc důležitý pro myšlení!

**Vařená strava obsahující škrob ohrožuje i činnost dalších žláz vylučujících hormony!**

Nelze se pak divit, že lidé, jejichž strava se skládá převážně z tepelně zpracovaného škrobu, trpí následujícími nemocemi:

- *krevní návaly do krku*
- *bolesti srdce*
- *zvýšený tep*
- *bolesti hlavy*
- *tělesné výpary!*

Platí to pro všechny škrobové produkty, i pro **brambory**, které jsou oproti zrní zásadité a obsahují podstatně méně škrobu. Víš, že se mají jíst pouze takové produkty, které dobře chutnají, voní a vypadají jako MONOstrava. Zakousneš se však s chutí do zeminou páchnoucích, příliš vábně nevyhlížejících brambor? Anebo je musíš nejdříve uvařit a pak k nim ještě přidat sůl, máslo atd.? Syrové brambory nechutnají a navíc obsahují jedovatý solanin, který se vařením umrtví!

**Znáš poučku: "Co nelze sníst samotné a s chutí bez toho, aby se to nejdříve zkombinovalo s jinou stravou či dokonce s kořením, není potravou pro tebe."**

Podle toho si můžeš velmi jednoduše, bez jakýchkoliv kuchařek, receptářů a laboratorních vyšetření zjistit, co je skutečně dobrou a pro člověka vhodnou stravou. Vyškol si svůj instinkt. *Fazole a boby přece syrové také nechutnají a navíc jsou jedovaté. Proto je nechej ležet.*

U masa se jistě sám vzdáš syrové konzumace a tedy odmítneš ho jako nepřírozenou stravu. Proto nemůžeme pochopit syrové vegetariány, kteří dokonce konzumují syrové maso, ryby a vajíčka!

Vařená strava, ať již živočišná či rostlinná, bez soli, koření a tuků nechutná. Pak ale vychutnáváš pouze nesprávné, stimulující látky a ne samotné produkty, které jako vařené jsou bez chuti a bezcenné.

Mým úkolem bylo ti pokud možno co nejsrozumitelnějším způsobem vyložit škodlivost vařené chlebové a obilné stravy. Nyní je už čistě na tobě, jak se rozhodneš! O kompromisech, které vedou přes kompromisní nemoci ke kompromisní smrti už musíš rozhodnout sám!

## Kojenecká výživa

Mateřské mléko je tou nejlepší kojeneckou výživou. Avšak kolik dnešních matek je v důsledku nesprávné životosprávy schopno ho poskytnout, anebo která z nich si s tím ještě chce dát práci? Existuje přece mnoho hotových výrobků, na které je matka připravována již v porodnici.

Touto naprosto nesprávnou umělou výživou matka klade základy budoucí otylosti a mnoha dalších nemocí dítěte, především kožních, z nichž bych na prvním místě chtěl uvést masově rozšířenou neurodermitidu.

**Matka tímto násilím novorozeně vytrhává z přírodní látkové přeměny a převádí jej z živé na mrtvou stravu.**

To je také základní důvod bezesných nocí matky i dítěte! "Je to největším zločin na novém mladém životě!" píše Atherov ve své knize "Surová strava". Víím, že v tomto směru si všechny matky počínají zcela neuvědoměle. Dokonce i Atherov dvě ze svých dětí ztratil ve věku 10 a 4 let v důsledku mrtvé stravy a špatného způsobu léčení. I on tehdy nic lepšího neznal. **Poznala-li jsi však podstatu věci a přesto nadále svému dítěti podáváš mrtvou, umělou zahleněnou výživu, pak tě musím označit za jeho vražedkyni, protože jej už v raném věku zbavuješ životní síly.** Tak je to zdůrazněno v jeho knize. Jeho třetí dítě je plným čistým ovocným dítětem a má dnes již 31 let. O Atherovi se později ještě zmíním. Jeho tvrdá řeč je jistě ovlivněna ztrátou dvou dětí, které by při zdravé výživě mohly žít. I on byl v 60 letech na smrt nemocný a dnes, ve svých 88 žije bez jakýchkoli potíží a je v plně výkonný.

Kojenci proto musejí obdržet především přírodní ovoce a zeleninu v syrovém stavu. Oni to rádi snědí, protože jejich chutě ještě nejsou "zhuntovány" mrtvou konzervářenskou stravou. Když však tyto děti pozorujeme v supermarketech, vidíme, že žvýkají škrobové keksy či dokonce plátky salámu. Dokud se dítě něčím zabývá, je klidné a spokojené, tvrdí matky... a zabíjejí živé buňky! Tedy, matko, nejen pro tebe, ale především i pro tvé dítě platí:

- Od okamžiku odstavení od nezastupitelného mateřského mléka místo kaší, chleba či krekrů podávat pouze syrovou stravu!
- Nenuť své dítě k neustálému žvýkání, vede to k pozdější otylosti a přejídání. Jablka, pomeranče, banány a několik karotek daleko a vysoko převyšují zahleněnou umělou výživu.

Vzhledem k tomu, že ovoce a zelenina z 95 % obsahují vodu, má dítě současně k dispozici i nejlepší nápoj světa. Nepotřebuje sladký čaj, který předčasně ničí zuby.

Stále měj na paměti, že naše tělo je ze 3/4 složeno z vody a proto všichni, děti, dospělí nutně potřebujeme právě vodnaté ovoce a zeleninu. Jak je dnes snadné s odšťavovačem a mixérem vykouzlit nádhernou přirozenou výživu!

Dnes však vládnu moderní laboratoře a vypočítávají, jaké malé množství živin ovoce a zelenina obsahují a jak bohaté jsou živočišné produkty. Celý proteinový kolotoč se začíná rozjíždět už tady. Kolik kilogramů mají moderní prostředky z lékáren, které lékaři neustále předepisují? Navzdory malým množstvím mají na náš organismus obrovskou účinnost. Bohužel, v jeho neprospěch, protože jsme už poznali, že **žádný léčebný prostředek v podobě pilulek není schopen nás vyléčit. Výhradně naše tělo dokáže zvládnout nejúčinnější léčbu, (viz léčení poranění).**

Jaký vyživovací základ dostávají krávy - také maso, ryby, vajíčka a dezerty? A jaké nápoje? Kávu, čaj, kakao, alkohol? A jakou značku cigaret kouří? S touto ironií bychom mohli pokračovat ještě dlouho. Ale na tomto příkladu i laik pozná, že veškerá laboratorní vyšetření a výzkumy mrtvých materiálů jsou zcela pomatené a bezcenné. Schází ten neměřitelný malý "zákmit" toho neviditelného - živého!

Lidé, stejně jako kráva, jsou stvořeni z masa a krve. Z malých podílů živin si dokážou vybudovat silné tělo. Vzhledem k tomu, že nemáme čtyři žaludky jako býložravci, se raději budeme přirovnávat k lidoopům. "Zajdi si do ZOO" a pozoruj svého nejbližšího příbuzného z říše zvířat. Co nejpozorněji. Co opice žerou? Nechtěl bych znovu vypočítávat "dobrou měšťanskou stravu" jako u krav. Sám uvidíš, co opice dostávají. A jak silná těla si z těchto jednoduchých živin vykouzlily!

Stejně jako lidoopi nepotřebujeme žádné hotové bílkoviny, ale pouze aminokyseliny, na něž se musí rozložit i kus masa, než dospěje do žaludku. Z těchto aminokyselin, bez ohledu na to, zda jsou rostlinného či živočišného původu, si tělo samo vytváří vlastní bílkoviny! Můžeš také pozorovat všechna ostatní zvířata ve volné přírodě, která se živí rostlinnou potravou. Jsou zdravá, silná a veselá. Smrtelný zásah do přírody pochází jediné od perverzního člověka, který ztratil rozum!

## **Zkažené zuby a paradentóza**

*Mají naše zuby také něco do činění se škrobem?*

Samozřejmě, dokonce i mnohá onemocnění chrupu, obzvláště paradentóza, mají hlavní původ v lepkavé škrobové stravě. Přilepí se na zuby a ve svém okolí vytvářejí stálý kyselý stav, který patro a zuby pomalu a jistě ničí. Přidruží-li se k tomu cukr a lepkavý včelí med, pak ničivý proces pokračuje zvýšenou rychlostí.

*Co však dělají všichni tzv. vědci?*

Obžalovávají z toho ovoce obsahující kyseliny, které je nejlepším čističem, protože odstraňuje lepkavé nánosy! Organická ovocná kyselina se okamžitě spojí se slinami a vytváří tak zásaditou sloučeninu! Nyní ses dověděl, jak opět získat zdravé zuby a dásně! Také u tohoto problému se zuby se můžeš poučit u zvířat! Jedno jablko zuby vyčistí lépe než jakákoliv chemická zubní pasta!

## **Hučení v uších**

Miliony Němců trpí tímto stavem, který ze života dělá peklo! Medicínsky se příčina ani nedá vysvětlit ani vyléčit.

Ty ses však mezitím dozvěděl, že všechny choroby mají původ v otravě tělesných tkání. To je sedimentační jímka, jež je po okraj naplněna. Vyčisti ji! Začni několikadenním půstem a pokračuj se 100 % syrovou stravou. Pak se všechny tvé mizné cesty vyčistí nejrychleji. Mnoho stoupenců NH vypovídá o spontánním léčení těchto potíží, které se rovněž nazývají tinnitus. Také Mr. T. C. Fry, horlivý propagátor NH, se tohoto hučení v uších zbavil.

Jsem přesvědčen, že hlavní příčinou jsou chléb a brambory obsahující škrob, jakož i obilí. Hustý hlen z těchto vařených a pečených živin ucpává Eustachovu trubici. Katar zabraňuje pravidelnému proudění vzduchu a sluch se zhoršuje. Především vyšší tóny se stávají méně slyšitelnými, vznikají šumy v uších a zesilují se.

**Půst a úplná zdrženlivost od zrnité stravy přinášejí nejlepší výsledky.** I MUDr. Weger zahlenění považuje za hlavní příčinu. Vypovídá o tom ve své knize "Dějiny vzniku a kontroly nemocí", která vyšla v roce 1931. Dr. Weger, který studoval na univerzitě v Harvardu u Johna Hopkinse, svou ženu, která byla již 20 let upoutána na lůžko s artritidou, přivedl k lékaři Dr. Tildenovi v Denveru. Ten, jak známo, 20 let praktikoval a již 28 let léčil bez medikamentů. Všechny choroby považoval za otravy. Paní Wegerová byla natolik ztuhlá, že po celá léta nebyla schopna opustit postel.

*Co se tehdy v Denveru pod vedením Dr. Tildena dělo?*

Po roce a půl klidu a diety mohla paní Wegerová opět chodit a zcela se uzdravila. Oba, Dr. Weger a jeho paní, s Dr. Tildenem ještě dalších pět let spolupracovali. Pak se přestěhovali do Redlands v Kalifornii. Tam si otevřeli vlastní zdravotní školu, kde učili podle stejných zásad, které poznali u Dr. Tildena.

Když se žena lékaře po 20 letech, kdy byla upoutána na lůžku dokáže uzdravit, proč se následující lékařské generace na tomto příkladu neučí? Proč se výše uvedená kniha Dr. Wegera obsahující 673 stránek nepřeloží do všech světových jazyků a není ze všech kazatelen doporučována ubohým revmatikům?

**Byl by to ortel smrti pro celý zdravotnický průmysl. Co je zadarmo, nemůže být přece dobré! Pouze utrpení naplní pokladny!**

*"Otevřete ústa za všechny němé a za věci všech, kteří jsou opuštěni!"*

(Salomo)

## **Rozum anebo přirozený pud**

Často uvádím příklady z říše zvířat, protože to je pro nás lidi skutečně nejjednodušší a nejlepší škola. Zde bychom se měli učit jak se žít a jak žít. Stejně jednoduchý je i stravovací systém. Komplikovaným ho dělají pouze lidé, protože se už odnaučili přirozeně žít. Jako vrchol všeho stvoření bychom vlastně měli být zdravější než zvířata, protože oproti nim máme rozum. Bohužel, právě ten v průběhu mnoha tisíciletí degeneroval natolik, že už nejsme schopni chápat přírodní zákony, natož abychom se jimi řídili! Zvířata mají přirozené pudy, nemají rozum. My lidé bychom však obojí mohli získat zpět! "Je to pouze zvíře!" Kdo tak mluví, je pouhým člověkem - zvířetem a je na tom podstatně hůře než zvíře!

## **Vše velké je vždy jednoduché!**

Není to smutné, že se zákon přírody musí objevovat? Při stálých diskusích se znovu vynořuje otázka, že bychom se vlastně měli od zvířat učit, protože člověk je skutečně jediným živým tvorem, který vaří! Jedině on po odstavení od matčina prsu pije mléko! Jedině on užívá léky!

V debatách se stále vyskytuje otázka, zda je pro náš rozum nezbytné zvyšovat dávky živočišných bílkovin? Většinou odpovídám protiotázkou: "Proto musíš jíst hloupá zvířata jako voly a prasata, která nemají rozum?" Jsou miliony vegetariánů mdlého rozumu? Blázince jsou plné konzumentů masa!

Tím většinou diskuse lékařů a vědců končí. Ale nemysli si, že z toho vyvozují nějaké důsledky. Jedna lékařka, která pracuje v jisté rakovinové léčebně, mi onehdy řekla: "Pane Wandmakere **já se před svými kolegy nemohu ani zmínit, že jsem vegetariánka, vysmáli by se mi!**"

- Možná právě slyšeli učený výklad o škodlivém cholesterolu. Při následujícím obědě se však nacpou právě cholesterolovými masitými chody, přičemž předtím ještě zhltnou polévku s masitou zavádkou a se slaným vývarem (moč).
- K tomu úplně bezmyšlenkovitě přidají bílé housky s tlustou vrstvou cholesterolového másla, což by už samo o sobě stačilo na dva obědy.
- Pak to ale teprve začne těžkým cholesterolovým vínem, sladkými zákusky, které toto žrádlo uvedou do náležitého kvasu.
- Navrch ještě alkohol, který pomůže rozpustit tuky a uklidňuje kvas!
- Následuje osvěžující káva, aby trávicí energie, která s tím vším musí těžce bojovat, dostala pár pořádných ran bičem.

***Můžeme od takových lékařů očekávat, že se nám postarají o zdraví, anebo že nás poučí?***

Ne, oni proti našim neduhům získaným nesprávnou životosprávou bojují jen pilulkami a žijí stejně jako jejich nemocní pacienti!

*"Miluj zvířata, miluj každou rostlinu a každou věc! Budeš-li milovat vše, vyjeví se ti tajemství Boží ve všech věcech a nakonec svou láskou zahrneš celý svět!"*

(Dostojevskij)

Náš rozum tedy nevznikl živočišnou stravou, ale během dlouhého dějinného vývoje. Soustavným učením si také dnes rozum udržuješ při životě. Stejně začal člověk - zvíře! A tím vlastně člověk vznikl! Dříve měl však k dispozici pouze syrovou stravu! Když už máme rozum, proč ho nepoužijeme k tomu, abychom naše chuťové receptory opět přivykli syrové stravě? Když si myslíš, že jsi schopen myslet, proč posloucháš mrtvou sůl, stimulující koření a umělé tuky? Skutečný požitek nastane teprve tehdy, až překonáš ten povrchní!

*Nedal ti právě proto Stvořitel rozum? Proč musíš pro svůj požitek zabíjet zvířata, anebo je nechat zabíjet? Protože toto řemeslo se ti nezdá příliš přízemní?*

*Nestvořil je stejný Stvořitel?*

*Proč jsi začal vyrábět zbraně?*

*Jen abychom se vzájemně zprovodili ze světa?*

*Proč jsme se stali národy budujícími nemocnice a kasárna a proč miliony lidí necháme hladovět?*

## **A co dělá papež?**

Tento stav nezměnila ani jediná papežova cesta. A proč? Ani jeho rozum na to nestačí. I on konzumuje zvířata a dobrou polskou stravu! Neměl by tím větší moc než my, obyčejní lidé? Papež by se mohl postarat, aby se budovaly studny, aby se pouštní plochy, které se zapříčiněním lidí vytvořily z lesních porostů, opět zazelenaly a vydávaly své ovoce a rostliny (jako v ráji) v celé jejich nádheře. Mohl by svým obrovským vlivem působit na lidi, aby tyto produkty opět konzumovali v syrovém stavu.

### **Okamžitě by bylo po hladovění.**

Ale nic takového se nestalo a zřejmě ani nestane. Ani papež se všemi svými kardinály a velkou hospodářskou mocí bohužel mnoho nezmění, neboť celý jeho klan nechce nic změnit.

Nemíním napadat zrovna papeže, který se jistě ze všech sil snaží o to nejlepší. Platí to pro všechny vyznavače náboženství. Pokud oni sami nezmění své životní zvyklosti a návyky a nepomohou svými skutky, nestane se nic! Jestliže všichni kněží světa nebudou ze všech sil ze všech kazatelen světa kázat, že zvířata se nemají zabíjet pro požitek člověka a sami se tím také nebudou řídit, nestane se vůbec nic.

- Dokud slovo mír bude jen projevem jejich úst, ale jejich ženy budou nadále kuřatům v kuchyních utínat hlavy, nestane se nic.
- Pokud budou nadále světu vychvalovat chléb a ne přírodní živou stravu, nestane se nic! Předčasné umírání a hladovění ve třetích zemích světa bude pokračovat.

Ani ta nejmodernější nemocnice u nás, se stále většími zkušenostmi v oblasti náhrady lidských orgánů, které jsme ztratili v důsledku pošetilé životosprávy, tento mizerný svět nedokáže změnit, když nám vedoucí osobnosti našeho života nepůjdou příkladem!

### **Ježíš obětoval život, abychom dále hřešili? Všechny farizeje by vyhnal z chrámu!**

Vychloubáš se, že oproti zvířatům máš rozum, ale ty jej používáš, vlastně *zneužíváš v neprospěch svého vlastního těla i svých zvířecích bratrů!*

Miliony, které se vynakládají na škodlivou živočišnou stravu, by dokázaly při prosazování přírodních zákonů přenášet hory. Jak to dnes vypadá, budeme si ještě muset počkat několik tisíc let. Ono dojde k obratu, když po nynějším AIDS přijdou další epidemie, které mají jediný důvod:

**Stvořitel jimi tróubí na poplach, že se blíží záhuba lidstva, jež sice stvořil, ale které již nechce nic slyšet! Nemá to nic společného s vírou, nýbrž s přesvědčivými skutečnostmi!**

Teprve až tyto epidemie člověka napraví, lze doufat v obrat, dříve bohužel ne! *Náš dnešní rozum zrezivěl a uvízl v primitivním způsobu myšlení!*

Tak to tedy vypadá s naším tolik vychvalovaným rozumem, který je údajně udržován a vyživován mrtvými těly zvířat. Zapomněli snad lidé, že už miliony jejich předchůdců se neživilo těly mrtvých zvířat? Nevrátil se tedy rozum těchto lidí opět do stavu nemyslicích tvorů?

O vegetariánství koluje mnoho pořekadel. Rozšiřují je rovněž významní představitelé církve. Všichni měli vynikající rozum, jako např. vegetarián Leonardo da Vinci. Chtěl bych však znovu opakovat výrok Tolstého: "Pokud budou existovat jatka, budou existovat války!" Tolstoj však vyslovil i následující poučku:

**"Bohužel, člověk se raději zničí, než by se vzdal svých zvyklostí!"**

**Přesně tak. Člověk by chtěl být zdravý, avšak není ochoten pro to něco udělat!**

Lao-tse však má absolutní pravdu s následujícím výrokem: "V přehánění zla spočívá *léčení zla!*"

Příroda tě jednoho dne donutí k návratu! Bylo by škoda, ji neposlechnout ani v tomto okamžiku. Vzpomeň si na Benjamina Franklina: "Nejsi-li ochoten se změnit, jsi u konce!"

Při konzumaci zrní by se každopádně mohlo přistoupit na kompromis podle Atherova, tj. konzumovat ho v předklíčeném stavu. Máš tím opět k dispozici zeleninu. Čím delší je klíček, tím více se podobá trávě. Chutná však tato věc samotná? Ne! Trávu bys měl přenechat přežvýkavcům, kteří k tomu mají uzpůsoben organismus!

Vzpomeň si na můj úvodní výrok, že čerstvá strava má chutnat, dobře vonět a vypadat lákavě! Kryje se s podobou naklíčené zeleniny? Mohl bys zrní obírat přímo ze stébla, pokud je nezralé - mléčné a měkké. Jsou však přitom dodržena uvedená tři kritéria?

## Mléčný chléb

Doufám, že toto pojednání o katastrofálních účincích pečené chlebové a obilné stravy tě přinutí k přemýšlení. Mělo by tvé stravovací zvyklosti změnit od základu!

Jako "malý" kompromis ti nabízím "mléčný" chléb, který vyvinul pekař Lubig. Tento chléb je pomocí bakterií kyseliny mléčné rozbourán. Ztratil tím všechny škodlivé vlastnosti a přesto si ponechal největší část složek zrna.

Již uvedený německý lékař MUDr. Steintel je nekompromisním odpůrcem zrní ve všech jeho podobách; zrní podle jeho názoru není pro člověka vhodnou potravou, protože lidskému organismu způsobuje příliš mnoho škod. Mléčný chléb však vychvaluje. Velice se osvědčil při všech trávicích potížích. Ne nadarmo je pan Lubig držitelem pěti světových patentů!

- Občas tedy můžeš jíst tento chléb. Nejlépe s čistým máslem.
- Nikdy však se sýrem či salámem. Víš přece, že silně bílkovinné a uhlohydrátové výživné látky se nikdy nesmějí konzumovat spolu, protože vyžadují dva rozdílné enzymy, které se navzájem neutralizují.
- Ovšem i mléčný chléb, jako všechny produkty z obilí, zůstává kyselinotvorným.
- Proto by bylo nejlépe konzumovat jej spolu se zásaditou zeleninou!
- Nikdy však s marmeládou či s medem, protože jsou silně kyselinotvorné a jejich cukr tento smut převádí k okamžitému kvasu!
- Proto je ovocný koláč ze všech koláčů stravitelný nejhůře. Ovocná kyselina ihned rozruší enzym ptyalin důležitý pro trávicí trakt, kterého máme, bohužel, k dispozici příliš málo.
- Proto by všechny uhlohydráty obsahující škrob měly být vždy dobře rozkousány a rozžvýkány. Pouze sliny totiž vyprodukují dostatek ptyalinu!

MUDr. Steintel doslova říká: *"Zcela logicky, především však na základě své dlouholeté praxe a pokusů, jsem musel dospět k odmítnutí chleba, především **plnozrného**, jakož i všech produktů z obilí. Jedinou výjimku tvoří **mléčný chléb**.*

*Je to jediný chléb na světě, který z fyziologického hlediska není chlebem. Drolí se a lehce se rozpadává, protože lepkavé bílkoviny jsou organicky, enzymaticky a fermentativně odbourány. Tímto je mléčný chléb absolutní novinkou v celé několikatisícileté historii chleba."*

(Originální výroky Dr. Steintela)

Mléčný chléb nelze srovnávat s žádným jiným chlebem, především s černým a plnozrným. Jedná se o epochální vynález.

- Bílkoviny (gluteny) se rozbourávají na nejnižší aminokyseliny, uhlohydráty (polysacharidy), i nejnižší druhy cukru (sacharidy), takže se nemohou vyskytnout žádné nadýmání, kvasné, revmatické, pakostnicové či nadváhové potíže.
- Toto absolutní rozbourání bílkovin v jejich samotných jádrech je základní podmínkou k dosažení jednak pravidelné stolice a jednak k zamezení zánětlivých procesů. Nedá se dosáhnout žádným jiným způsobem pečení.
- Z uvedených druhů lze proto tento chléb doporučit všem nemocným, kteří mají potíže s látkovou výměnou, kožními onemocněními, především s revmatismem, vředy žaludku a střev, rakovinou, cukrovkou. Avšak, a to se mi zdá nejdůležitější, denní konzumaci tohoto chleba lze dosáhnout nejlepších preventivních výsledků před všemi uvedenými nemocemi!

*Každá nemoc, ať je jakéhokoliv druhu, má původ v zánětlivém procesu. Zánět lze v organismu vyvolat jen tehdy, předcházela-li mu nějaká exploze. K té může dojít, jen když je do organismu nesprávným způsobem výživy dopraven explozivní granát nebo mina. Do těchto explozivních prostředků lze zahrnout všechny "jádrové či rozmnožovací substance jako vajíčka, zralé luštěniny, ořechy, obilí, obilné zrna a klíčky a dále ještě chovný prostředek mléko!"*

(Dr. Steintel)

Ne nadarmo se u NH doporučuje pouze malé množství ořechů, asi 30 g, a ještě dobře a důkladně rozžvýkaných. A pouze jako monostrava! Každý ví, jak jsou ořechy a jejich produkty těžko stravitelné. Kde je badatel, který by ořechy dokázal rozbourat tak, jak se to podařilo u mléčného chleba! Pak by se staly nádhernou potravinou, zásobující naše organismy rostlinnými bílkovinami a tuky!

Je škoda, že výsledky tohoto badatele s velikými praktickými zkušenostmi se v běžné všeobecné praxi nevyužívají. Kdybych se náhodou u tehdejšího "bílého praporu", pod vedením K. O. Schmidta, o Dr. Steintelovi nedočel, nebyl bych se ani já dověděl o nějakém NEG (přírodním vyživovacím zákonu). Jeho knihy jsou dávno rozebrány. Jeho manželka také zemřela, takže nikdo neví, kam se poděly jeho výzkumné podklady a výsledky.

Jsem proto rád, že alespoň prostřednictvím této knihy mohu na velké zásluhy Dr. Steintela poukázat.

*"Ty sám jsi magnetem pro své dobro i bolesti!"* (Bo Yin Ra)

## **Ve střevech sídlí smrt!**

Tento výrok učinil světoznámý ruský badatel Mečnikov. "Civilizovaní" lidé nejraději stolují u upravených stolů, s honosným nádobím a nejlepším jídlem pro gurmány! "Chutné" nápoje nesmějí chybět u žádných uvolněných debat a zábavy!

Na odiv se vystavuje exkluzivní oblečení a drahocenné šperky, které často zdobí ne tak drahocennou, ale spíše zvadlou pokožku!

Kdo by v takové společnosti pomyslel na něco tak špinavého, jako jsou střeva? Patří vůbec tento nechutný kus k našemu tělu?

Známý švýcarský reformátor a bojovník za přirozené uspořádání hospodářství prof. Werner Zimmermann, se nad těmito lidmi, kteří si o sobě tolik myslí a nezajímají se o to, co z nich vzadu "vychází", uškleboval! Přitom dění v tomto "tmavém" střevu má pro nás a naše zdraví obrovský význam!

Máme zdravá střeva? Bohužel ne, protože významný chirurg Dr. John Hervey Kellog ze známého sanatoria Battle Creek, který už udělal na tisíce operací prohlásil, že

**90 % všech operací se provedlo na střevech!**

Dr. Bragg (USA) dokonce 98 % lidí považuje za postižené střevními onemocněními! Nejsou to otřesná čísla?

Spočítáme-li množství různých projímadel na trhu, pak oba badatelé asi mají pravdu. U kterých lidí to dnes ještě jde "bez"?

Moje matka měla stále na kamnech hrnec s listy senny, aby "měla otevřeno", jak se vždy vyjadřovala.

Známým střevním specialistou byl v Evropě MUDr. F. X. Mayer z Vídně. Jeho nejvýznamnějším interpretem je MUDr. Erich Rauch, který prostřednictvím nakladatelství HAUG v Heidelbergu vydal jeho knihy o čištění střev, krve a šťáv. Pečlivou střevní diagnostikou Dr. Mayer zjistil, že hlavní příčina střevních poškození má původ v tenkém střevu.

## Polovičatost Mayerovy diety

Intenzivním zaslíněním mléka a housek dle Fletcherova způsobu (nejméně 50x rozžvýkat) touto "šetrnou stravou" střeva uklidní, aby znovu podnítil peristaltiku střev! Podle této Mayerovy metody se často a s velkým úspěchem provádějí polopostní kúry. Správný plný půst je však pouze o vodě! My však víme, že žádné kúry nepotřebujeme, protože jsou v našem těle.

Jako vegetarián, konzument syrové stravy, mám však proti těmto postupům výhrady, protože se po nich vždy přechází opět na "dobrou měšťanskou stravu". Je proto nutné tyto kúry soustavně pravidelně opakovat. Kdo se však důsledně přidržuje přírodního zákona a podle něj si upravuje svou životosprávu, nemá to zapotřebí, protože ho vyléčí jeho vlastní tělo!

I když mléka a housek je při těchto kúrách poměrně málo, přece jen, jak víme, jsou to dva produkty, které nejsou původní druhovou stravou člověka! Paní MUDr. Olivetová z Heide, která úspěšně provádí Mayerovy kúry, po těchto a někdy i před postními kúrami doporučuje ovocnou stravu. Sdělila mi, že požívání ovoce před postní kúrou je tak účinné, že pacienti se cítí natolik uzdraveni a zbaveni nemocí, že už nepovažují za nutné se ještě podrobit půstu. Tento druh polopůstu měl obzvláště velké úspěchy na západním pobřeží v Šleswig-Holštýnsku.

Na základě jejího pozvání jsem často s jejími postícími se pacienty vedl četné diskuse o správné výživě, **protože jsou různými názory a dietami dezorientováni a nevědí, čím se vlastně mají řídit.**

Jak již bylo uvedeno, Dr. Mayer největší důraz kladl na tenké střevo! Mudr. A. Rosendorff, který až do svých 92 let praktikoval ve Vídni dokázal, že všechny nemoci mají původ v rozšíření žaludku. Také jeho kniha "Nové poznatky přírodního léčitelství" může být vřele doporučena. Dr. Rosendorff je ve svých návrzích na stravu podstatně důslednější než Dr. Mayer, který v této oblasti své pacienty nechal na holičkách.

Dr. Rosendorff: *"Čím přirozenější a co nejméně se lišící od přirozeného stavu budou potraviny, tím více síly dodají... atd."*

*Žádné sladké mléko (hrudkovatí), žádný chleba (chlebová rýma), jíst pouze 3x denně s nejméně pětihodinovými přestávkami, masáže břicha, dle L. Kuhneho brát masážní a sedací koupele, používat Glauberovu sůl, po každém jídle pokud možno stolice, provádět klystýry, využívat saunu, opalovat se a jíst zelené listy!*

**Tumor, revmatismus = vznik ve střevu.**

**Existuje jediná nemoc, proto také jediný způsob léčení!**

*Žádné pamlsky pro děti.*

*Bez cizích látek není možná nákaza, bakterie jsou prospěšné.*

To vše jsou hesla jeho pojednání, která se z velké části kryjí s přírodním zákonem NH! Nyní se k přetěžování tenkého střeva podle Dr. Mayera a k rozšíření žaludku podle Dr. Rosendoffa přidružila další střevní verze, a to přetěžování tlustého střeva!

To vše je jistě velmi správné, pokud se konzumuje syrové ovoce a zelenina a přihlíží se ke všem ostatním komponentům, jako je pití čisté vody, čerstvý vzduch ve dne v noci, klid a spánek, důkladný pohyb atd.

*"Vyhrává jen ten, kdo věří ve své vítězství!"*

(Emerson)

## **Přetěžování tlustého střeva**

Zvířata nepotřebují projímadla ani toaletní papír! Nepožírají také vařenou stravu. Tuto blbost přenechávají člověku a jeho rozumu. Takže konzument syrové stravy v přechodné fázi nepotřebuje podpurné prostředky.

Tady nám na pomoc přicházejí velké zkušenosti Dr. Walkera. Velký důraz klade na stav tlustého střeva. Viz kopie jednoho snímku z jeho knihy. Vlevo je zdravé střevo, vpravo šest snímků tlustého střeva jeho pacientů. Když je uvidíš, měl by ses nad stavem svého tlustého střeva hluboce zamyslet. Může z něho vytrysknout zdraví?

**Každý úsek tlustého střeva je spojen s některým orgánem!**

*Jak může být některý orgán zdravý, když příslušná část tlustého střeva, která je s ním prostřednictvím nervových spojů svázána, je v takovém stavu, jak znázorňují snímky?*

- U Dr. Walkera musel každý pacient jako první předložit rentgenový snímek svého tlustého střeva.
- Z toho pak stanovil jeho diagnózu!
- Vedle přechodu na plnou syrovou stravu Dr. Walker vždy ještě naordinoval ozdravení tlustého střeva. Dělo se tak malými či velkými klystýry a irigacemi tlustého střeva.
- Tento velký výplach dosahuje až do váčku slepého střeva.

Dr. Walker napsal výbornou knihu "Zdravé střevo", v níž podrobně popisuje dění ve střevech. "Abnormální" střevo má místy průměr do 30 cm. Toto "seškváření" nezřídka pochází z dětství. Uprostřed má malý otvor, který se otevřený udržuje projímadly. Jsou tedy ještě nějaké pochybnosti o tom, jak vzniká střevní rakovina? Dr. Walker dále dokazuje, že v jednotlivých střevních úsecích vznikají minerální látky, které náš organismus tak nutně potřebuje.

Dr. Lane uvádí: *"Konečník má jen takovou velikost, která podmiňuje nutnost vyprázdnění každých šest hodin, ale naše zvyklosti představují vyprazdňování po 24 hodinách. A výsledek - "tumory + rakovina!"*

Dr. Jensen (USA) napsal, že jedna pacientka, která onemocněla rakovinou střev prohlašovala, že důvodem této nemoci nemůže být trávení, protože má stolici 6krát denně. Autopsie po její smrti prokázala, že její střevo vážila 30 kg! V jednom místě bylo její střevo rozšířeno na 33 cm!

*Už ti pomalu svítá? Také chceš, aby ti uřízli kus střeva, aby ses pak musel celý život tahat s "umělým pytle?"*

**S "dobrou měšťanskou stravou" jsi k tomu na nejlepší cestě!**

Staré fekálie se vrstvu po vrstvě ukládají. Můžeš to také poznat na vypoulení břicha, na celkovém držení těla a především na své postavě rozsévače.

## Boží mlýny melou...

Dnešní strava s jejími mrtvými látkami a nespočetným množstvím jedů je dostatečnou zátěží střev. Přidruží-li se k tomu ještě zácpa některého střeva, pak to nemůže mít jiný konec, než nemoci a bolest! Žádný člověk nevyvázne beztréstně.

**Boží mlýny melou pomalu, ale jistě. Každý, kdo si myslí, že zákony přírody může beztréstně porušovat, bude "potrestán"!**

Kdy tento trest přijde, záleží na chromozomech (dědičných vlastnostech) tvých předků. Lidé, kteří se navzdory hýření v jídle, pití a kouření cítí relativně zdraví, by ještě dnes měli svým předkům poděkovat! Oni sami se o to nepřičinili. To zděděné vlastnosti jim poskytly životní energii pro delší časové období! Jaké dědičné vlastnosti tito slabomyslní lidé předávají dále?

**"Hříchy" otců se posílají dále až do třetího i čtvrtého pokolení!**

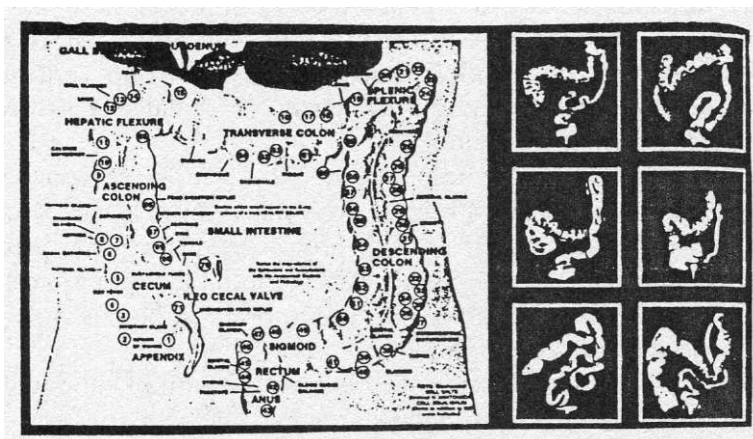
Zde vidíš význam dědičných vlastností. Proč existuje chov zvířat dle jednotlivých ras? Dnešní lidstvo však dědičné výzkumy a vědu zcela opustilo, protože se obává, že upadne do národně-socialistické rasové nenávisti! Nepotřebujeme vypěstovat nějaké "nadlidi". Naším potomkům však musíme předávat jen ty nejlepší dědičné vlastnosti!

Jak často v televizi vidíme tělesně i duševně postižené. Jsou to produkty degenerovaného okolí, nejen svých otců a matek. Jsou také výrazem absolutní nákazy! Začíná to u umělého hnojiva, vede přes heroin ke štěpení atomu. Lze se pak divit, že se taková nemoc, jako např. AIDS, šíří jako oheň? Mrtvé viry AIDS nejsou vlastními viníky, to my jsme jim připravili půdu, na které se mohou usadit! **Počet dětí s tělesnou či duševní vadou se po válce zvýšil 166krát!**

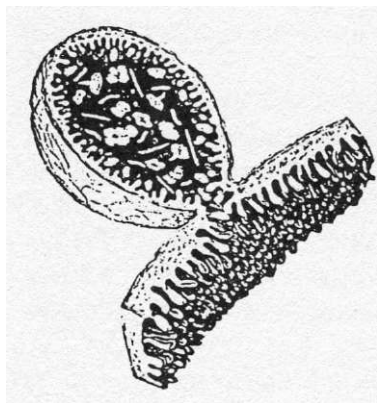
*"Za obzvláště zarážející se na etice úcty k životu považuje, že se uplatňují rozdíly mezi vyšším a nižším, mezi cennějším a bezcenným životem. Posuzovat všeobecné hodnotové rozdíly jednotlivých živých druhů podle toho, jsou-li nám lidem podle našich pocitů bližší či vzdálenější, je ryze subjektivní. Kdo z nás může posoudit, jaký význam má v celosvětovém měřítku ten či onen živočich?"*

(Albert Schweitzer: "Z mých myšlenek")

## Karta střevní terapie!



Výše uvedenou kresbu jsem převzal ze "Zdraví střev", z knihy od Dr. Walkera.



Zde je zobrazeno jedno z mnoha pytlovitých vyboulení u onemocnění diverkultidou. V tomto malém pytli je masově smíšen hlen a jedy. Odtud se soustavně narušuje celé dění ve střevech, v krevních a mizních dráhách.

## Jak se tedy vyléčit?

Hippokrates, otec medicíny, řekl: *"Dej mi horečku a vyléčím tvou nemoc."*

Dr. Henry Lindlahr: *"Dej mi léčebnou krizi a vyléčím každou nemoc."*

Sám jsem několikrát zdůrazňoval, že neexistuje žádné léčení jedy, ať již alopatickými či homeopatickými! Pouze naše tělo léčí samo od sebe. Musí se mu však k tomu dát příležitost.

**Každé dodatečné zatěžování jakýmkoliv prostředky léčení zpožďuje, protože pak tělo musí ještě překonávat tyto dodatečné cizí jedy.** Musí je zneškodnit a vyloučit.

Oba výše uvedené výroky obsahují skutečnost, že pouze samotným tělem vyvolaná krize je schopna vyléčit! Meze tolerance bylo dosaženo, pohár přetekl, proto organismus sám prosazuje svou čistku. Každé potlačování symptomů je pouze cestou k chronické nemoci! Platí to především pro lidi, kteří se stravují "dobrou měšťanskou stravou!"

- Kdo však přejde na nejlepší stravu, na syrovou rostlinnou, ten si v budoucnu nemusí dělat starosti se střevy.
- Nemohou se už v nepřiměřeném množství tvořit žádné nánosy, nevyskytnou se zácpy, každý zánět střev zmizí!
- Mízní cesty jsou opět volné, bez jakýchkoliv překážek!

Protože však stále odbouráváme a znovu vytváříme miliony buněk, stále se také objevují pozůstatky po látkové přeměně. S těmi si však zdravé tělo s intaktním nervovým systémem poradí!

**Především se vzdej mazovité obilné stravy a brambor!**

**K tomu ještě mléka, které není určeno pro člověka.**

**Oba jsou největším původcem alergií a kožních nemocí!**

Už víš, že ovoce, především kyselé, je nejlepším "čisticím" prostředkem našeho těla. Proto kdykoliv mohou nastoupit čisticí krize, které jsou ve skutečnosti léčebnými krizemi. Nevzdávej se! Zpomal pouze čisticí proces tím, že na přechodnou dobu z ovocné přejdeš na zeleninovou stravu.

**Zcela znečištěnou stáj lze vyčistit pouze pomalu s velkým množstvím vody, jinak se nečistota soustavně vrací!**

Nejlepší voda na světě je obsažena ve vodnatém ovoci!

*Nikdy* nezapomeň: Jen výjimečný živý tvor člověk *vaří, pije* mléko a *užívá* léky!

Znovu by sis měl připomenout třetí poučku: *"Nejez žádné vařené či pečené produkty z obilí, protože ty vedle mléka způsobují největší zmasovatění krevních a mizních cest! Jsou hlavní příčinou vysokého krevního tlaku a zvýšeného obsahu tuku v krvi!*

Dále, že otylost vždy souvisí s konzumací chleba a jeho produktů, obsahujících *mnoho škrobu*. Nevěř našeptávání průmyslu a "vědcům", že několik kil navíc přináší "větší spokojenost". V těle není přítomen žádný škrob. Ten není rozpustný ve vodě a vždy musí být spálen, nebo uskladněn ve formě tuku!

*Otylost* je vždy jednou z nejnebezpečnějších nemocí! Když posuzujeme podíl kostí - svalů - tuků, pak otlí nejsou ničím jiným, než kůží obalené *kostry*!

Svaly atrofují, klouby se stálou nadváhou ničí! Vzpomeň si na mnou popsané pokusy Dr. Walfordse, že zvířata, která jsou stále mírně hladová, žijí dvojnásobně déle a bez nemocí!

*Přejídání zkracuje život. (Dr. Walford)*

*Stálá vyšší teplota zkracuje život. (Dr. Walford)*

*Zrychlená srdeční činnost zkracuje život. (Dr. Walker)*

*Rozšíření srdce v důsledku škrobu. (Dr. Walker)*

*Srdeční infarkty jsou vnitřním znečištěním. (Dr. Walker)*

*Žlučové a ledvinové kameny jsou důsledkem škrobu. (Dr. Walker)*

*Sluch a zrak se v důsledku škrobu zhoršují. (Dr. Walker)*

*"Bůh spí v kamenech, sní ve stromech, probouzí se ve zvířatech a žije v lidech!"* (Yogananda)

## Ne otruby ale klystýry

Vařené a pečené produkty z obilí jsou hlavní příčinou zácpy a nadýmání. Je zcela falešným počínáním je a jejich otruby používat jako "střevní kartáč", aby se ucpané střevo v důsledku nesprávné výživy přimělo k opětovnému "běhu". Otruby s ostrými okraji zanícené střevo dráždí ještě více a sliznice se zničí. Střevo se chytí mazových zrn zbavit, proto se údajná pomoc střevům zaměřuje se stolicí! K tomu nadměrné množství obsahu chleba a obilných produktů roztahuje střevo. Důsledek: střevní rakovina, završení desítky let trvajícího nesprávného počínání!

**Chronické nemoci nikdy nepřicházejí ze dne na den, "najednou a nečekaně". Jsou souhrnem denních prohřešků proti zákonu přírody!**

*Střevo je rozšířenou vnitřní pokožkou* a musí se proto udržovat ve stejné čistotě jako *vnější pokožka*! Pouze při syrové stravě jsou jakékoliv zásahy do střev zbytečné! Kdyby ses teď pokusil své nemocné střevo léčit pomocí léků, oklamal bys sám sebe a léky by střevu jen uškodily! Léky totiž nepřinášejí uzdravení, nýbrž způsobují další škody! Proto, jak řekl Nietzsche: *"Léky jsou rány bičem!"*

Přirozená antibiotika jsi spalil v kuchyni!

NH při postních kúrách odmítá klystýry. Tvrdí, že zdravé tělo si pomůže samo a volá "po stolici". Na základě dlouholetých zkušeností bych chtěl provést malou opravu.

**Nejlepší okamžitou pomocí při všech onemocněních je:**

1. stravu až na pití vody úplně zastavit,
2. provést 1-2 klystýry,
3. horká koupel a... do postele!

Vyzkoušej to při příštím nachlazení a budeš překvapen, jak rychle se zbavíš rýmy! Můžeš si také vzít nějaké soli, jako např. karlovarskou, pak se vyčistí celý trávicí systém a nejen tlusté střevo! Vzpomeň si na první úvodní poučku: každé onemocnění je otravou těla. Meze tolerance jsou překročeny, sedimentační jímka přetéká! Výše uvedeným drastickým postupem svým vylučovacím orgánům pomůžeš při jejich potřebné čistce. Teprve až pocítíš ten pravý hlad, pak se najež, ale jen čerstvého syrového ovoce!

Je samozřejmě správné, že stálými klystýry nesmí být narušena peristaltika střev. Voda je těžká, takže existuje vážné nebezpečí roztažení tlustého střeva, které je již tak roztaženo lepkavou rozvařenou obilnou stravou a chlebem. Ochromené střevní svaly již nejsou schopny zabezpečit další pohyb svého obsahu.

Velkým pomocníkem (i na cestách) jsou malé gumové stříkací balónky, které se používají také u malých dětí. Lze jimi vstříknout až 1/4 litru vody. Nejlépe na kolenou, se skloněnou hlavou. Ponechej tento klystýr působit asi 5 minut. Uvidíš, jak stolice bude snadná. Tento **způsob malých klystýrů** lze s úspěchem praktikovat ráno i večer. Podle stupně zmazovatění se v určitém okamžiku opět dostaví normální stolice.

***Stolice musí být v pořádku, jinak onemocníš!***

Střeva onemocní jen denní nesprávnou vařenou stravou s množstvím stimulantů a projímadel! Jedině ty jsi jejich původcem. Tvoje střeva, bohužel, podlehla jim podávaným jedům!

Při začínající srdeční slabosti se často předepisují **digitalis**, protože srdce, obzvláště starší, potřebuje "lehkou" pomoc! Avšak jed "digitalis" na srdce působí stejně jako rány bičem na unaveného koně. Opět se vzchopí, ale pak je ještě unavenější a slabší. Když jsi jednou s digitalisem začal, potřebuješ ho pro své ubohé, jen jako pěst velké srdce až do konce života! Jak dlouho to však vydrží?

Podstatně účinnější, lacinější a trvanlivější je čistka tvé sedimentační jímky, střeva! Ukonči vyvíjení velkého množství dioxidů uhlíku (plynů) z látkové přeměny uhlohydrátů, bohatých na škrob.

**Devět desetin všech onemocnění pochází z kanálu žaludku - střeva!**

Původcem největší otravy je *hrnec na vaření!*

## Co máme pít?

Když jsem si v roce 1975 přivezl několik knih o škodlivosti naší vody, byly pro mne tyto nové, ale přece jenom už "staré poznatky" šokující. (Dr. Walker: "*Voda může tvé zdraví ohrozit!*" Dr. Bragg: "*Šokující pravda o vodě!*")

V USA už dlouhá léta můžeš obdržet destilovanou pitnou vodu v galonových (3,8 litrových) nádobách. Není to žádná voda obohacená jódem jako na našich trzích. Rozdíl je v tom, že tady věda soustavně tvrdí, že na destilovanou vodu se umírá, tam se však tato voda, zbavená všech jedů, doporučuje!

Ale stejní lidé ve značném množství pijí víno, které je vlastně také druhem destilované vody!

**Prohlédni si čajovou konvici zevnitř.** Uvidíš tam usazenou vrstvu vodního kamene. Pitím vody z vodovodu či z láhví si tyto zbytky vápna usazuješ v celém těle, protože naše tělo není schopno anorganické minerální látky rozložit. Obrázky na těchto stránkách říkají více než slova. **I vaření organické minerální látky z rostlinné stravy přeměňuje v anorganické!**

My sice nutně potřebujeme všechny minerální látky, pro naše kosti a zuby je obzvláště důležitý organický vápník, ale pouze v nich a ne v kloubech a měkkých částech těla! Tyto organické minerálie se však vyskytují jen v syrovém ovoci.

Jen rostliny jsou schopny pomocí fotosyntézy anorganické zemité látky přetvořit v organické. Zvířata ani člověk to nedokážou. Zvířata s tím však nemají žádné potíže, protože svou potravu nevaří a pijí pouze povrchovou vodu, tj. dešťovou, která je prakticky destilována a proto prostá mrtvých vápenatých látek!

*Kolik takových organických minerálií denně vlastně konzumuješ, abys své tělní hospodářství zásobil?*

***Čestně, kolik ovoce a zeleniny sníš v syrovém stavu?***

Žádné kupované šťávy a mošty, protože ty jsou v zájmu trvanlivosti tepelně zpracovány a tím se staly anorganickými! Když si to přepočítáš, tak se zastydíš a nebudeš se už vůbec divit, že máme tak měkké kosti a kolem sebe vidíme tolik lidí se shrbenými postavami, měkkými kostmi a náhradními klouby. K tomu všemu jsou ještě naše klouby plné "kotelního kamene"!

**Jakou vodu tedy máme pít, abychom zabránili "zvápenatní"?**

Budeš-li jíst mnoho ovoce a zeleniny obsahující vodu, nebudeš muset vůbec dodatečně pít. S těmito rostlinami do sebe dostaneš nejlepší nápoj světa! Máš přece ještě nějaké pudy, jako např. žízeň. Pocítíš-li tedy žízeň, tak se napij, *ale pouze mezi jídlem, protože jinak příliš rozpustíš své trávicí enzymy*. S rostlinami dostáváš také všechny potřebné vitaminy a minerální látky. A to nejen ty již objevené, ale zároveň i ty dosud neobjevené!

Kdo však konzumuje "dobrou měšťanskou stravu", ten se bez dodatečného pití neobejde, protože prostřednictvím vařené stravy a stimulantů těla dodává nánosy a jedy. Ty musí udržovat v rozpuštěném stavu, jinak by se tělo otráвило!

Odebírá-li se proto v případě oteklých nohou voda pomocí medikamentů, je to hrubá chyba, která organismus zatěžuje. Není tím odstraněna příčina, nesprávná životospráva. Vypuzením vody se zvýšilo nebezpečí nahromadění jedů! V kapitole o vápníku ses dozvěděl, že ani dodatečnými vápenatými tabletami se nic nezlepší. Naopak, kosti neposilují, ale jako jedy se usazují v našem organismu!

## Destilovaná voda

Víš přece, že pouze živou stravou lze opět vybudovat nové živé buňky. Proč se tedy chceš nesprávnou konzumací "projít" k předčasnému stárí?

**Máš-li možnost a potřebuješ-li uhasit žízeň, napij se destilované vody! Anebo alespoň vody převařené, aby část nečistot zůstala v čajové konvici. Mnohem lepší je však destilace.**

Před několika lety mi předpovídali, že na tuto mrtvou vodu zemřu, stejně jako v ní hynou ryby. Jde jen o pohádky a medicína tento nesmysl učí a rozšiřuje!

Opak je však pravdou! Destilovaná voda na minerální látky účinkuje jako *magnet* a všechny je z těla vytahuje. "Existuje lepší omlazovací prostředek?" ptá se Dr. Walker, v roce 1952, ve věku 116 let, ve své knize.

Uvedl jsem, že všichni živí tvorové, ať již rostliny, zvířata či lidé, jsou složkami dešťové vody a to je voda destilovaná. Dnes však dostáváme vodu z hlubokých studní nebo v láhvích, s usazenými anorganickými mrtvými mineráliemi, které naše tělo není schopno zužítovat. Proto se tato voda často upravuje různými chemikáliemi, obzvláště chlorem a fluorem!

Jedna známá minerální voda, lékaři často doporučovaná, která je mimochodem i velmi drahá, obsahuje hodně anorganické soli, která zatěžuje ledviny, protože ani tyto soli náš organismus nesnáší!

**Celá zvířecí říše pije výhradně vodu.**

Člověk, samozřejmě, zase musí mít výjimku a pije náhradní nápoje jako kávu, čaj, kakao, čokoládu, víno, pivo, kolu atd.

Je tedy pivo skutečně zdravé, jak dokonce tvrdí i někteří lékaři? Ne, pivo se vyrábí z tvrdé, mrtvé anorganické vody. Náruživý pivař velkým množstvím piva, které vypije, předčasně projí zcela rozpuštěnou kostru a mrtvé látky ukládá ve svém těle!

Víno je sice vykvašeno z hroznů, obsahuje tedy destilovanou vodu, stejně jako alkohol, který se, jak známo, získává destilací a neobsahuje proto žádné mrtvé produkty. Přesto je každá kapka alkoholu jedem a neužitečnou kalorií, kterou naše tělo musí spálit. Vzniká tak velká ztráta energie a nervů!

Víno navíc může obsahovat až 68 chemikálií!

Naše **játra**, jako náš největší detoxikační orgán, stejně již přetížená trvalou vařenou stravou, musejí vykonávat další těžkou práci a degenerují. Lidské tělo obsahuje až 70 % tekutin, proto správná voda patří mezi základní prvky člověka.

Je nutno znovu opakovat:

**Uspokoj svou potřebu vody syrovým, čerstvým, šťavnatým ovocem a zeleninou!**

To je základem všeho! Všichni badatelé, kteří se intenzivně zabývali problémem vody, jako Dr. Walker, Bragg, Banik, Rossiter atd. souhlasně prohlašují, že pitím destilované vody lze zvápenatění potlačit!

## Jak se dožít 100 let?

Vzhledem k tomu, že jsi dlouhá desetiletí "hřešil", nemůžeš nyní od přírody čekat žádné zázraky. Boží mlýny melou pomalu, ale jistě! "Zvápenatění sis také přivodil pomalu, ale jistě, proto také příroda tento stav může změnit pouze pomalu!"

Příroda však zasáhne tvrdě, když neuposlechněš. Rozhlédni se kolem sebe a uvidíš tu spoušť, kterou nemoci natropily! **Nenechej se pomýlit statistikou**, která tvrdí, že dnes máme dvojnásobek 80letých. Vedou však plnohodnotný život? Nejsou do tohoto věku uměle posouváni údržbářskou medicínou s jejími stále dokonalejšími operačními metodami, které vedou až k výměně jednotlivých orgánů.

Život má cenu pouze tehdy, dá-li se prožít aktivně a ne ve stavu poločlověka se ztuhlými končetinami v domově důchodců!

Nikdy bychom neměli být závislí na zdravotních sestrách (mimo úrazů). Žádný skalpel by neměl odstraňovat "neúčinné díly". **Každá operace je degenerací!** Je přiznáním lékaře, že nebyl schopen léčit "normálním způsobem"!

Dr. Bortz: *"Stáhne-li se člověk ze života, pak se život odtáhne od něho!"*

Nenechej se hlášením počtu stoletých svést k tomu, aby sis začal užívat. Nemáš jejich dědičné vlastnosti!

- Téměř všichni století žili střídě a tvrdě pracovali!
- Když se narodili, neexistoval ještě bílý cukr a už vůbec ne bílá mouka.
- Všechno se muselo vyřizovat pěšky. Přitom se kalorie hravě spálily!
- Z tebe se ale stal člověk sedící. Jíš podstatně více a obzvláště luxusní stravu!

Zapamatuj si výrok Dr. Christophera: **"Neexistují nevyléčitelné nemoci, existují pouze nevyléčitelní lidé!"**

Je jedno, kolik je ti let, ta lepší léta by měla být ještě před tebou!

Život se zkracuje:

- *přejídáním* (Dr. Walker)
- *stálou zvýšenou teplotou* (Dr. Walford)
- *zvýšenou srdeční činností* (Dr. Walker)

Vynikajícího zdraví dosáhneš pouze tím, že se opět vrátíš k životu, který bude v souladu s přírodními zákony! A zde je voda pořádným oříškem! Tvrdou, anorganickou vodou a vařenou mrtvou stravou se dopracuješ k následujícím nemocem, např. k arterioskleróze, ucpaným žlázám, zvápenatělým kloubům, svalovým bolestem v důsledku usazenin a minerálních látek, budeš mít ztuhlé spojovací tkáně, zdegenerované uši a oči, nastane všeobecné zvápenatění...

Sleduj cestu piva: *přes sádku k cementu!* **Nenechej se předčasně zasádrovat!**

Na obalu knihy Dr. Walkera je znázorněna ruční pumpa na vodu se zřetelnými usazeninami vápna. Mnoho z nás tyto kamenité látky zná z vodovodního potrubí.

Stejně tak to může vypadat v tvém těle! Mnoho ztuhlých lidí tento stav docela živě ilustruje! Dokonce ani mladým lidem se nepodaří špičkami prstů dosáhnout při předklonu na podlahu a plochou dlaní už vůbec ne. To je pružnost, o které soustavně mluvím. Nesmí se ztratit. A co teprve shrbená záda! Anorganické minerální látky nejsou schopny tvá záda udržet ve vzpřímené poloze. Naopak, ukládají se jako brzdy mezi tvé obratle!

- Existuje tedy lepší omlazovací prostředek, než organická syrová strava a destilovaná voda, je-li zapotřebí tekutiny?
- Má-li to chutnat, stačí několik kapek citronové šťávy!
- Nemusíš kupovat žádné nové drahé zázračné prostředky jako např. Ginseng (ženšen) atd. Vše potřebné máš v syrové stravě!
- Žádný kuchař, žádná laboratoř světa nedokáže přírodu napodobit!
- Vystříhej se všech umělých náhražek. Vše, co se dostane koupit v láhvích, je tepelně zpracováno a tudíž mrtvé. Za drahé peníze dostáváš pouze anorganické, mrtvé látky!

*Ještě jednou:* Tvůj zdravotní stav udržuje *slunečná strava* a ta tě dovede zpátky k úplnému zdraví. *Nelze ji koupit ani v tabletách ani v láhvích.* Život bohužel nelze prokázat v laboratoři. Vzpomeň si na zemskou přitažlivost, elektřinu a magnetismus, které jsou všudypřítomné, ale neviditelné!

## Jak kuň uzdravil studovaného lékaře

Dr. Julien P. Thomas měl v roce 1905 před "Medicínským kulturním sdružením", jehož byl prezidentem, přednášku o převaze syrové stravy. Tento lékař měl již ve 30 letech takové žaludeční potíže, že se musel vzdát práce. Žádná praxe, žádné peníze. Když však celý zdeptaný pozoroval svého koně, jak požírá jen obyčejnou travu a je přitom čilý, světlo mu! "Proč by i člověk nemohl být zdravý při jednoduché syrové stravě?" zeptal se sám sebe a přešel na ni. Od tohoto okamžiku **za tři týdny se zcela uzdravil!**

Tuto skutečnost předesílám pouze proto, že ke konci jeho přednášky se rozvinula vášnivá diskuse s jeho kolegy lékaři o životnosti stravy poté, co zmizela v žaludku.

Dotaz lékaře z laboratoře Dr. Schmitha: "Dr. Thomasi, mohl byste mi vysvětlit, jak je to možné, že živá buňka žije dále, když před několika minutami byla napadena žaludeční kyselinou?"

Dr. Thomas: "Normální žaludek neobsahuje silné mutace těchto kyselin. Kdyby žaludeční kyselina byla opravdu tak silná, že by zničila živou stravu, bezesporu by zničila každou živou buňku. Tedy i sliznici a samotný žaludek. Naopak, v protikladu k dnešnímu, lékaři akceptovanému přesvědčení, tato kyselina buňky neničí, pouze je připravuje, aby je mohla zapojit do krevního oběhu!"

Dr. Smith: "Jaký pro to máte důkaz?"

Dr. Thomas: "Nejlepším důkazem je sníst kus syrového masa, ponechat ho asi 1 hodinu v žaludku, pak jej nějakou pumpou vytáhnout a vložit pod mikroskop."

Dr. Smith: "Co uvidíte?"

Dr. Thomas: "Hmotu živých buněk, které nabyly svou původní strukturu!"

Dr. Smith: "Tento pokus je pro mne úplnou novinkou. Připadá mi ale, že má racionální jádro a pokusím se ho provést."

Dr. Thomas: "Já jsem tuto otázku předpokládal a proto jsem tento pokus připravil. Zde v tomto mikroskopu je několik buněk, které byly "napadeny" kyselinou. Prosím Dr. Smitha, aby se přesvědčil a pak ctěnému auditoriu sdělil, co viděl a jestli výrok, který jsem učinil, odpovídá pravdě!"

Dr. Smith (dívá se do mikroskopu): "Je očividné, že tyto buňky si zachovaly původní podobu. V každém směru se jeví zcela normální. Některé ještě ani neopustily své hrubozrné okolí. Zcela svobodně prohlašuji, že mé dosavadní poznatky o trávení byly tímto pokusem zcela vyvráceny!"

Poučila se dnešní věda z tohoto, před 80 lety realizovaného pokusu? Ne, dále rozšiřuje názor o ničení života žaludeční kyselinou solnou. Viz také mé pojednání o příteli, laboratorním lékaři Dr. Horstovi...

Muselo by to totiž být ďáblové dílo, kdyby příroda právě pro člověka, nejvyvinutějšího živého tvora, vytvořila nesprávnou kyselinotvornou stravu (za miliony let)! Vždy je to pouze člověk, který se dopustí omylu s touto nádhernou syrovou stravou:

***Tepelné zpracování = umrtvení!***

**Studovaný lékař se nejdříve musel poučit u svého koně.**

Ani dnes se tento zákon přírody nedostal do učebních osnov. Celé roky se učí o chorobách, které se nejdříve musejí potlačovat jedy... aby se objevilo ještě větší zlo! "Pomáhej si sám" neplatí jen pro pacienta, ale - a to především - pro lékaře, aby svým příkladem zapůsobil co nejúčinněji.

Doufám, že se mi nyní dostatečně jasně podařilo vysvětlit rozdíl mezi živým a mrtvým. Když ne, pak udělej pokus a syrovou stravu vyzkoušej sám na sobě tak, jak jsem to už několikrát v této knize doporučoval!

**Jistě víš, že malé nevolnosti tě neminou,** protože tvé nahromaděné nánosy tě chtějí opustit. Tyto malé nepříjemnosti musíš snést, protože ses už mezitím seznámil s poučkou:

*Nemoc je snahou přírody znovu tě uzdravit!*

*Veškeré léčení přichází pouze z přírody, z ničeho jiného!*

Již na prvních stránkách jsem uvedl, že v první řadě musíš vyléčit svého ducha. Musíš znát, abys také chtěl. Tuto knihu píš proto, že v němčině je málo literatury o syrové stravě.

**Všechny dosud známé stravovací systémy jsou, bohužel, polovičaté.** Proto rád snesu označení své osoby jako radikála. Obdobně jako Dr. Shelton to budu považovat za čest! Je smutné, že se radikální příroda musí obhajovat! Tedy:

- **nejdříve aktivuj svého ducha,**
- **pak realizuj nově nabyté znalosti a oživíš si tělo!**

## **Nemysli na smrt, ale na život!**

- Víra v posmrtný život je pouhou zkazkou bible, která ještě nebyla ničím prokázána! Měla-li by být pravdivá, pak by musel existovat pouze jeden *jediný* Bůh a ne tisíce náboženských sekt!
- *Vysvobození* tě čeká zde na této zemi! Co je možné na této zemi, víš. Můžeš si to ohmatat. Proč si ráj, který se ti stále jen slibuje a přesto zůstává schován v temnotách, nevytvoříš na zemi?
- Neexistuje žádný ďábel, žádný satanáš, tvoje duše se nebude smažit v pekle! Nemůžeš očekávat žádný *jiný svět*, abys *mohl sklízet plody jiných!*
- Dokonalého života musíš dosáhnout na této zemi a vést ho! Zabraň svému vnitřnímu pohřbu! Na hřbitově si poležíš dlouho!

Studium života zde na zemi je tvou nejlepší investicí!

***Skutečným největším hříchem je odklon lidstva od přírodní stravy!*** "Nejlepší vysvědčení člověk dostává při pohřbu! Nečekej na to, tyto hlasy stejně neuslyšíš!"

V žádném případě nechci tvou víru podceňovat bez ohledu na to, jakou vyznáváš. Dělá-li tě šťastným, je to dobře. Vzpomeň si na Waerlanda, který nám předčítal z aramejské bible... i kdyby vše, co nám četl, bylo vymyšleno, přece jen bych se tím v životě řídil! Mysli také na to, co vše se dnes děje pod pláštěm víry, třeba zrovna v Íránu a nemělo by se také zapomínat na pálení čarodějnic křesťany ve středověku!

Přes to všechno by tě žádná víra neměla odradit, abys všechno udělal tady na zemi a *ihned!*

***Vyměň své buňky za nové a s obnovou začni od základů!***

Každé tři měsíce máš novou krev, proč ji nenaplnit novým životem? Živými látkami?

Smrt je úsilím přírody nahradit tělo, které je *přetíženo* odpadem! Tak jednoduchá je i samotná smrt! Pokus se o to, spolu s přírodou, zbavit se nánosů! Omlazuj se jednoduchými přirozenými prostředky!

**Raději myslí na mládí, než na nějaké místo na hřbitově.** Konec konců smrti stejně neujdeš. I to je dle zákona přírody přirozené, ale předtím se pokus, abys *žil!*

Můj bratr, který právě dovršil 80 let, mi soustavně připomíná naše mrtvé, které stejně dobře znám, jako by se k nim chtěl brzo přiřadit. Stále mu připomínám, že je znám stejně dobře jako on, ale že by mi měl raději vykládat o těch nově narozených, kteří jsou pro naši budoucnost podstatně důležitější a kterých, bohužel, v důsledku různých tabletek, soustavně ubývá! Překročí-li počet úmrtí počet narozených, národ vymře!

Soustavnými myšlenkami na smrt či na pohromu toto neštěstí přitahuješ! **Na co myslíš, to se stane.** Tak silně může představa na tělo účinkovat! Uvažuj proto vždy jen pozitivně. "Nestarej se, žij" je název knihy od Dalea Camelia, známé již několik desítek let. 99 % v ní uvedených případů, před kterými měli lidé obavy, se nikdy nesplnilo!

Proč tedy tento naprosto zbytečný a předčasný *strach*?

Žij s přírodou v tak těsném spojení, jak je to jen možné, pak se nemusíš ničeho obávat!

Zkostnatění, které si sám přivodíš přejídáním, je tvým *vnitřním pohřbem!*

Člověk se od zvířat liší vůlí a rozumem. Proč těchto dvou předností nevyužíváš zde na zemi? Naopak, **zcela bezmyšlenkovitě zkonzumuješ všechno, co ti kdo předloží.** *Vše mrtvé a jedovaté.* A přece bys chtěl zůstat zdravý! Odkud jen bereš tu drzost?

## Síla klidu

Osobně jsem si vybral z jedné malé knížčky od Indky Vimala Thakara s titulem "Síla klidu" cestu vedoucí k sebekázi a k meditacím o životě. Přiměla mne zůstat vždy nad věcí, dokonce i *nad náboženstvími!* Na zadní straně této knihy je napsáno: "Jsme připraveni, aby se v nás, v člověku-zvířeti zrodil tvor člověk?" Je to výzva Vimaly Thakarové. Již roky svými spisy a přednáškovými cestami bojuje za to, aby člověk od svého já dospěl k "živému klidu" vědomí!

*Chtěl bych ti heslovitě zprostředkovat několik zásad jejího učení: "Pohyb v celém lidském vědomí je nutný. S psychologií, psychoanalýzou a psychiatrií jsme my lidé dneška už dost experimentovali. S celou psychologickou strukturou lidského plemene, které pravděpodobně dosáhlo stupně nasycení, z něhož zřejmě neví kudy kam a je tudíž na mrtvém bodě, se musí něco stát!"*

Náboženství je vztah k mému tělu, mému duchu, k věcem, se kterými zacházím, k okolí, v němž žiji, k lidem, kteří mě obklopují. To vše tvoří sociální strukturu! **Križe je v lidské psychice.** Vědomé, nevědomé a podvědomé jsou jedním celkem. Pouze my lidé v tom děláme rozdíly. Podvědomé se nedá potlačit. V něm spočívá úžasná dynamika lidského pokolení. Naše vědomí nemá ani sílu ani moc, aby si s podvědomím poradilo. Všechny metody kázně nepomohou přivodit nějakou změnu. Pravda a skutečnost se nedají získat rozumem!

Východisko je v meditativním způsobu života. Znamená to (bez přičinění rozumu) akceptovat stávající stav! Své vědomí musíš uvést do stavu klidu. Dodává ti to ohromnou sílu být nad věcí ...takový klid neznamená prázdnotu ani dutost či ochromení činnosti. Musíme uznat skutečnost, že "odstavení" myšlení a citění jsou určitými životními dimenzemi, které mají vlastní dynamiku. Tento klid nelze vyvolat drogami, LSD, psychofarmaky, tedy potlačováním. Klid získaný násilím, potlačováním a udušením **není klidem!** Také tím není myšlena obvyklá meditace s poučkami, jak je nejvíce užívaná TM (transcendální meditace), protože i tady něco potlačují, sugerují.

Pravý klid je stokrát silnější a dynamičtější než výmluvnost a všechny jazyky světa. Dynamika klidu je ohromná. Byl objeven atom. Podařilo se ho rozštěpit. A jakou disponuje silou?! Ale když v člověku dojde k explozi klidu, způsobí úplnou revoluci!

Jaká je cesta k ní? Musíš zapomenout vše, co tě dosud učili. Všechna náboženství jsou sektami, které hovoří o nesmrtelnosti "jsoucna". Nazýváme je sektami, protože **skutečné náboženství na své objevení čeká!**

*Pravé náboženství se musí teprve zrodit! I když jsi nestudoval teologii, nemohl ti ujít vliv kostelů, templů, mešit a jejich rituálů, ceremonií a shromáždění! Aniž si to uvědomuješ, hodně těchto učení tě ovlivňuje!*

Musíš své vědomí dostat tak daleko, aby bylo schopno se od těchto vlivů oporostit. Toto poznání života nespočívá na nějakém učení či "svatých spisech". Všechny teorie jsou spekulacemi. Jsme zde proto, abychom o skutečnostech života diskutovali. Ty se nedají odvodit ani z teorií, ani ze svatých učení!

Dimenze klidu je výzvou! Největší potíží je, že o životě už víme příliš moc a nemáme dost času, abychom ho pozorovali!

**Pokus se nejdříve život pozorovat, aniž bys ho posuzoval či odsuzoval! Snaž se být nezúčastněným pozorovatelem.** Stáhni se do své komůrky. Na půl hodiny si tam zcela uvolněně sedni a jako nezúčastněný pozoruj život. Vystane-li nějaká myšlenka, nezkoumej ji a nechej ji opět zapadnout! Nic si nepředstavuj, neodříkávej žádné poučky! Zpočátku ti vystačí pozorovat dech. Později nepotřebuješ ani tuto pomoc. Ano, později máš umět uvolnění dosáhnout bez jakékoliv pomoci. Budeš-li se to učit každý den, dosáhneš klidu a síly i během a uprostřed všedního aktivního dne. Pak tě nic nedokáže ovlivnit. Přitom duševně i tělesně budeš podstatně vnímavější než dříve. Před svým okolím se nemáš uzavírat, pouze se jím nemáš nechat ovlivňovat! Tak se postupně tvé jednání osvobodí! Camus řekl: "Člověk nedokáže milovat, aniž by miloval sám sebe!" Dokud nedosáhneš svobody klidu, nedokážeš milovat ani sám sebe, ani ostatní!

## Cesta sebekázně a meditace

Síla klidu tě také má přimět k tomu, abys ses vyvaroval zbytečných ztrát energie. K tomu patří i neustálé papouškování bezmyšlenkovitých frází. **Neustálé řeči o maličkostech a nesmyslech jsou zbytečným plýtváním energie a důležitých sil, které pak scházejí pro jiné důležitější úkoly.** *Bud' potichu!* Ocitneš-li se před zcela novou výzvou, bud' potichu! Místo abys reagoval svou podmíněností, bud' potichu!

"Život začíná znovu, jakmile pochopíš, že jsi dosavadní život promarnil, protože jsi ho žil mechanicky! Osvobozením se od mechanického života začíná nový život! Nedokážeš-li si svůj stav bytí představit, bez autority, nemáš ponětí jaké to je, když se tvé vědomí zcela odpoutá od minulosti, když svobodný pohyb vědomí uvolní samovznikající energii!"

"Tvůj život tím získá novou kvalitu neustálé svěžesti! Objev této svobody není náročný na čas. Pochopení se objeví najednou. Naučíš se tak znovu skromnosti, s níž můžeš procházet radostí, utrpením, starostmi i zábavou, aniž bys v nich uvízl!"

Tato meditace není žádným druhem kázně, které se dosahuje koncentrací, je spíše mentální kázní. Existuje samozřejmě potřebná kázeň, např. při výchově dětí. Mohou-li si dělat co chtějí, většinou z nich vyrostou budižkničmové. Avšak u dospělých nelze této síly klidu dosáhnout kázní. Koncentrace a kázeň jsou prastaré cesty, jimiž prošly tisíce a tisíce lidí. Nechci tím zpochybňovat ryzí a čestné úmysly náboženských vůdců, ale jako nábožensky založený člověk bych chtěl nejdříve zpochybnit vše a sám nalézt, čím vlastně náboženství skutečně je.

Náboženský pojem - pokora - spočívá tedy v tom, objevit smysl života *sám!*

Neexistuje přemítání o minulosti, sny o budoucnosti, žádná povzbuzující síla nějakého motivu, žádné lákající síly z určitého směru bez nějakého vzoru. **Meditace se uskutečňuje v přítomnosti, v klidu, ve skromnosti.** Je zcela novým *počínáním*, novým druhem pohybu: pohyb energie, který spočívá ve zdroji lidského vědomí. *Nečinností* uvědomění se tato *energie* aktivuje!

**"Tělesná slabost** může být výsledkem špatného vztahu ke stravě: strava a tělesný pohyb mají na uvolňování energie velký vliv. Nalezení správného vztahu k vlastnímu nervovému a svalovému systému je životní nutností; jejich správná výživa je životně důležitá! Biologický organismus musí vypadat jako kvetoucí rostlina. **Pokud látková přeměna nebude v naprostém pořádku, nemůžeš mít žádnou energii.** Je-li tvé tělo ochablé, slabé a citlivé, musíš příčinu najít sám a odstranit ji. Není to těžké!"

*Předpokládejme, že celý biologický systém bude v naprostém pořádku a přesto někdo bude tvrdit, že má nedostatek energie, co pak?*

Já bych pátral po tom, kolik energie denně vydávám a promarním. Víš ty vůbec, kolik energie se prohýří "myšlenkovým papouškováním"? Každá myšlenka spotřebovává energii. I když jsi fyzicky sám, můžeš spoustu energie ztratit "myšlenkovým papouškováním". Toto myšlenkové "brebentění" musí skončit, protože znamená zbytečně promarněnou energii. Najdi tutu marnivost, využij ji pro sebe a budeš překvapen, kolik energie najednou budeš mít k dispozici.

*"Vnitřní potlačování a překonávání, jakož i vnější reakce a odpovědi znamenají dvojnásobnou ztrátu energie. Není tomu tak?"*

*"Špatné pocity a špatné myšlenky? Skutečně nevím, co je špatné nebo zlé, co je hřích?"*

*"Žít" znamená být vydán na pospas proudům života! Čím více se budeš snažit osobně se zabezpečit, tím více se budeš od života vzdalovat!"*

*"Nenechej se lákadlem po osobním zabezpečení zatáhnout do pasti. Zcela se poddej klidu vědomí a v něm se pohybuji. Pak objevíš krásy života, objevíš, jak se lidské vztahy mění, jak spontánní spolupráce a přátelství ve světě rozkvétají!"*

"Můžeš pochopit, že tento druh meditace zahrnuje celý život. Prvním krokem k ní je znalost vlastního těla, přátelské úmysly k němu a k druhým. Potřeby svého těla musíš uspokojovat blaženým způsobem, nesmíš ho však příliš hýčkat, nesmíš se jím nechat těsně svázat. Nesmíš mu již dovolit, aby ti dávalo příkazy."

"Ve stravování musíš vždy dbát jak na kvalitu, tak na kvantitu. Obzvláště pečlivě se musí dbát na úplné strávení celé potravy. Tvé tělo nesmí být nikdy zatěžováno nestrávenou potravou! Čistota vnitřních orgánů je jednou z nejdůležitějších podmínek meditace!"

"Všechny nervové a svalové systémy musejí být zdravé, čisté a vláčné. Tuhost znamená nemoc! Nikdy se nesmí dopustit, aby nějaká část těla zdegenerovala a ztuhla. Správným cvičením se každé vlákno v těle dá udržet při plném zdraví! *"Zdraví je krása!"*

"Samovýchova začíná pozorováním, jak používáme svou energii. Musíme se naučit, abychom ji nepromarnili následujícím chováním:

- rozčilováním ● spěchem ● starostmi ● závistí
- ctižádostivostí ● strachem ● samolibostí ● pomluvami
- náchylností k posuzování druhých."

**"Správná meditace znamená:**

- v současnosti potkat věčnost;
- rozřešit každý problém (podle toho, jak přichází);
- uvolnění jakéhokoliv napětí, které se chce vloudit;
- postavit se čelem a bez obav jakémukoli životnímu požadavku!

Meditace znamená jednat bez napětí. **Napětí, strach a starosti vytvářejí překážky.** Být při plném vědomí není lehkou záležitostí. Být při plném vědomí nás nikdo nenaučí."

**"Každodenní život je jediným životem, o kterém něco víme. Musí být prožit plně, zdravým a rozumným způsobem."**

O Vimala Thakarové jsem vědomě psal tak obsírně, neboť její duševní postoj se zcela shoduje s myšlenkami, které v této knize hlásám. Návrat ke zdravé, tisíciletí přetrvávající přírodní stravě také vyžaduje i svobodné, nezávislé myšlení. Jen tak můžeš být vyzbrojen proti denním, nesprávným vlivům! Je jen dobré, že paní Thakar nevystupuje jako GURU nebo kazatel. Ty se musíš *naučit jednat a myslet samostatně!*

*"Víra je pták, který zpívá, když noc je ještě tmavá."*

(R. Tagore, indický básník a filozof)

## Nikdy nechod' s davem

Ten vždy pobíhá strnule jako nějaké stádo. Při ústupu z Ruska ve druhé světové válce, jsme západně od Kielce v Polsku procházeli velkým lesem, ve kterém ustupující němečtí vojáci, kteří nepatřili k žádné jednotce, utíkali vždy doprava, když zazněla palba zleva a naopak doleva, když zazněla zprava.

Podobně se pohybuje dav obyčejných lidí (plebs). Využívej zdravého rozumu a jdi svou vlastní cestou a dívej se dále, než na špičku svého nosu! Povznes se nad obyčejný dav a zvol si vlastní inteligentní cestu! V našem případě správnou stravu a životosprávu:

- Zvol si pouze živou omlazující stravu a ne mrtvou vařenou!
- Hrncem na vaření ničí nejdůležitější organické prvky jako enzymy, vzrůstové látky, vitaminy, minerály atd.
- Shrbené stáří není ničím jiným než nahromaděním anorganických mrtvých látek!
- Ovocná strava, nejlépe jablečná, je opět rozpouští!
- Posílené vylučovací systémy, jako ledviny, plíce, pokožka, rozpuštěné látky z tvého těla vyženou!

Přesněji: *Ovocná strava tráví tak rychle, že tělo může ihned začít s "domácím úklidem!"* Syrová strava tedy neúčinkuje přímo, ale dodává tělu sílu, potřebnou k provedení očisty a k léčení! U živé stravy potřebuješ podstatně menší množství, také méně bílkovin (aminokyselin), snad jen 20 g místo doporučených 752 g.

Také obrat zvláštní látkové přeměny bílkovin znamená vždy zvýšenou produkci škodlivých kyselin. Živé aminokyseliny jsou lehce stravitelné. Nikdy nezapomeň: **dnešní překyselení je hlavní příčinou všech nemocí!**

Americký lékař Dr. Walford zkoumal geriatrii, vědu o stáří. Pokusy na zvířatech dospěl k překvapujícímu závěru: zvířata rozdělil do dvou skupin, přičemž

- první dostávala jakékoliv množství potravy, které si přála,
- kdežto druhá skupina dostávala sice stejnou potravu, pokud se týká jejího složení, avšak v omezeném množství, takže byla donucena k určité mírné hladovce. A výsledek: poněkud **hladovější zvířata žila dvojnásobně déle a nevykazovala vůbec žádná onemocnění!**

Stejně tak se Dr. Walford zasazuje i u člověka za *plnohodnotnou*, ale co do množství *omezenou* stravu. Poněkud nižší tělesnou teplotu, která se při omezeném stravování vyskytuje, považuje za prodlužování délky života. Dále týdně doporučuje několik postních dnů. Podle mého názoru je však jeho výživa příliš zatěžována mrtvou vařenou stravou. Mimoto ještě radí doplňovat vitaminy a minerály - v podobě tablet. Jeho úspěchy by byly bezpochyby daleko větší, kdyby doporučoval syrovou stravu. Jeho poslední kniha má název: "Život do 120 let"

Je všeobecně známo, že jak zvýšená srdeční činnost, tak zvýšená tělesná teplota znamenají zkracování života. Neustálé pocení některých lidí je tedy vším možným, jen ne zdravím!

## Průmyslový cukr a včelí med

Jistě postrádáš můj názor na sladký cukr. V mé první knize jsem o něm psal tak obsáhle a podrobně, že bych se v této chtěl omezit jen na to nejpodstatnější.

Dověděl ses, že všechny průmyslově vyráběné potraviny neobsahují žádné živé látky. Proto také všechny druhy cukru vyráběné průmyslově, nejsou pro lidskou výživu vhodné. **Průmyslově vyráběný cukr i mouka jsou největšími zloději vápníku a vitaminů.** Při čisté syrové stravě žádnou z těchto umělých náhražek cukru nepotřebuješ. Tvá potřeba po sladkostech je plně uspokojována zralým ovocem a v zimě sušeným, jako např. datlemi, fíky či rozinkami (bez síry). I "mlsounům" by se měly dodávat tyto přírodní produkty.

**Včelí med není lepší než čistý cukr.** S výjimkou některých stopových prvků je čistým cukrem! V severských státech se včelám krade nejen jejich med, ale ještě se přikrmují škodlivým bílým cukrem! Každý zločin je přírodou potrestán! To se rovněž týká ochránců včel, kteří konzumují med!

Mimo včelí kyseliny, kterou med obsahuje jako ochranu proti hmyzu, je také účinek cukru pro člověka velmi škodlivý!

Na čerstvé zralé ovoce nemusíš sypat ani cukr, ani si na ně mazat vrstvu medu! Přírodní strava je vždy sama o sobě perfektní! Každá potravina, která je posypána cukrem, vede k přejídání a tím k otylosti a nemoci! Znovu opakuji: rozvařená mrtvá strava vyžaduje přísady cukernatých látek, medu, marmelády, nehledě na sůl a koření!

## Sport a tělesná cvičení!

- Když čteš o stoletých, vždy se znovu dovídáš, že žili na zcela odlišné stravě a vždy byli *agilní*.
- Nemusíš se zabývat škodlivým výkonnostním sportem.
- Tito lidé vždy předčasně zestárnou a zemřou. Všechny jejich orgány jsou zatěžovány a to se nikdy nevyplácí.
- Snaž se vždycky o co největší pohyb a pokud možno na čerstvém vzduchu.

Když jsem ještě bydlel ve starém domě, **každý den ráno jsem běhal 3 km a následně plaval** ve vesnickém bazénu. Teď to mám pohodlnější. Používám minitrampolínu a po ní běhám (neskáču) 10 - 15 minut denně. Toto běhání je velmi zdravé, protože posiluje páteř. K tomu mám super lehkého "walkmana", který mi pěknou hudbou a nejnovějšími zprávami ranní chvilky zpřijemňuje. Následně plavu jako předtím. Tento pohyb stačí, pokud při práci zůstaneš v pohybu a nepohrdáš tělesnou činností. Můžeš také podniknout **rychlou procházku**, která posílí srdce i svaly! Avšak žádné přehánění a žádnou nudu, jinak se těchto činností zase rychle vzdáš!

## Insekticidy, pesticidy, herbicidy

Často slyším: "Ovoce a zelenina jsou přece také úplně otrávené. Je tedy úplně jedno, co jíme!" Tak pozor, to neplatí!

1. Aby ses nasytil potřebuješ syrové stravy zhruba takové množství, jež se rovná 1/10 mrtvého, vařeného. Výživa přes zvířecí tělo je tou nejdražší! K tomu ještě zkonsumuješ škodlivé přídavné látky (hormony, penicilin a další léky).
2. Nikdo ti nezakázal založit si vlastní zahrádku, abys biologicky hnojl a nepoužíval pesticidy. Tam má přístup pouze jed z okolí! Už jen zahrádka o rozměrech 10 x 10 m úplně pokryje tvou potřebu, obzvláště založíš-li kopečkové záhony. Ty však chceš raději vidět pěkný trávník, který nenabízí nic jiného, než hodně práce. Přitom přírodní trávník je mnohem hezčí a proměnlivější!
3. Kvůli omezení otravy okolím: proč nepodpoříš bio-sedláky? Co požaduješ, to se nabízí. Zelení jsou fantasty, kteří nás chtějí dovést zpět k prázdnotě. Ovšem v oblasti zamoření životního prostředí politické strany prohánějí rádně. Bez nich bychom ještě dlouho nebyli tak daleko. Také jejich požadavek na přestavbu zemědělství na bio-výsadbu lze jen přivítat. Tím by se ještě nejedno hospodářství dalo zachránit! Proč to nepodporuješ? Neustále ve své prodejně požaduj pouze bio-zboží. Obchodník se bude řídit přáním zákazníků, protože se tím živí. Sortiment zboží určuje vždy zákazník a ne obchodník!

Dosud tak daleko nejsme. Jsi dobře obsloužen ovocem a zeleninou ze supermarketu. Při navrženém způsobu životosprávy budeš tak zdravý, že nepatrná množství jedů sneseš bez potíží. Mimoto sluneční síla většinu jedů v ovoci zničí a svede zpět do půdy!

*Chvilí přemýšlej, kolik jedů spolýkáš, jaká množství jich přijímáš?*

Bolí tě hlava? Rychle jednu tabletku. Nemůžeš spát - existují přece prášky na spaní nebo pilulky štěstí. Zde je pes zakopaný. Nechceš nic podniknout, abys své tělo vyčistil, protože všechny bolesti jsou pouhými "výkřiky po proudící energii". Sedimentační jímka je plná. Přetékající žluč a kyselina, to jsou tvé nemoci. Teď už víš, že hromadění odpadu můžeš předejít a zabránit mu.

**Pokud otravu vlastního těla nezastavíš, nemůžeš nadávat těm, kteří znečišťují životní prostředí. Nejdříve musíš začít sám u sebe!**

Pak aktivně pomáhej potírat slabé stránky dnešního systému, aby země zůstala obyvatelnou i pro naše vnoučata! Zelení, kteří kouří a konzumují živočišné produkty, by měli začít u sebe. Jinak je nelze akceptovat! Velmi dobrou knihou je "Jez a zemři". Náhorně vypovídá o chemii v našich potravinách. Pro konzumenty je v ní obsaženo mnoho dobrých rad!

Už i tučňáci na jižním polárním kruhu jsou zatěžováni jedy. Proto je boj proti všem jedům celosvětovou záležitostí. Není tato činnost pro lidstvo podstatně důležitější a přínosnější, než výroba zbraní? Bohužel, pro případ nutnosti, se bez silné obrany neobejdeme.

**Vážně je ohrožena pitná voda.** A to v důsledku přehnojování zemědělské půdy nitridy, které už zasáhlo i nejhlubší studny. Varující televizní relace poukázala na skutečnost, že mnoho studní muselo být v roce 1989 uzavřeno, protože **mezní hranice povolených tolerancí již byly, co se týká hladiny jedů, mnohonásobně překročeny.** Kde však rychle vzít nové studny a vodovody? Nebudou zanedlouho také zamořeny, protože velké zemědělské plochy jsou neustále nadále přehnojovány? Pomalé vsakování se mnohonásobně zvýší!

Vedle obohacování škodlivým anorganickým vápníkem k tomu teď navíc přistupuje velké zamoření chemickými jedy! I z tohoto hlediska je velkou výhodou žít se ovocem bohatým na vodu, protože obsahuje až 90 % nejlepší vody světa, totiž přírodní destilovanou vodu. Nemusíš-li zrovna zvládnout práci, při které by ses zapotil, je dodatečné pití zbytečné.

Jednoho dne se dočkáme, že naše motory budou poháněny vodíkem, anebo velkými magnety, které nebudou potřebovat žádnou dodatečnou energii! Pak se podíl uhlíkových monoxidů podstatně sníží! Nezáleží na tom, z kterého hlediska to budeme posuzovat.

**Nejlépe na tom budeš, když ihned přejdeš na nový způsob výživy a životosprávy, protože zítra by už mohlo být pozdě!**

*Nejhoršími nepřáteli lidského zdraví nejsou bakterie, nýbrž pohodlnost, nedostatek odpovědnosti, lhostejnost vůči sobě a ostatním, záměna biologie a techniky a nedostatek odvahy přiznat se!*

(Dr. Devrient, dřívější prosazovatel pravdy)

*"Ve své více než padesátileté praxi lékaře jsem dospěl k přesvědčení, že alopatickými metodami (potlačujícími), i zdánlivě zdařilými, se ztracené zdraví nedá vrátit.*

*Tuším, že v přetrvávajících dogmatech a teoriích je mezera. Nikdy jsem si nedovedl představit, že nejdokonalejší dílo Stvořitele, lidské tělo, je tak nedokonalé. Potřebujeme více než 1 500 (dnes již přes 3 000) různých dalších léčivých prostředků a řadu nemocnic, aby jej bylo možno ochránit před škodami a předčasným zánikem!"*

(MUDr. Resendorf)

*"Jsme na nejlepší cestě svět přeměnit v jediný starobinec a lazaret!"*

(MUDr. Hass)

*"Biologický úpadek civilizovaných národů nabyl takových rozměrů a rychlosti, jaké jsme ještě před desítkami let nepokládali za možné!"*

(MUDr. prof. Kötschau)

## Správné kombinace stravy

Každá potravina obsahuje bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vitaminy a minerální látky. Každý produkt, aby byl stravitelný, by se měl konzumovat tak, jak ho stvořila příroda. Lze to uskutečnit, protože v každém syrovém produktu jsou také obsaženy potřebné enzymy a fermenty!

Ale jaké to bylo před několika tisíci lety? Byl takový ohromný výběr, jako dnes? Museli naši předkové také běhat a shánět, aby si zabezpečili denní přísun výživy, buďto ovoce a když nebylo k dostání, tak listí nebo výhonky? Ovoce či zelenina se nepěstovaly jako dnes a už vůbec ne produkty z obilí. Nanejvýš traviny, které jsou v čerstvém stavu zeleninou.

Dnes uděláme dobře, když potraviny správně zkombinujeme. Čím lépe budeme trávit, tím lépe náš organismus stravu přijme. Vidíme, že člověk dokáže strávit všechno, ale s jakými následky? Opakují:

**"Nezáleží na tom co sníme, ale na tom co strávíme!"**

Správná kombinace potravin se postará o to, aby trávení probíhalo s co nejmenšími ztrátami energie. "The National Enquirer" (USA) zveřejnil, že 50 % jídla vyvolává trávicí potíže s vysokým stupněm nestravitelnosti. Většina z nás to může potvrdit. Kručení v žaludku a ve střevech, páchnoucí plyny, pálení žáhy, říhání, odporový dech - to jsou symptomy poukazující na špatné trávení.

**Trávicí potíže** zabraňují správnému příjmu dodávané stravy. Způsobují bolesti hlavy, bolesti v zádech, nachlazení, trudovitost, zápal plic, ucpaní nosu, střev (v důsledku narkotizace nervů) a konec konců i rakovinu.

Co však každý špatně trávicí jedinec pocítí okamžitě, je pálení žáhy. Existují ovšem: "Rennie uklidí žaludek", "Maalox", "Alka Selzer", "Gelusilac" atd., nepřeborné množství antacidů, které mají neutralizovat překyselení. Je to vysoce výnosné odvětví farmaceutického průmyslu. Avšak tělo se brání a stále znovu se pokouší obnovit narušenou rovnováhu. Navzdory tomu oněch prostředků hltáš stále větší množství. Žaludeční sliznice se následně zanítí a z běžného žaludečního vředu se začíná vyvíjet rakovina. Ne, s chemií své stravovací chyby, které sis zavinil sám nemůžeš odstranit natrvalo, protože tím neodstraníš příčinu svých trápení!

Poměrně velký podíl těchto protikyselinových prostředků obsahuje velice **škodlivý hliník** (připomínám již uvedenou Alzheimerovu nemoc), při které se scvrkává mozek. "Staňte se opět dětmi" - to snad chceme?

Mimoto se všechny anorganické látky, tudíž i antacidy, v těle usazují v podobě nánosů! Dříve tedy zvrápenatíš. To se stává každému konzumentovi antacidů, který chce překyselení zdolat anorganickými vápenatými preparáty a ne odstranit jeho původce!

Avšak stravou dle přírodních zákonů a její správnou kombinací svůj trávicí systém uklidíš a všechny symptomy pominou! Budeš-li mít i v budoucnu nějaké trávicí potíže, bude to tvá vina, protože nyní víš, co je způsobuje!

*"Když někdo přechází na cigarety s náhražkou tabáku, je to totéž, jako kdyby namísto z 39. poschodí vyskočil z 36. patra!"*

(Anglická společnost pro zdravotní výchovu)

## Co zapříčiňuje trávicí potíže?

1. **Míchání** potravy, která se svými rozdílnými chemickými požadavky k sobě nehodí. Vyvolané nedostatečné trávení u produktů obsahujících škrob vede ke **kvasu**, u bílkovinné potravy k **zahnívání** a u tuků ke **žluknutí**! Důsledky: plyn metan, kyselý žaludek, pálení žáhy atd. Tyto jedy (kvasné a hnilobné bakterie) společně s produkty látkové výměny způsobují vznik uvedených potíží. Kvasné bakterie produkují vysoce jedovatý přiboudlinový alkohol a kyselinu octovou, sestru alkoholu!
2. Konzumace potravy, kterou člověk jako spotřebitel plodů nedokáže snadno a účinně strávit. Generalizováno - není schopen, anebo jen velmi těžko a s velkými potížemi, strávit neplodnou stravu.
3. **Konzumace stravy s různě dlouhou dobou trávení.** Rychle stravitelná jídla zadržují trávení pomaleji stravitelných, tedy opět hrozí nebezpečí přechodu ke kvasnému procesu! Konzumace dezertu, i ovoce jako dezert, vždy zaručují kvašení!
4. Konzumace stravy, která se v průběhu látkové přeměny mění v kyselinotvornou, má za následek změny v trávicím traktu. Tělo uvádí do známého stavu překyselení a je původcem osteoporózy (křehkosti) kostí a zubů! Jsou jim odebírány alkalické prvky (vápník), aby přebytečná kyselina mohla být neutralizována. Zmínil jsem již, že **dnes konzumujeme 90 % kyselinotvorné stravy!** Samotní protivníci ovoce patří mezi spotřebitele kyselinotvorných pokrmů, i když právě ovoci zcela neprávem vytýkají, že je kyselinotvorné.
5. **Přejídání** a konzumace přesahující stanovenou kapacitu! Přecpávání je vždy základem pro tvorbu bakterií, hniloby a žluknutí. Vyvolává těžké žaludeční potíže! Bakterie samy o sobě nejsou viníky, spíše pomocníky, neboť přebytek pomáhají rychle rozložit a vyloučit!
6. **Konzumace jídla**, když je snížena schopnost trávení, jako např. **při stresu**, emotivním rozčilení, při stavech nevolnosti či potřebě klidu, při přetěžování atd.
7. Při konzumaci stravy obsahující koření, jedy k prodloužení délky spotřeby, rozpálené oleje a tuky, **jedovaté substance** (kyselinu močovou z látkové přeměny zvířat), vinný ocet atd. Veškeré tyto látky působí mámivě a **zdržují** trávení, či jej dokonce úplně **zastaví**! K tomu rovněž patří kuchyňská sůl!
8. **Konzumace vařených stravy!** Vařená kapusta k trávení vyžaduje dvojnásobnou dobu než syrová a navíc se vařením stává úplně bezcennou!

Většina z nás se však při stravování dopouští více prohřešků! V průběhu jednoho dne se ti podaří uklidnit trávicí systém, když budeš dodržovat správnou kombinaci jednotlivých potravin! Chceš-li dosáhnout nejlepšího trávení, nikdy nesmíš ovoce kombinovat s jakýmkoliv druhem, jenž jsem již jednou uvedl. V této souvislosti to však chci zdůraznit znovu!

Neměl bys také míchat ořechy a semena s živinami obsahujícími škrob! Ořechy a semena obsahují bílkoviny k jejich strávení vyžadují kyselé prostředí v žaludku, kdežto škrob naopak vyžaduje prostředí alkalické. Žaludek samozřejmě nemůže být současně kyselý i alkalický. Důsledek: **nestravitelná hrouda v žaludku!**

Druhově vyhovující strava a její správná kombinace člověku pomáhají odstraňovat nemoci!

**Zapamatuj si, že akutní choroba je vždy vyvolána samotným tělem.**

- Tvůj organismus vyvolává zápal, horečky, vylučování nánosů, bolesti hlavy a další známé symptomy jen proto, aby se zbavil nahromaděných jedovatých usazenin!
- Za tímto účelem tělo své úsilí stupňuje, jak ostatně dokazují horečky a zápal! Moudrá přírodní síla v nás nám chce vždy pomáhat, nikdy neškodit! Rakovinové zárodky nejsou ničím jiným, než dodatečnými sedimentačními jímkami, sběrači odpadků.
- Rakovinové nádory obsahují desetinásobné množství bílkovinného odpadu oproti ostatním tkáním, což znamená, že **rakovina je významně závislá na přemíře bílkovin v naší výživě!** Nejlepší "zeleninou" se stalo maso!

- Tvé tělo tedy neduhy považuje za důležitý prostředek k vylučování přebytečných odpadů. Abys jim předešel, potřebuješ vyloučit *jejich původce* tak, aby nedocházelo k přepĺňování těla usazeninami!

## Všechny nemoci jsou otravou

Vylučování jedů je samoléčitelnou silou našeho těla! Jejich potlačování jakýmikoliv prostředky znamená znemožnění tvého uzdravení. Neexistuje žádný nepřítel, kterého by nám poslala příroda! Správná kombinace potravin má tedy co do činění s vylučováním jedů z našeho těla. S potravou, kterou konzumujeme, se může stát jedna z následujících tří věcí:

1. *Je stravitelná a našemu tělu vyhovující.*
2. *Může přejít do kvasu (jako v případě nestráveného cukru z ovoce či škrobových produktů).*
3. *Může shnít jako v případě nestravitelných bílkovin - masa, ryb a vajec.*

V prvním případě se potrava řádně stráví a to je dobře, ve druhém a třetím je třeba delší doby, neboť většina lidí nemá ponětí o správné kombinaci potravy, zaručující optimální trávení!

Příčinou kvasu nebo hniloby je dlouhý "pobyt" potravy v žaludku. Tam je teplo a vlhko. Bakterie udělají to, k čemu jsou od přírody určeny, tj. odbourat nepotřebné látky! *Nestravitelná* potrava v žaludku je nepotřebná a proto ji bakterie napadnou. To je jedinou *příčinou kvasu a hniloby*! Bakterie jsou tedy našimi přáteli! Bez nich bychom zemřeli!

### Jak si můžeš být jistý, že potravu, kterou sníš, také strávíš?

Musíme jíst potravu, která se svým složením k sobě hodí a tudíž nezůstává příliš dlouho v žaludku. Cukernaté látky ovoce potřebují jen velmi krátkou dobu a malou sílu k trávení. Žaludkem rychle procházejí do tenkého střeva a odtud do krevního oběhu. K strávení ovocných pokrmů potřebujeme maximálně 15 - 30 minut, banány poněkud delší dobu. Nejkratší dobu trávení mají melouny. Ovocná monostrava je tedy tou nejlepší. Především rychle nastane reflex sytosti, což ihned poznáš na uzávěru vycházejícím z mozku. Ten, kdo se soustavně přejídá, tento reflex nezná. Široký a bohatý sortiment vždy vede k přejídání!

Ke každému jídlu můžeš změnit druh ovoce, takže monotónnosti pokrmů se dá účinně zabránit. Každá živina, především čerstvé zralé ovoce, má své buněčné vibrace! Tato vibrující elektrická a magnetická síla se při ovocné monostravě rozvine k nejvyššímu výkonu.

### Výsledek: superzdraví, úžasná hbitost a osvobození od jakýchkoliv nemocí, žádná únava.

Pojídají-li se však snadno přijímatelné cukernaté látky současně s pomalu stravitelnými produkty, jako se škrobovými či bílkovinovými, pak i ty spolu s nimi zůstávají v žaludku a způsobí dostatečně známý kvas a hnilobu! Chtěl bych ještě dodat, že alkohol a další kvasné produkty jako ocet, kysané zelí atd., také podstatně ruší trávicí proces, jsou-li konzumovány se stejným jídlem! Při této příležitosti ještě uvádím: **Kysané zelí není zdravé.** Stimuluje stejně jako káva či alkohol! *Spolu s ním musíš sníst i výměšky miliard kvasných bakterií!*

## Kombinace škrob/bílkoviny

Jiným příkladem je kombinace škrob/bílkoviny. V tomto případě je jídlo naprosto nestravitelné, jelikož zásadité ústní sliny ke strávení škrobu a kyselina solná ke strávení bílkovin se podle známého chemického zákona vzájemně neutralizují!

- To je také příčinou, proč jsou někteří schopni zkonsumovat velké množství potravin, aniž by přibrali na váze! *Tato jídla totiž nebyla strávena!*
- Správná kombinace potravin může tvůj rozpočet na stravu podstatně snížit. Musíš více nakupovat ten druh, který je dobře stravitelný. Pak ti také stačí podstatně *menší množství kalorií!*

- Jídlem s 2 000 kaloriemi syrové stravy se tedy můžeš dobře nasytit a se 4 000 kaloriemi vařené můžeš zemřít hladu!
- Velcí jedlíci tedy ve skutečnosti "užívají" stálou hladovou dietu, jsou z nich neurotici a maniáci!

Všechny plody obsahující semena a plodové "maso" jsou plody. Proto se i rajčata počítají mezi plody, stejně jako okurky a dýně. Jsou tedy plodovou zeleninou. Plody by se neměly kombinovat se zeleninou. **Znamená to tedy, že rajčata a okurky se na zeleninovou mísu příliš nehodí.** Tato kombinace je obtížně stravitelná. Zkus jíst rajčata a okurky jako monostravu a zjistíš, že trávení je podstatně lepší!

*Připravila snad příroda hamburgery, sendviče či pizzu jako hotové produkty? Postavila k nim sodovku nebo kolu, abys tuto falešnou kombinaci mohl spláchnout?*

Když už znáš správné kombinace potravin, pokus se sesbírat výše uvedenou kombinaci a uvidíš, že je zcela stravitelná. V poslední době jako houby po dešti vyrůstá velké množství tzv. "postních" restaurací. Mají milionové obraty, ale začne-li účtovat příroda, budou z toho miliony z nemocenských pokladen!

Budeš na tom vždy podstatně lépe, budeš-li si hledat něco syrového od matky přírody. Prvky v ní obsažené jsou tisíckrát lepší než nejlépe chutnající (dle tvých chuťových receptorů) gurmánská směs!

**"Maso je mrtvou, jedovatou poživatinou. Proč si raději nevezmeš, co dává příroda?"**

Na zítřek jsem pozván na sraz bývalých spolužáků. Na setkání s následující bohatou hostinou raději nejdu. Přijdu až k odpolední kávě. Vypít si šálek bylinkového čaje. Předtím si v autě dám banán, abych odolal nabízeným lákavým zákuskům. Vzpomeň si na kapitolu o kázni. **Bez vůle nic nejde! Staneš-li se při každé příležitosti slabým, nikdy nebudeš moci sklízet své plody!**

Skutečnou sluneční energii s bohatou dodávkou kyslíku obsahují pouze plody! Nejvýhodněji zmagnetizují a zelektrizují tvé nervy, které je přemění v energii. Jen plody vedle slunce dostávají i světlo, vzduch a vodu. "Plyny a říhání u správné kombinace syrové stravy neexistuje. Jsou to pouze průvodní jevy mas kvasících v hrnci na vaření!"

## Kombinace kyseliny/škrob

Tuto kombinaci zcela vynech! Zamezíš tím nejen akutní nemoci, ale také nepříjemným průvodním jevům těžkých trávicích potíží. Totéž platí pro jiné falešné kombinace. Obzvláště pro cukr/škrob u koláčů! Proto je ovocný koláč nejhůře stravitelný!

**Kyselé ovoce jako pomeranče a citrony (patří mezi ně i rajčata), rovněž švestky, kyselé hroznové víno, ocet nebo kysané zelí, by se nikdy neměly jíst spolu s obilnými výrobky, bramborami, karotkou, bobulemi, jakož i chlebem či nudlemi a ostatními moučnými produkty!**

**Kyselina totiž okamžitě přeruší trávení škrobu!**

Tímto se okamžitě zničí ptyalin, zásaditý enzym ve slinách, který je k trávení škrobu nezbytně nutný! Proto je zcela nesprávné kaši z čerstvého zrní nakypřovat jablky, jak doporučuje jeden autor receptu na kaše! Ta pak v žaludku leží jako olovo!

Způsob stravování bys měl měnit častěji, avšak neobměňovat jej během jídla, abys získal co nejvíce potřebných živin! Následuje seznam jednotlivých druhů potravin, rozdělený podle tříd. Vzhledem k tomu, že strava by měla být výhradně syrová, tedy vegetariánská, scházejí v něm maso a ryby.

Hvězdičkou \* označené produkty se nedoporučují! Některé jsou živočišné produkty vytržené ze souvislosti, jiné zase obsahují více či méně jedovatých substancí!

Například: cibule, šalotka, česnek, pór atd., obsahují jedovaté substance alicin a hořčičný olej, obě jsou nestravitelné a škodlivé! Nákup česnekových tablet tedy znamená jen vyhozené peníze, ale také fakt, že obě látky jsou pro nás přímo jedovaté! Reakce je stejná jako u chemických tablet: **stimulace!** Ta je nesprávně považována za léčení! Špenát, rebarbora, mangold, šťovík a jiné druhy obsahují kyselinu oxalovou (šťavelovou), která je zlodějem vápna!

Znamená to, že potřebné vápno, obsažené v těchto živinách, spolu s ostatní stravou, kterou přijímáme, je vylučováno a tudíž je pro tělo nepoužitelné! Pro potřeby neutralizace škodlivých kyselin jsou vápníkové rezervy z našich kostí a zubů dodatečně využívány!

Avokádo a ořechy patří jak do skupiny tuků, tak do skupiny bílkovin. Tuky a proteiny jsou navzájem zkombinovatelné, takže ořechy a avokádo jsou komplexními produkty. Ovšem v případě burských oříšků a fazolí tyto dvě látky nejsou navzájem sloučitelné, proto je u nich hvězdička. Obě jsou těžko stravitelné. Fazole se navíc musejí ještě vařit!

## Kombinace s ovocem

Ovoce jako jídlo konzumovat jen samotné, nemíchat s jinými potravinami! Rovněž **melouny**, protože jsou velmi rychle stravitelné! V této knize nejsou uvedeny všechny nedoporučované potraviny! **Burské oříšky** obsahují jak bílkoviny, tak škrob. Protože patří mezi luštěniny, nejsou dobrou potravinou. **Luštěniny a obilí** se mohou konzumovat jen předklíčené, používej je jen zřídka! **Avokádo** je bohaté na tuky, nejlépe kombinovat se zeleninou. **Rajčata** jsou zeleninovými plody, proto je lze jíst se zeleninou *chudou na škrob nebo proteiny*.

Na předchozích stránkách ses dozvěděl, jak jsou potraviny rozděleny dle převažujícího charakteru.

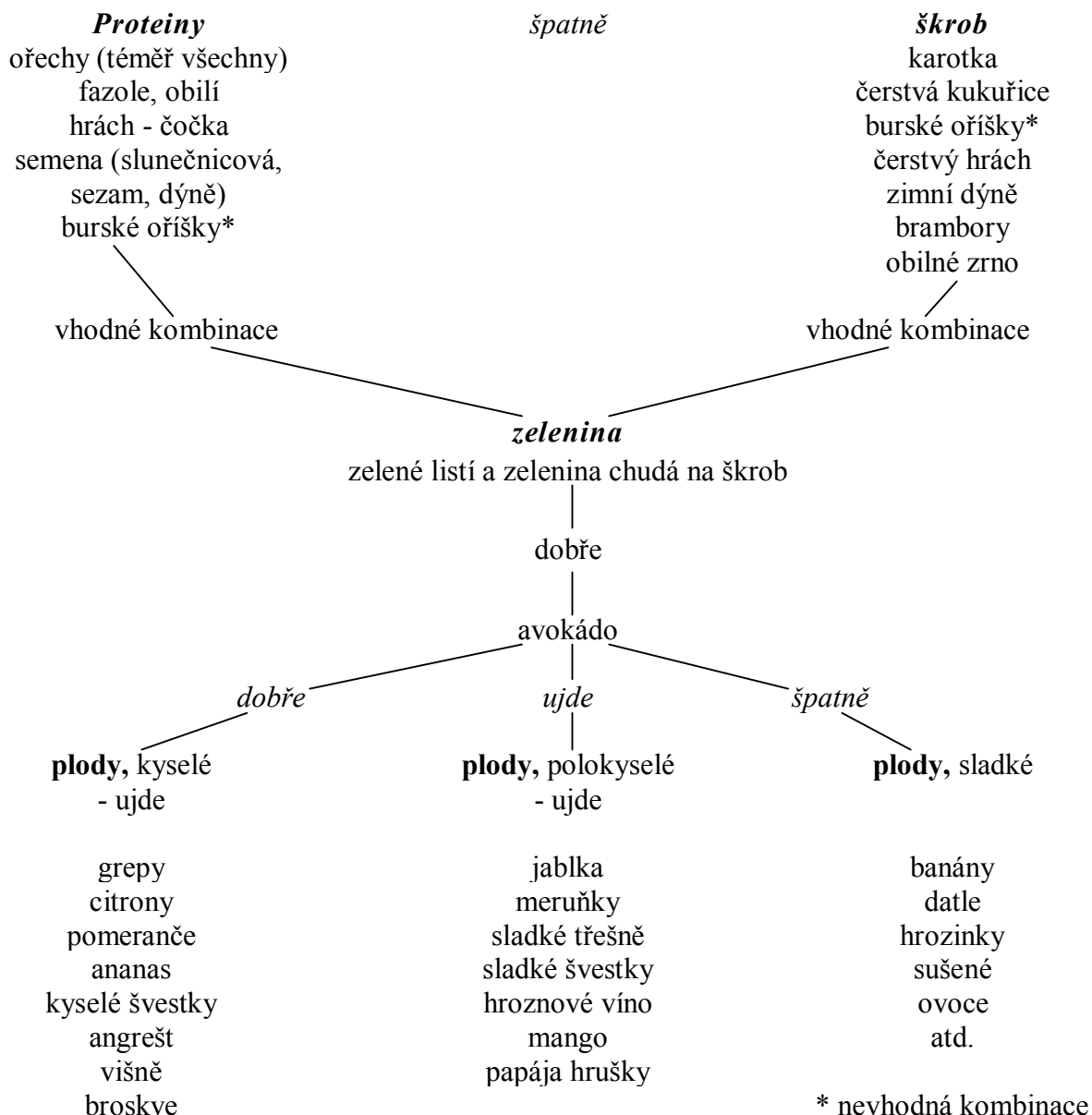
Pro důležitost chci uvést ještě několik vysvětlivek:

1. Jez proteiny (bílkoviny) se zeleninou *neobsahující* škrob nebo se saláty. Zelenina chudá na škrob je dobrá se zeleninou, která je zároveň zeleninou i ovocem, jako rajčata (ne sladká, kyselinu obsahující plodová zelenina). Někteří lidé tvrdí, že plody obsahující kyseliny dávají dobré kombinace s proteiny, ale cukr v ovoci kvasí, když se požívá spolu s proteiny! Příkladem také kombinace jsou ořechy s grepem. Možná ale, že je to pouze trávicí síla jednotlivce!
2. Cukr a sirupy s jejich vazbami by se nikdy neměly užívat. Pokud se tak stane, pak pouze se sladkým a polosladkým ovocem!
3. Produkty obsahující škrob jez buďto se stejným druhem nebo se zeleninou chudou na škrob.
4. Když už tuky (v přírodě se v koncentrované podobě nevyskytují), pak pouze se zeleninou neobsahující škrob nebo na škrob velmi chudou.
5. Sladké ovoce jez s dalším sladkým nebo polosladkým ovocem. Kyselina v kyselém ovoci zpomaluje trávení cukernatých látek sladkého ovoce, což vede ke kvasu!
6. Polosladké ovoce jez s jiným stejné skupiny nebo se sladkým či kyselým ovocem, ale nikdy se sladkým a kyselým současně!
7. Kyselé a polokyselé ovoce jez spolu. Rajčata jsou dobrou kombinací s ořechy, avokádem a s jinými proteiny. Sám na sobě můžeš také zkusit kyselé ovoce a ořechy, ideální kombinace to však není!
8. Melouny jez pouze samotné. Mezi sebou je samozřejmě můžeš kombinovat a mísit. Melouny jsou velmi dobré, ale pro jejich superrychlé trávení se nemohou kombinovat s žádnou jinou potravinou. Ihned by to vyvolalo kvasný proces a veškerý účinek by přišel vniveč.
9. Zeleninu neobsahující škrob můžeš kombinovat mezi sebou, se zeleninou obsahující škrob *nebo* proteiny, ale *nikdy* s proteiny a škrobem *současně*!
10. Mléko by měly užívat jen děti, a to mléko mateřské. Ostatní, kteří si myslí, že bez něho nemohou být, je mohou pít, ale jen *samotné*, bez kombinace s kteroukoliv jinou výživou!

Uvedené informace ti dávají dost materiálu pro start ke správné kombinaci. Zpočátku se to sice jeví poněkud komplikovaně, ale na svém žaludku brzo poznáš, která kombinace je ta správná. V podstatě by se mohlo konzumovat všechno dohromady, ale s jakým vynaložením energie a s jakými potížemi! Proč bychom si to tedy neusnadnili a neušetřili energii i nervovou sílu?

# Kombinace pokrmů

Lehko stravitelné!



## Maso, ryby, vejce

Badatelé prokázali, že pralidé byli konzumenty plodů. Naše orgány jsou dosud shodné s těmi, které mají lidoopi. Ti miliony let zůstali u prapůvodní stravy a jsou zdraví, kdežto my, lidé v civilizovaných zemích, jsme zdegenerovali! Ani nevíme, co máme dělat, když onemocníme: **postit se a odpočívat!**

Badatelé opice žijící v zajetí infikují silnými dávkami viru AIDS. Dosud se však žádná z nich touto nemocí nenakazila. Tak silná je jejich imunita: obranyschopnost navzdory znečištění životního prostředí. Zvířata rovněž neznají pohlavní choroby. I ty jsou nemocemi "vnitřně zaneřádných" těl. S nějakým zárodkem nemají vůbec nic společného!

Masem z mrtvých zvířat, vařenou stravou, alkoholem, kolou a kávou je konzumující člověk už tak zdegenerovaný, že se nedokáže uchránit před tak banální nemocí, jakou je nachlazení. Úplně bezbranný je před těžším kalibrem, virem AIDS!

Dr. Shelton tvrdí, že AIDS je pouhým pokračováním syfilisu a je vynikajícím obchodním artiklem farmaceutického průmyslu. Jak nádherně se dá na výzkumu AIDS a později (za 6 až 8 let) na očkovacích látkách vydělat! Kdyby se skutečně AIDS podařilo potlačit, přijde určitě AIDS II (už je tady), AIDS III - IV atd.

**Do dnešního dne však nejsme schopni zdolat ani viry vyvolávající rýmu.** S lékařem či bez něj a bez medicíny trvá 1-2 týdny!

*Nemoci* nejsou ničím jiným než rozpouštěním nahromaděných usazenin, které částečně pocházejí z dětství a z přejídání se mrtvou, sladkou a škrob obsahující stravou! Příroda a tím také tělo tyto choroby vyvolaly, aby otrávenému organismu pomohly se zbavit nahromaděných odpadních látek. To platí pro všechna onemocnění!

- Při hromadění jedů hlavní roli hraje konzumace mrtvých živočišných produktů! Lidé pojídají pouze kyselinotvornou svalovinu s jejími mrtvými jedy, které se vyvíjejí okamžitě během "zabíjačkových oslav" a to v miliardových množstvích.
- Maso rychle hnije a obtěžuje celý trávicí systém! Každý, včetně lékařů, tyto shnilé kusy mrtvol obdivuje jako "hodnotnou" bílkovinou stravu! Tak perverzním se stalo naše myšlení!
- Nádavkem spolu se zvířecím produktem přijímáme množství léků, které neodmyslitelně patří ke chlěvu. Bez zvěrolékaře se už neobejde žádné zvíře. Tak zdegenerovaná jsou i zavřená zvířata.

Především **prase**, jako všežravec, sbírá nejvíce jedů! Ne nadarmo Židé a Arabové nejedí vepřové maso. Ostatně to bylo i přísné přikázání Mojžíšovo, nepojídat prasata. Řídí se tím každý křesťan? To nepříjemné z bible nezaujímá ani jeho, ani jeho kněze! Konzumuje se 70 % vepřového ke 30 % hovězího. Viz kniha "Žít zdravě bez masa".

Je nepochopitelné, jak instinktopatě kolem Burgera ve Francii právě degenerované a nemoci přinášející vepřové maso oslavují a vychvalují jako nejlepší. Přitom jej nejdříve nechají ztrouchnivět, aby bylo pěkně kypré! Považují se také za konzumenty syrové stravy, ale počítají v to i živočišné produkty. Pozoruhodné je, že vylučují mléko, které přece pochází z živé krávy!

Kromě bílkovin maso postrádá téměř všechny důležité výživné látky. Bílkoviny jsou však v důsledku tepelného zpracování srazeny a tím nejhůře stravitelné. Potřebujeme aminokyseliny z živé potravy a ne hotové bílkoviny ze ztrouchnivělé mrtvoly!

**Maso bylo dříve nedělním luxusem, dnes se stalo denním požitkem přinášejícím choroby!**

Na základě mnoha skandálů (hormonální krmení telat) zbývá k masu ještě něco dodat. V celé knize najdeš zmínky o škodlivosti těchto živočišných produktů.

**A vývar - není ničím jiným, než konzervovanou močí!**

Vývar je zničujícím prostředkem! Jemu přibásněná síla je vyloženým nesmyslem. *Pro každé tělo, zvláště nemocné, představuje velkou zátěž!*

A **ryby** - při dnešním znečištění moře různými kovy, veškeré jedy kumulují v organismech. Vedle negativ, vyvěrajících ze samotného požívání rybiho masa, k tomu ještě přistupují jedovaté sloučeniny kovů jako rtuti a kadmia! Mrtvé ryby hnijí ještě dříve než živočišné kusy. Otrava z ryb je podstatně prudší než z masa!

Daleko horší než maso jsou **vejce**. Mají podstatně vyšší hodnotu bílkovin, takže účinnost lepidla je mnohem větší než u masa. Má obzvláště silné ucpávací účinky. Vejce rovněž neblaze působí na sexuální orgány. Především u dětí, u kterých podstatně dříve začíná menstruace. To je obzvláště varující skutečností a příznakem degradace a degenerace. **Čím dříve začne menstruace, tím více se zkracuje délka života!** Před 50 lety začínala v 16 - 18, dnes již ve 12 - 14 letech! Původcem jsou bílkoviny, jimiž se lidé přejídají.

Vejce slouží k výživě kuřátek. Je tedy vegetativním orgánem a proto při trávení velice výbušným. Mimoto jsou slepice v klecích krmeny zcela nesprávným způsobem, mrtvým průmyslovým krmivem, které obsahuje mnoho léčivých prostředků proti slepičím nemocem. Nezbývá tedy, než se konzumaci vajec zabývat o něco podrobněji. Vypichuji následující myšlenky: *Vejce produkují hnis! Omelety tento hnis zdvojnásobují!*

*"Souhlasím se vším, co s Tebou, ó Vesmíre, souvisí! Nic pro mne není příliš brzo nebo příliš pozdě, co Tobě připadá včas. Vše, co dodávají roční období, je pro mne zralým ovocem!"*

(Marcus Aurelius)

## Maso a dlouhověkost

Nejdéle žijícími národy jsou ty, které se živí převážně rostlinnou stravou, jako např. Hunzové, zatímco ESKYMÁCI živí se převážně masem a rybami mají délku života nejkratší. Jejich průměrně dosahovaný věk činí 27,5 roku. To je také příčinou, proč se u nich nevyskytují žádné srdeční infarkty - umírají příliš brzo!

V současné době se velká reklama dělá rybímu oleji Omega 3, který má údajně snižovat hladinu cholesterolu v krvi a má také chránit před infarkty, což se právě odvozuje od výživy Eskymáků. **Přitom se samozřejmě zamlčuje, že Eskymáci, kteří se živí syrovou živočišnou stravou, umírají velice mladí.** Právě velký nedostatek rostlinné stravy způsobuje jejich soustavně překyselený stav a z toho vyplývající rozrušení jejich kosterního systému, k čemuž se ještě přidružuje nedostatečný sluneční svit a z toho vyplývající nedostatek vitamínu D.

Severan Are Waerland vyprávěl, že Eskymáci byli dříve ochotni své ženy vyměnit za jedno mýdlo. Proč? Zásadité mýdlo z kostí jejich překyselená těla neutralizovalo!

Vysoce nasycený olej ze studenodvodních ryb Omega 3 jako všechny mnohonásobně nasycené tuky oxiduje velice rychle, což znamená, že naše tělo při častém užívání tohoto oleje v důsledku působení přírodního kyslíku může *zrezivět!*

Jak jsme to již pozorovali u margarínů, které se skládají z podobných tuků, může takový olej z krve vytahovat nežádoucí látky a uskláňovat je na tepenných stěnách a v mezikláních! Proti účinkům oxidujících látek v těle se právě podávají ANTIOXIDANTY, aby se náš imunitní systém nezhroutil! Viz selhání tohoto systému u AIDS!

Co se tedy při použití oleje Omega 3 může stát? Vápníkové a tukové látky se usazují v tepnách a v *těle!* Vlivem agresivního oleje náš organizmus ztrácí imunitu vůči nemocem a ...škoda toliko peněz!

Přitom právě organická kyselina ovoce má vynikající čisticí účinky na anorganické mrtvé tuky a vápenaté látky a ne na organické minerály, které nutně potřebujeme!

Proč je u prostředků na mytí nádobí tak požadován CITRON? Právě pro čisticí schopnosti kyseliny citronové! Takový je dnešní konzumní člověk. Chtěl by si ponechat své zvyky, svůj nesprávný způsob života a hrozící katastrofu zažehnat různými zaručenými prostředky, jako např. uvedeným rybím olejem Omega 3, česnekem, ženšenem atd. Poukaz na zdraví eskymáků v reklamě na uvedený olej je v přímém rozporu s jejich předčasnou smrtí, která jim nedopřává čas ani na to, aby vůbec arteriosklerózu mohli získat!

**Nepokoušejme se proto o žádné experimenty a zůstaňme raději u potravy, kterou nám určila příroda: především u ovoce!**

Přestože jsou na tom lépe lidé, kteří konzumují maso, a ne tzv. pudinkoví **vegetariáni**, kteří sice maso a ryby odmítají, ale o to více jedí chléb a obilné produkty jako koláče apod., **taková strava tělo ničí podstatně více než malá množství masa!** Normální vegetariáni to sice slyší neradi, ale skutečnost se nedá přehlížet!

Připomeňme si výroky anglických lékařů Dr. de Evanse a Dr. Densmora, které jsem citoval v kapitole o chlebu. Pořadí hodnot jednotlivých potravin stanovili následovně:

- Ovoce,
- drůbež,
- ryby,
- maso,
- zelenina/saláty,
- obilí!

Tedy - ovoce na prvním a obilí na posledním místě! I samotná tolik vychvalovaná zelenina (mnoho listového salátu u konzumentů masa) následuje až po masu a rybách. Je na předposledním místě!

## Maso a revmatismus

Když už maso, pak ale "revmatickou omáčku", tedy odpadní produkty močové látkové přeměny, které způsobují největší škody, z jídelníčku zcela rezolutně odstraňte! Vyvařené svalové maso již nemůže napáchat příliš velké škody! Přesto, i vařené maso je mrtvé, obsahuje cizí látky, nemá žádné vlákniny a hrozí zácpa! Maso, ryby a vejce jsou vždy kyselinotvorné. Jsou hlavní příčinou všech nemocí!

Nánosy látkové přeměny obsažené v masu zvířete mají na naše tělo stimulující účinky. **Z toho také pochází pocit "dobré pohody" po správném masitém jídle. Ale tento pocit je klamný.** Tvé tělo se již namáhá zbavit se těchto jedů! Je to stejný stimulující účinek jako u zrnkové kávy či nikotinu. Zvedají dobrou náladu, ale na účet tvého těla. **Dluhy budeš muset splácet později! Po tomto vzpružení však následuje únava.**

Stimulující strava jako maso, ryby, vejce, vyžaduje protijedy ve výše uvedené podobě. Proto maso a alkohol k sobě patří jako bratři! Od stimulujících omamných jedů se nejlépe osvobodíš, když přestaneš jíst maso!

- Kdo se přeorientuje na rostlinnou stravu, obzvláště na mnou doporučenou syrovou ovocnou, již po několika dnech ztratí potřebu jíst tyto ničivé jedy!
- Protialkoholické léčebny by měly svým svěřencům naordinovat syrovou stravu. Tím by alkoholiky z jejich návyků a vášní vyléčili nejrychleji!
- Ovoce a hořčice, ovoce a kečup, ovoce a alkohol, ovoce a cigarety! Už samotná myšlenka na takovou "živou sedimentační jímku" je odpuzující!

Zvířecí tělo již samo provedlo přeměnu rostlinných látek.

Proč chceš tedy dobrovolně přejímat právě tyto usazeniny a jedy jeho látkové přeměny, kterých by se rádo zbavilo i samotné zvíře. Máš už dost co do činění s vlastním odpadem! Proč nejíš žádná zvířata požírající jiná, jako např. psa nebo kočku? Protože býložravci chutnají lépe! Kočka žere myši, ale pes kočky nežere, pouze je zabíjí! Už jen výměšky kočky odporně páchnou!

Vnitřní orgány zvířat jsou samozřejmě jedovatými odpadními produkty látkové přeměny zatíženy nejvíce, proto je konzumace těchto orgánů jako ledvin, jater, plic atd. obzvláště škodlivá!

### *Vyhýbej se těmto sedimentačním jímkám!*

Masové polévky a stimulující (močové) vývary žaludek naplňují na úvod každého stolování. Žaludek se touto jedovatou potravou musí zabývat tak intenzivně, že už v něm nezůstane místo pro následující, také nesprávnou potravu!

Souhrnně zde uvedu věty, které jsem napsal jednomu výrobcí homeopatických prostředků: "Nejez ani maso, ani ryby či vejce. Bez živočišné stravy se dobře obejdeme. Přitom budeme zdravější. Každá živočišná strava je kyselinotvorná a s velkým podílem kyseliny močové. Navíc ještě obsahuje mnoho jedů

(mrtvolné jedy)! Rychle hnijí a náš trávicí systém podstatně zatěžují. Když člověk tak rád poukazuje na masožravá zvířata, proč to nedělá stejně a nekonzumuje zvířata v syrovém stavu a se vším všude, tj. s kůží a chlupy, s vnitřnostmi, s krví (zásaditá), s kostmi a chrupavkami (zásadité), se střevním obsahem (zásaditý) a... "čerstvě od pramene". Pak bych měl porozumění proto, že člověk "s velkou zašpičatělou mordou", "špičatými zuby" (samozřejmě bez vidličky a nože) roztrhal kusy masa a *syrové* (bez soli a pepře) je s potěšením bez žvýkání spolkl! Člověk - kanibal se narodil!"

## Maso a rakovina

*Obzvláště těsně je s konzumací masa spojena střevní rakovina.*

Jedovaté látky, ležící příliš dlouho ve střevech, jejich strukturu rozkládají. Všude přítomná kyselina z látkové přeměny masa má rozkladné účinky. Když pak moč a krev postupně přejdou do alkalického stavu, nastane velký poplach. Před několika desítkami let to již zdůrazňoval velký badatel rakoviny Kappla. Naše tělo aktivizuje všechny alkalické rezervy, aby proud kyselin opanovalo! Z toho na samém konci rakovinového procesu vyplývá alkalita krve. Je tedy ukazatelem konečného stadia vývoje rakoviny! V tomto stavu převládá pocit, že tělo vstoupilo do škodlivé fáze zřídka se vyskytující *alkalita* a produkuje ještě více kyselin.

Milovými kroky tedy spěje k smrti! Poslední vzepětí však neznamena, že by tělo potřebovalo více kyseliny, jak to uskutečnil Dr. Kuhl kyselou stravou při onemocnění rakovinou. Bohužel, také on sám zemřel již v 62 letech, což pro "rakovinového lékaře" není dobrým vysvědčením. I dnes existuje mnoho lékařů, kteří se z tohoto příkladu nepoučili a při výskytu rakoviny nadále doporučují kyselou stravu, čím tělo ještě více překyselují a tak vlastně vývoj rakoviny podporují. Tito "léčitelé" zapomínají na základní poučku, že **"překyselení je základní příčinou všech nemocí"**.

*"Syrová strava musí převládat. Při zhoubných chronických nemocech, bez ohledu na to, jak se jmenují, nelze přistoupit na žádné kompromisy"!*

V této knize jsem již několikrát zdůraznil, že změna způsobu naší výživy je možná pouze tehdy, když se tématu zdravé výživy ujmou masmédiá, která mají ohromnou účinnost!

K tomu je však zapotřebí pořádný kus odvahy, především šéfredaktorů jednotlivých rubrik, a vzepít se

- zakořeněným, "vědecky" podloženým poznáním (bohužel nevědomostem) lékařského stavu,
- všemocným nemocenským pojišťovnám, které financují jen to, co je medicínsky podloženo,
- a především reklamním kampaním řízeným milionovými nabídkami průmyslu, který je zde napadán. "Maso přece dodává pořádnou sílu." Tabákové a alkoholové reklamy, masem podrážděné lidi zase upokojí.
- I tyto milionové reklamy potřebují vedoucí redakcí. Ovšem na živé, zdravé stravě se přece nedá vydělat!

## Maso požírá lidi!

Vzhledem k tomu, že jsem tyto řádky psal již na podzim r. 1987, chtěl bych zde vysoce ocenit odvalu reportéra ARD pana Wolfganga Korruhna a jeho šéfredaktora, kteří 17. prosince 1987 vysílali burčující pořad "Maso požírá lidi! Následky živočišné produkce pro nás i pro přírodu!" Žádnou zdravotnickou relací jsem dosud nebyl tak uspokojen, jako touto.

Nám vegetariánům, samozřejmě mám na mysli vegetariánům živícím se syrovou stravou (*vitariánům*), tyto skutečnosti byly známy dávno. Avšak rozsah **krmení "hormony" a "umělým krmivem" byl i pro nás otřesem**, protože naši příslušníci, kteří se nemohou rozhodnout k návratu

k původní výživě, svá střeva každodenně naplňují tímto mrtvým a navíc otráveným masem z mrtvol a tak podporují jejich hnilobu. Připomíná mi to mnoho telefonátů z celé Spolkové republiky.

### **Lidé mne žádají o rady a pomoc při rakovinových onemocněních.**

Jde o jedince, kteří bylo poslání domů v konečné fázi s tím, že medicína se pokusila o všechno, co bylo v jejich silách. Tito volající hovořili za sebe, za své příbuzné a přátele! Chci zde znovu zdůraznit, že nesmím podávat žádné medicínské rady. Proto naléhavě prosím, i po vydání této knihy, aby upustili od jakýchkoli ústních i písemných žádostí o pomoc! Hovořím zde jako medicínský laik, který možná o zdravé výživě ví více než kterýkoli lékař. Rovněž dnes má budoucí lékař na univerzitě jen pár hodin přednášek o dietě při různých nemocech.

### **Proto také téměř veškeré poznatky o skutečném zdraví a zdravé výživě pocházejí od laiků!**

Já neošetřuji ani neléčím. Pouze ti říkám, jak bych žil já, abych se vyhnul těžkým chronickým neduhům! Na tobě záleží, zda se o pravdivosti těchto tvrzení chceš přesvědčit na vlastním těle!

Maso, ryby, vejce svým hnilobným působením ničí celý trávicí systém. Are Waerland byl asi prvním badatelem, který tuto skutečnosti napadal již v 50. letech minulého století v Německu. Přečti si, prosím, jeho knihu "Proč nejím maso, ryby ani vejce"!

- Na počátku minulého století jsme se ještě uspokojili s 8 kg masa.
- Dnes spotřebované množství představuje 100 kg na hlavu a rok.
- Přitom tehdy lidé museli vynakládat podstatně více energie na pohyb, vždyť téměř neexistovala ani jízdní kola, takže i ty "falešné" živiny se snáze spalovaly a stravovaly.
- Člověk se stal sedícím individuem a spotřebuje 12krát tolik!
- Rovněž se zvýšila spotřeba cukru na 55 kg.

*Pythagoras* se již 570 let př. n. l. ptal: "Jaký je rozdíl mezi člověkem, který zabíjí zvíře a vrahem?" Poslechněme si slova Kristova v jednom z jeho kázání: **"Maso zabitých zvířat se v tělech lidí stane jejich vlastním hrobem, protože v jejich krvi se každá kapka jejich krve promění v jed a v jejich střevech začnou hnít jejich střeva."**

Dnešní kazatelé však poukazují na velikonoční jehně, které prý Kristus snědl. Jak to však bylo ve skutečnosti a kdo byl přitom?

V evangeliu sv. Jana stojí: "*Před pašijemi*, ale, protože Ježíš věděl, že jeho hodina přišla, že z tohoto světa se vrátí ke svému otci..." Ježíš se tedy pašijí nezúčastnil a nemohl tam tedy ani jíst! Mimoto víme, že Ježíš pocházel z kmene Asyřanů, kteří byli důslednými vegetariány.

Pastor Dr. Anders Skiver, kterého jsem poznal v lázních Soden, psal o Ježíšovi, Asyřanech a Nazaretech vzrušující knihu. Tehdy byl volajícím na poušti a své náboženské bratry označoval za pohanské křesťany. V roce 1955 byl pastorem v Husumu a pak v Lübecku. Byl nadmíru přísným vegetariánem, který nejedl žádné živočišné produkty, tedy ani mléko, vejce či med. I boty měl z plastu!

Jeho knihy jsou velmi poučné, obzvláště je lze doporučit jeho křesťanským bratrům, kteří holdují konzumaci masa!

V původním evangeliu stojí psáno: **"Nezabiješ, ani člověka, ani zvíře!"** Na koncilu Nicejském (325 př. n. l.) se přejedení Římané a křesťanští židé dohodli, že v 5. přikázání vypustí dovětek: "ani zvířata". Na dalším koncilu v Konstantinopolu (381) se uzákonilo orientální náboženství, které připouštělo další odchylky od původního křesťanství!

V této knize se neustále poukazuje na škodlivost masa, ryb a vajec, takže už o masu nechci psát zvláštní kapitolu. Můžeš si koupit knihu od Baumgardta "Žít bez masa". Velmi dobrá je také kniha Warelandova lékaře MUDr. Fritze Beckera "Masová potrava, osudný omyl lidstva". Bohužel, právě waerlandisté konzumují příliš mnoho mrtvé mazovité stravy!

## Čím vlastně člověk je z anatomického hlediska?

Konzumentem masa nebo plodů? Podle způsobu stravování lze živé bytosti rozdělit do čtyř hlavních tříd na:

1. Herbivory (býložravce)
2. Frugivory (konzumenty plodů)
3. Karnivory (masožravce)
4. Omnivory (všežravce)

Existuje samozřejmě ještě mnoho poddruhů, jako Gramnivory, zrnožravci, myši a ptáci se zvětšením volete k předtrávení, nebo hlodavci, přežvýkavci, kreatury bez zubů! Jejich počet však je malý, proto se s nimi nebudu zabývat. Chtěl bych však podotknout, že mnoho lidí živících se vychvalovanými obilnými výrobky by se mělo počítat mezi myši a ptáky! Začneme tedy orgány, které sehrávají roli při příjmu potravy.

## Zuby

Musíme předpokládat, že stravu je třeba konzumovat vždy tak, jak nám ji příroda připravila, protože pouze k těmto nezměněným přírodním produktům jsou naše geny a enzymy přizpůsobeny! Tak zjistíš, že tvé zuby jsou uzpůsobeny na čistou zralou ovocnou stravu. U té nevznikají žádné komplikace. Žádné zbytky masa či zeleniny se po jídle neusazují mezi zuby. Na párátko můžeš klidně zapomenout. Zuby pohybujeme nejen nahoru a dolů, ale stoličkami i napříč. Býložravci s velkými řezáky a s drsným jazykem zase dokážou nejlépe vytrhnout travu a rozžvýkat ji. Masožravá zvířata špičáky maso roztrhají na kousky a zhltnou celé. Nežvýkají, protože špičáky mohou pohybovat pouze nahoru a dolů.

Všežravec, jako prase, může žvýkat jak rostlinnou, tak živočišnou potravu. Zde máme argument pro tvrzení, že člověk je také všežravec, že by tedy mohl přijímat rovněž míchanou stravu jako maso, zrní, ovoce, kořeny, byliny atd.

Tento argument však neobstojí, protože by musel, jak již bylo uvedeno v úvodu, přijímat čerstvé a syrové maso, velice dlouho žvýkat zrní a také by se musel nasytit trávou! Ale stačí na to jeho zuby? Nikdy, jak jsme se přesvědčili. Bez hrnce na vaření by to nešlo! Máš také špičatý obličej a zuby jako prase?

Také argument, že máme špičáky neobstojí. Jsou totiž tak malé, že si s nimi vůbec nic nepočneme. Chceš s těmito ubohými zbytky roztrhat zvíře a dostat kus masa i se srstí do úst? Ne, i tyto stopy podobnosti mezi námi a všežravci či masožravci úplně vymizely! Navíc by ses musel v noci vydat na lov, neboť všechna masožravá zvířata své oběti loví v noci!

Gorila má silně vyvinuté špičáky a přesto je především konzumentem ovoce, listů a výhonků. Příležitostně se k tomu přidruží malá množství červů a hmyzu. Jane Goodellová, která 25 let žila mezi podobně se živícími šimpanzy, život našich nejbližších příbuzných z říše zvířat názorně demonstruje ve svých filmech.

*Co se stane, když tito lidoopi dostanou stejnou stravu jako člověk?* Měla by jim jít stejně "dobře" k duhu jako nám, protože máme stejné trávicí orgány? Kdepak. Dr. Hertman o tom píše ve své "Opičí samičce": "V zajetí držení lidoopi krmení lidskou potravou trpí: vykotláním zubů, chronickými a akutními průduškovými katary, zápalom plic a tuberkulózou, záněty jater, srdeční vodnatelností, parazity na kůži i ve střevech!"

Tento příklad zcela názorně ukazuje, co se stane, když se nějaký živý tvor odkloní od přírodní stravy anebo, jako v případě lidoopů, když je k tomu donucen! Tisíce nemocných a umírajících lidí v naší zemi, přeplněné čekárny ambulancí a nemocnic dokazují prapříčinu: degenerovanou stravu! Žádné zvíře v divočině nežere nic jiného, než druhovou stravu. Pouze v případě hladu je donuceno žrát všechno jako lidé z letadla, které se zřítilo v Andách.

Taková tísnivá situace může nastat i u zvířat, přesto se však nezpronevěří své původní přírodní stravě! Avšak naše matky kojence nutí do mrtvé kaše!

## Extrémy

Živí tvorové mají (dle hrubého dělení) kopyta, drápy nebo ruce. K prvním patří býložravci a všežravci. Všichni masožraví mají drápy, kdežto konzumenti ovoce mají ruce.

Existuje jen málo výjimek. Býložravci přece nepotřebují ruce. Dupou po trávě a drsným jazykem trhají trávu nebo listí tak, jak jim je příroda nabízí. Masožravá zvířata jako skákající a tvrdě zasahující, ostrými drápy musejí svou oběť porazit, zuby ji roztrhat a prokousnout krční tepnu! Tak loví bezbranná či nemocná zvířata, která nejsou schopna utíkat!

Lidé však nejsou takových útoků na ochočená zvířata schopni. Proto patříme mezi konzumenty ovoce! Jako lidoopi i člověk musí vylézt na strom nebo jít na pole a vzít si plody do ruky či do úst. K tomu jsou jeho ruce dokonale přizpůsobeny. Ještě bychom měli poznamenat, že všichni masožravci přijímají tekutiny (k pití pouze vodu) jazykem, zatímco zvířata žijící vegetariánským způsobem ji sají přímo ústy. Takové zvíře se potí jazykem a ne kůží, což je také podstatný rozdíl oproti člověku.

## Trávicí trakt

Nejlepší vysvětlení podává Dr. Kellogg v "Máme zabíjet, abychom jedli?". Dr. Kellogg je známý alespoň z obalů Kellogg, které všechny supermarketky nabízejí jako hotovou potravu. Jejich obsah však s jeho učením nemá vůbec nic společného. Píše: *"U porovnávacích anatomů je nejzajímavější posouzení délky trávicích traktů! Ten je velmi krátký u masožravců a velmi dlouhý u býložravců. Porovnáním jejich trávicích traktů lze dospět k následujícím výsledkům: u masožravců má tento trakt trojnásobnou délku jejich těla, u býložravců, jako např. ovci 30násobek, u opic 12násobek, u všežravců 10násobek, u lidí 12násobek! Z tohoto srovnání lze zjistit, ke které kategorii patříme, totiž k lidoopům."*

Někteří badatelé se dopustili směšného přehmatu a délku traktu člověka stanovili na 1:6 anebo 1:7. Za základ vzali stojícího člověka, což je samozřejmě úplně špatně, protože jinak by se také zvířata musela natahovat! Čtyřnohá zvířata se měří od špičky čenichu k ocasu.

U všežravců je trakt kratší než u opic a lidí, takže jsou blíže masožravcům. Lidé a lidoopi však mají naprosto stejnou délku střev!"

## Žaludek

Poloha a tvar žaludku jsou také charakteristické. Masožravci mají jen malý okrouhlý pytel, velmi jednoduchý svou strukturou, kdežto žaludek býložravců leží příčně přes střeva a strukturou je velmi komplikovaný. Má prstencové závitě přizpůsobené jejich přírodní potravě.

## Játra

Mezi savci mají zvlášť vyvinutá játra masožravci a hlodavci. Mají pět různých dílů: nejdříve velký hlavní lalok podobný lidským játrům, pravostranný lalok s jedním přívěskem shodný s jaterním lalokem "lobulus spigelli" a "lobus caudatus", jakož i úzký lalok na levé straně. Člověk má oproti ostatním savcům játra méně vyvinutá. Některé zbytkové části, které jsou u jiných plně vyvinuty, se ještě dají rozeznat!

Evropané a ostatní obyvatelé severských zemí, kde se konzumuje více masa, mají podstatně větší játra. Jejich výměšky jsou ostřejší než těch, kteří žijí v teplých oblastech s menší konzumací živočišné stravy. Tento vývoj závisí na množství "dusíkatých" živin, které jsou konzumovány společně s masem. Znamená to, že tento systém je více než je nutno obohacen dusíkem! Zvětšená játra jsou důkazem většího přizpůsobení se míchané stravě než potravě zvířecí.

Existuje mnoho hlavních rozdílů mezi dalšími druhy, mezi masožravci a býložravci. Především ve tvaru a uspořádání placenty. Myslím si však, že uvedený výčet by měl být dostačujícím anatomickým důkazem, že člověk skutečně nepatří mezi masožravá zvířata, ale má nápadně velkou podobu s lidoopy. Jeho potrava by tedy měla tomuto druhu odpovídat.

## Nemoci srdce a uhlohydráty

**Proč nejíst semena bohatá na škrob?** Německý profesor Dr. Schlickeysen: "Přejídání masem vyžaduje vysokou spotřebu kyslíku, aby se účinně mohlo čelit jedům, které maso obsahuje. To poznávají především astmatici a další, kteří mají potíže s dechem. Je to také cítit na vylučování CO<sub>2</sub>. Přidruží-li se k tomu strava bohatá na škrob, jako konzumace chleba, obilí a brambor, je otrava dioxidem uhlíku ještě posilována, což nejvíce ucítí kardiaci.

Viz popis Dr. Walkera příčin srdečních nemocí v jeho knize "Staň se mladším": "V našem systému existuje jediný odpadní produkt, který má cenu, stojí-li ve správném poměru k tělu. Poznali jsme, že je to sloučenina kyslíku a uhlíku. Pamatuj na to, budeš-li konzumovat koncentrované uhlohydráty jako chléb, obilí a všechny ostatní škrobové výrobky. Obsah uhlíkových látek v nich je příliš vysoký! Jak jsme poznali, je srdeční tep závislý na obsahu kyseliny uhličitě v krvi.

Čím více škrobových výrobků budeme jíst, tím více uhlíkatých látek krvi vnucujeme a tím bude větší obsah kyseliny uhličitě! Jakmile uděláme jakýkoliv pohyb, "vyvíjejí" svaly kyselinu uhličitou. Během 10 sekund molekuly kyseliny uhličitě donutí srdce k rychlejšímu tepu!

Čím větší množství uhlíkových látek tělu přivádíme, tím větší bude produkce kyseliny uhličitě. V důsledku toho se zvýší srdeční činnost, která se tím stává nebezpečnější! Prostuduješ-li si těchto několik odstavců pochopíš, **odkud srdeční problémy pocházejí:**

*Lidé milují škrobovou stravu: chléb, obilí, zákusky a brambory!*

Soused, který je tak hrdý na svou buclatou holčičku a obézního hošíka netuší, že jsou plni kyseliny uhličitě, která dříve nebo později povede k celé sérii srdečních nemocí, nedojde-li co nejdříve k nějaké nápravě.

**Vysoký i nízký krevní tlak** nejsou ničím jiným, než výsledkem požívání příliš velkého množství uhlohydrátů! Ty vytvářejí kyselinu uhličitou, která narušuje klidnou a rytmickou činnost krve a srdečního tepu. **Cukr**, úplně jedno jak byl vyroben (včetně včelího medu), má stejný účinek!

## Vařená strava

Z mého úvodu už víš, že vařenou stravu považují za hlavní příčinu všech nemocí světa! Tepelné zpracování, lhostejno jakého druhu, vždy představuje změnu naší syrové čerstvé původní stravy. K tomuto druhu potravy není náš organismus, navzdory tepelnému zpracování, uzpůsoben!

Na světě existuje asi 70 000 druhů zvířat. S výjimkou člověka a na něm závislých živočichů, se všechny ostatní druhy živí čerstvou syrovou stravou! Člověk je jediným živým vařícím tvorem!

### **Že by se byl Stvořitel zmýlil?**

Pak by přece na strom "poznání" musel pověsit hrnec na vaření! V mých očích je právě tepelné zpracování drahocenné stravy skutečným odklonem od Boha - Stvořitele! Zatím člověk musí odklízet trní a bodláčí, které si sám nahromadil.

Není přesně známo, kdy nám Prometheus přinesl oheň, jelikož je to jen pověst, snad před 15 - 50 000 lety? Jako počátek tepelného zpracování je pravděpodobnější doba ledová (asi před 30 000 lety), protože člověk byl v důsledku nedostatku donucen jíst všechno, co bylo k dosažení! Datum také není důležité.

Rozhodující je, že od té doby to šlo s člověkem z kopce. Jak člověk vůbec přišel k tomu, že se tak vzdálil od syrové přirozené stravy? Od Metuzaléma (969 let) přes Mojžíše (120 let) jsme spadli do hluboké rokle, ze které jsme se pomalu pomocí berlí (léky a stimulanty) opět vyšplhali na 70 let.

**Je to však opravdový život, když téměř polovina branců je při odvozech uznána za neschopné vojenské služby?**

Pouze naše požívačnost nás dovedla k mrtvému bodu. S ní dále souvisí druhá příčina tohoto stavu a to pojídání našich zvířecích bratrů! Jen ve spojení s hrncem na vaření byl tento druhý velký omyl snesitelný, neboť pojídání zvířat v syrovém stavu s krví, vnitřnostmi a kostmi se člověku zdálo neetické a bylo mu "proti srsti".

**Dnes je jako dobrá hospodyně hodnocena pouze ta, která umí dobře vařit. Ve skutečnosti tato žena nese odpovědnost za zánik rodiny.**

Velmi často v úmrtních oznámeních čtu: "Dle vůle Boží".

**Ne, Boha nemůžeme za omyly lidstva činit odpovědným.** I při velkých katastrofách zhusta slyšíme: Jak to jen Bůh mohl dopustit? Ve fyzice existuje jedno základní pravidlo: "Vše, co se má pokazit, se pokazí!" To platí i pro soustavné přestupky proti zákonu přírody!

Tak nám jednou technika, která nám tolik usnadňuje práci, může přivodit velkou katastrofu. Jak ostatně naznačil Černobyl. Přesto za to nemůžeme nadávat Bohu, protože techniku vytvořili lidé. Také přírodní katastrofy jako např. sesuvy hornin, se nevyskytují bez přičinění člověka. Vždyť vykácel lesy! Obyvatelé Sahelové oblasti dnes trpí za hříchy otců. Stejně to za několik desítek let bude vypadat v Amazonii, bude-li mýcení pralesa pokračovat takovým tempem jako nyní!

**Za blahobyt nesou odpovědnost lidé.**

Když někdo příliš brzy zemře na infarkt srdce či mozku, neměli bychom říkat... dle vůle Boží, ale raději... protože jsi to tak sám chtěl, protože jsi soustavně porušoval zákon přírody o správné výživě! Hodinu zúčtování posouváš stále před sebou v klamně naději, že trest postihne někoho jiného. Ty sis osvojil návyky a teď si ony osvojily tebe!

Hodně se toho namluví o **emancipaci žen**. Největší svobodu žena získá ihned, jakmile nechá vychladnout kuchyň!

- Kolik volného času najednou máš k dispozici.
- Stačí ti pouze nakoupit ovoce (75 %), zeleninu (20 %) a ořechy ve slupce (5 %).
- Nyní si vezmeš přebytečné velké podnosy, položíš na ně dobře opláchnuté ovoce/zeleninu a "servíruješ".
- K malé svačince - ořechům - položíš jen louskáček!
- Nyní ještě každý dostane talíř, nůž a ubrousek. Jako u snídaně v hotelu stojí na stole miska na odpadky.
- Každý se obsluhuje sám podle své chuti a libosti.
- Takový stůl dokáže připravit muž i dítě. Nejlépe po řadě každý sám, aby práci hospodyňky dokázal ocenit.

**Ženy, zapomeňte na kuchyň a hrnec na vaření. Osvobodíte se od otrocké práce, která vaši rodinu uvádí do stavu chronických nemocí!**

## Nejhorší zlozvyk člověka!

Vaření je nejhorším a největším zlozvykem člověka. Číňané jsou známí svým "černým" způsobem vaření, protože smaží, obdobně jako makrobioti Oshawovi, celé hodiny s množstvím tuků a solí. Říkají tomu jangizování, lepším výrazem by bylo ničení potravy až na popel! Vařená strava je prvořadou příčinou všech onemocnění! Více než kterákoliv jiná praxe, je překročení prahu ke kuchařskému umění, počátkem neduhů a utrpení lidstva. Vznikem tepelného zpracování "moderní muži", ženy a děti degenerovaly na politováníhodné nemocné kreatury se slabými nervy!

### **Tím nemocenské náklady stoupají do obrovských výšek!**

Používání hrnce na vaření je téměř výhradně pravou příčinou toho, že se dožíváme sotva poloviny původní průměrné délky života!

Úplně zdravý člověk, který zdědil stejné vlastnosti jako jeho předchůdce, by měl žít při plném zdraví, bez jakýchkoliv potíží, nachlazení, bolestí hlavy, revmatismus atd. až do 140 let. Stejně jako zvířata v divočině s jejich syrovou potravou, ať již živočišnou nebo rostlinnou! Představuje to 6 - 7násobek 20 let, tj. 6 až 7 x 20 = 120 až 140 let!

Avšak naše praxe, jak v přípravě, tak v samotné konzumaci jídla, se již od dětských let stará o to, že člověk trpí mnoha neduhy jako jsou nachlazení, koliky, nezdravé zuby, průjmky, horečky, vyrážky, spalničky, plané neštovice, příušnice atd.

Naši blízcí "bratřanci" v džungli bez problémů, navzdory znečištění životního prostředí, uvedené délky průměrného věku dosahují jednoduchou nezměněnou přírodní stravou!

Neřestné vaření veškerou potravu proměňuje v mrtvý a nechutný odpad. Pouze pomocí koření jako jsou sůl, pepř a umělé látky, tuky a margaríny, se kuchařka tento mrtvý materiál - brak - pokouší učinit chuťově přijatelnými pro náš perversní jazyk.

Z toho je zcela zřetelně patrná nesmyslnost tepelného zpracování! Nikoliv to, co je naše tělo schopno strávit je dobré, ale to, co "**dobře chutná**". Za vařením následují další nebezpečné praktiky jako zneužívání drog, alkoholu, nikotinu, kávy, čaje, koření, octa, cukru, soli atd.

Tyto vášně jsou zcela očividně důsledkem mrtvé vařené stravy. Návyky na vaření a drogy vedou ke kriminalitě a jsou vzájemně se doplňujícími partnery!

Nevědomý však z toho vždy obviňuje stres. Tato výmluva je přece tak pohodlná. Čtyři roky superstresu v Rusku a naše nervy byly v pořádku! **Mám poukázat na příčinu?** Žiješ v blahobytu, který se z 85 % skládá z těchto kyselinotvorných potravin: masa, ryb, vajec, tuků, obilí, atd. (k tomu ještě zcela změněné, mrtvé). K potlačení dráždění, které tato strava vyvolává, užíváš velké množství stimulantů: kávu, čaj, kakao, čokoládu, alkohol, tabák (taktéž kyselinotvorné).

Stále žiješ ze své tělesné rezervy a pak se divíš, že se tvůj nervový systém vyčerpá a zhroutíš se! Právě neustálé přetěžování, které sis zavinil sám, jsi povinen označit za *stres*. **Obviňovat musíš sám sebe:** soustavné *přejídání* a nepřetržitou *stimulaci*, nervový systém neustále bojujícího s nahromaděnými jedy, které jsou jedinou příčinou!

Svůj trávicí systém neustále naplňuješ mrtvou bezcennou potravou. Sám ze sebe tím děláš živou *sedimentační jímku*!

## Lidé hledají zázračný lék!

Existuje jen jediný elixír života, to je zastavení tepelného zpracování potravin a vyřazení všech stimulantů. Dokud to člověk neuzná, nebude v současném stavu nemocí dosaženo žádného pokroku a už teprve ne v předcházení chorobám!

Nervy nemůžeš vyléčit ničím jiným. Bez velké nervové síly zdraví neexistuje.

### ***Zázračný elixír je v tobě.***

- Musíš totiž ihned přejít k přirozenému, původnímu biologickému způsobu života a vrátit se k přirozené stravě!
- Jen tak znovu nalezneš pramen mládí. Nic jiného, žádný zázračný lék ti nepomůže. Nepodlehni svodům reklamy.
- Šetři si těžce vydělané peníze, protože podstatně levněji a především účinněji cíle dosáhneš syrovou stravou! Laboratoře tě nejen zdravotně, ale i finančně ničí.
- Zapomeň na všechny tolik vychvalované tabletky s česnekem, tukovými kyselinami Omega 3, geriatriky, vitaminy a mineráliemi. Jsou to mrtvé látky, které náš již tak dost trpící organismus musí kromě vařené mrtvé stravy, dodatečně vylučovat.
- Reakce na tyto prostředky je považována za léčebný proces. Ve skutečnosti to je pouze obranný boj tvého těla proti těmto jedům! Důsledkem je další oslabení nervové soustavy!

Reakce na tyto jedy jsou zcela mylně pokládány za léčbu! Tento chybný závěr budeš později muset draze zaplatit! Okamžitý pocit "úlevy" je pouhým klamem, avšak trest bude následovat!

Mezitím jsi však poznal i jiný zákon: když naši zvířecí bratři musejí zemřít, kvůli naší nesprávné životosprávě, nikdy z toho nevzejde nic dobrého!

Vegetariánsky se živící **atleti** vytrvalost získávají z přísně alkalické stravy: jsou schopni svalovým pohybem okamžitě neutralizovat nahromaděnou kyselinu (kyselina mléčná). Naopak kyselinotvorná strava s masem, rybami a vajíčky vyvolává únavu a svalové křeče!

**Totéž platí i pro činnost a výkon mozku!** Při alkalické syrové stravě lze dlouhodobě intenzivně duševně pracovat! Samozřejmě v televizi zhusta vidíš, jak se "myslitelé" dneška často "bičují" tabákem, kávou, čajem a alkoholem! Na přechodnou dobu tím sice poněkud výkon svého mozku zvýší, avšak na úkor rezerv. Člověk si tím přímo ničí zdraví, diví se vlastní nemožnosti a stále klesající energii. K tomu ho Stvořitel vybavil duševní silou? Jak nevděčně s ní zachází!

## **Vaření přivedilo lidem degeneraci!**

Od počátku používání ohně člověk degeneroval v politováníhodnou kreaturu. Badatelé lidských dějin zjistili, že člověk ze stavu nejvyšší fyzické a duševní síly a výkonnosti klesl k dnešnímu nejhlubšímu bodu.

Vyloženě ve svůj *neprospěch* člověk ohně použil k přípravě stravy. Nyní platíme cenu za "hříchy otců". Naše děti za to budou pykat! Budeme-li s vařením pokračovat, dopustíme se tím zločinu sami proti sobě. Obdobně jako ten, kdo by nám vzal potravu a místo ní podal jedy!

**Pouze uvědomělý zdravý život bez hrnce na vaření ti může poskytnout skutečný zázračný elixír života.** Avšak tento elixír nepochází z laboratoře! Musíš ho použít sám!

Zdraví se nedá *koupit*! Bohatší by za ně rádi své miliony obětovali, kdyby to bylo možné. Ne, náš pozemský život jsme nuceni přenechat hrobníkovi. Nic si nemůžeme vzít s sebou! Když se však vrátíš k zázračnému léku přírody, k přírodní čerstvé stravě, můžeš vést dlouhý zdravý život s jedním omezením: pokud máš nerozumným životem zničeny některé orgány, nemůže je ani příroda znovu vybudovat.

- Buď proto opatrný, když ti někdo chce odříznout nepotřebné díly jako slepé střevo, mandle, žlučovou žlázu a (nově) dělohu a vaječníky.
- Nikdo ti je nenahradí. Raději si je nech v sobě a ihned se začni postit.
- Udělej si *velký klystýr* a následně přejdi na 100 % syrovou stravu! Každá operace by vždy měla být poslední možností!

**Chraň se před skalpelem chirurga,** jak varuje lékařský revolucionář profesor Hackethal. Právě teď znovu varovně vztyčil ukazováček!

Tady na portugalském pobřeží dopisují svou knihu a právě čtu v časopisu Bild am Sonntag Hackethalovu opakovanou kritiku typu: "Nikdy neber žádný prostředek na snížení hladiny cholesterolu v krvi, je to holé šílenství. Vyskytnou se poruchy potence a plodnosti. Cholesterol je nejdůležitější látkovou výstavbou hormonů."

*Jeho varování je jasné: "Návštěva lékařské ordinace nebo nemocnice je dnes pro pacienta 30krát nebezpečnější než expedice do Himaláje či pralesního pekla Amazonky!"*

Hackethalovo poukazování na také "prospěšný" cholesterol je zcela ve shodě s mými závěry v této knize. Měl ještě říci, že všechny prostředky ke snížení jeho hladiny sice tuky vypuzují z krve, ale *ukládají je na tepenných stěnách*. Ale právě tam cholesterol nechceme mít. Má zůstat vázaný na "dobrý" HDL-dopravník! Syrová strava však tento HDL-cholesterol zvyšuje a podstatně snižuje škodlivý LDL-cholesterol!

*Hackethal dále uvádí: "Velkorysé předepisování léků mými kolegy (především tablet proti bolestem a ke snížení horečky či krevního tlaku) je jejich pravidelným stavovským omylem."*

V USA se v posledních letech podařilo dosáhnout snížení infarktů o 25 %. A to v boji proti vysoké hladině cholesterolu v krvi. Toho se však dosáhlo celkovou přestavbou výživy, nikoliv léky!

Také jeho zásady výživy jsou pozoruhodné: mnoho ovoce, zeleniny, salátů. Málo tuků a masa! Zde by měl ještě dodat: "Pryč s hrncem na vaření!", jako s hlavním viníkem našeho znetvořeného zdravotního systému (také originál Hackethal).

V USA působí kolega prof. Hackethala dr. Mendelson. Je tam něco jako "medicínským kacířem". My laici, tedy proti farmaceutickému průmyslu nemusíme vytahovat naši těžkou artilerii. O to se již starají jejich kolegové lékaři! Lékaři proti lékařům, tak to bylo vždycky!

*"Spočítej kuchaře a nebudeš se již divit velkému množství lidských nevolností!"*

(Seneca)

## Jen pár receptů

Kdo byl pozorný, žádné recepty nepotřebuje. Příroda "recepty" nezná. Pro ty, pro které je všechno nové, doporučuji knihu Diamandových. Dále lze ještě doporučit knihy od paní Bidwellové! Jsou v ní recepty pro každý den, pro slavnostní příležitosti. Všechny jsou na syrové pokrmy! Některé recepty z ní uvedu.

- Čím lépe se seznámíš se syrovou stravou, tím menší důraz budeš klást na vařenou.

### Několik receptů od paní Victorie Bidwellové:

#### *Snídaně:*

4 pomeranče  
1 grep

#### *anebo*

2 banány  
1 jablko  
4 namočené fíky  
i s tekutinou

#### *anebo*

1/4 ananasu  
1 šálek angreštu

#### *Obědy:*

10 listů špenátu  
10 malých rajčat  
1 řapíkatý celer  
1 avokado

#### *anebo*

4 velké listy salátu  
2 rajčata  
šálek na kousky  
nakrájené okurky  
6 kusů chřestu  
1/6 hlávkového červeného zelí

#### *anebo*

1/6 hlávky bílého zelí  
2 středně velká rajčata  
1 malá okurka  
1 kedluben  
90 g slunečnic. semen

#### *Večeře:*

2 šálky třešní  
2 manga  
1 hrozen červeného vína

#### *anebo*

1 papája  
1 hrozen vína  
6 datlí

#### *anebo*

2 šálky třešní  
1 banán  
1 jablko  
1 hrozen vína

- Čím dál tím více budeš ovoce upřednostňovat před zeleninou! 3/4 ovoce a 1/4 zeleniny by se měly stát pravidlem!
- Když tvé dnešní nefunkční buňky budou nahrazeny novými, čerstvými, životaschopnými, budeš překvapen malým množstvím stravy, která ti pak bude stačit!

Jen naběhlé nemocné tkáně jsou stále hladové a vyžadují stále větší množství mrtvé vařené stravy, protože se z jejich obsahu ztratily důležité látky. Takové buňky potřebují podstatně větší množství jídla, aby se nasýtily. Zdravé buňky jsou vždy spokojené a mají nahromaděnou velkou rezervní energii v podobě glykenů!

*Velký hlad pochází jen z vařené stravy, protože tělo je navzdory velkému množství jídla stále podvyživeno!*

### Waldorfův salát (pro 2 osoby)

*6 křupavých kyselých jablek, 4 kousky celeru, 90 g vlašských ořechů, šťáva ze 2 pomerančů, 1 citron*

**Zpracování:** jablko rozkrájet na kousky a zalít šťávou z pomerančů a citronu, aby se zabránilo zbarvení. Řapíky celeru rozkrájet a vlašské ořechy rozpůlit. Šťávu z jablek slít na ořechy a s nimi ji rozmíchat až do měkké konzistence. Smíchat jablka a ořechové máslo, přelít směsí a dobře promíchat. Podávat ve skleněné misce ozdobené proužky zeleného salátu.

## **Prázdninový ovocný salát (pro 6 osob)**

*6 datlí, 8 čerstvých jablek, 4 hrušky, 1 šálek hrozinek, 6 banánů, 5 řapíků celeru.*

Jablka a hrušky rozkrájet na kousky a namočit je do citrusové šťávy, aby se zabránilo jejich zhnědnutí. Celer posekat, banány nakrájet na kolečka, vypeckovat a nakrájet datle, z toho polovinu ponechat na obložení. Nyní všechno v mixéru dobře rozmixovat a podávat ve skleněné misce obložené polovinou kousků z datlí.

## **Ze sbírky receptů Marty Wheelerové:**

(\*\*\*\*\* pět hvězdiček, nejlepší volba!)

## **Terry Fryův salát \*\*\*\*\* (pro 4 osoby)**

*1 ananas, 4 měkké kiwi, šťáva ze 4 pomerančů, 1 banán, 2 hrsti namočených hrozinek, 2 malé řapíky celeru, 1 kg jahod*

Ananas rozdělit a vložit do velké misky. Kiwi oloupat nebo rozpůlit a vydlabat čajovou lžičkou. Kiwi nakrájet na plátky. Pomeranče vylisovat. Banány oloupat a nakrájet na plátky. Vše dát do misky. Přidat hrozinky a celer rozkrájený na kousky. Jahody omýt a rozkrájet na kousky, vše dát do misky a dobře promíchat. Podávat jako hlavní jídlo!

## **Sladký jahodový salát \*\*\*\*\* (pro 2 osoby)**

*3 velké zralé banány, 1-2 jablka, 1 kg jahod, 10-15 datlí*

Banány oloupat a nakrájet na plátky, také jablka omýt a nakrájet na plátky. Omýt jahody, přidat datle a rozmixovat. Všechny ingredience dát do misky a servírovat!

## **Banánový nápoj, lehce připravitelný \*\*\*\*\***

Zcela zralé banány rozpůlit. Polovinu dát do mixéru a vysokou rychlostí rozmixovat do tekutého stavu. Dodat zbytek banánů a promíchat!

## **Hruškový nápoj \*\*\*\*\***

*Sušené hrušky, čerstvé hrušky, banány*

Sušené hrušky, přes noc namočené v destilované vodě dát včetně vody do mixéru. Čerstvé hrušky oloupat, rozčtvrtit a vypeckovat a přidat do mixéru. Přisypat 4 oloupané banány a s ostatními přísadami rozmixovat.

## **Vegetariánský salát \*\*\*\*\***

*1 hlávka salátu, čínské zelí, 3 rajčata, 1 avokádo, 2 růžičky květáku, slunečnicová semena, čočkové klíčky či jiné výhonky, čerstvá petržel*

Salát a čínské zelí natrhat na kousky, rajčata nakrájet na plátky, petržel nadrobno nasekat. Avokádo rozčtvrtit, oloupat a rozkrájet na kousky, stejně tak květák. Přidat výhonky, všechny přísady dobře promíchat a podávat jako hlavní jídlo.

## **T. C. supersalát \*\*\*\*\***

*1 až 1,5 kg rajčat, 1/2 květáku, 4 střední avokáda nebo 1/2 kg mletých ořechů či semen, 4 řapíky celeru, 4 velké červené nebo zelené papriky (přednostně červenou), 1 kg čerstvé zelené zeleniny.*

Všechno dobře umýt a rozsekat, oloupat, nakrájet a rozmíchat. Tento léčivý salát je hlavním jídlem!

## Přirozená banánová zmrzlina \*\*\*\*\*

Zralé banány oloupat a naplocho vložit do mrazicího sáčku a přes noc nebo na několik hodin dát do mrazničky. Kuchyňské nářadí k rozdělení banánů dát nejméně 15 minut před použitím také do mrazničky (tím se zabrání roztání prvního banánu při jeho zpracování). Banánovou zmrzlinu připravovat vždy bezprostředně před její konzumací, nemůže se znovu zmrazovat. Namontovat odšťavovač, zmrazlé banány vyjmout z mrazničky, rozložit je na poloviny a vložit do odšťavovače. Vychází z něj chutná krémová pochoutka.

Tento zmrzlinový požitek je vynikající. Doporučuje se pro horké dny a slavnostní příležitosti. Zmrzlina je plnohodnotným jídlem a velmi chutná.

*Obměny:* 1. Vloží-li se do odšťavovače zmrazlé jahody, dostaneme fantastickou růžovou zmrzlinu. 2. Do odšťavovače dávat střídavě banány a jablka. Zmrzlina může být podávána s ovocným salátem nebo ovocnou šťávou.

## Syrové ovocné kuličky

*Po jednom šálku namočených datlí, fíků, hrozinek, dále ořechů a mandlí, kokosové moučky, 1 tyčinka vanilky*

Datle, fíky a hrozinky omýt. Datle vypeckovat, fíky nakrájet na kousky. Datle, fíky a hrozinky po sobě v mixéru zpracovat na kaši. Ořechy a mandle pomlít. Ovocnou kaši, mleté ořechy, mandle a dřeň z vanilky v misce důkladně promíchat. Čajovou lžičkou brát jednotlivé porce a obalovat je v kokosové moučce. V prstech vytvarovat kuličky. Uchovávat v chladu.

Nemá žádnou hvězdičku, ale je velmi dobrou sladkostí pro naše mlsné jazyky. To je jen několik příkladů. Kdo pochopí principy syrové stravy, brzo si vymyslí vlastní recepty.

**Chci však zdůraznit, že nejlepší trávení a využití této stravy zaručuje pouze *monostrava*, tj. *nejlepším jídlem je jedno ovoce*.** Mimoto takové jídlo nevede k přejídání. Příprava je jednoduchá. Samotná zelenina bez přísad nechutná, takže ovoce by mělo tvořit hlavní složku naší stravy. Nejlépe 80 % ovoce, jen k obědu dvakrát v týdnu zelenina se šťávou z avokáda. Ořechy, datle a fíky jen v zimě, když zima nutí k větší konzumaci kalorií.

Když Marta Wheelerová, přívrženkyně principů NH, někdy "zhřeší", pak v následujících 18 hodinách nejí vůbec nic. Tak ji to falešně, nesprávně, nemůže vůbec uškodit.

## Je menstruace nutná?

"Měsíčky" jsou velmi úzce spojeny s konzumací živočišných produktů! Zvířata ve volné přírodě menstruaci neznají, ani lidoopi! Dopustil se tedy Stvořitel chyby, když našim ženám toto břemeno nadělil? Ne. Chybu děláme opět my, lidé. Organismus si vždy pro uložené nánosy, které vznikají z velkého množství vařené živočišné stravy, hledá nějaký východ. Měsíční krvácení je tedy vítaným ventilem.

U ženy, která se stravuje plně vegetariánsky, s vylučováním odpadu **automaticky zaniká krvácení**, které se stává čím dál slabším až nakonec ustane úplně. Nejde o příznak nemoci, ale naopak o důkaz sílícího zdraví. Co z měsíčního cyklu zbývá, to tělo lehce a snadno zpracuje. I bez menstruace se plodnost žen nesníží. Zvířata ve volné přírodě žijí přirozeně a podle svého druhu, kdežto člověk krvácení potřebuje, aby vyloučil jedovaté látky. **Kdo má tedy silnou a bolestivou menstruaci, je přeplněn jedy.** Tak jednoduché je toto pravidlo, jako je vždy jednoduché všechno velké. Dle mého názoru je to také hlavní příčinou toho, že se ženy dožívají vyššího věku než muži. Pravidelná měsíční detoxikace tímto krvácením je od jedů osvobozuje! Muži by si tedy opět museli zavést měsíční pouštění žilou, aby se ženám vyrovnali. Ve středověku přece pouštění žilou bylo známou léčebnou metodou!

Ženy konzumující syrovou stravu si zánikem měsíček nemusejí dělat žádné starosti. Vysoká spotřeba živočišných produktů s jejich stimulujícími účinky na pohlavní život vytvořila předpoklady pro vznik menstruace. Děvčata dospívají dříve. I to je znamením nezdravého stavu. Doba dospívání se tím totiž

zkracuje, kdežto pravidlo, podle kterého člověk dosáhne věku odpovídajícímu 6 - 7násobku doby dospělosti, tj. 120 - 140 let, v tomto případě nesouhlasí a zkracuje se. Toto pravidlo se nakonec u člověka podstatně snížilo. Pouze zvířata ve volné přírodě toto biologické pravidlo stále dodržují!

## Sex a stravování!

Kdo již dospěl až sem, poznal, že zvyšující se význam sexu je důsledkem nesprávné látkové přeměny kyseliny močové z živočišné stravy. Tyto jedovaté látky pohlavní orgány povzbuzují k vysoké aktivitě, což je zdraví škodlivé. Bujná rostlina se snaží rychle uzrát a vysemenit, aby své rozmnožení udržela. Tyto zárodky jsou však ještě příliš slabé a nejsou schopny života. Tak se chová i "nadržený" člověk, který se snaží rychle a ve velkém množství svou oslabenou strukturu rozmnožovat. Normálně by měl pohlavní styk nastat pouze za účelem vzniku nového života! Opice rodí jen každých 6 - 7 let a 3 roky kojí. U syrově se stravujících vegetariánů platí pravidlo, že nezáleží na kvantitě, nýbrž na kvalitě! Proto si zachoval delší životní aktivitu! Nadměrný sex vyvolává nadměrnou spotřebu bílkovin. Vede k předčasné impotenci!

Při každém "uspokojení" se ztrácí mnoho milionů semenných buněk plných životní síly. Měly by se raději zachovat pro vlastní látkovou přeměnu! Avšak každý orgán, který se nepoužívá zakrní, proto je úplná abstinence také škodlivá! Slyšel jsi už o "Karezza-praxi", kterou vydal Werner Zimmermann? Je to láska pomocí výměny magnetických sil. Každý duševní a tělesný výkon je závislý na kvalitě funkčních komponentů, které tělu dopřáváš. Dr. Kirchner je popisuje ve své knize "**Sedm lékařů přírody**". Já jsem tyto lékaře, kteří pracují vždy bezplatně, v této knize již několikrát uvedl:

- čerstvý vzduch ve dne v noci,
- syrová strava,
- čistá voda,
- sluneční svit,
- vydatný pohyb,
- odpočinek,
- klid a síla ducha!

**Sexuální síla** je závislá na volných mízních cévách, tepnách a žilách. Krev jimi musí protékat jako voda. Zcela záměrně jsem mízu uvedl na prvním místě, protože celý lymfatický (mízní) systém je pro výměnu těchto šťáv mízy) snad důležitější než krevní oběh. Naše systémy se ucpávají vařeným škrobem (kvas) a hnijícími látkami z živočišné látkové přeměny bílkovin! Plné zdraví spolu s nejvyšší aktivitou všech našich smyslů jsou předpokladem spokojeného sexuálního života!

Následující zpráva Dr. T. C. Fryee ze "Života plného zdraví 9/85", nazvaná "Je to dobrý základ pro uvědomělý zdravý život?", v ní působivě popisuje výsledek, když zmíněným sedmi lékařům dovolíš, aby na tebe působili, je skutečně poučná:

*"Holdujme přírodě, tento uvědomělý zdravý život nám přinese mnoho výhod. Vidíme starší lidi, kteří se více rozvíjejí do mladších stadií a mladé, kteří své mládí udrží až do svých 70 i 80 let! Zdraví a znovu omlazené mládí jsou největší odměnou. Existují však také různé vedlejší účinky:*

Jako příklad poslouží jedna studentka "Vědy a života", která s kurzem začala ve svých 44 letech a sama ho praktikovala. Omládla tak, že vypadala jako 30letá žena s konvenční US-stravou! Milovníci po ní začali pohvizdovat jako po nějaké "žábě". Začala chodit s klukem pod 30 let! Velmi známá členka hnutí NH, které bylo 57 let, dosáhla tak mladistvého vzhledu a sil, že se vdala za 30letého muže. Pro ženy hnutí NH až do jejich 40, 50 a dokonce i 60 let to není nic výjimečného!

Tak jako starší ženy NH, nový romantický život vedou i muži!

Právě ke mně nahlédl jeden spolupracovník. Bylo mu 45, byl vzpěračem a pravým "mužským typem". V náruči držel milou mladou 20letou ženu!

Mně je 59, ale mé tělo se může srovnávat s 25letým! Jsem velmi zaměstnaným mužem. To však mladým děvčatům či stejně starým ženám nebrání, aby se mnou flirtovaly. Já je však musím všechny odmítnout, protože mám jiné zájmy! Pro mne existují důležitější věci, které mi zabírají veškerý čas. Mnozí mi píší, že ztratili mládí a sexuální sílu. Spolu s jinými výhodami se bude i tvůj romantický život vyvíjet tak, jak si přeješ!"

(Tolik T. C. Frye)

## Jak posílit svou duševní sílu?

Jestliže jsi mě sledoval až sem, dozvěděl ses, že tě nevyлéčí ani léky jakéhokoli druhu, ani žádné kúry. To ve své moudrosti obstará naše tělo. Každá "snaha léčit" je ve skutečnosti omezováním, potlačováním a uváděním symptomů do chronického stavu!

Přitom jsou rakovinové nádory, cukrovka a vysoký krevní tlak nebolestivými, záludnými vrahy. V tom jim účinně asistuje hlavní pachatel - zmazovatel v důsledku vařené a pečené stravy. Syrový škrob z na škrob chudého ovoce či zeleniny "nezmazovatel". To je výhradně dílo na škrob bohatého chleba, produktů z obilí a brambor!

*Co to má společného se schopností myšlení a s výkonem mozku?*

Hlavu nemůžeš oddělit od těla. 25 % dodané energie spotřebuje samotný mozek! Je proto celkem logické, že především myšlenkový výkon je závislý na přirozené čerstvé stravě, která účinkuje celých 24 hodin. Nesmí to být žádná medově hustá krev, která nás zásobuje, ale volně tekoucí řídká krev s nejlepšími, nám přizpůsobenými účinnými látkami. Už miliony let jsou tím právě původní molekuly, nejmenší atomové stavební kameny. Oheň nebyl sám, ten všechno změní.

**A právě tato změna živé původní stravy v neživou neaktivní hmotu, je zdrojem všech nemocí!**

Náš mozek proto nyní musí s tou zcela změněnou "dobrou mrtvou měšťanskou stravou" zpracovávat změněné molekuly. Lze se pak divit, že blázince jsou stále plnější a "nervových pytlíků" je pořád více a více? **Nejlepším důkazem je půst.** "V hlavě se najednou vyjasní!" Protože se nepřivádí žádná další vařená strava, začíná naše tělo vyprazdňovat svou "sedimentační jímku". Nebezpečné přetěžování našeho mozku množstvím odpadních produktů zaniklo!

Je-li pak podávána strava prostá jedů, krev opět proudí volněji, zdravotní stav se podstatně zlepši a zesílí také duševní síla. Tělo a duch jsou společnou jednotkou. Nemocné tělo ovlivňuje ducha a naopak! Duševně a nervově nemocní mají také nemocné tělo. Přiměj své tělo a organismus k nejvyšší výkonnosti. Pak se i mozek vypne k největší myšlenkové síle! Jasný mozek a aktivní tělo nás vždy uvedou do dobré nálady. Jsi-li unaven, neber povzbuzující prostředky jako kávu, cigarety, ale odpočiň si, protože jen klidem a odpočinkem (i duševním) se naše (nervová) baterie opět nabije!

- Nemoci, bolesti a utrpení jsou nenormální. Příčinu je třeba hledat ve špatném způsobu života!
- Tvoje tělo však má dostatek inteligence a možností se opět vzpamatovat, když mu k tomu dáš příležitost.
- Žádný vnější podnět to nedokáže! Vzdej se hledání nějakého *zázračného léku*! Kde je život, tam je rovněž naděje! Nečekej, až tvé buňky budou zničeny!
- Jen ty sám jsi viníkem, ne nějaká vyšší moc!

"Věda" však k posílení nervové činnosti vyžaduje výživu bohatou na bílkoviny. Především ve stáří by prý ve stravě mělo být obsaženo více bílkovin. V této knize ses však dozvěděl, že civilizované národy konzumují příliš mnoho bílkovin, které ještě navíc tepelným zpracováním vytvářejí falešné, teplem sražené bílkovinné molekuly. My však pro naše tělesné i mozkové výkony potřebujeme především glukózu, ovocný cukr, který je bohatě obsažen právě ve stravě z čerstvého a zralého ovoce. S nejmenšími trávicími ztrátami nám okamžitě dodává energii.

## Bílkoviny nás dělají shnilými

Jen se podívej na své spolustolovníky po nějaké bohaté hostině s množstvím bílkovin! Každá bílkovina se nejdříve musí rozložit na aminokyseliny. Z toho si pak tělo vytváří vlastní bílkoviny.

U mrtvých živočišných bílkovin (asi 70-100 g) naše tělo musí podstoupit "těžký boj". Je nuceno vynaložit podstatně více energie než u rostlinných bílkovin (jen asi 20 g). Proto je také dělení buněk u stravy příliš bohaté na bílkoviny podstatně intenzivnější. **Zároveň znamená podstatné zkrácení průměrné délky života.** Čím více je tělo touto dnešní zvýšenou spotřebou bílkovin uvedeno do "obrátek", tím více onemocní a tím kratší dobu zůstaneme na živu. Přitom se vyvine příliš moc tepla a potu! Vzpomeň si na pokusy se zvířaty, které prováděl "badatel stáří" Dr. Walford. Čím chladnější byl jejich organismus a čím méně potravy jim bylo dodáno, tím vyššího věku pokusná zvířata dosáhla!

Je známo, že rakovinové nádory a metastázy jsou nadměrně dodávanými bílkovinovými odpadky přeplněny! **V poslední fázi rakoviny je těmto lidem již jakékoliv maso odporné.** Tento odpor však měl nemocný pocítit mnohem dříve. Již v mládí si měl připomenout utrpení našich zvířecích "bratrů"! Zapamatujte si proto: Pokud možno úplně omezuj konzumaci živočišných produktů. Přinášejí ti jen samé nevýhody! Chceš-li se však počítat mezi divoká zvířata, pak je jez taktéž v čerstvém stavu, poté, co jsi je sám ulovil a usmrtil. Tedy i s krví, kůží, srstí a vnitřnostmi. Tím budeš mít alespoň protiváhu ke kyselinotvornému svalovitému masu.

**U starších lidí** je to však se spotřebou bílkovin oproti "vědeckému" doporučení, přesně naopak: méně bílkovin! Jsi už dávno "vybudován". **Tvá látková přeměna je "línější", takže ve stáří musíš bílkoviny omezovat!** Drž se výzkumu profesora Dr. Wendta z univerzity ve Frankfurtu, který to učí již 40 let!

Jako konečný výsledek a shrnutí si pamatujme: Pro tělo a mozek potřebujeme volně proudící krev s živými výstavbovými látkami, která bez jakýchkoliv překážek může protékat našimi čistými kanály! Pak můžeš zapomenout na zvánění, které ti krev naplňuje tuky a přináší pouze vysoký krevní tlak, srdeční infarkty, mrtvici, cukrovku, ztuhnutí údy atd. Toto zvánění se již brzo projevuje v podobě studených rukou a nohou, pocity hluchoty, závratěmi, bolestmi hlavy, hučením v uších, syrovátkovou kůží, poklesem sluchových a zrakových schopností a především zapomnětlivostí. **Všimni si těchto počátečních náznaků a vzpamatuj se, dokud je ještě čas!**

## Teplá jídla

Mnoho lidí je toho názoru, že nelze přežít výlučně na "studené" stravě. Stále znovu musím poukazovat na zvířata. Odkud zvířata žijící ve volné přírodě dostávají vnitřní teplo? Teplou stravou? V zimě na sněhu a ledu by ubohá srnka se svou jednoduchou potravou ze zelených zbytků musela bídne zahnout!

Teplá, ale *mrtvá* strava, jako teplá polévka, teplo dává pouze na okamžik. Následuje zvýšená ztráta teploty při pití alkoholu. Opilec s oteklým, zčervenalým obličejem, který svým zamlženým rozumem nenajde cestu domů, venku zemře na podchlazení. Vařením umrtvená strava nikdy nemůže vytvořit život. Vždy je zátěží organismu. **Vnitřní teplo dává pouze živá strava.**

Nesporným faktem je, že vodu obsahující ovocná strava je výborným osvěžením v parních letních dnech. Kde se jiní potí, konzument ovoce zůstává krásně svěží a příjemně chladný. Když jsem se v roce 1982 zúčastnil studijní cesty po USA s jednou spřátelenou skupinou, stravoval jsem se výhradně syrovou, především ovocnou stravou. Bylo to v květnu v Chicagu. Bylo již velmi teplo. Všichni si museli svléknout kabáty, potili se a hrozně sténali. Já jsem si dokonce mohl ponechat i kabát.

Téměř denně byly díky pozvání různých firem "svatební hody". Vše se nakonec muselo vzít s sebou, i když každý znal větu: "Nic nelze snášet hůře, než řadu dobrých dnů!"

Ke konci si kolegové již objednávali mou stravu. Váhy v letištní hale však ukazovaly téměř 5kilové přírůstky. Košile i opasky se staly příliš těsnými. Doma se však můžeme opět postít!

V protikladu ke zvířatům ovšem můžeme použít rozum: Když je nám v mrazivých dnech skutečně zima, můžeme si stravu lehce ohřát, stejně tak nápoje. Teplo však získáme stravou ovocnou. Především její látkovou přeměnou, bohatou na kalorie a energii. Nejlépe jsme na tom s ořechy a ovocem. *Taktéž jeden banán a asi pět datlí, jež jíme současně, dodávají okamžité teplo. Banány a datle* jsou pořád hlavní potravou mnoha Arabů.

Profesor Ehret:

*"Naučil ses už, že PŮST je nejlepší a nejúčinnější léčebnou metodou. S logickou konsekvencí, že vystačíme i s malým množstvím látek, abychom se udrželi při životě.*

*Je zázrakem, že navzdory přejídání, falešné a mrtvé stravě, ještě vůbec žijeme. Ve světle těchto skutečností je směšné se hádat o druzích diet, proteinech, minerálních solích, vitamínech atd.*

*Žádné choroby nemůžeš léčit rektifikací, ošetřováním nebo dietami, aniž bys nepřikázal STOP všem potravinám vyvolávajícím nemoci! 90 % dnešních způsobů stravování je destruktivních!*

*Alespoň jedno teplé jídlo přece nemůže uškodit?*

Zde bych chtěl připomenout Peršana Havannessianana a jeho slova, která před desítkami let napsal ve své knize "Jíst syrové". Vyšla v Teheránu. Tento průkopník syrové stravy z Teheránu, píše velice jasně a burcujícím způsobem. Můj verbální slovník je proti tomu úplně neviňátko. Uvádí:

*"Mnoho vegetariánů a nevegetariánů, kteří se pokoušejí jíst o něco více ovoce než normálně, si dovoluje se označovat za konzumenty syrové stravy. Za takového se nemůže označovat člověk, který jen jednou měsíčně sní vařenou stravu, protože se tak nikdy nemůže osvobodit od svých neduhů!"*

Příčina tkví v tom, že na počátku konzumace syrové stravy určitý počet nemocných buněk upadne do "spánku", ve kterém mohou setrvat delší čas.

**JEDNO vařené jídlo za MĚSÍC tyto nemocné buňky stačí vzbudit.** Na mrtvou stravu čekaly. Opět se mohou rozmnožit. Když konzument syrové stravy sní jen trošku mrtvého pokrmu, dodává odpadu novou potravu a nový život. Stačí tedy jen "trošku zhřešit" a *ihned* následuje trest - **nemocné tkáně opět ožijí.**

Chceš-li se skutečně plně uzdravit, bezpodmínečně zapomeň na hrnec na vaření, jak se ti to snažím stále znovu vštípit do paměti! Platí to, samozřejmě, především pro těžké chronické choroby, jako např. rakovinu! Není-li člověk skutečně schopen se svých nemocí zbavit, pak by měl příčinu hledat v těchto příležitostných přestupcích a v *žádné jiné oblasti!* "Neexistuje tedy žádná omluva pro taková opomenutí."

Jsou to samozřejmě tvrdé směrnice. Ale jestli si ještě vzpomeneš na to místo, kde jsem psal o kritériích zdraví, pak se uzdravíš jen tehdy, když příležitostnou vařenou stravu (i bez masa, ryb a vajec) již vůbec nesneseš. **Kdo ještě snáší vařenou stravu, má před sebou dalekou cestu!**

## Vysoký krevní tlak

Čím dál tím více lidí trpí vysokým tlakem. Každý třetí či čtvrtý jej má zejména v pokročilejším věku, když se tepny stávají křehčí a více či méně jsou zvápenatělé. Chtěl bych předeslat, že při přechodu na syrovou ovocnou stravu se jak vysoký, tak nízký tlak opět automaticky vrátí do normálu.

Každý krevní tlak přes 140/90 je příznakem nemoci. 170/110 už je nebezpečnou hodnotou. Důsledkem mohou být srdeční infarkt, mrtvice nebo oslabení činnosti ledvin. Říká se, že stárí s sebou přináší vysoký krevní tlak. Ve skutečnosti by se měnit neměl. Každé jeho zvýšení je ukazatelem stupně zvápenatění! Dr. Strauss: "Či 18 nebo 80 let - 118 by neměl přesahovat!"

Vzhledem k tomu, že stres se dá ošetřovat psychofarmaky, převládá názor, že příčinou je STRES. Co všechno si musí nechat líbit. Přemíra stresu je u všech nemocí škodlivá, ale běžnému se ztěží vyhneme. Emoce, jako obavy a strach, samozřejmě, krevní tlak mohou zvýšit. Ale nejsou příčinou! Krevní tlak se také zvýší při tělesné námaze. Tělesná cvičení rovněž nejsou příčinou stálého zvýšení tlaku, protože sport v rozumných mezích, jak známo, je pro krevní oběh velmi zdravý. Na různé procházce stresu utečeme

nejlépe a nejjistěji. Přitom se vzdálíme ukecanému rádiu a televizi a co je velmi důležité, také papouškujícím nepřijemným lidem, kteří neustále mluví samé zbytečnosti a hlouposti.

*Hledá lékař příčinu vysokého tlaku pacienta, když se objeví v jeho ordinaci?*

Bohužel ne. Předepíše pilulky snižující tlak. Je to pohodlnější jak pro pacienta, tak pro samotného lékaře. Neřekne, že chudák pacient tyto pilulky bude muset brát až do konce života. Dále ho také neupozorní na to, že se mohou vyskytnout následující průvodní symptomy:

*Únava • sucho v ústech • rozmazané vidění • změna chuti • změna sexuálních funkcí (u mužů impotence) • závratě • snížená koncentrace a paměť • celá řada duševních poruch jako pomatenost a deprese • poškození jater, ledvin, kostní dřeně.*

Tento výčet se může ještě rozšířit. Pacienti často ani nevědí, že příčinou jsou chemické pilulky. Myslí si, že tu či onu změnu vyvolávají příznaky stáří. Někteří si dokonce na sucho v ústech a únavu zvyknou.

Vyšší dávky samozřejmě mají ještě silnější vedlejší účinky. Nakonec pacient přece jen hledá možnost, jak by mohl žít jinak. Bohužel, rozsudek už většinou zní: **příliš pozdě!**

## Dá se vůbec vyléčit?

*Jak vysoký krevní tlak odstraníme důkladně a nezvratně?*

Pouze úplnou **syrovou ovocnou stravou**, která je nejúčinnější, jelikož úplně vyčistí tepny. Stejně jako se celoživotní nesprávnou potravou, především vysokým podílem tuků (40 %), tepny zanášejí a ucpávají, mohou být opět vyčištěny syrovou ovocnou stravou, jež usazeniny rozpustí.

To prokázal americký badatel Pritikin, který měl původně zcela zvápenatělé srdeční infarktové partie. Po jeho smrti bylo důkladnou prohlídkou zjištěno, že tepny i ty nejjemnější kapiláry, byly naprosto čisté.

Pritikin doporučoval stravu s komplexními uhlohydráty. Povoleno bylo pouze 2krát v týdnu 125 g na tuky chudého masa. Tuky byly úplně vyloučeny. Hladinu cholesterolu v krvi snížil na 106 - 112 mg/dl a neutrálních tuků na 97! K tomu přikazoval tělesný pohyb.

*Na co tedy Pritikin zemřel, když tak zdravě žil?*

Ne na infarkt, nýbrž na sebevraždu v jednom Newyorském hotelu. Pritikin měl již před změnou výživy krevní rakovinu, kterou tajil. Proč však jeho nový způsob stravování tepny vyčistil, ale "nezlepšil" rakovinu? Pritikin neuposlechl zákon přírody. Jeho strava se ze 70 % skládala z vařených obilných produktů, které nejsou dobrými výživnými látkami.

***Nové výzkumy dokazují, že příliš nízká hladina cholesterolu (pod 130) přímo podporuje tvorbu rakoviny.*** Zde vidíme, jaký vliv má na zdraví člověka a jeho tělesný stav důležitý hormon cholesterol.

Připomeňme si, že naše tělo asi 2/3 potřeby cholesterolu vytváří samo. Vysoký podíl mrtvé stravy u Pritikinovy diety nebyl schopen "vytvářet" zdravý cholesterol. Bylo však také zjištěno, že cholesterol představuje jen malou část usazenin. Největší podíl na usazené "hromadě" tvoří vápník.

**Jsou však ještě jiné škodliviny:**

## Škodlivá sůl

Sůl jsem již uváděl na jiném místě. Mrtvá, anorganická sůl je jednou z hlavních příčin, neboť váže hodně vody, takže životně důležitý draslík nemůže do buněk proniknout. Navíc vysoká konzumace solí poškozuje ledviny. Sůl však má také co do činění s hrncem na vaření, jelikož mrtvá strava bez soli a dalšího koření nechutná. Fádní mrtvolná věc přece musí dostat (zpackanou) chuť.

Profesor Ehret: "Celá učená stavba "vědecké diety" o hodnotách jednotlivých potravin je k ničemu, jakož i veškeré statistiky, nebudou-li obsahovat následující pohledy a stanoviska:

1. *Kolik potrava vyprodukuje a zanechá v těle odpadů?*
2. *Jaké jsou její rozpouštěcí a léčivé účinky?*

Ani bys nevěřil, kolik soli je v hotových výrobcích. Sůl ve "zdravém" kysaném zelí nebo v kvašených okurkách cítíš, taktéž v šunce, ale co ty různé uschované a utajené pod různými názvy jako monosodium glutamat, natrium bicarbonat, natrium propionat, natrium benzonat, natrium hydroxid, natrium alginal, nebo jednoduše chemický vzorec kuchyňské soli: NaCl. Tedy pokud možno co nejvíce latinských názvů, aby se to nepoznalo hned. Často se obě škodliviny, cukr i sůl, používají spolu, takže se to pozná ještě méně. Na tělo však účinkují jako nejhorší škodliviny.

*Proč se právě tyto dvě látky používají ke konzervaci?*

*Protože všechny zárodky umrtvují. Chceš i ty být mrtvolou?*

Obzvláště je třeba mít se na pozoru v cizích zemích, kde ještě neexistují přísné německé potravinářské normy.

Pozor také na sodovky a minerálky, které rovněž obsahují mnoho solí a mají velký podíl anorganických, mrtvých solí.

*Opakuji: Jsem tak pošetilý, že tvrdím, že zvíře vedle nás má práva. Právo na existenci a rozmnožení a tím i na zem a moře. V budoucnosti musí zůstat ještě něco jiného než pole a mořské hlubiny. Zatím můžeme jen snít o tom, že po boku pantera či tygra projdeme neohrazeným lesem...!*

(Hans Henny Jahn)

## Nasycené tuky

**Nepřítelem č. 2** při vysokém krevním tlaku jsou nasycené tuky z hojného požívání živočišných potravin jako máslo, smetana, sádlo, utajené tuky v masných a uzenářských výrobcích a v mnoha mléčných produktech. Nepomáhá ani vysoká spotřeba rostlinných olejů, které způsobují další škody, takže podíl tuků se ještě zvýší.

**Platí: celkovou spotřebu tuků od základu podstatně snížit!**

Tuky všeho druhu, především máslo, se v přírodě vůbec nevyskytují, říkal profesor Ehret již před 65 lety. Proto jsou izolovány a potravinám dodávány dodatečně. Proto jsou nepřirozenými substancemi. Nemůžeš se divit, že se ti ucpávají tepny a krevní tlak vyskočí do závratných výšin. Tuků v přírodních produktech jsou pro obživu člověka úplně dostačující. Rovněž tuky rozpouštějící vitaminy jich potřebují pouze několik málo miligramů. **Zapomeň tedy na tvrzení mnoha "moderních" badatelů, že potřebujeme hodně rostlinných tuků.** Kdyby to skutečně platilo, pak by mnoho našich "bratrů" z říše zvířat už dávno bylo mrtvých. Vzpomeň si na krávu, která pouze z trávy dodává velké množství masa a mléka se značným obsahem tuků!

- Do krmných dávek našich domácích zvířat se čím dál tím více dávají různé přísady jako estrogeny a antibiotika, které tak silně ovlivňují náš krevní tlak.
- Všem živočišným výrobkům schází pro nás velmi potřebné a důležité hrubé látky. Bez těchto "kosterních látek" v rostlinách by se naše trávení úplně zhroutilo.
- Doba pobytu živočišných látek je příliš dlouhá a podléhají hnilobě. *Střeva se tak stanou jedovatou sedimentační jímkou!*
- Naše krev a míza se mění v přepravce jedů a důsledek: vysoký krevní tlak! Už jen tato skutečnost dokazuje, že živočišná strava je pro člověka zcela nevhodná a nepřirozená!

## Pití kávy a srdeční mrtvice

**Nesmíme zapomenout na zrnkovou kávu!** Všechny látky jako káva, čaj, kakao, čokoláda, kola, jakož i medikamenty, např. proti bolestem hlavy (až 200 mg kofeinu ve dvou šálcích kávy), obsahují kofein.

Sami dobře cítíme, že káva zrychluje srdeční tep, tím irituje srdce a vede k srdečním poruchám a zvyšování krevního tlaku. Při vysokém tlaku má káva také velký dopad na inzulínovou houpačku. Povzbuzuje, vynucuje si zvýšenou tvorbu hormonů a činnost nadledvinek.

Tyto (stresové) hormony ovlivňují játra, aby nahromaděné glykogeny, tedy cukry, uvedla do krevního oběhu. Po přechodném zlepšení opět nastane pokles krevních cukrů přemírou inzulínu. Inzulínovou houpačku také nazýváme hypoglykemií, viz samostatná kapitola. To vše podstatně ovlivňuje krevní tlak! Dr. Giller ve své knize "Medical Makeover" poukazuje na souvislost mezi kávou a srdeční mrtvicí! Říká, že ti, kteří pijí kávu, mají vysokou hladinu cholesterolu a srdce si poškozují hustou krví, plnou usazenin (medovou krví). O dalších škodlivých účincích kávy je ještě řeč na jiných místech této knihy!

Na paměti rovněž musíme mít množství zbytečných výrobků z cukru, které, obdobně jako káva, inzulínovou houpačku uvádějí do pohybu a tím krevní tlak zvyšují. Totéž platí i pro "dobrý" včelí med. Včelaři to však neslyší rádi.

*Jaký účinek má cukr na srdce a jeho činnost, nejlépe vidíme na našich bledých "cukrových dětech". Jsou nervózní, pomatené, iritované a roztěkané. Bílá mouka bez hrubých látek má podobné účinky! Kávové a koláčové dýchánky v dobré pohodě jsou pro srdce a krevní oběh jedovatými minutami!*

### **Otlí jsou náchylní na vysoký krevní tlak.**

Malé, jako pěst velké srdce, musí ve dne v noci přečerpávat životodárnou mízu skrze zbytečný a zcela nepotřebný balast. Protože všichni otlí jsou zároveň nemocní z nedostatku uhlohydrátů, jsou u nich příčiny vysokého tlaku stejné jako při konzumaci kávy či výrobků z cukru. Kdo jednou prodělal odtučňovací nebo postní kúru ví, že krevní tlak se rychle normalizuje.

I malá nadváha, o 5 až 7,5 kg, je už škodlivá. S mnou doporučovanou syrovou stravou rychle dosáhneš ideální váhy. Uvedený podíl draslíku v syrové stravě vypuzuje zbytečnou, škodlivou tekutinu. Každé zvýšení obsahu tekutin je škodlivé a zvyšuje krevní tlak. Chlebu a obilným výrobkům s vysokým podílem uhlohydrátů a kyselinotvorného škrobu se tedy musíme vyhýbat. Nemocní s vysokým krevním tlakem by tento podíl měli zredukovat na 0 %. (Viz kapitola "Máme jíst chléb?")

**Nikotin** by měl být u vysokého tlaku uveden na prvním místě, protože kuřáci mají dvojnásobnou "šanci" přivodit si infarkt, nepřihlížíme-li ještě k riziku plicní rakoviny.

## Pravidelně a intenzivně se pohybuj!

Aktivní tělesnou činností se mohou vytvářet nové krevní cesty, sice pomalu, ale jistě. Nové výzkumy při obtokových operacích prokázaly, že tyto obtížné operace jsou většinou zbytečné, kdyby se pacient řídil zde uvedenými skutečnostmi. I po této operaci pacient totiž musí způsob života podstatně změnit. Proč tedy ne předtím a tomuto radikálnímu zákroku tak předejít? Tepny se ucpávají stejně jako před operací a většinou ještě rychleji!

- *Tím se však dostáváme k "nejsmutnějšímu" období přechodu na přírodní stravu a způsob života.*
- *Člověk tvrdšíje trvá na vyjetých kolejkách a návycích. Ty se obzvláště těžko dají ovlivnit u jídelního stolu.*
- *U choroby člověk čeká tak dlouho, až onemocní na smrt. Pak podniká všechno, jen aby si zachránil život.*
- *Ale i zde je většinou... pozdě! Peníze najednou nehrají roli, protože každý ví, že si je s sebou do hrobu nevezme.*

Vysoký krevní tlak je *tichým zabijákem!* Takto nemocný se většinou cítí dobře. Proto je pravidelná kontrola krevního tlaku *životně důležitá!*

Kdo však při zjištění vysokého krevního tlaku není schopen dosavadní způsob života změnit, musí brát předepsané pilulky a to většinou do konce života. Také musí vzít za "vděk" všemi vedlejšími nemocemi, jež vysoký krevní tlak provázají! Kdo si však myslí, že se cítí dobře a žádné léky nepotřebuje, bude muset brzo do hrobu!

V Americe jsem poznal jednoho německého vystěhovalce, který se v 75 letech podrobil obtokové operaci a ještě 10 let žil. Za to však vděčil manželce Mary, která striktně dbala na dodržování stanovených pravidel. Až do konce života byl hbitý jako vlašovička, duševně velmi bystrý a upsal se lasturovému umění, jako svému koníčku. Byl navíc mužem, který měl smysl pro humor. Takoví lidé to vždy mají snazší. Už dávno poznali léčebné účinky meditace, aniž by museli prodělávat nějaké kurzy. **Je podstatně lepší se dívat na filmy s Charlie Chaplinem než na válečné.** Jeden můj známý si v sobotu nikdy nedá ujít pořad 3. televizního programu "Po čtyřiceti letech". Má však již za sebou obojí, mrtvici i srdeční infarkt.

***Důležité pravidlo: "Zapomeň na to, co se již nedá změnit!"***

Aktivní typy **A** poněkud hůře ovládají své emoce. Přesto se však z následků vysokého krevního tlaku zotaví, když přejdou na syrovou stravu. Stále se znovu vracíme k výchozímu bodu: zapomeň na hrnec na vaření! Není také pravdou, že typy **A** infarkt postihne dříve. Naopak jsou to lidé klidnějšího typu **B**! Pravděpodobnost, že utrpíš srdeční infarkt nebo mrtvici je tím větší, čím více z uvedených bodů se na tebe vztahuje. Především kuřáci by na to měli pamatovat!

*"Musíme změnit myšlení, chceme-li přežít!"*

(Einstein)

## Nacházejí se v těle škodlivé nánosy?

"Oficiální" lékařská "věda" přítomnost nánosů, odpadů a jedů v těle popírá. Prý je dosud ještě nikdo neobjevil. To však musí tvrdit, protože jinak by musela přiznat, že celá její teorie o "nepřátelích, mikrobech a virech" je nesmyslem, což ve skutečnosti také je!

Obrazová výměna 3. televizního programu z 20. května 1988 v rámci diskusního pořadu do Berlína: V pátek v noci... se celý točil kolem věčného tématu "štíhlosti". Mezi jinými se ho zúčastnil "vědec z oblasti výživy" z Göttingenu profesor Volker Pudel. Byl zde rovněž curyšský K. A. Beyer, jenž ve své knize "Kúra s citronovou šťávou", kterou převzal od Stanleje Burroughse pocházejícího z Havaje, který své zkušenosti zveřejnil v knize "Léčba pro nové století" (a jehož jasné formulace odpovídají obsahu mé knihy), odmítá nesprávný názor antiacidových stoupenců na kyselinotvornost ovoce, Vždyť především kyselá citronová šťáva léčí téměř všechny neduhy s výjimkou vodnatelnosti.

Když pan Beyer hovořil o "odstraňování usazenin a detoxikaci" jím prováděnou kúrou, vpadl mu profesor spontánně do řeči poznámkou: "Prokázal byste dnes německým lékařům velkou službu, kdybyste přítomnost nánosů v lidském těle prokázal!"

Tento výrok profesora Pudela může dojem učinit pouze na milionové laické publikum! Na štěstí tento důkaz nabízejí samotní "odpadlíci" lékaři. MUDr. Tilden (1851 - 1940) dal své knize, kterou uveřejnil v roce 1926, název "Otrava objasněna". Syn lékaře Dr. Tilden působil jako praktický lékař v Denveru (USA) i jako chirurg 25 let tak, jak jej to učili - a pak dalších 28 let, jak se přesvědčil v praxi - bez léků. Právě on jako nikdo jiný mohl posoudit rozdíl. Dospěl k poznání, že hlavní příčinu všech nemocí je třeba hledat v hromadění nánosů (jedů) v lidském těle. Vyléčení nastává jejich odstraněním samotným lidským tělem. Musí se odstranit příčina, tj. nesprávná životospráva s jejími neblahými návyky! To je podstatou celého léčení bez pilulek a všelijakých kúr!

Své pacienty učil jak mají žít, aby předešli hromadění jedů v těle a zachovali si zdravou konstituci! Byl lékařem, který neznal kompromisy a vyžadoval kázeň. S pacienty, kteří se nechtěli vzdát škodlivých návyků, neztrácel čas. Těm, kteří se chtěli učit, byl přítelem, rádcem a učitelem. 63 let praktikoval podle tohoto osvědčeného přírodního principu! Kdo takto pracuje, nikdy nezbohatne, ani tehdy ani nyní. Od svých "vědeckých" kolegů, kteří právě jedem léků chtějí zdolat domnělého nepřítele (mikroby), zpravidla sklízí jen výsměch. Dr. Tilden:

*"Co lidstvo existuje, hledá léčebné metody! Místo aby sis nějakou léčebnou kúru koupil, vyžebrał nebo ukradl, měl bys raději zastavit postup nemoci, protože je tvým vysvědčením! Sám sobě buď lékařem, ne otrokem! Slyšíme o dietních kúrách, dietních receptech, vyvážených dietách, vegetariánských dietách, masových dietách a mnoho jiných dietních formách, i o chemicky preparované stravě ve všech odstínech."*

- Stovkami zdravotních magazínů a tisícovkami zdravotních pojmů se čtenáři pouze matou a klamou. Kúry jsou to, co si nemocný přeje, co lékařům a zdravotním apoštolům přináší peníze. Poskytují však jen chvilkové ulehčení!
- Kramáři s kúrami všech směrů a zaměření vyléčení pouze slibují, ale takzvaná nemoc má svůj průběh. Je "krizí jedů". Jakmile otrava klesne pod určitou hranici tolerance, automaticky zmizí i nemoc.
- Choroba nebyla "vyléčena", neboť tělo samotné se snaží vždy zachovat potřebnou rovnováhu. Bude-li se nadále pokračovat ve škodlivých návycích, nahromadí se nové jedy a nová krize se dostaví jako na objednávku.
- Pokud se nepozná příčina nemoci a neodstraní se, není vyléčení myslitelné! Nikdo nedokáže nemoc léčit, dokud nemocný není ochoten změnit návyky!
- Lékaři se snaží krizi otravy léčit, léčit a léčit tak dlouho, až příslušný orgán v důsledku soustavného přetěžování jedy přejde do stadia chronické nemoci! Na konci této "latiny" čeká skalpel!

**Půst ("normální" lékař ho odmítá), klid na lůžku a odhození škodlivých návyků přírodě dovolují nahromaděné usazeniny eliminovat!**

## Závěr

Copak nedokážeš pochopit, že zákon a pořádek dokážou proniknout také vesmírem? Je to stále totéž od mlhy ke kameni, od kamene k rostlině, od rostliny ke zvířeti, od zvířete k člověku, od člověka k duchu a od ducha k Bohu! Tento zákon přírody platil včera, platí i dnes a především bude platit i do budoucna! Zmazovatění (otrava) vysvětluje, jak příroda v nemoci a zdraví reaguje. Jedna nemoc je stejná jako druhá, jeden člověk jako druhý, uhlík v chlebu je stejný jako v cukru, uhlí i diamantu!

- Moderní léčebné metody a imunizace jsou fantazií a šikanováním. Spočívají na shnilém principu, jevy (nemoci) považovat za příčiny!
- Operatři nemají sebemenší představu o příčinách účinku, které tak šikovně odstraňují!
- V 999 z 1 000 případů je "šikovná" operace svévolným ničením!
- Je populárnější operovat, než lidi učit, jak operacím a chorobám předcházet!

Dále Dr. Tilden:

str. 9: "Neposlouchejte lékaře, stejně nedokáže vyléčit ani sám sebe.";

str. 14: "Léky jsou naprosto zbytečné i při pohlavních nemocech." "Stimulanty podkopávají zdraví, káva vyvolává bolesti hlavy.";

str. 15: "Přejídání znamená přestimulování.";

str. 20: "Diagnózy jsou zbytečné, neposlouchej ten nesmysl.";

str. 23: "Nemoc je znehodnocené zdraví, studuj zdraví a ne nemoci."

str. 27: "Bez jedů neexistuje nemoc!";

str. 32: "Terapie nepřátelství (viry, bakterie, mikroby) a pasterizace jsou šílenstvím.";

str. 33/34: "Symptomy (účinky) nejsou příčinou nemoci.";

str. 37: "Nenechat se oklamat vědeckým nesmyslem!".

"Nenechat se oklamat vědeckým nesmyslem!" To jsou jistě tvrdá slova lékaře, který prošel jak naučenou látkou, tak podstatně důležitější praxí s pacienty. Nejen Dr. Tilden, ale všichni mnou uvedení lékaři i badatelé hovoří stejnou, i když ne tak drastickou řečí. Ti respektují "zkušené lékaře z praxe" bez léků, kteří striktně odmítají laboratorní poznatky získané z mrtvol!

Německý Američan profesor Arnold Ehret své malé standardní dílko nazval "Mucusless Diet Healing System". V němčině vyšlo pod názvem "Hlenu prostá léčebná strava".

Výstižnější by byl pojem MAZ, protože je to skutečný maz, který tělo člověka opouští nosem a hrtanem ve velkých masách. Je to čistící opatření těla.

*"To jsou ty nánosy pane profesore Pudele! Ještě jste je nikdy neviděl, ty žluté nebo zelené mazy? Nebyl jste nebo vaši rodinní příslušníci nikdy nachlazení? Jak se tento odpad do těla dostává? Poučte se pane profesore u svého kolegy, profesora Ehreta, který sice není lékařem, ale když žil v Německu, tak jej vaši kolegové odepsali. On sám se přechodem na jiný systém stravování a způsob života dopracoval k zářivému a kvetoucímu zdraví!"*

Od něho se můžete poučit o "magickém zrcadle", nejrychlejší, nejjistější, nejúčinnější a nejcennější diagnostické metodě. 3-5 dnů držte půst nebo konzumujte 100 % syrovou ovocnou stravu! Na vlastním těle ucítíte všechna místa, kde jsou jedovaté usazeniny uloženy. Budete-li nadále jíst výlučně ovocnou stravu, zažijete pravé divy. Jedy budou chtít místa svých uložení opustit, aby přetíženým orgánům odlehčily a připravily je pro další důležitou práci!

**Dostanete studenou sprchu, tak silně vás tato čistka potrápí.**

"Půst a syrová strava" přináší nemoc, bude znít vaše "vědecká" diagnóza. Ve skutečnosti však začalo přírodou vyvolané léčení bez jedů! Dobře byste pochodil, kdybyste si půstem, ovocnou a přechodovou stravou střídavě vyčistil nemocné tělo. Já jsem nemocný, řeknete si.

Cítím se dobře jen s pečínkou, stimulátory a s "váhou dobrého pocitu", prima! Avšak praktická zkouška je lepší než teoretická věda! Přeji vám pevné zdraví. Budete však překvapen, jak je vaše tělo "znečištěno"!

To bylo malé osobní oslovení profesora Pudela, stoupence německé potravinové vědy. Pošlu mu svou knihu a budu zvědavý na odpověď, pokud mé rady uskuteční. Jeho teorie mne však nezajímá. Na políčkách mám tisíce takových knih, které jsem během 40 let bedlivě prostudoval. Mnohé z nich, které se zabývaly skutečným poznáním, byly velmi poučné. Jako vždy, všechno velké je velmi jednoduché! Profesor Pudel mou knihu obdržel již v prosinci 1988, do dnešního dne (28. 6. 1989) jsem odpověď neobdržel!

Dr. Tilden: *"Takzvaná nemoc není ničím jiným než úsilím přírody odstranit z krve jedy. Všechny nemoci jsou krizemi nahromaděných jedů!"*

# OBSAH

Předmluva .....	1
Revmatismus - pakostnice - ischias.....	2
Nutnost stravovací reformy.....	3
Prokletí chleba.....	6
Krevní tuky .....	8
Krevní tlak.....	9
Zvápenatění .....	9
Šťastná makrobiotika.....	10
Zácpa, zažívací potíže.....	12
Prostata.....	13
Zázračné vyléčení 87 letého gentlemana .....	14
Musel hodně trpět.....	15
Co všechno člověk snese?.....	16
Nešťastní vegetariáni .....	16
Máme jíst chléb? .....	18
Překyselení - základ všech nemocí.....	19
Alergie .....	20
Výplach střev .....	20
Nemoci z nachlazení.....	21
Nezdravé kombinace .....	22
Chléb a energie .....	23
Sliznice.....	24
Odpůrce chleba Dr. Lutz.....	24
Štítná žláza a nadledvinky .....	25
Kojenecká výživa .....	26
Zkažené zuby a paradentóza .....	27
Hučení v uších.....	27
Rozum anebo přirozený pud .....	28
Vše velké je vždy jednoduché!.....	28
A co dělá papež?.....	29
Mléčný chléb .....	30
Ve střevech sídlí smrt! .....	31
Polovičatost Mayerovy diety .....	32
Přetěžování tlustého střeva .....	33
Boží mlýny melou .....	34
Karta střevní terapie! .....	34
Jak se tedy vyléčit? .....	35
Ne otruby ale klystýry .....	36
Co máme pít? .....	37
Destilovaná voda .....	38
Jak se dožít 100 let?.....	39
Jak kůň uzdravil studovaného lékaře.....	40
Nemysli na smrt, ale na život!.....	41
Síla klidu .....	42
Cesta sebekázně a meditace .....	43
Nikdy nechod' s davem .....	45
Průmyslový cukr a včelí med.....	45
Sport a tělesná cvičení! .....	46
Insekticidy, pesticidy, herbicidy.....	46
Správné kombinace stravy .....	48
Co zapříčiňuje trávicí potíže .....	49

Všechny nemoci jsou otravou .....	50
Kombinace škrob / bílkoviny .....	50
Kombinace kyseliny / škrob .....	51
Kombinace s ovocem .....	52
Maso, ryby, vejce .....	53
Maso a dlouhověkost .....	55
Maso a revmatismus .....	56
Maso a rakovina .....	57
Maso požírá lidi! .....	57
Zuby .....	59
Extrémy .....	60
Trávicí trakt .....	60
Žaludek .....	60
Játra .....	60
Nemoci srdce a uhlohydráty .....	61
Vařená strava .....	61
Nejhorší zlozvyk člověka! .....	63
Lidé hledají zázračný lék! .....	63
Vaření lidem přivodilo degeneraci! .....	64
Jen pár receptů .....	66
Waldorfov salát (pro 2 osoby) .....	66
Prázdninový ovocný salát (pro 6 osob) .....	67
Ze sbírky receptů Marty Wheelerové: .....	67
Terry Fryův salát (pro 4 osoby) .....	67
Sladký jahodový salát (pro 2 osoby) .....	67
Banánový nápoj, lehce připravitelný .....	67
Hruškový nápoj .....	67
Vegetariánský salát .....	67
T. C. supersalát .....	67
Přirozená banánová zmrzlina .....	68
Syrové ovocné kuličky .....	68
Je menstruace nutná? .....	68
Sex a stravování! .....	69
Jak posílit svou duševní sílu? .....	70
Bílkoviny nás dělají shnilými .....	71
Teplá jídla .....	71
Vysoký krevní tlak .....	72
Dá se vůbec vyléčit? .....	73
Škodlivá sůl .....	73
Nasycené tuky .....	74
Pití kávy a srdeční mrtvice .....	75
Pravidelně a intenzivně se pohybuj .....	75
Nacházejí se v těle škodlivé nánosy? .....	76
Závěr .....	77
OBSAH .....	79

***Jak kůň uzdravil studovaného lékaře***

***Boží mlýny melou...***

***Nemysli na smrt, ale na život!***

***Správné kombinace stravy***

***Nejhorší zlozvyk člověka***

***Lidé hledají zázračný lék!***

***Nacházejí se v těle škodlivé nánosy?***

***Co zapříčiňuje trávicí potíže?***

***Co všechno člověk snese?***

***Překyselení - základ všech nemocí***

***Vše velké je vždy jednoduché!***

Další důležité, související informace naleznete na:

[www.andele-nebe.cz](http://www.andele-nebe.cz)

[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)

[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)

[www.universe-people.cz](http://www.universe-people.cz)

[www.heavenly-angels.org](http://www.heavenly-angels.org)

[www.universe-people.com](http://www.universe-people.com)

[www.cosmic-people.com](http://www.cosmic-people.com)

[www.angels-light.org](http://www.angels-light.org)

[www.ashtar-sheran.org](http://www.ashtar-sheran.org)

[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)

[www.angeles-luz.es](http://www.angeles-luz.es)

[www.angely-sveta.ru](http://www.angely-sveta.ru)

[www.anges-lumiere.eu](http://www.anges-lumiere.eu)

[www.angelo-luce.it](http://www.angelo-luce.it)

[www.anioly-nieba.pl](http://www.anioly-nieba.pl)

[www.feny-angyalai.hu](http://www.feny-angyalai.hu)

[www.andjeli-neba.com.hr](http://www.andjeli-neba.com.hr)

[www.anjos-ceu.eu](http://www.anjos-ceu.eu)

[www.angeli-raja.eu](http://www.angeli-raja.eu)

[www.engelen-hemel.nl](http://www.engelen-hemel.nl)

[www.ingerii-cerului.ro](http://www.ingerii-cerului.ro)

[www.cennetin-melekleri.web.tr](http://www.cennetin-melekleri.web.tr)

[www.himmelens-anglar.se](http://www.himmelens-anglar.se)