

Gennadij Malachov

Známý lékař si je vědom toho, že dnes existuje obrovské množství knih o výživě, a proto se pokusil sestavit nejdůležitější všeobecné principy, kterými bychom se měli řídit, pokud chceme zdravě jíst a být zdraví. Patří k nim například nezbytnost jíst v klidu a pomalu, jen čerstvá a čerstvě připravená jídla, na která máte právě chuť, a jenom když máte hlad, přičemž při prvních pocitech nasycení je třeba s jídlem skončit

Ha rozdíl od většiny jiných knih a metod přistupuje tato k tématu od základu a zaměřuje se na těchto pět oblastí:

1. Základní poznatky o trávicí soustavě lidského organismu.
2. Vzájemné působení potravy a organismu.
3. Sestavení individuálního jídelníčku.
4. Obecné znalosti o potravinách.
5. Jídlo jako lék i prevence.

- Jezte potraviny vypěstované v lokalitě, kde bydlíte.
- Jezte jen čerstvé a čerstvě uvařené pokrmy, které vám chutnají.
- Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.
- Nespěchejte během jídla a každé sousto **důkladně** pokousejte.
- Jakmile pocítíte první příznaky nasycení, přestaňte jíst znamená to, že jste **najezení!**

Gennadij Malachov

Zlatá pravidla stravování

Gennadij Malachov
Zlatá pravidla stravování
Přeloženo z ruského originálu
Геннадий Малахов
Золотые правила питания 2006
Czech edition by

Ariana Trávničková (REDIGO)

První vydání
Bratislava 2008
Tisk: ARIMES

Obsah

Předmluva	9
První část: Trávicí soustava člověka	
První kapitola: Úvod do vědy o stravování člověka	
Druhá kapitola: Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení.....	17
Akademik Ivan Petrovič Pavlov.....	17
Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev.....	19
Dr. Maximilian Bircher-Benner.....	22
Dietolog Herbert Shelton.....	22
Třetí kapitola: Pár filozofických úvah o výživě člověka.....	26
Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá.....	26
Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava.....	27
Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu.....	27
Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy.....	28
Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšímu prostředí.....	29
Mechanismus čerpání chybějící energie.....	29
Čtvrtá kapitola: Fyziologie trávení.....	30
Různé druhy trávení.....	30
Trávicí šťávy a jejich enzymy.....	33
Enzymy (ostatní).....	34
Ústa a zuby.....	35
Žaludek.....	37
Slinivka břišní.....	39
Játra.....	39
Tenké střevo.....	40
Tlusté střevo.....	44
Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň.....	48
Vnitrobuněčné trávení.....	49
Jak si tělo reguluje příjem potravy.....	50
Fungování trávicí soustavy jako celku.....	52
Sřevní flóra a její význam pro trávení.....	55
Pozitivní vliv sřevní flóry.....	58
Břišní mozek a sřevní hormonální soustava.....	59
Další charakteristiky trávicí soustavy.....	60
Pátá kapitola: Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu.....	64
Šestá kapitola: Jak se tvoří potrava. Skladba potravy	73
Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka.....	73
Z čeho se tvoří potrava.....	74
Skladba potravy.....	75
Energetická pole.....	75
Voda.....	78
Bílkoviny.....	80
Sacharidy.....	83
Glukóza.....	85
Fruktóza.....	86
Galaktóza.....	86
Sacharóza.....	86
Laktóza.....	86
Maltóza.....	87
Škrob.....	87
Potravinová vláknina.....	88
Tuky.....	89
Volné radikály a antioxidanty.....	91
Vitaminy.....	92
Látky podobné vitamínům	

proč jsou umělé vitaminy škodlivé	
Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitamínů.....	MM
Minerální látky.....	
Vápník.....	
Hořčík.....	
Draslík a sodík.....	
Fosfor.....	
Síra.....	
Chlor.....	
Železo.....	
Zinek.....	
Křemík.....	
Měď.....	
Selen.....	
Mangan.....	121
Bor.....	121
Vanad.....	122
Molybden.....	
Fluor.....	
Chrom.....	123
Germanium.....	124
Jód.....	4
Kobalt.....	
Jedovaté látky, které organismu škodí.....	
Arzén.....	
Olovo a další jedovaté prvky.....	
Fytoncidy.....	
Organické kyseliny.....	
Trísloviny.....	
Rozpad potravy.....	
Energetická pole.....	
Voda.....	
Bílkoviny.....	
Bílkoviny.....	
Sacharidy.....	
Tuky.....	
Vitaminy.....	
Minerální látky.....	
Sedmá kapitola: Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky.....	
Zuby a kosti.....	
Žaludek.....	
Tenké střevo.....	135
Tlusté střevo.....	
Krev.....	
Játra a slinivka břišní.....	137
Žlázy s vnitřní sekrecí.....	137
Vnitřní prostředí organismu.....	137
Energetický potenciál.....	138
Psychika.....	138
Leukocytózajako důsledek s t r a v y 1 3 8	
Nesprávná kombinace potravin.....	139
Výzkum E. Noxe - potravy a nemoci.....	140
Osmá kapitola: Jak správně kombinovat potraviny.....	42
Kyseliny a škroboviny.....	42
Bílkoviny a škroboviny.....	42
Různé typy bílkovin.....	143
Kyselé požívatiny a bílkoviny.....	
Tuky a bílkoviny.....	
Sacharidy a bílkoviny.....	
Sacharidy a škroboviny.....	14
Tuky a škroboviny.....	

Mám alergii na dýně?.....	146
Mléko se pije pouze samostatně.....	146
Dezerty, zákusky.....	146
Jak jíst bílkoviny.....	147
Bílkovinný jídelníček.....	147
Jak jíst škroboviny.....	148
Jak jíst ovoce.....	148
Devátá kapitola. Správně jíst - to je umění.....	150
Druhá strava.....	150
Správné stravování podle principů jin a jang.....	151
Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang.....	152
Patnáct makrobiotických principů.....	155
Výběr správného nádoby na vaření je důležitý.....	157
Jak zdravě vařit.....	157
Z jaké vody je nejlepší vařit?.....	159
Chyby, kterých se při vaření vyvarujte.....	159
Denní jídlo a přirozené biorytmy.....	160
Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vsřebávat potravu.....	164
Přechod na správné stravování.....	165
Stadia přechodu na nové stravování.....	166
Druhá Část: Energoinformační vliv potravy na organismus člověka.....	169
Desátá kapitola: Kvantová pole a energie potravy.....	170
Chut' potravin a vliv na organismus.....	171
Správné kombinace chutí aneb Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem.....	174
Forma a hutnost.....	175
Dělem potravin dle hutnosti.....	176
Informace obsažená v potravinách.....	177
Klimatické podmínky, lokalita a další.....	177
Jak potraviny ovlivňují lidský organismus - síla vlivu potravin.....	179
Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí.....	180
Zázvorová směs pro zdravé zažívání.....	182
Jedenáctá kapitola: Sestavte si individuální jídelníček.....	184
Jak zjistit konstituci.....	184
Princip větru v organismu.....	186
Princip žluči v organismu.....	186
Princip slizu v organismu.....	186
Jak potrava působí na dóši, životní principy.....	187
Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin.....	188
Jak správně uvařit čaj.....	192
Dvanáctá kapitola: Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti.....	194
Třetí část: Vybíráme potraviny a vaříme z nich.....	197
Třináctá kapitola: Vše pro zdravý jídelníček.....	198
Koření a pochutiny.....	199
Cibule.....	199
Česnek.....	201
Kardamon.....	202
Hřebíček.....	203
Koriandr.....	204
Skofice.....	204
Zázvor.....	205
Černá paprika.....	205
Bílá paprika.....	205
Mята.....	206
Měta lékařská.....	206

Ocet
Bobkový list
Pelyněk estragon
Petržel a celer
Kopr
Kamencec
Kmín
Anýz
Fenykl
Hořčice
Křen
Mořská kapusta (laminaria)
Ovoce a lesní plody
Meruňka
Kdoule
Hruška
Jablko
Hroznové víno
Rozinky
Švestka, tmavá
Švestka, žlutá
Fíky, čerstvé
Fíky, sušené
Třešně a višně
Granátové jablko
Citron
Broskev
Moruše bílá
Moruše černá
Grapefruit.....
Pomeranče a mandarinky
Lesní jahoda
Jahoda zahradní
Borůvka
Angrešt
Malina
Ostružina
Černý rybíz
Červený rybíz
Klikva
Brusinka
Kalina
Jeřabina červená
Jeřabina čemoplodá
Rakytník
Zelenina
Zeleninové saláty
Recepty
Mrkev
Zelí a košťáloviny
Okurka
Rajské jablko
Dýně
Špenát
Ředkev
Hlávkový salát
Chřest
Čekanka
Šťovík
Vojtěška setá

Baklažán.....	
Vodní řepa (vodnice).....	
Pastinák.....	
Patisony, baklažány.....	
Meloun.....	
Brambory.....	
Ořechy a semena.....	
Vlašské ořechy.....	
Lískové ořechy.....	
Sladké mandle.....	
Kešú ořechy.....	
Slunečnicová semínka.....	
Dýňová semínka.....	
Obilniny.....	
Pšenice.....	
Chléb.....	
Otruby.....	
Proso.....	
Ječmen.....	
Rýže.....	
Kukuřice.....	
Oves.....	
Žito.....	
Pohanka.....	
Luštěniny.....	
Hrách.....	
Fazole.....	
Čočka.....	
Arašídý.....	
Sladkosti.....	
Med.....	
Cukr.....	
Chalva.....	
Oleje a tuky.....	
Máslo, tuhé.....	
Máslo, rozpuštěné.....	
Olivový olej.....	
Živočišné tuky.....	
Rybí tuk.....	
Mléko a mléčné výrobky.....	
Maso.....	
Masné recepty V. Michajlova.....	
Další hojně užívané potraviny.....	
Vejce.....	
Ryby.....	
Jedlé divoce rostoucí rostliny.....	
Lékořice.....	
Čtrnáctá kapitola: Stravování jako prevence i léčba.....	
Jídlo léčí.....	
Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami.....	
Speciální dietní jídelníček.....	
Jak si rozvrhnout jídlo během dne.....	
Evoluce stravování a co z toho plyne.....	
Obecné závěry.....	
Závěr.....	
Poznámky.....	

Předmluva

Tato kniha byla napsána proto, aby lidé pochopili, jak se mají správně stravovat, a poznali principy zdravé výživy. Vlastně jsem ji napsal pro sebe.

O stravování a dalších příbuzných tématech dnes existuje velké množství rad, doporučení a teorií. Jaké z nich si vybrat a o jaké znalosti se máme opírat, abychom se skutečně stravovali správně?

Vyčlenil jsem pět hlavních oblastí:

1. *Základní poznatky o trávicí soustavě lidského organismu*

Z čeho je tato soustava tvořena a jaké procesy v ní probíhají. Bylo by hloupé, abychom hovořili o správné výživě a přitom neznali mechanismus trávení.

2. *Vzájemné působení potravy a organismu*

Jídlo vždy organismus ovlivňuje, záleží na druhu, kvalitě a způsobu přípravy. Měli bychom vědět, jak se tento vliv konkrétně projevuje a jaké má pozitivní a negativní stránky.

3. *Sestavení individuálního jídelníčku*

Jakmile si vyjasníte dvě předcházející témata, snáze přistoupíte k tomu nejdůležitějšímu - sestavení individuálního jídelníčku podle potřeb vlastního organismu. K tomu je nezbytné znát vlastní konstituci a její zvláštnosti, vliv různých druhů potravin a možné způsoby přípravy.

4. *Obecně znalosti o potravinách*

Existuje celé odvětví, které se zabývá potravinami a správnou přípravou jídel. Je poměrně rozsáhlé, ale každý by si měl osvojit alespoň základy. Za tímto účelem jsem sestavil tuto knihu, k níž se můžete vracet, kdykoli budete potřebovat.

5. *Jídlo jako lék i prevence*

Zvláštní problematiku tvoří jídlo užívané jako lék nebo profylaktický prostředek, stravování během nemoci, ve stáří nebo v dětském věku, biologicky aktivní potraviny či potravinové doplňky, makrobiotika, stravování a náboženství a tak dále.

Více se dozvíte v následujících kapitolách, ale už nyní mohu jmenovat několik *zlatých pravidel stravování*:

- Jezte potraviny, získané (vypěstované) v lokalitě, kterou obýváte.
- Jezte jen čerstvé a čerstvě uvařené pokrmy, které vám chutnají.
- Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.
- Nespěchejte během jídla, každé sousto důkladně rozkousejte.
- Jakmile pocítíte první příznaky nasycení, přestaňte jíst - znamená to, že jste najezení.

Popsal jsem je velmi stručně, jejich vysvětlení je věnována tato kniha.

První část

Trávicí soustava člověka

Úvod do vědy o stravování člověka

*Mít svůj denní kousek chleba vezdejšího,
to vždy byl a zůstává jeden z nejdůležitějších
životních problémů, pramen všeho utrpení
a někdy i uspokojení. V lékařových rukou je
jídlo účinný prostředek k vyléčení, v rukou
nevědoucích - příčina onemocnění.*

Ivan Petrovič Pavlov

Vědeckotechnický pokrok má své světlé i stinné stránky. K těm druhým patří to, že přirozené přírodní mechanismy lidského organismu se nestačí adaptovat na nově vzniklé vnější podmínky a selhávají, což přináší negativní následky - různá onemocnění. Negativní vliv vědeckotechnického pokroku na život lidského společenství se projevuje v mnoha oblastech a mezi prvními je právě stravování a výživa,

Zvířata ve volné přírodě tráví většinu času vyhledáváním potravy a na uspokojování této základní potřeby vynakládají největší část energie. Avšak ani lidé v dávných dobách na tom nebyli jinak: také oni takřka všechen svůj čas i fyzické síly věnovali shánění potravy, protože museli nakrmit sebe i svou rodinu. Měli tak vysoké energetické výdaje, že jen stěží mohly být kompenzovány energiemi získanými z jídla. Hlad byl odnepaměti součástí života člověka, a tudíž zaopatření potravy bylo vždy jedním z nejdůležitějších úkolů lidstva. Hledalo se řešení, jak zajistit stálý dostatek jídla, ale byl to běh na dlouhou trať a vlastně až do poloviny devatenáctého století se na nic nepřišlo a v podstatě ani nic nezměnilo. Pak ale nastal zvrát: začalo se s *průmyslovou výrobou potravin*,

k níž se ovšem lidský organismus, a především jeho trávicí soustava, se kterou stojí a padá celkové zdraví organismu, nedokázal v plné míře přizpůsobit

Nyní se ve zkratce podíváme na *základní negativní změny ve stravování*, které se objevily v důsledku vědeckotechnického pokroku jako celku i jako následek rozvoje průmyslového potravinářství.

1. Umělé čištění potravin (*rafinace*)

Slovo *rafinovaný* pochází z francouzštiny a znamená očištěný, zjemnělý či vytríbený. Proč se potraviny musí uměle čistit? Protože se lépe skladují a snadno se z nich dají vyrobit jiné produkty, zejména směsi.

Avšak v přírodě se očištěné a zjemňované poživatiny prakticky nevyskytují. Lidský i zvířecí organismus je uzpůsoben ke konzumaci naturálních celistvých potravin s vyváženým poměrem živin (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitaminy a další). Tyto látky jsou pro tělo přirozené a snadno se vstřebávají, a navíc se trávicí soustava aktivuje postupně, prvotním rozmělněním částic potravy v ústní dutině počínaje a definitivním vyloučením přebytečné zpracované hmoty konečným končím. A organismus takto získává plnohodnotnou stravu.

Při konzumaci rafinovaných potravin, například cukru, pečiva nebo oleje, se naskýtá jiný obraz a vše probíhá jinak: trávicí soustava nemůže normálně fungovat, protože některé její součásti jsou nadměrně namáhány a jiné naopak zahájejí. Cukr, bílý chléb, sladké nápoje a další umělé produkty přetěžují *slinivku břišní* a mají na ni neblahodárný vliv, což v neposlední řadě narušuje správnou střevní peristaltiku a komplikuje proces včasného vylučování zbytků zpracované potravy.

Kromě toho organismus trpí nedostatkem přirozených stopových prvků a vitaminů, jelikož se během přípravy ztrácejí (například při zpracování zrna jsou odstraněny spolu s obalem a klíčkem). Střeva nejsou dostatečně stimulována vlákninou, kousky stolice se v nich shromažďují a vzniká zácpa, což celé vede k intoxikaci organismu.

Já osobně se přikláním k názoru, že umělé čištění potravin je hlavním viníkem probíhajícího pomalého, ale jistého procesu narušení trávicí soustavy a otravy organismu, stavu. Uměle změněné potraviny samozřejmě organismu neposkytnou plnohodnotnou výživu a navíc jej vyčerpávají (byť nepozorovaně), nasycují zbytečnými látkami, čímž způsobují předčasné stárnutí.

2. *Nové vysoce úrodné odrůdy obilovin*

Lidstvo se vždy honilo za dosažením vysoké úrodnosti, ta ovšem způsobila, že potraviny rostlinného původu mají nižší obsah životně důležitých prvků, jež jsou pro zdraví nezbytné. Jsou sladší, obsahují víc škrobu, mají vyšší hmotnost, jsou lákavější tvarem a barvou, ale zato jsou chudší na vitaminy, minerály a další biologicky aktivní prvky.

Geneticky upravované potraviny jsou na tom ještě hůř - vždyť se vyrábějí proto, aby se prodávaly a přinášely zisk, nikoli kvůli správnému trávení. Z rostlinné stravy, již člověk konzumoval před padesáti lety, a o dřívějších dobách ani nemluvě, už nezůstalo fakticky nic. Máme právo předpokládat, že potraviny pěstované selekcí jsou znehodnocené a méně prospěšné pro organismus. Člověk slábne a zvyšuje se riziko onemocnění, i když to na první pohled vypadá, že se „plnohodnotně stravuje“ a jí čerstvé rostlinné produkty.

3. *Změny technologií v zemědělství a živočišné výrobě*

Moderní zemědělství využívá jiné technologie než v minulosti, používá chemická hnojiva a insekticidy, skleníkovou výrobu a další nepřirozené metody. V živočišné výrobě se hojně používají růstové hormony a antibiotika (aby zvířata nebyla nemocná). Potraviny obsahují vedlejší látky a nevhodné prvky, které se v organismu postupně ukládají, mají ni něj neblahý vliv a způsobují nemoci. Proto je v naší době mimořádně důležité dbát na očistu a detoxikaci organismu.

4. *Sklízení, skladování a zpracování potravin*

V přirozeném světě zvířat žádné skladování neexistuje zralá potrava se ihned požívá jako čerstvá.

U člověka je to jiné: musí potravu dlouho dopravovat nejprve na místo zpracování a poté i spotřeby, vždyť úroda se musí sklídit a vychladit nebo zmrazit. Jindy se využívají různé technologie urychlující zrání nebo vytvářející efekt čerstvého produktu. Různé způsoby konzervace, potravinové přísady, ochucovadla, vitaminové přísady - to vše potraviny mění a vzdaluje od jejich původního přirozeného

5. *Nedostatečné energetické výdaje*

Ještě před sto až sto padesáti lety lidé museli vynakládat velké množství energie na to, aby přežili a zabezpečili se vším nezbytným. V dnešní době jsou energetické výdaje zredukovány na minimum, ovšem tento proces nebyl doprovázen adekvátní redukcí energetického přísunu. Namísto aby lidé jedli méně, začali naopak jíst více, protože potraviny byly snadno dostupné jako nikdy v minulosti. Lidé si je nemusí pěstovat sami a dnes už dokonce ani vařit či jinak upravovat - mohou si je koupit hotové a ihned konzumovat. Příjem energií z potravy výrazně převyšuje energetické výdaje organismu, vzniká energetická nerovnováha a z ní pramení novodobé zdravotní problémy. Nadváha a další funkční poruchy organismu patří ke každodenní realitě ve všech vyspělých zemích světa.

Pět výše uvedených faktorů tvoří skrytý spouštěcí mechanismus různých onemocnění. Dají se odstranit, ale musí se dodržovat jedno důležité pravidlo - *správné se stravovat*. A pro správné stravování je třeba znát, z čeho se skládá a jak funguje trávicí soustava člověka, jaké má zvláštnosti, jak probíhá trávení různých druhů potravin, k jakým změnám v organismu dochází během zažívání i po něm a další důležité věci, například vlastnosti potravin, specifika jejich pohlcování v těle a celková výživa organismu.

Když člověk má všechny nezbytné vědomosti a ví, jak funguje mechanismus trávení a vsřebávání potravy, může vědomě změnit stravování a dosáhnout žádoucích výsledků. A právě k tomu je určena tato kniha: pomůže vám, abyste samostatně zhodnotili svůj jídelníček a pak jej změnili ve svůj prospěch. Než se pustíme k postupnému tematickému výkladu, nabízím vám krátký přehled nejdůležitějších objevů v oblasti stravování a zažívání v dějinách lidstva. Podotýkám, že samotné objevy v dané oblasti provedly jedny osoby, zatímco na jejich rozšíření v praxi se podílely jiné, jež

je prověřily na sobě, analyzovaly a upravily k praktickému využívání. Seznámím vás s oběma kategoriemi významných událostí.

Druhá kapitola

Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení

Akademik Ivan Petrovič Pavlov

Slavný Ivan Petrovič Pavlov dal světu pozoruhodný objev v oblasti fyziologie zažívacího traktu: na každou sněženou potravinu se během zažívání vylučují vlastní trávicí šťávy a samotné zpracování probíhá střídavě v různých podmínkách, například v kyselém anebo alkalickém prostředí, v odlišných místech trávicí soustavy a také během různé doby. To znamená, že při konzumaci dvou produktů obdobného druhu, například bílkovinných, sacharidových nebo jiných, může jeden z nich brzdit plnohodnotné trávení a vstřebávání toho druhého. Nesnáší se navzájem například maso a vaječný bílek, kousek chleba a kukuřice a tak dále. Tento vědecky podložený poznatek dále využil Herbert Shelton a na jeho základě rozpracoval teorii *dělené stravy*, která se později rozšířila do celého světa.

Dělená strava je důležitá zejména pro oslabené a nemocné osoby, protože tolik nezatěžuje trávicí soustavu, ale naopak ji uvolňuje, takže se pacient rychleji uzdraví. Avšak i zdraví lidé by měli dodržovat principy správného kombinování potravin, neboť tím posílí svůj organismus a prodlouží si život.

Abychom byli spravedliví - skutečnost, že potraviny je nutno vhodně kombinovat, byla známa odpradáвна a například ve starověkém čínském pojednání o medicíně *Čžud ši* se píše:

„Budete-li jíst neslučitelné druhy jídel, působí to jako jed. Ryba se nehodí k mléku a mléko není vhodné k zapí-

jení plodů ze stromů. Vejce a ryby spolu nejdou dohromady a hrachová polévka ochucená třtinovým cukrem a *darem* (mléčný kysaný nápoj připomínající kefir) jsou v kombinaci škodlivé. Nesmažte houby na hořčicovém oleji a nemíchejte drůbeží maso s kysaným mlékem. Med a rostlinný olej nemohou být podávány ve stejných dávkách. Kyselá jídla nezapíjejte mlékem a nejezte další jídlo, dokud se předchozí ještě nestrávilo. Obě jídla mohou být neslučitelná a v tom případě se spolu „pohádají.“ Nezvyklé pochutiny nebo jídla sněžená v nevhodnou dobu působí na organismus jako jed."

Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev

Mnozí vědci i veřejnost byli dříve přesvědčeni, že Ivan Petrovič Pavlov v oblasti trávení objevil a prozkoumal všechno. Avšak na jeho práci navázal Alexandr Michajlovič Ugolev a vyvinul teorii o adekvátní neboli *druhovém stravě* (komplexní strava pro člověka, obsahující vyvážený poměr živin i energií, čili vědecká koncepce příjmu potravy), učení o trávení a mikroflóře, o *střevní hormonální soustavě* a mnohém dalším.

Akademik Ugolev provedl velké množství vědeckých pokusů (nešlo o žádné teorie nebo nepodložené domněnky), které prokázaly, že trávicí soustava člověka je uzpůsobena k trávení určitých potravin. Pokud tělo dostává pozměněné anebo cizorodé potraviny, organismus je nestráví a nevstřebá. V důsledku toho se rozvíjí *patogenní mikroflóra* a *dysbakteriíza*, metla moderního člověka, jež je nebezpečná tím, že se při ní postupně po celém těle rozptýlí cizorodé mikroorganismy a způsobují nemoci.

Další objevy se týkaly střevní hormonální soustavy a jejího významu pro lidský organismus. Potvrdily se skutečnosti, dávno odpozorované v praktickém životě, že se organismus přizpůsobuje vnějším podmínkám pomocí potravin vypěstovaných v místním prostředí, v dané oblasti a klimatických podmínkách; buduje si z nich tělo. Jíme-li produkty ze zámoří, náš organismus se automaticky přizpůsobuje podmínkám v zámoří. A tak vznikají různé odchylky v adaptaci

a naruší se potravinový řetězec mezi organismem a okolním světem.

Dr. Maximilian Bircher-Benner

Švýcarský lékař Maximilian Bircher-Benner patří mezi zakladatele moderní dietologie³. Měl vsutku novátorský přístup: studoval nejnovější objevy ve fyzice, chemii a molekulární biologii. V roce 1903 vydal knihu *Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energetik* (Principy dietní léčby na základě energetiky), v níž rozpracoval teorii o *energetické využitelnosti* potravin a ty potom rozdělil na *akumulátory* I., II. a III. řádu. Vycházel z předpokladu, že největším zdrojem energie na zeměkouli je Slunce a první, kdo sluneční energii vstřebává s pomocí fotosyntézy, jsou rostliny, jež ji dále v sobě hromadí. Zvířata pak tyto rostliny pojídají a čerpají sluneční energii z druhé ruky. Doktor Bircher-Benner byl přesvědčen, že část energetického potenciálu rostlin se během trávení v organismu živočicha ztrácí a do tkání zvířat se dostane méně energie. Odsud vyvodil závěr, že jídlo připravené ze zvířecích tkání (například smažené maso) obsahuje méně energie než potrava z rostlin. Ale i u rostlinných produktů dochází při tepelném zpracování k určitým ztrátám sluneční energie. Nakonec doktor Bircher-Benner rozdělil potraviny do tří kategorií.

Akumulátory I. řádu

To jsou potraviny s nejvyšší výživnou hodnotou a maximálním množstvím energie, například zelené listy, ovoce, zelenina, lesní plody, kořínky, ořechy a další. Do této kategorie patří i mateřské mléko, které je rozhodně doporučováno, a také čerstvé kravské mléko a vejce.

Akumulátory II. řádu

Tyto potraviny mají o něco nižší výživnou hodnotu a obsahují méně sluneční energie než produkty z předchozí kategorie. Jejich léčebné vlastnosti nejsou v porovnání s předchozí skupinou tak významné. K akumulátorům druhého řádu patří tepelně zpracované potraviny rostlinného původu, například vařená zelenina (pokud je připravena správně

na mírném ohni a podobně), chléb s otrubami, vařící mléko, mléčné výrobky, vajíčka naměkko a další.

Akumulátory III. řádu

Co do množství energie nejsou příliš cenné: řadíme sem bílý chléb, pšeničnou mouku, intenzivně tepelně zpracovanou zeleninu (například při dlouhém varu ve velkém množství vody), konzervované potraviny, sladkosti a maso či masné výrobky. Doktor Bircher-Benner si myslel, že jídlo z této kategorie nezahání hlad, protože neobsahuje sluneční energii, minerální soli a další biologicky aktivní látky ve správném poměru.

V roce 1897 si doktor Bircher-Benner otevřel v Curychu menší soukromou kliniku a léčil tam pacienty speciální dietou složenou převážně ze syrového ovoce a zeleniny. Dosáhl dobrých výsledků a správnost jeho teorií se tím potvrdila. Já osobně bych však chtěl některé proklamované zásady tohoto významného lékaře trochu poopravit: problém totiž nespočívá jen ve sluneční energii, celá záležitost je mnohem složitější.

Zásady správného stravování

- Je nutné znát základní strukturu každé potraviny a počítat s tím, že se v průběhu tepelné úpravy mění (v různé míře). Ovoce a zelenina se dají jíst syrové, což ovšem rozhodně neplatí o mase. Nejlepší strukturu mají čerstvé a nezpracované potraviny, a proto jsou také ze všech nejzdravější.
- Naturální a čerstvé potraviny se od tepelně zpracovaných jídel liší v jednom: trávicí soustava ke zpracování využívá jejich vlastní enzymy, tomuto jevu se říká *autolýza*. Takto tráví potravu dravci, hadi a další živočichové, kteří polykají své oběti - jiné živočichy - celé. Lidé tento způsob trávení nevyužívají, protože syrové maso nejedí.
- Každé jídlo na organismus specificky působí, a když tento vliv sečteme s dvěma výše uvedenými zásadami, naskýtá se závěr: trávení energeticky zpracovaných potravin, v první řadě masa, je pro organismus v podstatě velkou zátěží a odčerpává spoustu energií.

- Druhá strava. Každý druh z říše zvířat včetně člověka je uzpůsoben tak, aby dokázal štěpit potravinové struktury určitého druhu. Přejít na produkty s jinou strukturou vyvolává dysfunkce organismu a vznik nemocí. Totéž samozřejmě platí naopak: odmítnutí příjmu cizorodých potravinových struktur a přechod na druhovou stravu urovnává fungování organismu, upravuje případné dysfunkce a léčí nemoci. Doktor Bircher-Benner léčil žaludeční vředy, bronchiální astma, nedostatečný krevní oběh a kožní i další nemoci právě změnou stravování.
- *Akupunktura*. Všechny enzymy v organismu se aktivují a dále působí na základě volných elektronů, jež se dostávají do organismu při dýchání a pohybu. Pokud se člověk málo pohybuje, nepomůže mu ani dokonalé stravování. Odsud vyplývá důležitý závěr: energie v lidském organismu cirkulují z jednoho orgánu do druhého v určité posloupnosti. A orgán, v němž se právě soustřeďují, projevuje nejvyšší aktivitu a výkonnost. Celý proces trávení se přirozeně přizpůsobuje této cirkulaci: například žaludek je nejaktivnější ráno a tenké střevo v poledne. Po tomto cyklu energie opouštějí trávicí orgány, a proto je škodlivé se najíst večer před spaním. V noci se tělesná teplota snižuje a aktivita trávicích enzymů klesá, organismus není schopen potravu správně zpracovat, vytváří se hodně odpadu a toxinů a tělo si během noci neodpočine.
- *Vnitřní buněčný metabolismus*. Ze sacharidových potravin se uvnitř buněk vyrván voda (prostředí života), kyslíčnický uhlíčitý (reguluje pH prostředí, a tím také aktivitu enzymů uvnitř buňky) a svobodné elektrony (čili energie).
- *Draslík* obsažený v potravě napomáhá vylučování vody z organismu, *sodík* ji naopak zadržuje. Ovoce a zelenina mají víc draslíku, kroupy a krupice sodíku. Při konzumaci těchto potravin je nutné dodržovat

rovnováhu: polovinu ovoce a zeleniny, zbytek obilnin a luštěnin.

- *Ajurveda*. Bere v potaz dva důležité faktory - vlastnosti potravin a tělesnou konstituci člověka. Jedině tak si každý může sestavit výživný program podle svých potřeb a cíleně regulovat funkce organismu. Bez těchto dvou základních znalostí by nebylo možné sestavit správný jídelníček na míru, ani plnohodnotně léčit nemocné.
- *Detoxikace organismu*. Je nesmírně důležitá, neboť normalizuje zažívání i krevní oběh a tím ovlivňuje zdraví celkově.

Dietolog Herbert Shelton

Kdybychom rozpitvali Sheltonovu komplexní teorii i dietetické pokyny, zjistili bychom, že vycházel zejména z učení Ivana Petroviče Pavlova. K lepšímu osvětlení slabých míst v jeho učení čtenářům nabízím úryvek ze Sheltonova díla *Orthotrophy* (Ortotropie).

„Zdalipak předpokládáme správně, že jídlo, které je zdravé pro jednoho člověka, může jinému uškodit? A že voda je jednomu výživou a jinému otravou? A co vápník, fosfor nebo sodík? ”

A hned vidíme, že autor k věci přistupuje z hlediska ortodoxní medicíny: všechno rozčleňuje a dělí, ale nevidí celek a zapomíná, že potrava nás ovlivňuje energetikou chuti, konsistencí a informacemi.

„Taková absurdní prohlášení nikdo nedělá. A produkty, které jsou pro jednoho blahem a pro jiného otravou, se nikdy nedostanou do krve v původní podobě, protože se během trávení štěpí a dále vstřebávají do krve jako aminokyseliny, monosacharidy, mastné kyseliny, minerály a vitaminy. ”

Než se však dostanou do krve, ovlivňují životní principy organismu svou chutí, přesněji řečeno její energetikou,

„Všichni začínáme život stejně jako oplodněné vajíčko. Procházíme jednotnou cestou evoluce, máme stejný počet orgánů a totožné funkce. Každý dostane do vlnky tytéž žlázy a trávicí systém, naše organismy mají identickou sklad-

bu chemických prvků a ve stejných proporcích. Všichni vylučujeme stejné druhy a identická množství trávicích šťáv i stejné trávicí enzymy.”

Ano, všichni začínáme život stejně - ale v různých podmínkách. A organismus se jim musí přizpůsobit, především zvýšenou aktivací některých systémů a útlumem jiných. Nejvíce se přizpůsobují trávicí orgány: vždyť vidíme, že někteří lidé přežijí v tvrdých podmínkách na drsném severu a živí se rybami či tulením tukem, ale jiní jsou doma v tropech a jedí hlavně banány a fíky. Kdyby Sheltonovo tvrzení bylo pravdivé a trávicí systém by byl neschopný adaptace, pak by první přesídlenci z Evropy do Ameriky museli masově uhynout kvůli nedostatečnému žaiudečnímu trávení. Jejich zaživací soustavy by se nikdy nepřizpůsobily místním potravinám, jimiž se původní obyvatelé živilí bez problémů.

„Všichni tvrdí, že my lidé jsme stvořeni na stejných principech, máme stejnou konstituci, stejné potřeby jídla a jsme uzpůsobení k tomu, abychom využívali stejné druhy potravin. ”

Každý člověk se vyznačuje jedinečnou kombinací životních principů (*dóš*), a proto má tendenci se stravovat tak, aby posílil oslabené *dóši* a zklidnil ty rozbouřené. Odsud snadno vyvodíme závěr, že lidé nemohou mít identické potřeby - každý je unikát a má své individuální požadavky.

„Budeme-li spatřovat život a jeho zákony takové, jaké doopravdy jsou, zjistíme, že věci, které jsou pro jednoho nejlepší, budou nejlepší i pro jiného, a věci, jež někomu škodí, jsou škodlivé pro všechny.”

Bohužel Herbert Shelton chápal tyto zákony příliš zjednodušeně; ve skutečnosti je všechno mnohem složitější. Jestliže je ovoce a zelenina nejlepší stravou pro člověka pobývajícího v oblasti tropů, proč se jimi neživí i Eskymák z dalekého severu? Ten ovšem dává přednost místním potravinám a jídlům z nich: stroganině ze syrového masa, tulenímu tuku a podobně. Kdyby jedl něco jiného, nepřežil by.

Sheltonovým nedostatkem je, že chápal problémy správné výživy člověka jen v rámci fyziologie trávení. Opíral se

o zastaralou představu, že hlavní funkcí stravování je do dávat do organismu nezbytné látky. Z neznalosti odmítal skutečnost, že dodatečné živiny v těle tvoří také mikroflóra. Ta umožňuje, aby tělo dostávalo plnohodnotnou výživu i v případě, že člověk konzumuje jen velmi prosté produkty. Herbert Shelton nepochopil, že lidé se navzájem liší konstitucí, a proto mají různé požadavky na stravování. A už vůbec nebral v potaz rozdíly ve specifických gastronomických zvyklostech jednotlivých národů, takže jeho rady o správné výživě nejvíc vyhovují obyvatelům amerického státu Texas, kde se on sám usadil a kde také léčil své pacienty. Kdybychom však jeho doporučení bezmyšlenkovitě využívali v evropských podmínkách, kde panuje zcela jiné podnebí a proces trávení místních obyvatel má své zvláštnosti, dopustili bychom se velké chyby.

Naproti tomu příznivci učení ájurvédy se zaměřili na specifické vlastnosti potravin a mnohé všeobecně uznávané fyziologické principy trávení odmítali. Jako příklad uvádím výňatek z knihy Deepaka Chopry *Perfektní zdraví*:

„Chystáte-li se obědvat, nezapomeňte na sklenici vody, ovšem teplé, ne ledové, a pozvolna ji vypijte malými doušky. Namísto salátu si dejte talíř polévky, neodpírejte si chléb, máslo nebo zákusky, které by měly být nejlépe teplé (v tomto smyslu je jablkový závin mnohem lepší než například zmrzlina, protože chlad ztěžuje trávení lidem s konstitucí větru).“

Není třeba zdůrazňovat, že taková doporučení škodí zažívání a potažmo i celému organismu, a to hned z několika důvodů, které uvádím níže.

1. Talíř teplé polévky je vařené jídlo, jež vyvolává *potravinovou leukocytózu* ~ po konzumaci vařených jídel se zvyšuje množství bílých krvinek v zažívacích orgánech a narušuje se leukocytární obranyschopnost.

2. Sousta polévky s chlebem se v ústech sice zvlhčí, ale nedostatečně zpracují slinami, což ztěžuje další zažívání.

3. Chlebové kvasnice kazí mikroflóru a vyvolávají dysferiádu.

4. Deepak Chopra doporučuje, abychom si neodřikali máslo a dopřávali si denní dávku třicet až padesát gramů. Takové množství másla ovšem zpomaluje trávení a vyvolává dlouhotrvající pocit tíhy v žaludku.

5. Nevhodné je i doporučení ohledně zákusku: jablečný štrúdl stejně jako chleba z organismu vytahuje minerální látky či vitaminy a zhušťuje *koloidy* v krvi. Jablka v trávicím systému začnou kvasit ještě dřív, než se dostanou do tenkého střeva a zkazí kompletně celé zažívání.

Budeme-li však doporučení Deepaka Chopry dodržovat s ohledem na individuální konstituci člověka a z hlediska fyziologie trávení, je to něco jiného: všechna jsou v podstatě správná, jen jim chybí určitá souslednost, která se musí dodržet:

- *Krok číslo jedna.* Vypijte sklenici teplé vody, šťávy z kompotu nebo odvaru ze sušeného ovoce (to je ještě lepší).
- *Krok číslo dvě.* Jako první chod si dejte porci dušené zeleniny nebo talíř hustého boršče s větším poměrem zeleniny a menším objemem vody.
- *Krok číslo tři.* Jako hlavní jídlo snězte teplou kaši s máslem, případně s kusem vařeného masa (pro ty, kteří bez masa nevydrží).

V poslední době se objevují stále nové teorie a novátorská doporučení ohledně stravování, z moderních výstřelků bychom mohli jmenovat výživu a léčení podle krevních skupin; já však tuto metodu nedoporučuji.

Vzdělávejte se v oblasti zdravé výživy a vyberte si ze všech teorií to, co vám nejlépe vyhovuje. Já osobně jsem si z učení Herberta Sheltona vybral poznatky o správné kombinaci potravin a z ájurvédy zase teorii o vlastnostech potravin a principy individuálního stravování. Provedl jsem syntézu i několika dalších teorií, takže moje vlastní učení o zdravém stravování obsahuje to nejdůležitější z evropské i asijské dietologie.

Pár filozofických úvah o výživě člověka

Stručně jsme se seznámili s tím, co napsali o výživě jiní, a dále předkládám několik vlastních úvah, abyste se mohli podívat na tuto problematiku i z jiného úhlu. Opírám se o očividná fakta a snažím se jednoduše a jasně popsat principy, jak má člověk zdravě jíst.

1. Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá.
2. Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava.
3. Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu.
4. Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy.

Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá

Fyzické tělo může existovat jen proto, že dostává určitou potravu. Pokud ji nedostává v dostatečném množství, vyčerpává se nemůže udržovat dostatečnou aktivitu a nakonec ani žít. To se nejvíc projevuje v období *prenatálního vývoje*: matčin organismus je pro rostoucího malého človíčka současně životním prostředím i zdrojem potravy. Zpočátku se plod chová vůči matce **agresivně**, neboť svými silnými enzymy rozkládá buňky jejího organismu a živí se jimi (*preplacentární* stadium). Kdyby to tak pokračovalo, plod by matčin organismus postupně rozložil a zničil. Tak by to ovšem v přírodě nemohlo fungovat, a proto se na scéně objevuje nový zvláštní orgán připomínající při savku - *placenta*. Plod může být díky ní vyživován normálním *způsobem*: získává výživu z matčiny krve, a pokud v ní některé živiny chybějí, bere si **je** z matčina organismu. To se projevuje i navenek,

například nastávajícím matkám se často kazí zuby, protože plod potřebuje hodně stavebního materiálu pro svou vyvíjející se kostní hmotu.

Prenatální stadium formování a vývoje lidského organismu názorně dokazuje, že fyzické tělo je budováno z materiálu nacházejícím se v prostředí, v němž žije.

Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava

Představitelé rostlinného a živočišného světa **mají** jedno společné: za potravu využívají materiál z bezprostředního okolí, čili to, co se nachází v jejich okolí. **Ovšem** organismus se tomuto prostředí sám přizpůsobuje, aby se stal **jeho** součástí, tělo a vnitřní orgány se maximálně snaží adaptovat na životní podmínky. Je jasné, že vodní **živočiškové mají** tělo i vnitřní orgány zařízené jinak než obyvatelé souše anebo ptáci. Životní prostředí a způsob přijímání potravy **jsou** rozhodující pro to, jakou bude mít živý **organismus** formu těla a jak budou rozmístěné vnitřní orgány. Dochází k **důležitým** životním změnám, díky nimž má organismus šanci přežít a nadále úspěšně existovat.

Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu

Na počátku veškerého života byla jediná buňka. Ta se postupně vyvíjela a získávala složitější formy, až se z ní nakonec vyvinul **mnohobuněčný** organismus. **Souběžně** se vylepšovalo i trávení, proces **vstřebávání** potravy a výživy organismu. Nejprve tu byla **vnitřní výživa**, první buňky vsakovaly potravu **podobně jako améby** a uvnitř i také trávily. Tento způsob se zachoval dodnes, v podstatě se tak živí všechny jednotlivé buňky lidského organismu.

Živé organismy v průběhu evoluce přijímaly **stále složitější** formy, (rozdělily se a sílily a některé buňky se najednou octly uvnitř organismu bez možnosti vsakovat potravu přímo z okolního prostředí. Struktura **mnohobuněčných organismů** se nezbytně musela změnit, jinak by se vývoj zastavil. Bylo nutné **přijímat** potravu zvenčí a **dále ji** distribuovat **ke** všem **buňkám** organismu, přičemž zbytky musely být **vyloučeny**.

Tak se postupně vyvinul zvláštní, periodicky se rozevírající otvor, schopný zachytávat potravu. Ovšem tato potrava putovala dále do organismu, shromažďovala se, trávila a vstřebávala ve speciálních dutinách - žaludku a střevech. Vznikla také tekutina, jež zajišťovala přepravu živin mezi buňkami a odplavovala buněčný odpad - krev. Protože však samotná krev nemohla kvalitně odvádět buněčné zplodiny, vytvořily se orgány specializované na očistu krve - játra a ledviny.

V závislosti na vnějším prostředí a způsobu získávání potravy se různým živočišným druhům změnila forma těla a vznikly i další důmyslné tělesné části: u dravců a šelem trháky a drápy, u býložravců složité dvoukomorové žaludky a další orgány. Rovněž ve skladbě trávicích enzymů došlo k významným změnám. Potrava byla velice různorodá a ke správnému trávení každého druhu byla nezbytná speciální mikroflóra a enzymy. Obdobnými změnami si prošel i celý lidský organismus, neboť je pro něj charakteristický určitý druh potravy.

Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy

Každý živý organismus je v podstatě energoinformační systém, který funguje tak, že přijímá i vylučuje potravu a získává z ní energie, různé látky a informace pro svou potřebu. Také si z ní vyrábí teplo, aby se přizpůsobil proměnlivým podmínkám vnějšího prostředí. A samozřejmě disponuje několika funkčními mechanismy, jimiž tyto úkoly plní.

Mechanismus budování těla

Stojí na třech hlavních pilířích: trávicí soustava, která se skládá z trávicího a vylučovacího aparátu (krev, lymfa, mezibuněčná tekutina, ledviny a játra), systému distribuce živin, nitrobuněčného zažívání a vylučování živin a také *holografických šablon* (energetických matic). Ty vyzářují určité frekvence, všechny látky v těle se jimi řídí, a tak se dostanou v organismu tam, kam patří --do kostry, měkkých tkání, vnitřních orgánů nebo kůže, prostě do všech buněk tkání. Pokud dva uvedené mechanismy fungují spolu a ladí, vytvářejí z potravy hmotný obal pro *životní pole*.

Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšímu prostředí

Každý živý organismus existuje v konkrétním prostředí, které ovšem není stálé, nýbrž se mění během roku a v různých ročních obdobích. Organismus se neustále musí něčemu přizpůsobovat a na tomto procesu se podílí nervová a hormonální soustava. Kromě toho organismus disponuje specifickou *střevní hormonální soustavou*, která má stejnou hmotnost jako veškeré zbývající hormonální soustavy v těle. Plní zvláštní funkci, neboť produkuje hormony z přijímané potravy a díky nim může proběhnout nezbytná adaptace. Organismus se přizpůsobí proměnlivému klimatu každého ročního období a také podmínkám panujícím v dané lokalitě.

Mechanismus čerpání chybějící energie

V každé potravě jsou obsaženy určité energie různé kvality - vnímají to a posuzují naše chuťové, zrakové a čichové orgány. Poslední dva jmenované se podílejí spíše na vyhledávání potravy, zatímco chuťové orgány nám pomáhají z nalezené potravy vybírat takovou, která má energie, jež se organismu nedostávají. Taková potrava nám vždy připadá chutná, a když ji jíme, přináší nám to potěšení - aby ne, vždyť se tak obnovuje narušená energetická rovnováha organismu. Pohlcování energií z potravy probíhá v dutině **ustni**

Pokud se některý z těchto tří mechanismů zpracování potravy naruší nebo přijímaná potrava neodpovídá energetickým požadavkům organismu, dřív nebo později se to projeví na celkovém zdraví organismu.

Fyziologie trávení

Různé druhy trávení

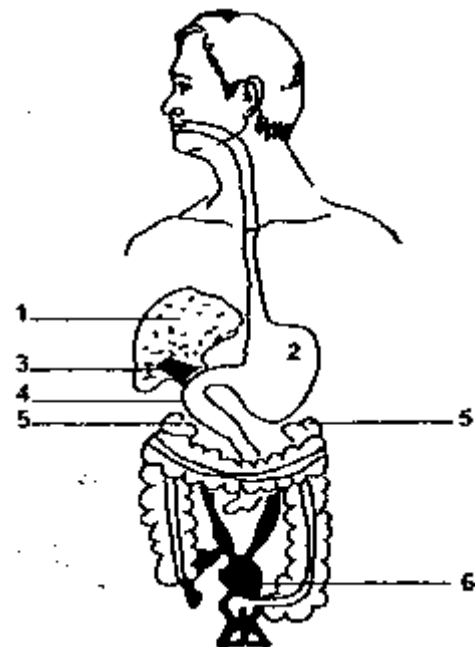
Zjednodušeně si trávicí soustavu člověka můžeme představit jako dlouhou trubici s odlišným průměrem v různých místech, na jejímž začátku je ústní dutina a za ní následuje jícen, kterým rozmělněná potrava prochází do další, nejširší části - žaludku. Dále se trubice zužuje a přechází do nejdelšího úseku trávicí soustavy, tenkého střeva. Poté se dále rozšiřuje v tlustém střevě a nakonec vyústí v posledním úseku, jímž je konečník a anální otvor.

Proces zpracování potravy je u všech teplokrevných živočichů, k nimž se řadí i člověk, identický. Nejprve se potrava v ústní dutině rozmělní a vytvoří se z ní hrudka, která prochází do žaludku a tam je zpracována žaludečními šťávami. Následně se v tenkém střevě štěpí pomocí enzymů dvou druhů - těch obsažených přímo v potravě a těch, které produkuje organismus sám. Zde se zpracovaná potrava pohlcuje a putuje dál do tlustého střeva, kde pokračuje proces **trávení**, vstřebávání a vytváření kousků kalu, jež jsou dále vylučovány ven.⁴

Ale to samozřejmě není všechno, k trávicí soustavě přímo patří také játra a **slinivka** břišní a nepřímo krev jako dopravní systém živin, vazivová tkáň a mezibuněčná tekutina, jež se podílejí na zásobování buněk živinami.

Hlavními spotřebiteli potravy jsou buňky organismu: každá z nich má svůj vlastní metabolismus a odehrává se v ní vlastní trávicí proces. Buňky **čerpají** energii a stavební materiál z potravy a také produkují zplodiny a nepotřebné látky, které vylučují do mezibuněčné tekutiny. Tyto látky procházejí vazivem do krve a poté jsou z těla vylučovány především ledvinami, ale v *menší* míře i kůží, plícemi a **játry**. Proto jsou ledviny, plíce, kůže, **mezibuněčná** tekutina

a vazivová tkáň bezprostředně spojeny s trávicí soustavou. Pokud není něco v pořádku v zažívací soustavě, následky se projeví i na činnosti do těchto čtyř orgánů a úseků organismu a vznikají **funkční** poruchy a nemoci. Platí to i naopak: onemocní-li některý z vnitřních orgánů, může to nepříznivě ovlivnit i proces trávení.



Obrázek č. 1: Schéma, jak jsou v těle rozmístěny trávicí orgány.
1. játra, 2. žaludek, 3. žlučník, 4. slinivka břišní, 5. ledviny
6. tlusté střevo.

Většina z nás má jen velmi mlhavou **představu** o tom, jak v těle probíhá zažívání potravy. Nejdříve si **musíme ujasnit**, že existuje několik typů trávení. Rozlišujeme **vnitrobuněčné** (intracelulární) a **mimobuněčné** (extracelulární) **trávení**, podle původu enzymů pak **vlastní**, **autolytická** a **symbiotické** trávení. Zde je podrobnější popis:

- **Dutinové (kavitární) trávení.** Živiny jsou v ústní dutině, žaludku a střevěch **zpracovány** trávicími šťávami.
- **Nástěnné (parietální) trávení** Vztahuje se k vnitřní části **stěny** tělesných dutin. U střevních stěn je jiné

fyzické prostředí než v dutině, a navíc mají odlišnou strukturu. Například stěny tenkého střeva jsou zřasený slizničními klky, aby se zvětšil jejich absorpční povrch.

- *Membránové trávení.* Ke štěpení a vstřebávání živin dochází přímo na membránách (stěnách).
- *Vnitrobuněčné (intracelulární) trávení.* Vsakování a štěpení živin probíhá přímo uvnitř buňky.
- *Symbiózní trávení.* Podílí se na něm společně trávicí soustava a bakterie obývající střevo. Organismus nedokáže sám zpracovat a vstřebat některé potravinové látky, například buničinu, a proto mu na pomoc přicházejí bakterie, schopné přetvořit buničinu ve stravitelné látky.

V každém úseku trávicí soustavy probíhá vlastní zažívání a využívají se specifické enzymy, charakteristické pro tento zaživací systém.

V ústní dutině se štěpí škroby (počáteční stadium) s využitím vlastních enzymů. Trávení dále pokračuje v žaludku, rovněž s pomocí vlastních enzymů, ale už je zapojena i *autolýza* Čili enzymycký rozklad (*hydrolyza*) potravy s pomocí enzymů z potravy (za podmínky, že je potrava **čerstvá**, aby se v ní nacházely aktivní enzymy). V tenkém střevě probíhá dutinové, nástěnné a v malé míře i **symbioz-**ni trávení a využívají se vlastní enzymy, enzymy získané autolýzou a bakteriální flóra. Pro tlusté střevo je zase charakteristické **symbioz**ni trávení a v menší míře dutinové.

Všechny typy trávení dohromady působí mnohem efektivněji a zaručují dokonalejší zpracování potravy, než kdyby působily **jednotlivě**. Funkce žaludku a střev je vysoce efektivní a hospodárná.

Vynalézavá příroda vymyslela další důmyslná zařízení - *svěrače* neboli *sfinktery*, jejichž posláním je uzavírat každý úsek trávicí soustavy až do doby, dokud se v něm nezavrší nezbytné procesy zpracování potravy. Jednoduše si to vysvětlíme takto: v **některých** úsecích zaživacího ústrojí se potrava **rozmělnuje**, v jiných dochází k jejímu **kypření**,

v dalších se štěpí a vsakuje a v posledním se **shrómažďují** nevyužitá zbytky a vylučují ven. Svěrače působí **dokonale**: hlídají, jak probíhají procesy trávení, a otevírají se výhradně tehdy, až je zpracování v určitém úseku završeno a natrávenina může být předána dál.

Co říci závěrem? Trávicí soustava je nesmírně složitá a zranitelná. Pokud se nesprávně stravujeme, často znepokojujeme, nekontrolujeme své emoce a holdujeme různým škodlivým zlovykům (nevhodná je i častá léčba **antibiotiky**), můžeme ji snadno **poškodit**.

Abychom se mohli o svou trávicí soustavu dobře starat, musíme jí nejprve rozumět a vědět, jak funguje. Začneme tedy od začátku.

Trávicí šťávy a jejich enzymy

Latinské slovo pro enzym je *fermenta* znamená v překladu *kvásek*.

Enzymy jsou složité organické látky bílkovinného původu, které jsou v malém množství schopné výrazně urychlit (katalyzovat — biokatalyzátor) průběh určité biochemické reakce nebo **děje**. Bez enzymů by tyto děje a reakce probíhaly jen velmi pomalu nebo by prakticky vůbec neprobíhaly. Enzymů je v organismu řada¹ a jejich **funkce** je nezbytná pro správnou činnost orgánů.

Trávicí soustava člověka se skládá z několika samostatných úseků, z nichž každý plní své funkce a má svou specifickou strukturu. Na potravu působí na každém úseku charakteristické trávicí enzymy.

Všechny enzymy jsou specializovány na určitou funkci a reagují specificky. Tělo ví, že na bílkoviny musí vyloučit jeden druh a na sacharidy zase jiný. Enzymy jsou velmi citlivé na působení vnějších vlivů, zejména vysoké teploty, a zůstávají aktivní jen v určitém prostředí, například v kyselém, alkalickém nebo neutrálním.

Enzymy se tvoří v **sekrečních** buňkách nacházejících se ve žlázách nebo na stěnách střev z prvků, jež si **odebírají** z krve.

V organismu probíhají dva typy sekrece enzymů: *nepřetržitá a přerušovaná*, která je omezená v čase. Nejdřív se nezbytné látky pohlcují sekrečními buňkami z krve a poté probíhá jejich syntéza; ovšem enzymy se vylučují jen při příjmu potravy. Zdalipak víte, že během dvaceti Čtyř hodin se do žaludku a střev člověka vyloučí šest až sedm litrů trávicích šťáv? Jejich složení je následné:

- jeden litr slin
- půldruhého až dva litry žaludečních šťáv
- tři čtvrtiny litru až jeden litr žluči
- sedm až osm desetin litru pankreatické šťávy
- dva litry střevních šťáv.

Ven se ze střeva dostane jen nějakých sto padesát mililitrů!

Proces tvoření trávicích šťáv a jejich komponentů enzymů představuje pro organismus velkou zátěž. Budete-li se **správně stravovat**, zásadně svému organismu ulevíte, a ušetříte tak spoustu energií, které můžete vynaložit na celkové ozdravení organismu.

Enzymy (ostatní)

Slovo enzym pochází pro změnu z řečtiny a znamená vnitřní kvásek. Jak jsme si říkali, jde o složité organické látky, jež se tvoří v buňkách a urychlují všechny procesy probíhající v organismu. Enzymy jsou ve své podstatě bílkovinné, **ovšem** sestávají ze dvou komponentů: bílkovinného zvaného *apoenzym* a aktivního (nebílkovinného původu) zvaného *koenzym*. Ten obsahuje železo, mangan, vápník, měď, zinek a některé vitaminy. Koenzym je aktivní jen tehdy, jestliže je spojen s bílkovinným *apoenzymem*, který tvoří základ enzymu.

Enzymy jako každá bílkovina reagují na teplo a při ohřátí na **padcsát Čtyři stupňů** Celsia a výše **koagulují** (srážejí se) a **ztrácejí katalytické vlastnosti**. Ničí je také kyslík a světlo.

Enzymy se účastní veškerých procesů látkové výměny v **těle**: bílkovinné, sacharidové, tukové, vitaminové a **minerálové**. Při normálním atmosférickém tlaku i teplotě třiceti

sedmi stupňů Celsia probíhají procesy látkové výměny v organismu dostatečně rychle a umožňují ušetřit velké množství energie.

Hormony, vitaminy a enzymy jsou navzájem spřízněny. Různé druhy avitaminózy, jakožto i nemoci vyvolané nesprávnou vnitřní sekrecí, se dají vysvětlit **poruchami enzymových procesů v organismu**.

Při konzumaci syrové stravy se šedesát až osmdesát procent enzymů dostane do tenkého střeva v původní podobě. Skrze střevní stěny však proniknou jen v případě, jestliže se rozpadnou na apoenzymy a koenzymy. V krvi se ovšem zase spojí a aktivují životní procesy organismu.

Autolýza může probíhat jen při aktivní účasti enzymů, což výrazně usnadňuje práci trávicích žláz. Pokud tělo využívá velké množství enzymů, ve střevech se uvolňuje kyslík. A vrstva bohatá na kyslík je nutná pro správný vývoj zdravé střevní flóry **či** jako obrana proti růstu choroboplodných bacilů.

Lidé, kteří hojně konzumují vařená a konzervovaná jídla, mohou trpět nedostatkem enzymů v krvi i mezibuněčné tekutině a jejich životní procesy jsou pomalé. Při syrové rostlinné stravě životní procesy naopak probíhají rychle a hospodárně a krev je nasycená enzymy Čerstvá zelenina kromě toho obsahuje také hodně vitamínu E, jenž v těle slouží jako ochranný faktor enzymů.

Ústa a zuby

Ústní dutina je počátek **trávicí** soustavy a má za úkol přijímat, porcovat a mechanicky zpracovávat potravu. Slinné žlázy vylučují slinný sekret, který zvlhčuje ústa, usnadňuje polykání, obaluje přijímanou potravu a vytváří z ní chomáče. Podle struktury zubů a vytváření chomáčů z potravy v ústech **můžeme** soudit, že **člověk** je spíš **býložravec** než dravec. Naše zuby byly přizpůsobeny takovému rozměňování a **tření** potravy, jaký je obvyklý u **býložravců**. **Masožravci** mají úplně jinak stavěné zuby, neboť potravu **nepřežvykují**, ale odtrhávají a polykají velké kusy, někdy dokonce i celé živočichy.

Člověk má tři velké *párové slinné žlázy*, jež ústí přímo do dutiny ústní:

- přílišní žláza
- podjazyková žláza
- podčelistní žláza

Všechny tři produkují speciální látky, které plní důležité ochranné a digestivní funkce a jsou zároveň jejich součástmi. Jakmile se začnou tvořit sliny, slinné žlázy jsou hojně zásobovány krví, aby se pročistila od nepotřebných produktů a zplodin látkové výměny (vylučují se spolu se slinami). Kromě toho se při tvorbě slin vylučuje také specifický hormon, jenž aktivuje sacharidovou výměnu v organismu.

Sliny mají alkalickou reakci (pH = 7,4 až 8) a tvoří je *mucin*, neorganické látky, dusíkaté soli a plyny, především kyslík, dusík a kysličník uhličitý. Nechybějí v nich ani enzymy, konkrétně *ptyalin*, který se účastní štěpení škrobu v dutých orgánech, a *lysozym*, jenž ničí bakterie a choroboplodné zárodky. Už akademik Ivan Petrovič Pavlov psal o léčebných vlastnostech slin a moderní věda to potvrdila - například se zjistilo, že obsahují speciální látky, které brání rozvoji nemoci AIDS.

Člověk během dvaceti čtyř hodin vyloučí zhruba jeden až jeden a půl litru slin (poznámám, že například u velkých hospodářských zvířat je toto číslo mnohonásobně větší a dosahuje od čtyřiceti do šedesáti, výjimečně i sta dvaceti litrů během dne).

Při žvýkání se tvorba slin aktivuje a platí, že čím je potrava víc rozmělněna, tím hojněji se sliny vylučují. Objem krve protékající slinnými žlázami se při tomto procesu zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Odsud vyplývá, že si můžeme pročistit krev při obyčejném žvýkání - tím, že ji necháme protéct slinnými žlázami (až šest litrů krve, tedy prakticky všechnu).

Slina je vysoce alkalická, a proto neutralizuje vliv kyselin a chrání zuby před zničením.

V dutině ústní se dále nachází chuťový orgán *jazyk*, který slouží zároveň jako pomůcka k určování kvality energie obsažené v potravě. Když potravu rozmělníme, energie z jídla

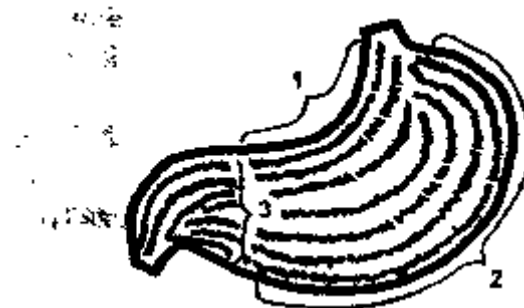
se částečně uvolní a prakticky ihned přecházejí do životního pole. Člověk má vždy chuť na jídlo obsahující takové energie, jichž se mu v životním poli nedostává; připadá mu chutné a příjemné.

Energie obsažená v jídle má podobu chemických sloučenin a energetických polí. Energie chemických sloučenin bílkovin, tuků a sacharidů proudí do buněk organismu a energie polí nasycuje životní pole. Je odebírána bezprostředně v ústní dutině, proto je mimořádně důležité dbát na její hygienu a udržovat zuby zdravé. V povlaku, jenž se tvoří na zubní sklovině, totiž přežívají hnilobné mikroby a bakterie. Kromě toho se usazují v zubních dírkách, na dásních a dokonce i v kořenech zubů. V neposlední řadě i zanícené mandle jsou semeništěm infekcí. Všechno výše jmenované organismu škodí, vhodnou léčbou a správnou stravou se všech defektů a nemocí ústní dutiny zbavíte.

Žaludek

Žaludek se vyvinul v procese evoluce jako orgán, v němž se potrava skladuje (je v podstatě rozšířenou částí trubice) a kde probíhá první etapa zažívání, *kyselinová denaturace*.

Pro žaludek je charakteristické **dutinové** trávení s využitím vlastních enzymů a dále autolýza a štěpení s pomocí enzymů nacházejících se v potravě (pokud nebyly zničeny při tepelném zpracování).



Obrázek č. 2: 1. Horní část žaludku, 2. Spodní část žaludku, 3. Pylorická část žaludku.

Žaludek je vícefunkční orgán s poměrně složitou stavbou. Dělí se na několik částí a každá z nich vylučuje vlastní trávicí šťávu. Horní část žaludku, do níž ústí jícen, se jmenuje *kardie* (česlo) a produkuje nesmírně silnou žaludeční šťávu; je to rychlý proces. Proto je také víc náchylná k poškození než ostatní části žaludku, právě v tomto místě nejčastěji vznikají žaludeční vředy a nádory. Šťáva ze střední části zvané *corpus* je méně kyselá a vylučuje se dlouhodobě a šťáva *spodní pylorické* části, jež přechází v dvanáctník, je alkalická (tvoří se neustále). Mimo období trávení se žaludek musí chránit sám před vlivem žaludečních šťáv a před vlastní kyselostí, a proto produkuje hleny, jež mají neutrální nebo slabě kyselou reakci.

Lidský organismus denně vyprodukuje litr a půl až dva a půl htm žaludečních šťáv. Při konzumaci jedno smíchaného jídla se vyloučí od sedmi set do osmi set mililitrů šťáv. Podíl volné kyseliny solné v žaludeční šťávě člověka tvoří 0,4-0,5 procenta.

Natrávená potrava se v žaludku mění v *tráveninu* neboli *chymus*, homogenní polotekutou masu. To se děje v pylorické části, odkud je kaše transportována do dvanáctníku.

Do žaludeční dutiny však nejsou vylučovány jen žaludeční šťávy, ale také celá řada dalších prvků - močovina, močová **kyselina**, kreatinin a další. Jejich podíl v žaludku a dýchacích či trávicích orgánech se zvyšuje při **nemocech** ledvin.

V **žaludku**, morku kostí, střevech, slezině a játrech se nachází pomyslné skladiště prvku *ferritinu*, bílkovinné sloučeniny nezbytné k tvorbě **červených** krvinek, která se podílí na procesu syntézy hemoglobinu.

Zažívání má neblahodárný vliv na žaludeční žlázy: dochází v **nich** ke změnám, takže jim **je** nutné poskytnout dostatek času na obnovu. **Nejúčinnější** je jednou za týden nebo čtrnáct dní hladovět o délce minimálně čtyřiaadvaceti anebo i **osmačtyřiceti** hodin. **Budete-li** neustále něco pojídat a žvýkat, a navíc **se** najíte na noc, žaludek **se** unaví a onemocní.

Kvalita a množství žaludečních šťáv je závislá na dvou parametrech --stavu funkčních žláz, a typu potravy. Vylučo-

vání šťáv v žaludku je citlivý proces a leccos jej (zejména na počátku procesu) může zbrzdít, například emoce: strach žaludeční činnost paralyzuje a podobně působí i další silné a nečekané prožitky.

Množství žaludečních šťáv **vylučovaných** během trávení je přímo úměrné množství přijaté potravy, ale při nadměrném jídle se tento přirozený poměr naruší.

Tuk v potravě utlumí sekreci žaludečních šťáv přibližně na dvě až čtyři hodiny. Tím vysvětlíme, proč tučná jídla dlouho leží v žaludku, nepříjemně tlačí a vytvářejí pocit nepohodlí.

Slinivka břišní

Má obrovský vliv na trávení, vylučuje od šesti set do tisíce pěti set mililitrů žaludečních šťáv obsahujících enzymy, které působí na všechny druhy potravy - bílkoviny, tuky a sacharidy. Patří k nim **trypsin**, chymotrypsin a karboxypeptidáza. Aktivují se po přechodu do dvanáctníků, protože na ně působí jiné enzymy ze střevních šťáv a neutrální nebo alkalické prostředí. Nyní chápeme, proč hojně pít hodinu až dvě po jídle mění charakteristiku střevních šťáv a narušuje proces aktivace enzymů **slinivky** břišní. Uhasí se oheň trávení a dutinové trávení utrpí. Nestrávenou potravu zpracovávají bakterie a vyvolávají plynatost a jiné nešvary.

Sekreci slinivky břišní, tedy vylučování pankreatických šťáv přirozeným **způsobem**, aktivuje solná kyselina ze žaludku, zeleninové šťávy (zejména kyselá, například klikvový mošt), tuky a produkty štěpem.

Játra

Štěpení potravy na části nestačí, je třeba ji ještě zpracovat takovým způsobem, aby byla pro tělo nejvíc přijatelná. Tento **proces** probíhá v játrech a je pro tělo mnohem důležitější než například tvorba **žluči**.

Játra **plní** několik funkcí spojených s vylučováním žluči:

1. Žluč má alkalickou reakci a hodnotu **pH** 7,7, jejím **základním** aktivním **prvkem** jsou žlučové kyseliny. Pokud se

do dvanáctníku s alkalickým prostředím dostane natrávena potrava zpracovaná kyselými šťávami a obsahující pepsin, může poškodit sliznici a utlumit působení střevních trávicích enzymů. Žaludeční kyseliny neutralizují kyselou reakci tráveniny a eliminují vliv pepsinu, čímž vytvářejí příznivé podmínky pro trávicí proces v tenkém střevě.

2. Žluč aktivuje enzymy střevní a pankreatické šťávy.

3. Žlučové kyseliny snižují povrchové pnutí a podněcuje proměnu tuku na emulzi. Následně se vytvoří rozpustné komplexy vhodné k trávení a transportování potravy.

4. Žluč napomáhá rozpouštění mastných kyselin a zlepšuje jejich vstřebávání.

5. Při pohybu tenkým střevem žluč dráždí jeho sliznici a aktivuje peristaltiku.

6. Spolu se žlučí jsou z organismu vylučovány nepotřebné a škodlivé látky, různé sloučeniny cholesterolu a porfyrinů, bilirubin a biliverdin.

Během dne játra vyprodukují pět set až tisíc dvě stě mililitrů žluči. Tvorbu žluči nejvíc podněcují vaječné žloutky, tuky, maso a masné vyvary, chleba, mléko a sýr.

Tenké střevo

Tenké střevo se dělí na tři části: dvanáctník, kyčelník a lačník.

Dvanáctník. Akademik Alexandr Ugolev nazýval dvanáctník hypotalamem a hypofýzou břišní dutiny. S činností dvanáctníku jsou spojeny některé další faktory regulující energetickou výměnu v organismu a chuť k jídlu.

1. Přejít od žaludečního trávení ke střevnímu. Mimo období zpracování potravy má dvanáctník slabě alkalickou reakci.

2. Dvanáctník je spojen s několika dalšími důležitými orgány, konkrétně játry a slinivkou břišní. Ve sliznici se nacházejí *tubulózní žlázy* (Lieberkuhnovy krypty), v podslizničním vazivu pak žlázy Brunnerovy

3. Odehrávají se v něm tři základní typy trávení – membránové, vnitrobuněčné a dutinové, všechny pod vlivem pankreatických šťáv, žluči a vlastních duodenálních šťáv,

4. Pohlcování živin a vylučování přebytečných látek z krve.

5. Produkce střevních hormonů a biologicky aktivních prvků, které ovlivňují trávení i jiné funkce organismu. Například ve sliznici dvanáctníku se tvoří několik hormonů: *sekretin*, který podněcuje sekreci *slinivky* břišní a žluči, *cholecystokinin*, jenž stimuluje pohybovou schopnost žlučníku a otevírá žlučovou, a *villikin* zlepšující pohyblivost mikroskopických klků tenkého střeva.

Kyčelník a lačník. Dohromady měří kolem šesti metrů a jejich žlázy během čtyřadvaceti hodin vyloučí dva litry střevních šťáv. Celkový vnitřní povrch střev (počítáno s ohledem na klky) činí pět metrů čtverečních, což je přibližně třikrát víc než kompletní vnější povrch těla. Proto je pochopitelné, že trávení v těchto objemných orgánech vyžaduje velké množství uvolněných energií.

Tenké střevo je jedním z nejdůležitějších orgánů s vnitřní sekrecí: bylo v něm objeveno sedm typů endokrinních buněk, z nichž každá produkuje svůj vlastní hormon.

Stěny tenkého střeva mají mimořádně složitou strukturu. Z jedné buňky střevní sliznice vyrůstá až čtyři tisíce mikrokloků a dohromady tvoří velmi hustý kartáčový lem. Na jednom čtverečním **milimetru** střevního epitelu může být padesát až dvě stě milionů **mikrokloků**! Při takovéto struktuře kartáčového lemu se povrch střevních buněk schopný vsakování živin zvětšuje dvacetkrát až šedesátkrát, což určuje i další specifické charakteristiky procesů probíhajících v tenkém střevě.

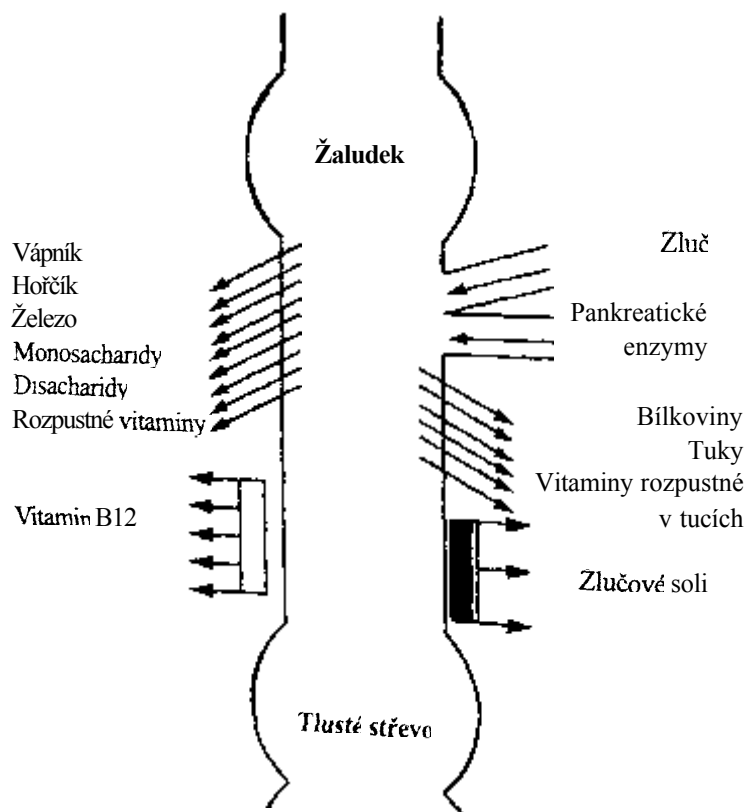
Povrch mikrokloků je pokryt povlakem zvaným *glykokalyx*. Sestává z **mnohočetných** zvlákněných vláken, z nichž se tvoří dodatečná membránová vrstva a zaplňuje póry mezi jednotlivými **mikroklokly**. Vlákna jsou **produkty** činnosti buněk tenkého střeva - **enterocytů** - a vyrůstají z membrán mikrokloků. Mají v průměru kolem 0,025-0,05 mikrometrů a vrstva na vnějším povrchu střevních buněk má **tloušťku** přibližně **0,1–0,5 mikrometrů**.

Glykokalyx s mikroklokly je v podstatě **pórovitý katalyzátor** a jeho úkolem je zvětšovat aktivní funkční povrch. Mikroklokly se také účastní procesu přenosu látek při katalyzaci

v případě, že póry mají obdobný rozměr jako molekuly. Mikrokylky se mohou šestkrát za minutu stáhnout a zase uvolnit, a tím urychlují trávení i vstřebávání. Glykokalyx dobře propouští vodu (je hydrofilní), usměřuje procesy přenosu látek a snižuje průnik antigenů a toxinů do vnějšího prostředí organismu.

Trávení v tenkém střevě. Je to složitý a velmi jemný proces, který se snadno naruší. Trávení je zde především dutinové a jde o počáteční stadium hydrolýzy bílkovin, tuků, sacharidů a dalších živin. Hydrolýza molekul monomerů probíhá v *kartáčovém lemu* a závěrečné stadium hydrolýzy s následným vsakováním se odehrává na membránách mikrokylků.

Čím se vyznačuje trávicí proces v tenkém střevě?



Obrázek 8.3
Schéma trávení a vstřebávání v tenkém střevě

1. Na rozhraní některých prostředí, například vody a vzduchu, oleje a vody či podobně, se tvoří volná energie. A tenké střevo potřebuje hodně volných energií, neboť (jak již víme) má enormně velký povrch a odehrávají se v něm důležité procesy.

2. Natrávená hmota na pomezí dvou rozhraní, tedy kolem kartáčového lemu v glykokalyxu, je v mnoha parametrech úplně jiná než natrávená hmota v plném objemu v dutině střevní, zejména se liší podle úrovně energie. Zpravidla molekuly na povrchu potravy mají větší energii než v uvnitř (v hloubce pomezí).

3. Organické hmoty (potrava) snižují své povrchové pnutí a shromažďují se na pomezí. Vytvářejí se příznivé podmínky pro živiny, které přecházejí ze středu tráveniny (chymusu) k povrchu střev (střevním buňkám). To předpokládá přechod od dutinového trávení k membránovému.

Na pomezí se živiny dělí podle náboje na kladně a záporně nabitě a tvoří se významný povrchový potenciál. Molekuly u povrchu jsou přesně směřované, kdežto v prostředku chaotické.

4. Soustavy enzymů zabezpečující nástěnné trávení jsou součástí membrán buněk (jsou uspořádané v prostoru). Molekuly monomerů potravy jsou orientované potřebným směrem a díky povrchovému potenciálu směřují do aktivního centra enzymů.

5. V závěrečném stadiu trávicího procesu se tvoří monomery, které jsou dostupné bakteriím obývajícím střevní dutinu, a trávení proto nyní probíhá v **ultrastrukturách** kartáčového lemu. Bakterie tam neproniknou, protože jsou moc velké - měří několik mikrometrů. Kartáčový lem je mnohem menší, má rozměry sto až dvě stě angstromů ($1 \text{ \AA} = 10^{-10} \text{ m}$), a tudíž plní roli bakteriálního filtru. Závěrečné etapy hydrolýzy a počáteční stadia vsakování probíhají ve **sterilních** podmínkách.

6. Intenzita membránového trávení se silně mění a závisí na rychlosti pohybu tekuté **natráveniny** (chymusu) v poměru k povrchové vrstvě sliznice v tenkém střevě. Normální **střevní motorika** je velmi důležitá pro udržení vysoké rych-

tosti nástěnného trávení. Jsou-li pohyby střeva zabezpečující mísení potravy nedostatečné anebo je průchod potravy střevy příliš rychlý, kvalita nástěnného trávení se snižuje.

Výše uvedené mechanismy napomáhají tomu, že dutinové trávení probíhá zejména v prvních stádiích štěpení bílkovin, tuků, sacharidů a dalších výživných prvků. Molekuly (monomery) se štěpí v kartáčovém lemu, což je prostřední etapa. Závěrečná stadia štěpení se odehrává na membránách mikrokloků, odkud se živiny vstřebávají dále.

Potrava může být efektivně zpracována tehdy, jestliže její množství v průběhu průchodu střevním traktem odpovídá době, kdy celým střevem prochází. Trávicí procesy a vsakování výživných látek probíhají po celé délce tenkého střeva nerovnoměrně a stejně jsou rozmístěny i enzymy, které se na procesu trávení, respektive rozkladu jejich komponentů, podílejí. Například výrazný vliv na vsakování a pohlcování živin v tenkém střevě má tuk obsažený v potravě.

Tlusté střevo

A došli jsme k poslední části trávicího ústrojí člověka — tlustému střevu. Jelikož plní mnoho rozmanitých důležitých funkcí, budeme se mu věnovat podrobně.

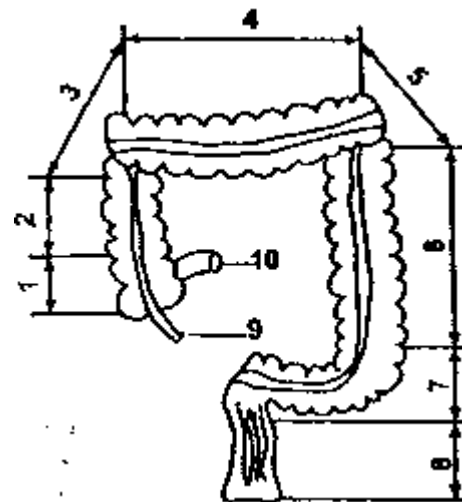
Anatomové rozdělují tlusté střevo na dvě hlavní části, které na sebe plynule navazují: *tračnik* a *konečník*. Za počátek tlustého střeva je pokládáno *slepé střevo* a za něj následuje *vzestupný tračnik*, do nějž ústí tenké střevo. Na konci tlustého střeva se nachází anální otvor. Celková délka tlustého střeva člověka dosahuje dvou metrů.

Každá část tlustého střeva má odlišný průměr - například u slepého střeva je to sedm až osm centimetrů a u *esovitěho tračniku* tři až čtyři centimetry.

Stěny tračniku sestávají ze čtyř vrstev: první, vnitřní, je *sliznice*, která chrání střevní stěny a napomáhá transportaci natráveného obsahu. Za sliznicí se na rozkládá vrstva tukové *buněčiny* neboli *podsliznice*, skrze níž procházejí krevní a lymfatické cévy. Na třetím místě následuje *svalovina*, která se dělí na dvě podvrstvy - *vnitřní cirkulární svalovinu* a *vnější podélnou svalovinu*. Tyto svalové vrstvy se nejvíce

luhují o míchání obsahu střev a jeho přemístování směrem k análnímu otvoru. Čtvrtou vrstvou je *adventicie*, zevní vazivový obal.

Stěny tračniku mají v různých úsecích odlišnou tloušťku: v pravé půli orgánu tvoří jen jeden až dva milimetry, zatímco stěny esovitěho tračniku jsou tlusté pět milimetrů.



Obrázek č. 4: Přehled úseků tlustého střeva:

1. slepé střevo, 2. vzestupný tračnik, 3. pravý ohyb tračniku,
4. příčný tračnik, 5. levý ohyb tračniku, 6. sestupný tračnik,
7. esovitý tračnik, 8. konečník, 9. červovirý výběžek, 10. tenké střevo.

Tlusté střevo plní mnoho funkcí, my se v šak můžeme v rámci této knihy věnovat jen těm nejdůležitějším

- **Vstřebávací funkce.** Nejdůležitějším procesem probíhajícím v tlustém střevě je *zpětné vstřebávání*. Vsakují se vitaminy, glukóza či aminokyseliny produkované bakteriemi střevní dutiny a také devadesát pět procent vody a elektrolyty. Každý den se přesunou z tenkého do tlustého střeva přibližně dva kilogramy tráveniny (chymusu), jež se dále vstřebávají a vsakují, až z nich nakonec zůstane **pouhých dvě stě** až tři sta gramů kalové hmoty.
- **Evakuační funkce.** Ta se **shromažďuje** v tlustém střevě a zůstává v něm až do úplného **vyloučení** z organismu

konečníkem. Kousky kalu se přemísťují tlustým střevem pomalu, ale plynule; alespoň při normálním fungování střev by nikde nemělo docházet k jeho zadržování. A zde máme zajímavé srovnání: jestliže střevní obsah putuje pětmetrovým tenkým střevem zhruba čtyři až pět hodin. tlustým střevem, které měří ani ne dva metry, několikanásobně déle, dvanáct až osmnáct hodin. Pokud se během dvaceti čtyř až třiceti dvou hodin nedostaví nutkám na stolicí, signalizuje to počátek zácpy, tedy autointoxikace organismu. Mnohé přebytečné látky, jež by normálně měly být z organismu vyvedeny skrze tlusté střevo, se nyní začnou vylučovat jinými způsoby, například se vsakují do krve a z ní odcházejí ven plícemi ledvinami nebo kůží.

Príznaky zácpy: nálet na jazyku, smrdutý dech, silné bolesti hlavy (které přicházejí nečekaně), závratě, celková apatie, ospalost, pocit těžkosti ve spodní části břicha, nafouknuté břicho, bolesti břicha a kručení, ale i psychické potíže, například trudnomyslnost, a hlavně nedostatečné vyprazdňování.

- *Vyměšovací funkce.* Tlusté střevo vylučuje trávicí šťávy, které také obsahují enzymy, byť v malém množství. Z krve do střeva postupují soli, alkohol a další prvky, které dráždí sliznici a provokují vznik jejich onemocnění. Stejný mechanismus působí, **je-li** střevní sliznice drážděna slanými nebo ostrými jídly. Je známo, že po konzumaci slanečků, uzeného masa, uzenin a jídel zadělávaných octem se zhoršují hemoroidy.
- *Funkce střevní flóry.* Tlusté střevo je hostitelem čtyř set až pěti set druhů bakterií, ty všechny zde běžně „pobývají“. Podle některých údajů člověk denně vyloučí spolu s **fekáliemi** kolem sedmnácti trilionů mikrobů! Ihned se vnucuje otázka: A proč jich je vlastně tolik?

Normální střevní flóra hraje důležitou roli v konečném stadiu zažívacího procesu a také střevo ochraňuje. Ale nejen to, sama umí z potravinové vlákniny vyrobit celou řadu důležitých vitamínů, aminokyselin, enzymů, hormonů a dalších živin. Potravinová vláknina je nestravitelný rostlinný materiál a řadí se k němu **buničina**, pektin a další. Střevní flóra naši potravu významně obohacuje a rozšiřuje. Fungují-li střevo normálně, běžné mikroorganismy jsou schopné zlikvidovat a potlačit všechny možné patogenní a hnilobné cizorodé mikroby.

Bakterie typu *Escherichia coli* umí syntetizovat až devět druhů vitamínů: **B1, B2, B6, B12, biotin**, pantothenovou kyselinu (vitamin B5), nikotinovou a foliovou kyselinu. Ty všechny mají fermentační schopnosti a rozkládají živiny obdobným způsobem jako trávicí enzymy, syntetizují acetylcholin a napomáhají pohlcování železa organismem. Produkty životní činnosti mikrobů regulují vegetativní nervovou soustavu a stimulují obranyschopnost.

Mikroorganismy střevní flóry mohou existovat a normálně fungovat jen za určitých **podmínek**, a sice ve slabě kyselém prostředí s potravinovou vlákninou. Jestliže má přijímaná strana nevhodné složení, například je příliš bílkovinná nebo škrobovitá, vnitřní prostředí střeva se změní na hnilobné. Je samozřejmé, že v takovém prostředí se začne dařit zcela jiným mikrobům než za běžných **podmínek**. *ty* se v něm rozmnožují a jejich produkty vylučování **jsou** schopné zničit člověku zdraví a otrávit celý organismus.

- *Tvorba tepla v tlustém střevě.* Nemůžeme vynechat další neméně důležitou funkci tlustého střeva, kterou moderní vědci sice odhalili teprve **nedávno**, nicméně už byla známa starověkým mudrcům před dlouhou dobou. Jde o funkci tvorby tepla: **tlusté** střevo **je** jako unikátní **pícka**, která ohřívá **nejen** všechny orgány břišní dutiny, ale - skrze tekoucí krev - celý organismus. V podsliznici se nachází hodně krevních **vlásečnic**, a proto jí protéká i dost krve.

Jak funguje taková střevní pícka? Když jakýkoliv živý **organismus** roste, do okolního prostoru se vylučuje velké množství energie. Slepíčí vejce se vlastně ohřívají sama, úkolem kvočny je pouze tuto teplotu udržovat. I v tlustém střevě žije mnoho mikroorganismů, které se vyvíjejí a přitom vylučují energii v podobě tepla, jímž se ohřívá žilní krev a sousedící vnitřní orgány. Proto se nemůžeme divit, že se za jediný den vytvoří tolik mikroorganismů!

- *Tvorba energie v tlustém střevě.* Každého živého tvoří obklopuje světelný obal zvaný *aura* svědčící o tom, že v organismu jsou přítomny prvky ve skupenství plazmy, čili *bioplazma*.

Dokonce i miniaturní mikroby mají svou bioplazmu, což je pochopitelné, protože to jsou také živí tvorové. Jejich bioplazma nabíjí vodu i elektrolyty vsřebávané tlustým střevem (je známo, že elektrolyty jsou nejlepšími akumulátory a přenašeči energie). Energeticky nasycené elektrolyty dále postupují do celého organismu, proudí jim s krví a lymfou a svůj vysoký energetický potenciál předávají všem buňkám těla; vlastně je neustále dobíjejí. Ale kromě toho nabíjejí energii skrze soustavu akupunktumích kanálů i vlastní *plazmatické tělo* organismu.

A nyní už máme představu, jak je zaživací proces rozsáhlý: největší podíl na něm má tenké střevo se silnou štěpící schopností a *plazmatická* energetika tenkého střeva.

Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň

Jakmile se potrava rozštěpí, vsáknou do krve a projde játry, musí být dodána všem tkáním a buňkám organismu. Rozvod živin zabezpečuje celá krevní soustava a jejich *přenašečem* je samozřejmě krev.

Živiny nejprve postupují do *mezibuněčné* tekutiny a odtud putují vazivovou tkání na konečná místa *určení* - k jednotlivým buňkám. Tento proces však není oprostěn od problémů, z nichž jeden je obzvláště zapeklitý. V čem spočívá? Organismus člověka je zařízen tak, že v něm může **krev**

normálně cirkulovat a mezibuněčná tekutina volně **proudí**, je-li v pohybu. V opačném případě krev protéká kapilárním řečištěm živelně a pozvolna a mezibuněčná tekutina proniká vazivovou tkání taktéž velmi pomalu. Živiny nacházející se na cestě směrem k buňkám i zpět se shromažďují v jednom místě a stagnují a mezibuněčná tekutina mění své vlastnosti, houstne, rosolovává. Proměna se nevyhýbá ani vazivové tkáni, jež ztrácí svou elasticitu a spolu s ní i schopnost propouštět mezibuněčnou tekutinu. A vytvoří se paradoxní situace: trávicí trakt funguje normálně, ale člověk trpí vyčerpáním.

Vnitrobuněčné trávení

Posledním stadiem v dlouhém zaživacím procesu je pohlcování živin buňkami organismu. Jak se vlastně buňky živí?

Výživa buněk začíná u buněčných membrán, které propouštějí dovnitř buňky nezbytné látky a **vylučují** na povrch buněčný odpad. Buněčné membrány dovedou tříditi přicházející prvky, přičemž těm důležitým průnik dovnitř buněk ulehčují, a těm nepotřebným naopak brání, aby se do nich nedostaly.

Zda se živiny nakonec do buňky **dostanou**, záleží na více faktorech: na velikosti **molekul**, na elektrickém náboji (**pokud** je přítomen) i na tom, zda daný prvek obsahuje vodu a jaké množství molekul vody je vázáno na povrchu částic: a dále na rozpustnosti těchto částic v tuku. **Důležitá** je i kvalita samotných buněčných membrán, které také přirozeně stárnou a poškozují se, takže hůře propouštějí živiny a ztěžují celý proces výživy buňky.

Jakmile živiny proniknou dovnitř **buňky**, o jejich další zpracování se postarají speciální buněčné orgány zvané *mitochondrie*, které obsahují enzymy, jež se podílí na procesu přenosu elektronů. Díky nim probíhá **přeměna** potenciální energie živin v biologicky užitečnou energii, nezbytnou **pro** hladký průběh buněčných **funkcí**.

V důsledku enzymového štěpení potravy se **uvolňuje** dríve vázaná energie elektronů a je nyní z biologického hlediska užitečná. Zjednodušeně se dá říct, že buňka umí prostřed-

nictvím enzymových reakcí štěpit složité prvky na jednoduché součásti (například glukózu na kysličník uhličitý a vodu) a energii uvolněnou při rozpadu molekulárních spojení využívá pro své účely.

Pro správný průběh vnitrobuněčného trávení jsou nutné určité enzymy a vhodné pH prostředí. Je-li podíl alkalického a kyselého prostředí v normě a k dispozici se naskytá dostatečné množství enzymů, všechny biologické procesy v buňce **probíhají**, jak mají, a organismus je zdravý.

Na závěr bych chtěl dodat, že výživná potřeba buněk je závislá na jejich výdajích energií a hmoty. Obecně se dá říct, Čím je buňka pracovitější a aktivnější (samozřejmě do určité míry), tím víc energií i hmoty spotřebovává na obnovu buněčných struktur (je-li buňka aktivní, opotřebovává se). I buňka **potřebuje**, aby byl přísun živin adekvátní – kolik toho spotřebovává, **tolik** musí být doplněno. Při nedostatečné výživě buňka trpí a neplní své funkce v odpovídajícím rozsahu a při nadměrném přísunu potravy se živiny shromažďují v **mezi-buněčné tekutině**, protože buňka si odebírá pro svou potřebu **jen** tolik potravy, kolik potřebuje. V důsledku nadměrného přísunu živin se **mění** charakteristika mezibuněčné tekutiny i vazivových tkání, což má negativní vliv na další výživu.

Jak si tělo reguluje příjem potravy

Jak vlastně vzniká pocit hladu? Když máme hlad, trpí celý organismus a vyžaduje jídlo, ale není to tak, že by nám každá buňka sdělovala o nedostatku potravy samostatně.

Abychom na tuto otázku odpověděli správně, vrátíme se k úplnému počátku lidského života, do prenatálního období. Jak vypadá prvotní podoba budoucího člověka? Je to seskupení buněk ponořené do určitého výživného prostředí, jež mu poskytuje organismus matky. Základním úkolem lidského zárodku na této úrovni je nalézt dostatek potravy. Ovšem **dospělý** organismus se v tomhle ohledu nedostal o moc dál: **všechny** jeho buňky se stále **živí** tak, že jsou ponořeny do roztoku obsahujícího dostatek živin - **mezibuněčné tekutiny** a krve. V mozku se nachází **zvláštní** centrum odpovědné **trn** výživu organismu nebo, **chcete-li**, specifické čidlo, které

neustále analyzuje koncentraci živin v cirkulující krvi a při jejím poklesu pod přípustnou hranici vysílá konkrétní signál – **pocit hladu**. V tomto okamžiku se do procesu vloží vědomí a začíná aktivní vyhledávání a užívání potravy.

Přijátá potrava je nejprve rozmělněna v dutině ústní, potom se zpracovává v žaludku a střevech a nakonec se vsakuje do krve. Do centra v mozku nyní odchází zpětný signál, že potřeba v jídle byla uspokojena a tělo už nehladoví. Nebezpečí tkví v tom, že člověk může při stolování (tedy od počátku příjmu potravy k úplnému zasyčení krve) snadno sníst mnohem víc, než potřebuje. Přebytečná potrava organismus zatěžuje a způsobuje tloušťku. Proto vám **radím**, abyste nikdy při jídle nespěchali a nehlтали je, nýbrž konzumovali pomalu a každé sousto důkladně **rozkousali**. Při **prvním** příznaku nasycení přestaňte jíst. Lidé zpravidla odloží talíř a vstanou od stolu až v **okamžik**, kdy si prostě myslí, že se už najedli - tedy si naplnili žaludek až na maximum, takže už jídlo odmítá. Ale po několika minutách se jim udělá špatně z přejedení a mají plné a těžké břicho, což jsou příznaky zatížení organismu přebytečnou potravou.

Sedejte si k jídelnímu stolu jen při naléhavém pocitu hladu, **kteří** signalizuje, že předchozí jídlo bylo stráveno a organismus je připraven vstřebat další porci; to patří k **základním** principům trvalého zdraví.

Mějte vždy na paměti, že poměrně inertní trávicí soustava je uzpůsobena **tomu**, že krev je nasycována živinami pravidelně, ale v malých dávkách. To, že sníte hodně jídla najednou, ještě vůbec neznamena, že se také rychle dostane do krve. Nikoli, potrava se stráví jen v potřebných dávkách a přebytek vám zatíží organismus, zejména první článek trávicího řetězce - žaludek, který se zbytečně roztahuje.

Co má dělat člověk, když ho honí mlsná anebo má nekontrolovanou potřebu jíst? Poradím vám: **snězte** malou porci jídla, pak od stolu vstaňte a jděte se **projit ven** nebo si **zacvičte**. Hlavní je, abyste si dali půlhodinovou až hodinovou **voupfestávku** od jídla, protože během této doby se část **potravy** vstřebá do krve a pocit velkého hladu poleví. **Člověk** se

cítí **příjemně** nasycen a zpravidla se mu během následujících dvou až čtyř hodin nechce jíst, takže se nepřejí.

Při nedostatečné fyzické aktivitě má člověk občas chuť si něco smlsnout anebo dát nějakou maličkost na zub, prostě sníst něco dobrého. To je snadno vysvětlitelné - organismus má snížený energetický potenciál a snaží se dobít energií žvýkáním, vždyť i to je jistá fyzická zátěž. Pokud zničehonic dostanete chuť na mimořádnou svačinku, přestože jste sytí, raději si zacvičte anebo se vydejte na procházku; uvidíte, že chuť k jídlu se vytratí sama.

Fungování trávicí soustavy jako celku

Když člověk hladoví, aktivuje se jeho program na hledání potravy a zasyčení. Chuť k jídlu je stimulována různými způsoby - probouzí ji například hovory o jídle, vůně chutných jídel nebo i jejich obrázky. Jakmile je potrava nalezena nebo jídlo uvařeno či se vaří, začne se organismus připravovat na jeho příjem: tvoří se sliny a žaludek vylučuje žaludeční šťávy.

Trávení v dutině ústní. První kontakt s jídlem probíhá v ústní dutině, v níž panuje alkalické prostředí. Chutná sousta vyvolávají silné slinění a někdy zaplňují i celou ústní dutinu. Při kousání potravy se aktivuje reflex pro žaludek, slinivku břišní a játra a ty se k příjmu potravy nachystají, takže je pak lépe zpracováno.

V ústech se jídlo mechanicky zpracovává a tvoří se z něj chomáče, ale začíná tu i bezprostřední proces trávení: částečné **štěpení** škrobu. **Opakuji**, že je nutné potravu dobře rozkousat, protože čím déle člověk kouše, tím lépe může být **škrob** obsažený v jídle zpracován a tím víc se potrava **objemově zmenšuje**, takže může být dále hodnotněji **štěpena**. A v neposlední řadě mají ostatní orgány a úseky trávicí soustavy víc času, aby se na přijímanou potravu lépe připravily.

Jakmile je sousto potravy dobře zpracované a smíchané se slinami, **přemísťuje** se ke kořeni jazyka při tomto pohybu pracují lícni svaly a jazyk. Po polknutí sousto putuje jícní trubici do žaludku; tento pohyb od hrtanu k dutým trávicím orgánům zabezpečují **peristaltické** vlny - reflexní stahy sva-

lové stěny jícnu (ty posunují potravu vlnovitě). Tekutá strava sklouzne do žaludku rychle, někdy během dvou až tří vteřin, ale pevná strava na to potřebuje šest až devět vteřin.

Mezi jícnem a žaludkem se **nachází jícnový svěrač**, jenž je po většinu času uzavřený, ale po přísunu nové porce potravy se **reflektivně otevírá**.

Trávení v žaludku. V žaludku potrava přechází z alkalického prostředí do kyselého a působí na ni spoustu chemických vlivů, zejména **šťávy ze žaludečních žláz**, ale také **enzymy ze slin**; ty na ni působí tak dlouho, dokud se v kyselém prostředí nerozpadne.

Žaludeční kyseliny jsou opravdu velmi silné a mají mocný leptavý účinek, dokáží rozpustit i kovový **hřebík**. Proto musí být žaludeční stěny chráněné hlenem, jinak by **naleptávaly** samy sebe. Jsou velmi citlivé a při sebemenším poškození se může dostavit **krvácení**, žaludeční vředy a další potíže. Doktor J. Vitebskij byl přesvědčen, že pití **minerální vody** žaludeční stěny poškozuje, zejména vnitřní vrstvu ochranného slizu, a způsobuje mnoho žaludečních nemocí.

Rovněž není vhodné příliš holdovat cvičení **šank prakšalana**, které předpokládá úplné promytí trávicího traktu **osolenou vodou**. Stačí, když je provedete jednou za dva týdny a po něm dodržíte speciální dietu, která je k citlivým stěnám žaludku **šetrná** a **nepodněcuje** vylučování žaludečních šťáv.

Při správném trávení se v žaludku vytvoří vzduchová bublina, a proto by měl člověk po jídle setrvat půldruhé až dvě hodiny ve svislé poloze, aby se dostala do horní části žaludku a mírně stlačovala potravu směrem **dolů**. V poloze ležmo na zádech se bublina přemístí doprostřed žaludku a tlačí na potravu nesprávně — vytlačuje ji nahoru do jícnu (někdy dojde i ke zvrácení obsahu jícnem zpět do dutiny ústní). Kyselý obsah žaludku dráždí jícnem a při dlouhodobém působení vyvolává vážná onemocnění. To je velmi škodlivé **zejména** pro malé děti a novorozence, jejichž trávicí soustava je ještě velmi jemná. Při **častém** zvrácení kyselé potravy zpět do jícnu začne trávicí trakt nesprávně fungovat a odchýlí se od

normálního rytmu; může k tomu dojít už v prvních měsících života.

Potrava procházející zažívacím traktem se velmi mění, smíchá se a nasákne šťávami a některé části (zejména bílkoviny) se zcela rozštěpí. Natrávenina se dále dělí na porce a prochází skrze vrátník do dvanáctníku.

Trávení ve dvanáctníku. Natrávená hmota sem přichází ze žaludku změněná kyselým žaludečním sekretem, ale zde se zpracovává alkalicky a neutralizuje. Vrátník se otevře, vpustí porce natráveniny dovnitř do dutiny první části tenkého střeva, kde na ni působí alkalické střevní šťávy, pankreatická šťáva a žluč, a poté se zase zavře. Jakmile je neutralizace střevního obsahu završena, zareagují na to receptory umístěné na stěnách střeva a vrátník se znovu otevře, aby vpustil dovnitř novou dávku kyselého natráveného hmoty. Tento proces se neustále opakuje, dokud se veškerý obsah žaludku nepřesune do střev.

Trávení v tenkém střevě. Zde probíhá dutinové, vnitrobuněčné i nástěnné trávení. Na střevní hmotu zpracovanou nejprve v žaludku a poté trávicími šťávami dvanáctníku působí nyní i vlastní šťávy tenkého střeva a štěpí ji na složky. Zde se také do trávicího procesu zapojují bakterie obývající střevní dutinu, kupříkladu produkují enzym zvaný *urikáza*, jenž mění močovou kyselinu (výsledný bílkovinný zůstatek) na močovinu. A to je důležité: při nedostatku urikázy ve střevěch se močová kyselina začne ukládat v měkkých tkáních a kloubech, což způsobuje mnoho nemocí od dny po srdeční vady.

Mikroorganismy tenkého střeva jsou velmi citlivé na jakékoliv změny vnitřního prostředí. Nejvíce na ně působí syntetické léky, především antibiotika, ale i zdánlivě nevinná tableta **aspirinu** může pořádně narušit hleny v žaludku a vyvolat mikroskopické krvácení. **Léky zabíjejí přirozenou mikroflóru**, bez níž nemůžeme žít, a naopak vytvářejí příhodné podmínky pro rozmnožování parazitních mikrobů, hub a plísň. Divíme se, proč trpíme **dysbakteriózou**, ale můžeme **si za ni sami**, protože se léčíme syntetickými léky a **nevhod-**

ně se stravujeme. Dysbakterióza má za následek nepředvídatelné změny trávení a dysfunkci celého organismu.

Trávení v tlustém střevě. Mezi tenkým a tlustým střevem leží další sfinkter, který se otevře jen v případě, **je-li** střevní obsah náležitě zpracován. Ovšem v tlustém střevě se nachází ještě sedm dalších sfinkterů nezbytných pro správné fungování tohoto úseku trávicí soustavy, přičemž stačí, aby se některý z nich maličko porouchal, a ihned je z toho zácpa nebo průjem se všemi dalšími zdravotními důsledky.

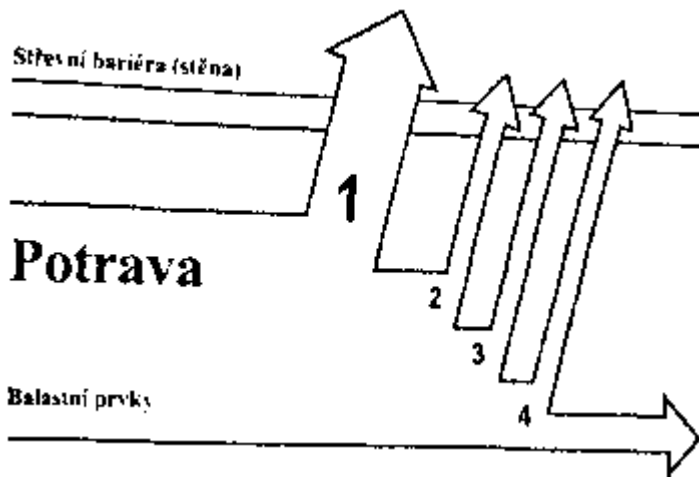
V tlustém střevě je slabě kyselé prostředí, v němž se mohou vyvíjet různé mikroorganismy.

Tak jsem si udělali krátkou exkurzi do světa trávicího procesu a víme, jakou významnou roli v něm hrají **sfinktery**, které reagují na změnu kyselosti natrávené hmoty. Seběmenší porucha alkalického či kyselého zpracování vyvolává jejich **dysfunkce** a pozastavuje plynulé posouvání potravy střevním traktem. To je vážná porucha, jež se projeví na zdravotním stavu celého organismu a ostatních orgánů. Doporučuji, abyste tak hodinu až dvě po jídle nic nepili, zvláště však ne moderní sladké nápoje, a nepřeháněli to ani se zákusky a ovocem. Jakmile mírně poijete, trochu si zvlažte nápojem hrdlo, abyste netrpěli žízní, a vyčkejte, až dostanete znovu chuť k jídlu.

Střevní flóra a její význam pro trávení

Už v předchozích kapitolách jsem uvedl něco málo informací o bakteriích obývajících střevní trakt a o jejich roli při trávení, nyní si však o tom řekneme víc.

V minulosti (a dokonce i nedávně) se věřilo, že střevní flóra je nežádoucí, dokonce škodlivá. **Výzkum** akademika Alexandra Ugoleva a dalších vědců však prokázal opak. Zjistilo se, že bakteriální flóra nejenže organismu vůbec neškodí, ale naopak je pro něj nezbytná, protože bez ní nemohou fyziologické funkce normálně **probíhat**.



Obrázek č. 5: Schéma symbiózy trávení:

1 - hlavní proudění živin: z balastních prvků se pod vlivem bakteriální flóry tvoří dodatečné prvky, 2 - proudění druhotných prvků, 3 - spotřeba samotné bakteriální flóry, 4 - proudění produktů životní činnosti bakterií.

Během evoluce se mezi lidským organismem a bakteriemi v jeho trávicím traktu vyvinula symbióza, která vyhovuje oběma stranám. V těle probíhá látková výměna *metabolitů*, produktů látkové výměny, mezi jejichž složkami nechybí živiny, různé neorganické komponenty, stimulanty, inhibitory⁹, hormony a další fyziologicky aktivní prvky. Bakteriální flóra v trávicím traktu udržuje potřebný poměr mezi prvky, rozkládá některé nepotřebné komponenty a vytváří ty nedostávající. Některá zvířata (především býložravá) mají tak mohutnou střevní flóru, že zaujímá jednu sedminu jejich celkové hmotnosti!

Bakterie do organismu člověka vnášejí celou řadu prvků, jež můžeme rozdělit do několika podskupin:

- živiny přeměněné střevní flórou
- produkty životní činnosti bakterií
- balastní prvky změněné střevní flórou
- bakterie jako živiny (jsou samy spotřebovány organismem)

Tyto prvky můžeme dále rozdělit na tři kategorie:

- užitečné látky, například vitaminy, nezáporné aminokyseliny a další
- indiferentní látky, které dnešní věda nepokládá za užitečné, ale ani za škodlivé
- toxické látky

Bylo provedeno srovnání zvířat s bakteriální flórou i bez ní a ukázalo se, že zvířata ze druhé skupiny mají celou řadu nedostatků a vlastně bychom je mohli charakterizovat jako neplnohodnotné. Kdo se chce správně stravovat, udržet si pevné zdraví a dožít dlouhého života, měl by pečovat o svou bakteriální střevní flóru a udržovat ji na nezbytné úrovni.

Nyní uvedu dva příklady pozitivního i negativního ovlivňování střevní flórou.

Negativní vliv střevní flóry

Jestliže do organismu postupuje potrava sestávající z monomerů, například mléko, různé mléčné směsi, roztoky cukru a glukózy (především to jsou nápoje a další umělé potraviny), ochranný mechanismus v podobě nástěnného trávení nefunguje, a bakterie tak mají kvůli nadbytku lehce stravitelných komponentů stravy (cukru a glukózy) ve střevní dutině nezvykle příhodné podmínky k rozmnožování. Samozřejmě se také naruší poměr mezi mikroorganismy a potravou v dutině tenkého střeva. A tak bakterie na jednu stranu pohlcují v nadbytečném množství potravu nezbytnou pro organismus a ujíždají mu živiny, a na druhou stranu vylučují ve zvýšeném objemu škodliviny.

Nesnášenlivost mléka je porucha funkce střevních buněk, způsobená nedostatkem enzymu *laktáza*, který rozkládá *mléčný cukr* zvaný *laktóza* neboli mléčný disacharid. Při jeho absenci se laktóza hromadí v trávicím traktu a slouží jako potrava pro bakterie.

Mikroorganismy se množí s *neuvěřitelnou* rychlostí, svědčí o tom i následující mikrobiologické výpočty. Kdyby bakterie mohly vstřebávat potravu neomezeně, pak by se denní potřeba jednoho mikroorganismu rovnala potřebám *patnácti*

Uletěho chlapce. Při rychlém množení bakterií se do vnitřního prostředí organismu dostane víc bakteriálních zplodin a metabolitů, vedlejších produktů jejich životní činnosti, což může způsobit i otravu.

Nedostatek laktózy se u různých jedinců projevují jinak: někteří jsou citliví, a jiní vůbec ne. To má dvě příčiny: za prvé má každý člověk svou osobitou střevní flóru, která u někoho produkuje toxické metabolity a u jiného nikoli, a za druhé, přirozená bariéra proti šíření patologických bakterií, játra, postupně stárnou. V důsledku toho narůstá nesnášenlivost některých potravin a syntéza různých enzymů slábne.

Pokud není symbióza lidského organismu a střevní flóry narušena, bakterie člověku poskytují dodatečné výživné prvky a množství bakteriálních metabolitů je v normě. Když se rovnováha vychýlí a patogenní mikroflóra převládne, ve střevech započnou hmlobné a kvasné procesy a škodlivé bakterie se z nich živí. Anebo je potrava vstřebávána v podobě monomerů a pak ji odebírají bakterie, přičemž organismu se nedostává živin. Zároveň několikanásobně vzrůstá objem bakteriálních metabolitů a toxinů. Nastává sebeotrava organismu, která člověka vysiluje a způsobuje různé nemoci: v tom tkví podstata chorobné dysbakteriízy. Organismus mladého člověka to hravě zvládá, ve starším věku však už nastávají problémy. Zde bychom také měli hledat vysvětlení, proč člověku s normálním trávením stačí osm set až tisíc dvě stě kilokalorií, zatímco člověk s patologicky narušeným trávením se nespokojí ani se třemi až třemi a půl tisíci kilokalorií: všechno to sní mikroby a ještě mu přitom znečistí krev.

Pozitivní vliv střevní flóry

Sama střevní flóra slouží Člověku jako potrava, neboť obsahuje nejen bakterie, ale také kupříkladu kvasinky, které jsou kvalitní potravinovou surovinou. Bílkovina bakterií a kvasinek obsahuje všechny důležité aminokyseliny (v sušíně z kvasinek je padesát jedna až padesát osm procent bílkovin!) Kromě toho probíhá uvnitř mikroorganismů syntéza tókurrýdi důležitých vitaminů, zejména skupiny B a D.

Na vývin střevní flóry příznivě působí častá konzumace čerstvé rostlinné stravy, protože kromě mnoha důležitých prvků obsahuje hodně kyslíku a ten bakterie potřebují k dýchání. Vařená strava ho má mnohem méně, a proto ovlivňuje vývoj zcela jiných populací bakterií, jež se rozkládají bez kyslíku, čímž produkují nesmírně toxické metabolity. Dysbakteriíza snižuje aktivitu enzymů i tenkého střeva a znehodnocuje nástěnné trávení.

Příčiny dysbakteriízy

1. Nevhodná strava: přirozené produkty jsou silně pozměněny a sestávají z lehce vstřebatelných živin (cukr, glukóza) a podobně. Degradovaná (tepelně zpracovaná) strava, která je navíc špatně konzumována.

2. Užívání antibiotik: ohvňuje tvorbu patogenní mikroflóry, a naopak potlačuje anebo úplně hubí normální mikroflóru. Antibiotika jsou obzvláště škodlivá pro kojence a batolata. Zdánilivě nevinné týdenní nebo dvoutýdenní léčení antibiotiky (proti rýmě a podobně) může mít následky na celý život: dojde k nezvratnému odchýlení od normálního vývoje. Nemyslete si, že přeháním, je to doopravdy tak.

3. Onemocnění trávicího traktu a nedostatek vitamínu A.

4. Emocionální vypětí a stres.

5. *Nic kvašeného jisti nebudete, ale ve všech přibytých vašich jisti budete chleby přesné.* " (Exodus 2,20). Toto dávané biblické přikázání je pravdivé, bohužel je často porušujeme - jíme hodně pečiva s vysokým obsahem kvasinek, což nás pomalu, ale jistě zabíjí. Kvasinky totiž ničí střevní flóru a podporují vznik a vývoj dysbakteriízy i dalších onemocnění, nevyjímaje onkologická.

Břišní mozek a střevní hormonální soustava

K trávicímu traktu neodmyslitelně patří úsek zvaný břišní mozek a střevní hormonální soustava. Tento název vymyslel akademik Alexandr Ugolev, kterému je ve výzkumu procesu trávení prisuzováno druhé místo za akademikem Ivanem Pavlovem. Endokrinní žlázy v oblasti dvanáctníku nazval hypotalamem a hypofýzou dutiny břišní.

Střevní hormonální soustava reguluje činnost trávicího traktu, podporuje efektivní zpracování živin v žaludku i střevěch a podporuje buněčné vstřebávání.

Aby vylepšil celkové zásobování živinami, vytvořil si organismus si speciální koordinační soustavu sestávající z nervové soustavy a endokrinní soustavy.

Pouze pokud obě soustavy fungují spolu, organismus dostává plnohodnotnou výživu.

Výzkum posledních let dokazuje, že trávicí trakt umí produkovat vlastní hormony, ba vlastně se sám mění ve velkou endokrinní žlázu s vnitřní sekrecí. Mezi trávicími hormony nechybí ani takové, které jsou typické pro určité struktury mozku, a proto jejich vliv pocítujeme v různých částech organismu.

Další charakteristiky trávicí soustavy

Nyní vás seznámím s dalšími vlastnostmi trávicí soustavy, které jsou důležité, abychom si ji nezneškodili, a naopak se o ni starali, a při poruchách věděli, jak vše napravit.

O prvotní efektivitě výživy organismu můžeme soudit podle následující skutečnosti: každá střevní buňka dokáže dodávat živiny (hmotné i energetické) sto třem až sto pěti dalším buňkám organismu. Hmotnost trávicí soustavy u člověka tvoří přibližně 1,8 procenta celkové tělesné hmotnosti. Pro porovnání: u kočky to je 2,8 procenta, u krávy 1,8 procenta a u ovce 2,1 procenta. Normálně fungující trávicí soustava je schopná se neustále obnovovat. Nejrychleji se opotřebovává střevní epitel, horní vrstva buněk střevní stěny. Epitel dvanáctníku se obnoví za 1,8 dne s rychlostí 1,3 procenta za hodinu, kyčelníku za tři dny s rychlostí 1,5 procenta za hodinu a lačnicku během tří až šesti dnů s rychlostí 0,7-1,4 procenta za hodinu. Nejrychleji se obnovuje glykokalyx, 0,4-0,6 hodin. Obnova glykokalyxu způsobuje, že se póry v kartáčovém lemu neustále očišťují. Mimochodem, celková regenerace výstelky střeva trvá od 2 do 3 dnů a zde také nacházíme vysvětlení, proč se během hladovění o této délce hojí žaludeční vředy. Z toho

vyplývá, že čím častěji jíme, tím rychleji se nám opotřebovává střevní epitel.

Je docela na místě otázka: Která denní doba je na příjem potravy nejpříhodnější, kdy ji organismus nejlépe vstřebá a rozštěpí? Víme, že enzymy mají nejvyšší aktivitu při zvyšování teploty a žaludek zase při zvýšené kyselosti. Aktivní enzymy také podporují hormonální procesy v organismu.

Známe také základy biorytmologie¹⁰: od tří hodin ráno do tří hodin odpoledne trvá *kyselá fáze* organismu, příhodná pro žaludeční enzymy. Víme, že organismus má nejvyšší tělesnou teplotu v poledne a krev obsahuje nejvíc hormonů mezi šestou a osmou hodinou ráno. Z toho si snadno vyvodíme, že nejpříhodnější doba pro správné štěpení potravy je od sedmi hodin ráno do tří hodin odpoledne.

Stručně uvedu několik biorytmologických doporučení ohledně fungování orgánů s ohledem na cirkulaci energií. Od sedmé do deváté hodiny ráno se energie soustřeďují v žaludku, od deváté do jedenácté dopolední hodiny ve slinivce břišní a slezině a od jedné do třetí hodiny odpolední v tenkém střevě.

Starodávná moudrost doporučuje jíst dvakrát denně (podle některých doporučení jen jedenkrát, a sice v poledne): pro první jídlo je nejvhodnější ráno mezi sedmou a devátou hodinou, když je žaludek aktivní a organismus zasycen hormony, a pro druhé odpoledne mezi první a třetí hodinou, když se tělesná teplota maličko zvyšuje a trávicí enzymy aktivují. V poledne má na trávení vliv i postavení Slunce (stojí vysoko a aktivuje energetické centrum tvorby tepla a štěpení, čili čakru Manipura) a energie se shromažďuje v tenkém střevě. Večer je povoleno pít lehce vstřebatelné nápoje a jíst ovoce.

Kolem třetí hodiny odpolední se organismus přeladí na *alkalickou fázi* a tělesná teplota se sníží. V nočních hodinách se zpomaluje i zažívání a oheň trávení pohasíná, proto není vhodné jíst pozdě večer nebo na noc: potrava se špatně stráví, neboť v trávicích orgánech v tuto dobu není dost energie. Energetické procesy se naruší, vytváří se hodně hlenu a organismus si v noci **nedopočne**. Narůstá chronická **únava** a pocit nedostatku energie, který nás nutí se dobýjet různými

umělými stimulatory - čajem, kávou, alkoholem, tabákem a podobné.

Trávicí soustava se skládá z několika úseků, navzájem oddělených **svěrači**, a každý plní svou specifickou funkci a má vlastní kyselé nebo alkalické prostředí. Například v ústech máme alkalické prostředí, v žaludku kyselé (ovšem **mimo** trávicí proces se vylučuje neutrální nebo slabě alkalicky hlen) a ve dvanáctníku během trávení neutrální. Kvůli neutralizaci kyselin postupujících ze žaludku se do dvanáctníku vylučuje žluč a žaludeční šťávy s alkalickou reakcí. V tenkém střevě je v období mimo trávení slabě alkalické prostředí a v tlustém střevě slabě kyselé.

Nutno dodat, že trávení přijaté potravy trvá v každém úseku různou dobu a závisí na druhu potravy. Každé sousto nejprve **přežvykujeme** od několika vteřin do několika minut v dutině ústní, potom jídlo leží dvě až čtyři hodiny v žaludku, v tenkém střevě setrvá od čtyř do pěti hodin a v tlustém střevě se tráví dvanáct až osmnáct hodin. Každý orgán je také v různé míře „obydlen“ mikroorganismy a má svou specifickou **mikroflóru**. V dutině ústní je jich obrovské množství, v žaludku jen velmi málo a v tenkém střevě mimo trávení taktéž, ale jakmile se do něj přesune natrávenina, bouřlivě se začnou rozmnožovat. Nejvíce mikroorganismu obývá **tlusté střevo**.¹¹

Bakterie v lidském těle nepůsobí každá individuálně, nýbrž jejich činnost je propojena. Mikroflóra je rozptýlena jak podél střeva, tak od centra střev ke stěnám. Jinými slovy centrum střeva obývají jiné bakterie, než **jaké** sídlí na stěnách, I v dvanáctníku najdeme zcela jiné druhy mikroorganismů než v kyčelníku. To je **pochoptitelné** střevní mikroflóra je perfektně uzpůsobena, neboť se vyvíjela v průběhu evoluce **miliony** let.

Trávicí šťávy, mikroorganismy a potrava spolu tvoří **enterální prostředí**, které představuje specifickou nárazníkovou zónu **mezi** vnějším (vzduch, zemina, tedy všechno, co nás **obklopuje**) a vnitřním (krev, **mezibuněčná** tekutina) **prostředím**. Naučíte-li se správně kontrolovat příjem potravy

Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu

1. Nejezte při emočním vypětí a ve stresu.

Únava, bolesti, strach, smutek, neklid, deprese, hněv, zá-
nětlivé procesy v těle, horečka –to všechno má za následek,
že se přestanou vylučovat trávicí šťávy a normální pohyb
trávicího traktu (peristaltika) se zpomalí anebo zastaví úpl-
ně. Už dříve jsme si říkali, že proces vylučování žaludečních
šťáv je ovlivnitelný a snadno se zpomalí. Při emocionálním
vypětí se také vylučuje adrenalin, jenž vyvolává zpětnou po-
larizaci membrán v trávicích buňkách tenkého střeva, v dů-
sledku čehož se trávení zastaví a natrávený obsah vsákně
zpět. Potrava se nevstřebává, nýbrž uhnívá a kvasí, z čehož
vznikají průjemy, plynatost a celkové nepříjemné pocity.

Abyste se podobným problémům vyhnuli, řiďte se následujícími radami.

- Humor a vtipy za jídelním stolem celkově uvolňují atmosféru a uklidňují, proto dbejte, aby se při jídle rozhostil klid a spokojenost. To je hlavní pravidlo nejen při stolování, ale života obecně, protože tak si pěstujete zdravé fyzické tělo i duševní zdraví.
- Pokud vás něco bolí, máte horečku nebo trpíte určitým druhem zánětu, jídlo raději vynechejte úplně a držte ozdravný půst, dokud jmenované potíže nezmizí.
- Ve stavu emocionálního vypětí, například jste-li rozhněvaní nebo se cítíte sklesle a deprimovaně, vynechejte alespoň jedno jídlo a vyčkejte, dokud se neuklidníte.

- Také byste se neměli pouštět do jídla **unavení**. Nejprve si trochu odpočiňte, neboť neexistuje nic blahodárnějšího pro organismus než kvalitní odpočinek a uvolnění za účelem obnovení životních sil.

2. Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.

Musíte se naučit odlišovat skutečný pocit hladu od falešného, zvráceného patologického přání si vzít jen tak něco na zub nebo něco smlsnout.

Pravý hlad se objevuje tehdy, když dříve požitá strava projde celým trávicím traktem a všemi stadii zpracování a vstřebávání. Poté se v krvi sníží hladina živin a signály o tom postupují do příslušného centra v mozku; tehdy je člověk opravdu vyhládlý.

Kromě toho existuje také falešný pocit hladu, jenž se občas dostaví při poruchách žaludeční a střevní činnosti. Při vhodně zvolené stravě se tato porucha dá odstranit, ovšem za předpokladu, že si předtím důkladně pročistíme organismus.

Měli bychom si vzít k srdci stravovací postulát: „Nikdy nejezte mezi jídly!“ Dokonce i starodávni čínští myslitelé v traktátu *Cžud šň*napsali, že „není radno jísti nové jídlo, dokud to staré ještě není stráveno, protože tyto dva chody jsou neslučitelné a mohlo by mezi nimi dojít k rozporu“.

Pokud člověk neustále něco žvýká, přestanou se vylučovat hleny ochraňující sliznici žaludku i dvanáctníku a soustava žláz s vnitřní sekrecí bude neustále přetížena. Kromě toho se opotřebovává výstelka sliznice orgánů trávení: čím častěji jíte, tím je tento proces intenzivnější a trávicí trakt se brzy unaví.

3. Načasujte si jídlo v souladu s přirozenými biorytmy.

Budete-li jíst pravidelně dvakrát denně, ráno a v poledne, pak se přirozený pocit hladu objeví vždy po ránu. Pokud jste si zvykli jíst večer, pak byste měli druhý den přijmout další potravu teprve tehdy, až dostanete skutečný hlad. **Naladíte-li** svůj organismus na přírodní biorytmy, všechny procesy ve vašem těle budou probíhat přirozeně a ve správnou dobu. Tato rada je nejdůležitější pro osoby trpící problémy s trávením.

4. Jídlo důkladně rozkousejte.

Při jídle nespěchejte a pořádně je rozkousejte a rozmělněte. Kousejte dostatečně dlouho, dokud se potrava nerozmělní a nepromění v kašu vitou hmotu nebo ještě lépe v mléčko. Slinnými žlázami pak proteče krev, která se očistí od toxinů a dalších nepotřebných prvků. Jejich škodlivý vliv neutralizuje enzym zvaný *lysozym*.

To je důležité, protože čím víc slin se vyloučí na určitou potravu, tím efektivněji se vstřebá do organismu a promění ve stavební materiál jeho tkání. Když jeden gram určité látky čili potravy rozpustíme ve sto mililitrech vody (potažmo sliny), je to něco jiného, než když ji rozpustíme v jednom litru vody nebo slin. V prvním případě bude mít látka hustou koncentraci a ovlivní organismus. Ve druhém případě se prvek zceia rozpustí v tekutině nebo slině a prakticky promění v součást organismu. To je velký rozdíl, jenž má na naše zdraví klíčový vliv.

- Důkladným kousáním také dostatečně zatěžíme zuby, tudíž se zpevňují a pohlcují energii z potravy. Alkalické sliny napomáhají udržet v organismu přirozenou alkalickou a kyselou rovnováhu.
- Samotné žvýkání rovněž posiluje peristaltiku. Jestliže potrava není dostatečně rozmělněna, trpí tím celý proces trávení. Největší paseku to však nadělá v tlustém střevě, kde se velké částičky jídla stanou potravou pro mikroorganismy, uhnívají a ucpávají střeva.
- Z výše uvedených příčin rovněž není doporučováno během žvýkání potravy pít.

5. *Nejezte příliš studená ani příliš horká jídla a pokrmy, které jsou pro vás nezvyklé či neznámé, a už vůbec ne ve velkém množství.*

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze při běžné tělesné teplotě. Jestliže je jídlo příliš studené, nebo naopak horké, nebudou normálně působit, dokud se teplota jídla neupraví podle tělesné teploty. Nejškodlivější je jíst zmrazená jídla a pít studené nápoje, neboť proces trávení zpomalují.

V našem organismu se nacházejí mechanismy, které zabezpečují, že tělo se přijímané potravě přizpůsobí. Podle

skladby jídla se aktivují různé oblasti vstřebávání, například glycidů, bílkovin a tuků.

Změna ultrastruktury mikroskopických klků a jejich vzájemné polohy má velký význam na proces, při kterém se střeva přizpůsobují rozmanitým druhům potravy. Složení střevní mikroflóry se mění v závislosti na skladbě přijímané potravy. Pokud sníte něco neznámého, na co váš trávicí trakt není připraven, může se stát, že to vůbec nestrávíte, což způsobí vážné poruchy. Při konzumaci neobvyklých produktů buďte velmi obezřetní a dopřejte organismu čas, aby si na něj trávicí trakt mohl zvyknout.

Skladba potravy ovlivňuje a mění celkový soubor hormonů. Vidíme, že přizpůsobení trávicích procesů potravě probíhá už na úrovni střevní hormonální soustavy. Hormony vylučované touto soustavou jsou **kontrolovány** dvakrát: chymem neboli **natrávenou** polotekutou kasičkou ve **střevě** a také živinami, které se vsáklly do krve.

Přeměna střevní hormonální soustavy **ovlivňuje nervovou** soustavu, mezi oběma existuje zpětná vazba. U člověka se vypěstují přirozené chuťové potřeby a nutnost se **najíst**, funkce organismu se normalizují a celé tělo se ozdraví.

Mění se **však** nejen fyzická stránka, ale - ano, nedivte se - i charakter člověka! To však neříkáme nic **nového**, toho si všimli už v dávných dobách Indové, Číňané i jiné národy. A dokonce vliv jídla úspěšně využívali, pokud chtěli na charakter nějakého člověka určitým způsobem zapůsobit.

Doporučení na závěr: do svého jídelníčku začleňujte neznámá jídla jen velmi opatrně a zvyšujte jejich množství **postupně**; to platí zejména při přechodu na čerstvou rostlinnou stravu.

6. Před jídlem **anebo naopak po jídle pijte hodně tekutin.**

Enzymy se vylučují nepřetržitě a plynule: jakmile něco sníte, rytmicky fungující žlázy ihned vyloučí sekret a proces trávení začíná. Pokud se však při jídle napijete a je jedno čeho (mléka, šťávy z kompotu nebo obyčejné dobré vody), **enzymy** tím rozředíte a spláchnete je do spodních **částí** trávicího traktu. Potrava bude dlouho ležet v žaludku do doby, dokud se v organismu nevytvoří nové enzymy, anebo projde

do dalších oddělení trávicího traktu nedostatečně zpracovaná žaludečnými šťávami. Tam začne uhnívat a rozkládat se, protože na ni působí různé bakterie, a produkty tohoto rozkladu se vsáknou do krve. Vaše životní síla bude vynaložena na produkci dodatečných dávek enzymů a zneškodnění hnilobných produktů, které vznikly v důsledku nedostatečného stravení přijaté potravy. Soustava žláz žaludku se přepíná a nadměrně zatěžován je i dvanáctník. Namísto běžných sedmi set až osmi set mililitrů žaludečních šťáv s obsahem kyseliny solné (0,4–0,5 procenta) musí žaludek vyprodukovat o polovinu víc nebo až dvojnásobek tohoto množství! Není divu, že se časem unaví a v důsledku toho se vyvine snížená kyselost, gastritida, nedostatečné trávení a další žaludeční poruchy.

Je tu ovšem ještě jeden problém: kyselá tekutina rychle přechází do dvanáctníku s alkalickým prostředím a ochrannou vrstvu smývá. Sliznice dvanáctníku se může zanítit a přestane normálně fungovat. Navíc se naruší i činnost vrátníku mezi žaludkem a dvanáctníkem, na tento problém navazují potíže střevní hormonální soustavy a celého břišního mozku a v konečném výsledku je poškozeno celkové zdraví organismu i psychika Člověka.

Zde předkládám několik doporučení.

- Máte-li žízeň, napijte se raději deset až patnáct minut před jídlem. Nejvhodnější je čistá voda, ovocná šťáva, šťáva z kompotu anebo čaj.
- Přijátá potrava leží v žaludku tak dvě až tři hodiny v závislosti na jejím složení, dále čtyři až pět hodin prochází tenkým střevem. Berte ohled na to, že obecně začne trávicí proces v tenkém střevě až po dvou až čtyřech hodinách od požití potravy. Vstřebávání a vsakování živin probíhá jen v určitých oblastech tenkého střeva.
- Vypitá tekutina se v žaludku nezdržuje, jen jí projde a dále putuje do tenkého střeva, kde se smíchá s trávicími šťávami a ředí je, ale po cestě splachuje také stravitelné části potravy. Nic dobrého to organismu nepřináší, jenom to přikrmuje hnilobné bakterie.

- Slinivka břišní, játra i žlázy tenkého střeva jsou nuceny syntetizovat novou dávku sekretu, čímž odčerpávají energetické zásoby organismu a přitom se přepínají.
- Po jídle s vysokým obsahem sacharidů, což jsou různé kaše, chléb, pečivo a další, můžeme pít za dvě hodiny. Po bílkovinném jídle (maso, ryby) dokonce až za čtyři hodiny.
- Pravděpodobně se vám stane, že se budete chtít napít ihned po jídle, zejména pokud jste na zdravou stravu teprve začali přecházet. Můžete si propláchnout ústa a loknout několik doušků, abyste ukojili žízeň. Až si na zdravé stravování zvyknete, palčivá žízeň už vás po jídle trápit nebude.

7. Snižujte denní dávky jídla, dávejte si menší porce.

Trávicí systém je schopen zpracovat více potravy, než člověk skutečně potřebuje. Přesto by normální porce jídla neměly být velké. Pokud můžete, raději množství jídla omezujte.

Normální objem přijímané potravy u jednoho menu by neměl převyšovat jeden až půldruhého litru.¹³ Pro přesnější představu: objem jednoho denního jídla by se měl vejít do dlaní člověka.

Měli byste vědět, že čím víc potravy sníte, tím víc se vám rozšíří žaludek a tím intenzivnější pocit těžkosti se po jídle dostaví. Orgány břišní dutiny v hrudního koše se mohou posouvat a potrava je stlačuje, narušuje se i krevní oběh. Organismus pracuje v jakémsi nouzovém napjatém režimu. Při opakovaném dlouhodobém přejídání vnitřní orgány poklesnou, čímž nyní trpí hodně lidí.

Když sníte najednou víc jídla, než potřebujete, trávicí trakt musí pracovat na plné obrátky, a k tomu potřebuje zvýšený přísun energie. Musí si je brát jinde, takže se omezují jiné funkce organismu. To se projevuje například tím, že člověk se začne chtít spát. Zapamatujte si: přejídání doprovází spoustu nemocí a podporuje vývoj hnilobné mikroflóry v organismu. Když je jídla tolik, že se s tím trávicí trakt nemůže

vyrovnat a vsřtebat je, do procesu se zapojují bakterie. Škodliviny a odpad životní činnosti mikrobů se ve zvýšené míře vsakují do krve, což má za následek alergie.

V ideálním případě bychom po jídle měli půldruhé až dvě hodiny zůstat ve svislé poloze, aby byla vzdušná bublina v žaludku nahoře. Vzdušná bublina je nezbytná, proto se žaludek nemá zaplňovat jídlem nadoraz. Ríhání po jídle svědčí o přeplnění žaludku a o tom, že jste se prostě přejedli.

8. *Očista jater je také velmi důležitá.*

Všem důrazně doporučuji, aby v rámci očisty trávicího traktu pročistili také játra. Tuto proceduru byste měli z profylaktických účelů provádět jednou až dvakrát ročně, nejlépe na jaře (březen a duben) a v létě (červenec). Procedura není nezbytná pro ty, kteří praktikují minimálně týdenní kúry ozdravného hladovění alespoň dvakrát do roka.

9. *Posilování trávicích schopností žaludku a střev.*

Mírná fyzická zátěž jednu až dvě hodiny před jídlem umožní ozdravení organismu z energetického hlediska a prohřeje jej. To pozitivně ovlivňuje aktivitu trávicích enzymů, normalizuje střevní peristaltiku a předchází zácpám.

Kromě výše uvedeného se zlepšuje rozvádění živin buňkám, neboť se celkově posiluje krevní oběh i cirkulace intersticiálních tekutin. Také se snadněji z organismu vylučují škodliviny a odpad vzniklý při procesu látkové výměny (metabolity).

10. *Zahajte boj s dysbakteriózou.*

Pití *uriny* napomáhá obnovení sliznice žaludku a dvanáctníku a potlačuje hnilobné a kvasné procesy v tenkém střevě. Stačí užívat sto až sto padesát mililitrů denně, vždy ráno na lačný žaludek. Někteří doporučují také jednu lžici petroleje, jenž se užívá rovněž ráno nalačno po dobu šesti týdnů; kúru je možné opakovat vždy po třech až šesti týdnech.

Pomáhá i čerstvá mrkvová šťáva v objemu dvou set až tři set mililitrů před jídlem, nebo se popíjí odvar z pelyňku. Kúra tvá tři až sedm dní a pije se sto až sto padesát mililitrů nápoje, vždy ráno na lačný žaludek. Odvar připravíte tak, že svaříte dvě stě mililitrů vody a přidáte jednu lžičku suchého pelyňku.

U hlavního jídla nezapomínejte na předkrm - může jím být zeleninový salát nebo dušená čerstvá zelenina (oba pokrmy mohou být podávány i jako první chod). Na jaře a v létě se hodí spíš saláty, naproti tomu v zimě dušená zelenina, která se konzumuje vždy teplá (dvě stě až tři sta gramů).

Velmi vhodné jsou také *klystýry*, například s obyčejnou nebo odpařenou urinou se solí. Napomáhají obnovení správného prostředí a vylepšují mikroflóru tlustého střeva. Ale nemusíte to s těmito procedurami přehánět, nejdůležitější je správné stravování - uvidíte, že zaživačí problémy ustanou samy i bez uriny, petroleje, klystýrů a dalších složitých procedur. A naopak, tyto samotné procedury bez vylepšení stravovacích návyků nepomohou.

Dvě hodiny před jídlem vypijte sklenici kyselého mléka: trávicí trakt se zásobí dostatkem mléčných bakterií.

11. *Jak zlepšit zásobování buněk živinami.*

Také mezibuněčnou tekutinu a pojivovou tkáň je nutno čas od času pročistit od metabolického odpadu různého druhu. Doporučuji chodit alespoň dvakrát týdně do sauny anebo dodržovat pravidelné ozdravné postní kúry, nejlépe třicet šest hodin týdně. Ještě účinnější je dvoudenní hladovění, opakované každé dva týdny ve dni *ekadaši*, což je jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku.

12. *Aktivujte vnitrobuněčně trávení.*

Je třeba periodicky obnovovat buněčné membrány a aktivovat enzymy, které se účastní procesu trávení a dalších buněčných reakcí. Zde pomáhá dlouhodobé hladovění, minimálně sedmidenní a maximálně dvoutýdenní až třítýdenní. Nejlépe je hladovět v postní dny. Dvě až tři hladové kúry v průběhu roku zaručí, že se aktivují a ožijí všechny buňky v těle, což se celkově projeví na všech úrovních - pookřeje celý organismus.

13. *Jak uvést do normálu příjem potravy.*

1 přirozená potřeba jídla se dá upravit. Jezte potraviny, k nimž je vaše trávení přizpůsobeno a které ovlivňují břišní mozek i střevní hormonální soustavu; na nich totiž závisí, zda se budete, či nebudete cítit sytí. Měly by obsahovat živé enzymy, vitaminy, celistvé (nedenaturalizované) bílkoviny,

glycidy a podobné prvky, které nebyly zničeny různými metodami moderního zpracování potravin.

14. Jak regulovat správné fungování střev.

Když do žaludku a střevního traktu nepostupuje strava, hormonální soustava těchto orgánů má možnost si odpočnout a uvést do rovnováhy. Není zatěžována tím, že musí rozpoznávat, jaký druh jídla se do těla dostává, a nemusí na ně reagovat. Do žádoucího normálního stavu se dostane po pěti až deseti dnech ozdravného hladovění. Stačí dvě až tři ozdravné hladové kúry za rok.

15. Úplná obnova epitelálních buněk žaludku a střevního traktu.

Střevní epitel se obnoví po šesti až čtrnácti dnech. Pokud dodržíte hladovou kúru, čímž jí umožníte odpočinek, obnoví se sama. Mějte na paměti, že ozdravné hladovění o délce alespoň několik dní vám pomůže obnovit celistvost a funkčnost trávicí soustavy.

Při dodržování uvedených doporučení začne trávicí trakt fungovat správně. Rady se zakládají na skutečných vědomostech o jeho činnosti, a proto jsou účinné za každých podmínek. V těžkých případech budete potřebovat více času a hodně trpělivosti. Ale to je jenom první etapa, dále je nutné upravit jídelníček podle individuálních požadavků. Jak se to dělá, o tom budu psát dále.

Šestá kapitola

Jak se tvoří potrava. Skladba potravy.

Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka

Naším největším úkolem je poctivě studovat fakta. Musíme si vážit vědeckých poznatků jako skutečných vědomostí a přistupovat k nim bez předsudků, pokrytectví a pověr, nýbrž s úctou a mužností.

Nikolaj Rerich

O jídle jsme si toho řekli hodně, ale ještě jsme se nevěnovali otázce, co vlastně jíst? Z čeho ve skutečnosti získáváme živiny? Abychom mohli na tyto otázky odpovědět, musíme si udělat představu o základních jevech života. Neobejdeme se bez nesmrtelných myšlenek starodávných mudrců, kteří zkoumali, jak potrava na člověka působí, ale nikoli jen na jeho fyzické tělo, nýbrž i na jeho vědomí a energetiku. Budeme se opírat také o nejnovější poznatky učenců dnešní doby, kteří zkoumají principy správného stavování člověka moderními metodami.

Výzkumy ukázaly, že každý živý (organický) tvor sestává z hmoty a pole. A tato hmota je vždy specificky organizována jako levotočivá. U neživých (neorganických) objektů najdeme levotočivou i pravotočivou hmotu smíchanou.

Každý živý objekt má kolem sebe pole neboli (v moderní mluvě) *bioplazmu*, jež má složitou strukturu a při uhynutí organismu zaniká. Kolem neorganické hmoty žádná pole nejsou. Jaký bychom si měli vyvodit závěr? Udržení a rozvoj života vyžadují stravu bohatou na bioplazmu s levotočivými pivky. Jedině taková potrava snižuje entropii (rozpad) živého systému (organismu).

Z čeho se tvoří potrava

Slunce je nejdůležitějším zdrojem energie na Zemi. Sluneční energii v největší míře shromažďují rostliny: probíhá v nich fotosyntéza, jejímž konečným produktem je vysoce energetická *molekula ATP* čili *adenosintrifosfát*¹⁴. Energie se koncentruje v chemických spojeních molekuly a dále využívá ve všech energetických reakcích.

Molekuly ATP se v rostlinách podílejí na syntéze tuků a sacharidů, které jsou na rozdíl od nich nerozpustné, a proto se v rostlinných tkáních ukládají jako zásoby. A to je vlastně ona potrava (neboli energie z chemických spojení rostlinných uhlovodanů, tuků a bílkovin), kterou rostliny produkuje pro vlastní potřebu, pro potřebu býložravých zvířat a samozřejmě i pro člověka. Jakmile však tyto energie proniknou do zvířecího nebo lidského organismu, nastává opačný proces - energetická spojení rostlinných uhlovodanů, tuků a bílkovin se rozpadají a jejich energie je využívána k výrobě vlastních uhlovodanů, tuků a bílkovin, tedy pro tvorbu tkání hmotného těla a k získání energií.

Živé tkáně zvířat a člověka mají mnohem složitější strukturu než rostlinné a také spotřebují mnohem víc energií. Tělo si může z koncentrované rostlinné i živočišné potravy (k níž patří maso a mléko) odebírat jak materiál nezbytný pro tvorbu a růst, tak energii pro správný vývin. Ovšem při konzumaci takové stravy působí jiné mechanismy zpracování. Zde také tví vysvětlení fenoménu, proč je evropská rasa, jež se vždy kvůli klimatickým podmínkám v Evropě vždy živila smíšenou stravou, aktivnější než lidé v jiných oblastech, kteří se museli stravovat převážně rostlinnými produkty.

V této části knihy si povíme, jak jíst vysoce energetickou stravu a získat z ní maximální užitek. Konzumace výhradně rostlinné stravy nestačí; nemůžeme totiž přehlédnout skutečnost, že někteří lidé jedí smíšenou stravu, tedy maso i rostliny, žijí dlouho a nemoci se jim vyhýbají, zatímco mnozí vegetariáni jsou dlouhodobě nemocní.

Při jakémkoli tepelném i studeném upravování živočišné i rostlinné potravy (vaření, nasolování, dušení, smažení, ma-

rinování, uzení, konzervace a další) se její vnitřní struktura i energetika mění a její energetická využitelnost snižuje.

Energetickou využitelností potravin se zabýval švýcarský doktor Maximilian Bircher-Benner v roce 1897 a výsledky svých výzkumů také úspěšně využíval v praxi. Ale nebyl první - již několik tisíciletí před ním ke stejným poznatkům dospěli i indiští ríšové, kteří tuto energii obsaženou v potravinách pojmenovali *odžas*.

Rostlinná a živočišná strava není jen zdrojem energií a stavebních materiálů, ale plní i některé další **funkce**, mezi nimi:

- Reguluje skladbu vnitřního prostředí organismu.
- Přináší do vnitřního prostředí organismu informace okolního světa.
- Posiluje obranyschopnost organismu.

Mezi rostlinnou a živočišnou stravou a mezi přirozenými a umělými produkty jsou obrovské rozdíly a já vám o nich povím na následujících stránkách.

Skladba potravy

Z čeho se skládá naše potrava, jaké komponenty ji tvoří a jaký mají význam pro udržování normálního fungování organismu?

Energetická pole

Manželé Kirlianovi objevili způsob, jak fotografovat energetické vyzářování různých předmětů - *vysokofrekvenční fotografii*. Zjistili, že všechny živé objekty jsou obklopeny *energetickým polem*, jež tvoří základ jejich hmotné podstaty. Provedli následující experiment: vzali obyčejný zelený **list**, kousek od něj odtrhli a pak *jej* vyfotografovali ve vysokofrekvenčním **poli**. Na fotografii **bylo** zřetelně vidět neporušené energetické pole: ačkoli list navenek utrpěl poškození, na energetické zůstal úrovní *celistvý*. Odsud Kirlianovi vyvodili *závěr*, že u živého objektu je prvotní jeho *energoinformační pole*, zatímco hmotné pole je druhotné.

Analogicky můžeme dělit potravu na dvě složky: *energo-informační* sestávající z energetických polí a *hmotnou*, k níž patří další prvky jako například voda, bílkoviny, uhlovodany, tuky, minerální látky, vitaminy další. Organismus všech živých tvorů i člověka je přizpůsoben k pohlcování a trávení obou uvedených složek.

Dnešní věda už celkem důkladně prozkoumala způsob výživy těla z hmotné složky potravy a je přesvědčená, že právě ta dodává do organismu stavební materiál, ostatní nezbytné prvky a všechny energie. Zatím však nemá dost informací o tom, jak moc jsou pro normální fungování těla důležitá energetická pole potravy, ani kde se vstřebávají. A kvůli této hrubé neznalosti lidé připravují jídlo nesprávnými metodami.

Už ve starodávné nauce o životě zvané ájurvéda nacházíme hlubší znalosti o energetické podstatě jídel a také odpovídi na otázky, kde dochází k jejich pohlcování a jak ovlivňují organismus. Energetická složka potravy se projevuje především jako specifická chuť jídla.

Prvotní chuť. Dutina ústní slouží k tomu, aby si v ní tělo vysávalo z potravin a vstřebávalo jejich energetickou složku.

Člověk se skládá z fyzického těla a vědomí. Ale co je vědomí? Souhrn různých energetických polí, energií a jejich komponentů, jemuž se také říká *životní pole*. Energetická pole obsažená v potravě některé z jeho energií posilují a jiné zase potlačují, což rozpoznáme podle různých vjemů - například ochlazení nebo ohřátí organismu, pocit těžkosti nebo lehkosti, vlhkost nebo sucho a případně i kombinace několika z nich. Podle toho, nakolik se organismus při přijetí potravy ohřeje nebo ochladí, se určuje *síla potravin*.

Druhotná chuť. Přijatá potrava a organismus člověka na sebe po celou dobu trvání zaživacího procesu až do jeho konce působí a vzájemně se energeticky ovlivňují. Druhotnou chuť nazýváme souhrn energetických vlivů, které začínají v dutině ústní a dále probíhají v žaludku, střevech, krvi, játrech, tkáních a buňkách organismu.

Zvláštní efekt potravy. Zdálo by se, že dvě podobné potraviny s obdobnou chutí, působením a identickou druhotnou chutí mají na organismus stejný vliv. Ve skutečnosti tomu tak není: každá rostlina nebo zvíře má svůj vlastní *hologram* neboli zvláštní pole, které reprodukuje celistvý organismus rostliny nebo zvířete na energetické úrovni. Každý úsek těla rostliny nebo zvířete si tento hologram pamatuje a při růstu anebo sebeobnově se jím řídí. Čím čerstvější produkt, tím silnější je jeho hologram.

V dutině žaludku a střev se *holografický* obraz odpovídající přijatému soustu potravy rozpadá. Pokud byla potravou rostlina, rozpadne se holografický obraz rostliny, pokud to byl kus zvířete, pak se rozpadne obraz zvířete. Hologram přijímané potravy magnetizuje organismus a předává mu některé své vlastnosti. Jinými slovy, pokud člověk jí stále stejná jídla, přijímá odpovídající rostlinně nebo živočišné rysy. Je známo, že tibetský světec Milarepa se několik let živil jen kopřivami a zezelenalo mu tělo.

Jakákoliv potrava je v různé míře nasycena biologicky užitečnými prvky nebo energetickými poli a podle toho člověka ovlivňuje několika způsoby.

- *Tamasická potrava.* Název je odvozen od slova *tamas*, které v sanskrtu znamená klid nebo tíha. Potlačuje životní činnost člověka a způsobuje, že je apatický, mdlý, bez života a věčně unavený.
- *Radžasická potrava.* Název je odvozen od slova *radžas*, jež znamená čin nebo aktivitu. Stimuluje jednotlivé energie organismu a přináší nevyrovnanost, zbrkllost, zvýšenou aktivitu a rozčílení.
- *Satvická potrava.* Tento název je odvozen od slova *satva*, jehož význam je vyrovnanost nebo harmonie. Harmonizuje organismus a posiluje jeho celkovou energetiku, tudíž je pevnější a odolnější a životaschopnější.

Potrava, v níž chybí **přirozená** energetická pole, není plnohodnotná. Umělé potravinové přípravky, vitaminy či minerály se do těla vstřebávají velmi špatně. Jídlo připravované technologicky je škodlivé pro změnu z toho důvodu,

že obsahuje energetická pole, jež jsou pro člověka cizorodá, a různé nevstřebatelné prvky, které v těle zůstanou částečně nestráveny a intoxikují organismus. Nevhodná strava člověka vysiluje a podněcuje vznik různých nemocí.

Voda

Lidský organismus se z pětadesáti až šestadesáti procent skládá z vody, což znamená, že člověk s tělesnou hmotností kolem pětadesáti kilogramů v sobě nosí čtyřicet litrů vody. Pětadvacet z nich se nachází v buňkách a patnáct je součástí mimobuněčných tekutin. Když člověk stárne, podíl vody v jeho těle se snižuje. Nejvíce zavodněný je organismus v prenatálním období: tříměsíční plod obsahuje pětadevadesát procent vody a novorozenec sedmdesát procent.

Někteří autoři a badatelé si myslí, že jednou z příčin stárnutí organismu je snížení schopnosti koloidních prvků (zejména bílkovin) vázat vodu. Voda představuje základní prostředí, v němž probíhají mnohačetné chemické reakce a důležité životní chemicko-fyzikální procesy. Organismus si sám dokáže přesně regulovat obsah vody v každém orgánu a tkáních. Pro normální fungování organismu je nezbytné, aby vnitřní prostředí bylo stabilní a podíl vody v něm neměnný.

Ovšem pozor, voda v lidském organismu se od obyčejné vody hodně liší.

- Voda v lidském těle je *strukturovaná*, zdánlivě připomíná skupenství ledu a molekuly tkání organismu jsou uloženy v její ledové mřížce jako v pouzdře. Obyčejná voda obsahuje jen chaotické shluky molekul a takový systém se pro biomolekuly nehodí.
- Tyto ledové struktury vody jsou jako matrice života, umožňující hladký průběh životně důležitých biofyzických a biochemických reakcí, například odvod **energií** z míst jejich lokace k místům konečné spotřeby v **organismu**
- Strukturovaná voda je *asymetrická* a každá **asymetrie** stejně jako každá struktura je zdrojem svobodné energie.

- V *krystalických strukturách* vody se uchovávají biologické informace. Dá se říct, že voda má velmi dobrou paměť, a chceme-li z ní tyto informace odstranit, musíme ji dvakrát nebo třikrát převařit.

Kvalitní vodu odpovídající uvedeným požadavkům najdeme ve velkém množství v ovoci, zelenině a čerstvých šťávách z nich, přičemž na prvním místě jsou dýně a melouny a za nimi následují okurky, zelený salát, rajčata, baklažány, tykev, zelí, kapusta, zelená cibule, **rebarbora** a chřest. Měli bychom jíst hodně čerstvého a šťavnatého ovoce i zeleniny, protože z nich získáme pro tělo hodně kvalitní vody a nebudeme trpět žízní.

Voda se v ovoci a zelenině vyskytuje buď jako volná, anebo vázaná s koloidy (volné je víc než vázané). Volná strukturovaná voda se nachází v buněčné šťávě ovoce a zeleniny a je v ní rozpuštěn cukr, kyseliny, minerální soli a další prvky (lehce se dá odstranit **vysušováním**). **Je-li** voda pevně vázaná na různé další prvky, nedá se snadno odstranit bez toho, aniž by byla změněna její **struktura**, a proto se vsakuje pomalu (podle toho, jak probíhá proces jejího uvolňování).

Voda obsažená v produktech živočišného původu, zejména po tepelném zpracování, už vlastně žádnou strukturu nemá. Uměle zpracované masné a ostatní živočišné potraviny, klobásy, salámy, masa všech druhů a také sýry - ty všechny organismus odvodňují. Následky jsme každý z nás zažil na vlastní kůži a víme, že po takovém jídle míváme často žízeň. **Napijeme-li** se, narušíme tím proces trávení a roztočí se spirála patologických jevů.

Na každý kousek masa je třeba sníst pětinasobné množství zeleninového salátu. Kromě toho se při trávení masa tvoří nepotřebné zbytky a dusíkaté **produkty**, po jejichž vyloučení organismus potřebuje hodně tekutin.

Hodně pít je dobré, ale **je** nutné vědět, *co pít*. Nejlepší jsou čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy a dále roztátá, křemíková a **šungitová**¹⁵ voda, jež má léčebný a omlazující účinek a kromě toho výborně hasí žízeň.

Minerální vody jsou zdravé, avšak nikoli kvůli obsaženým minerálům, ale tím, že jsou v nich zapsány informace, jež se vsakují během procházení zemskými vrstvami. Všechny neorganické minerální látky rozpuštěné ve vodě organismus dokáže částečně vstřebat.

V běžných podmínkách, při normální okolní teplotě a umírněně fyzické zátěži člověku k zavodnění stačí tekutina ze salátů a ovoce. Pokud člověk jí málo zeleniny a rostlinné potraviny, má často žízeň a musí pít hodně vody, což mu škodí, protože to zatěžuje srdce a ledviny a aktivuje procesy rozpadu bílkovin. Například velbloudi se ani za vedra v horce poušti nenapijí vody k prasknutí, ale vezmou si jen tolik, kolik využijí. Samozřejmě můžete při žízni pít, ale dávejte přednost výše jmenovaným přirozeným tekutinám.

Mějte na paměti, že potraviny s vysokým obsahem soli a sodíku zadržují v organismu vodu. Proto byste měli (zejména při srdečních a ledvinových nemocech) omezovat příjem soli a potravin se sodíkem a namísto toho zvyšovat příjem potravin bohatých na draslík a vápník. Pokud potřebujete organismus naopak odvodnit, pak to platí obráceně: dávejte přednost potravinám se sodíkem a snižujte objem produktů s vápníkem a draslíkem.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou vysokomolekulární dusíkaté přírodní látky (polymery) složené z aminokyselin (jež jsou jejich monomery). Skladba aminokyselin je u různých druhů bílkovin odlišná a představuje zásadní charakteristiku a kritérium nutriční hodnoty každé bílkoviny.

Aminokyseliny v chemii jsou organické sloučeniny obsahující dvě funkční skupiny¹⁶: *karboxylovou*, jež určuje kyselé vlastnosti molekul, a *aminovou*, která jim dodává základní vlastnosti. Stabilní bílkoviny se skládají z dvaceti aminokyselin

Základní funkce bílkovin v organismu

Plastická. Bílkoviny tvoří přibližně patnáct až dvacet procent hmoty různých syrových tkání (tuky a sacharidy jen od jednoho do pěti procent) a jsou tedy základním stavebním

materiálem buněk, orgánů a mezibuněčných tkání. Bílkoviny a tuky (*fosfolipidy*) tvoří osнову (kostru) všech biologických membrán, které hrají důležitou roli při stavbě buněk a jejich fungování.

Katalytická. Bílkoviny jsou rovněž základním komponentem všech dosud objevených enzymů bez výjimky, přičemž jednoduché enzymy jsou vlastně jen čisté bílkovinné sloučeniny. Enzymy hrají klíčovou roli při trávení **potraviny** a následného pohlcování a regulují vnitrobuněčnou látkovou výměnu.

Hormonální. Také podstatná část všech hormonů jsou ve své podstatě bílkoviny, například inzulin nebo hormony podvěsku mozkového (**hypofýzy**).

Různorodost tkání. Bílkoviny jsou **nesmírně** různorodé a unikátní, a proto jsou jedinečné i tkáně organismu, které se dělí na mnoho druhů. Bílkovinné struktury jsou různorodé proto, že vznikly v důsledku působení rozličných energií. Mimořádně, tyto prvotní energie se ve struktuře bílkovin částečně uchovaly a organismus je může využívat pro energetické zásobování určitých funkcí.

Přepravní. Bílkoviny se podílí na transportaci kyslíku, tuků, sacharidů, některých vitaminů a hormonů i dalších prvků v krvi. Další specifické bílkoviny zabezpečují přepravu různých minerálních solí a vitaminů **buněčnými** membránami a nitrobuněčnými strukturami.

Bílkoviny se navzájem **odlišují** také svou *prostorovou strukturou*: dělíme je na **glubulární**, jejichž molekuly mají specifický tvar, a **fibrilární**, jejichž molekuly tvoří dlouhá vlákna. Mezi jednoduché **glubulární** bílkoviny řadíme albuminy, globuliny, **prolaminy** a **gluteliny**. Albuminy a globuliny se v přírodě vyskytují velmi často a tvoří základ mnoha přírodních bílkovin, například krevního **séra**, mléka nebo vaječného bílku.

Prolaminy a gluteliny jsou rostlinné bílkoviny a najdeme je v zrnech obilnin a semenech travin anebo v buničině: tvoří hlavní část její hmoty a jsou nerozpustné.

Jaké bílkoviny a aminokyseliny člověk potřebuje

Na světě neexistují jednotné údaje o tom, kolik bílkovin a aminokyselin člověk potřebuje. Obecně se pokládá za normu, že dospělý člověk potřebuje jeden gram bílkovin na jeden kilogram tělesné váhy, rostoucí organismus o trochu víc a starší člověk o trochu méně. Sportovcům, kulturistům a osobám, které se věnují posilování a pěstování svalstva, doporučuji dva gramy bílkovin na jeden kilogram tělesné váhy.

Výzkum posledních let prokázal, že živočišné bílkoviny mají největší biologické a anabolické schopnosti působit na organismus tehdy, je-li zachován určitý poměr bílkovin a vitamínu C: na jeden gram přijímaných bílkovin jeden miligram vitamínu C. Dáváte-li si kousek masa, snězte k tomu velkou mísu zeleného salátu, protože jeho listy mají ze všech rostlin tohoto vitamínu nejvíce. Při nedodržení uvedeného pravidla vaše tělo nestráví veškeré přijímané bílkoviny, nýbrž jen tolik, na kolik mu stačí zásoby vitamínu C, a zbývající část prostě shnije. Obecně platí, že lidský organismus využije jen čtyři procenta energie z přijatých bílkovin. Jejich zásoby snadno doplníte rostlinnou stravou: rostlinné bílkoviny mají navíc i vynikající složení aminokyselin.

Rozdělení potravin podle obsahu bílkovin v procentech.

Tento seznam se hodí především pro lékaře přírodní medicíny a osoby, které žijí v souladu s přírodními zákony.

- * *Vysoký obsah bílkovin.* Ořechy, semena, naklíčené zrní, pивní kvasnice, syrová vejce.
- *Normální obsah bílkovin.* Hrách, luštěniny, ryby, sýr, houby, čerstvé kravské mléko.
- * *Nízký obsah bílkovin.* Všechny obiloviny, loupané krupice, maso, převařené a pasterizované mléko.

Někteří vědci jsou však přesvědčeni, že jednostranná konzumace výhradně rostlinných anebo výhradně živočišných produktů organismu nezajistí **potřebnou** rovnováhu aminokyselin. Proto doporučují konzumovat jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny. Pokud chybí organismu třeba jen jediná aminokyselina, může se stát, že ani ty ostatní nebudou

jaksepatří stráveny. Trpíte-li lámavostí vlasů a nehtů nebo chudokrevností, změňte jídelníček a zařaďte do něj víc živočišných produktů: vařená nebo i syrová vajíčka, vařené maso nebo sýry.

Hydrolyza bílkovin (jejich trávení) probíhá nejprve v žaludku, kde jí napomáhá enzym zvaný pepsin, a dále pokračuje ve střevech s pomocí enzymů slinivky břišní.

Sacharidy

Sacharidy¹⁷ jsou organické sloučeniny sestávající hlavně z uhlíku, vodíku a kyslíku. Obsahují dvě funkční skupiny: *aldehydickou* neboli *ketonovou* a *alkoholovou*.

Zvířata ani člověk neumí syntetizovat sacharidy, jen rostliny. Složitý proces *fotosyntézy* (asimilace) probíhá v zelených listech rostlin za účasti fotosyntetických barviv (hlavně chlorofylu, který je katalytický) a s využitím energie slunečního záření. Jde o syntézu energeticky bohatých organických sloučenin (cukrů) z jednoduchých anorganických látek (oxidu uhličitého ze vzduchu) a vody vsáknuté z půdy. Konečným stadiem je složitá sacharidová molekula.

Sacharidy dělíme na *jednoduché* (monosacharidy) a *složitě* (oligosacharidy a polysacharidy).

- *Monosacharidy* - nejjednodušší sacharidy se při hydrolyze už dále neštěpí na jednodušší sloučeniny. Pro člověka je z nich nejdůležitější glukóza, fruktóza, galaktóza, ribóza či deoxyribóza.
- *Oligosacharidy* - sacharidy složené z několika (dvou až deseti) **monosacharidových** podjednotek. Z této skupiny člověk nejvíce využívá sacharózu, maltózu a laktózu.
- *Polysacharidy* – *polymerní cukry* tvořené vícero **monosacharidovými** podjednotkami. Některé z nich dokáží trávicí trakt člověka **metabolizovat**, jiné nikoliv. K. stravitelným se řadí škrob a glykogen, z nestravitelných jsou pro člověka důležité buničina, hemicelulóza nebo pektiny.

Monosacharidy i oligosacharidy mají sladkou chuť, ^aproto se jim zjednodušeně říká cukry; polysacharidy však

sladké nejsou. Kdybychom pokládali sladkost roztoku sacharózy za sto procent, pak by byl roztok fruktózy sladký na sto sedmdesát tři procent, glukózy osmdesát procent maltózy a galaktózy na třicet dva procent a laktózy na šestnáct procent.

Až donedávna vědci dělili sacharidy podle doby vstřebávání v organismu na dvě skupiny: na pomalé a rychlé cukry. Jednoduché molekuly některých sacharidů se v organismu vstřebají zakrátko po požití, a proto se jim říkalo rychlé cukry. Mezi pomalé cukry se řadil škrob a věřilo se, že se během trávení rozkládají na jednoduché cukry (glukózu).

Novodobé vědecké bádání však přineslo průlom v tomto uvažování: zjistilo se, že stavba molekul a jejich složitost nemá žádný vliv na to, jak rychle se sacharidy mění na glukózu a následně vstřebávají organismem. Člověk má maximální podíl glukózy v krvi přibližně půl hodiny po požití sacharidů na lačný žaludek, přičemž může jíst sacharidy jakéhokoliv typu – jednoduché (cukr) i složité (škrob). Rychlost vstřebávání sacharidů není sama o sobě tolik důležitá, hlavní je to, *jaký mají sacharidy vliv na obsah glukózy v krvi a jak jej mění*. Nutriční specialisté na základě nových poznatků vytvořili nové dělení sacharidů - podle *hyperglykemického potenciálu*, jež určuje *glykemický index*.

Glykemický index je tím vyšší, čím vyš vystoupá hladina glukózy v krvi po sněžení některé potraviny s obsahem sacharidů (například cukru, medu, brambor, chleba, ovoce, zeleniny a tak dále). Za jednotku je pokládán glykemický index glukózy (rovná se stu) a ostatní potraviny jsou s ním srovnávány. Jenže z toho vzešlo další sporné dělení sacharidů, tentokrát na špatné a dobré.

K první skupině patří ty, které zvyšují hladinu glukózy v krvi na padesát jednotek a víc: prudce zvyšují zátěž na slinivku břišní a na celý organismus, což se pokládá za škodlivé. Navíc způsobují nadváhu.

Sacharidy ze druhé skupiny zvyšují hladinu glukózy v krvi jen do padesáti jednotek a zátěž na slinivku břišní

i organismus zvyšují postupně. Organismus je bez problémů zpracuje a vstřebá.

Toto dělení je ve skutečnosti jen názorné a vystihuje pouze to, jak často a v jakém množství člověk konzumuje ten či onen druh sacharidů. I špatné sacharidy jsou v malém množství a při občasném užívání neškodné a netloustne se po nich. Horší je, pokud tvoří poměrnou část denního jídelníčku - to pak kilogramy přibývají a vznikají také zdravotní komplikace a nemoci.

Glukóza

Je hlavní součástí všech důležitých polysacharidů, glykogenu, škrobu a celulózy, ale najdeme ji i v oligosacharidech - sacharóze, laktóze a maltóze. Z trávicího traktu se rychle vstřebává do krve, putuje do buněk vnitřních orgánů a umožňuje proces biologického oxyličování. A protože glukóza je v podstatě důležitým palivem pro organismus, řekneme si o ní trochu víc.

Už dříve jsme si vysvětlili proces, jak se živiny rozpouštějí v krvi a mezibuněčné tekutině a následně jsou pohlcovány buňkami organismu. Rovněž jsme si vysvětlili mechanismus vzniku pocitu hladu. Koncentrace živin v krvi klesá a když se tato krev dostane k příslušnému centru v mozku, organismus **zareaguje**. Toto centrum vnímá především hladinu glukózy v krvi: jakmile poklesne, cítíme hlad. U člověka s lačným žaludkem se tato hladina rovná přibližně jednomu gramu glukózy na jeden litr krve. Při konzumaci sacharidů na prázdný žaludek (chleba, med, **škrob**, obiloviny, sladkosti a tak dále) se hladina cukru v krvi mění následujícím **způsobem**: Nejdřív se prudce zvedne a dochází k **hyperglykémii**, jež může být vyšší či nižší v závislosti na typu přijatých sacharidů. Pak se aktivuje slinivka břišní a začne vylučovat inzulin, takže hladina glukózy v krvi zase klesá a nastává **hypoglykémie**. Nakonec se hladina glukózy vrací na původní úroveň.

Fruktóza

Vyskytuje se méně často než glukóza a v organismu se rychle okysličuje. Část přijaté fruktózy se v játrech mění na glukózu, k jejímu vstřebání ovšem není potřeba inzulín. Proto jí pacienti s cukrovkou (*diabetes mellitus*) snášejí mnohem lépe. Kromě toho, že nevyžaduje inzulín, se ve střevech vsakuje mnohem pomaleji než glukóza.

Galaktóza

Je složkou mléčného cukru čili *laktózy*, která se rovněž v játrech mění na glukózu a kromě toho se podílí na procesu tvorby hemicelulózy.

Nejhodnotnějším potravinovým zdrojem glukózy a fruktózy je med, sladké ovoce a zelenina. Je však obsažena i ve veškerých druzích ovoce a plodů, přičemž fruktóza převládá v ovoci se semeny a glukóza zase v ovoci s jádry (meruňky, broskve a švestky). Bobule lesních plodů mají nejméně sacharózy a přibližně stejně fruktózy a glukózy.

Monosacharidy se při okysličení bezprostředně rozkládají na oxid uhličitý a vodu, čímž se liší od bílkovin a tuků, u nichž se proces rozpadu skládá z celé řady složitých přechodných procesů. Představují proto nejlepší a nejrychlejší zdroj energie pro buněčné procesy.

Sacharóza

Nejvíce sacharózy je obsaženo v cukru. V organismu se sacharóza pod vlivem kyselin a střevních enzymů snadno rozkládá na monosacharidy. Tomuto procesu napomůžeme, budeme-li pít syrovou řepnou nebo třtinovou šťávu. Proces trávení obyčejného cukru je ovšem složitější.

Laktóza

Mléčný cukr tvoří základní sacharidovou složku mléka a mléčných výrobků. Laktóza je důležitá především v raném dětství; u kojenců je dokonce základní potravinou. Laktóza se v organismu štěpí na glukózu a galaktózu, ovšem k tomuto procesu je nezbytný speciální enzym zvaný *laktá-*

za. Je-li ho v trávicím traktu málo nebo zcela chybí, objeví se *nesnášenlivost mléka*.

Maltóza

Maltóza čili sladový cukr je v podstatě přechodným produktem procesu štěpení škrobu a glykogenu v trávicích orgánech. Volnou maltózu najdeme v medu, sladu, pivu, mela-se a v obilných klíčcích.

Škrob

Škrob je pro organismus nejdůležitějším zdrojem sacharidů. Tvoří se a hromadí v chloroplastech zelených rostlin v podobě maličkých zelených *zrníček*, jež se dále během hydrolytických procesů mění na cukry rozpustné ve vodě. Škrobová zrníčka snadno pronikají skrze buněčné membrány a putují do dalších částí rostliny.

Týká se to hlavně *škrobu ze syrových rostlin*, který se v trávicím traktu člověka postupně rozpadá; tento proces začíná už v ústech, kde jej sliny částečně mění na maltózu. Proto je tak důležité potravu dobře žvýkat a mísit se slinami (pamatujte také na pravidlo, že při jídle se nemá pít). Maltóza se ve střevech při procesu hydrolýzy dále rozkládá na monosacharidy, jež snadno pronikají skrze střevní stěny, mění se na fosfáty a přecházejí do krve.

Něco jiného je *vařený škrob*, o něm se významní lékaři přírodní medicíny, například Norman Walker a Herbert Shelton, vyjadřovali vždy negativně. Walker napsal: „**Molekuly** škrobu se nerozpouštějí ve vodě, v lihu ani v éteru. Nerozpustné škrobovité částice putují přímo do krve, zhoršují její kvalitu, znečišťují ji, a tak krevní oběh ztěžují; jinými slovy do ní přidávají škrobovitou hrubou krupici. Krev se jí jako nadbytečné zátěže samozřejmě snaží při cirkulaci zbavit a hledá, kam by ji odložila. Není divu, že při častém užívání škrobovité potraviny, například jídel a potravin z bílé mouky tvrdnou *jaterní tkáň*.“

Jídla s obsahem sacharidů jsou pro tělo potřebná, ale dávejte přednost celistvým a minimálně tepelně zpracovaným potravinám. Základními kameny sacharidového jídelníčku

by měly být přírodní produkty s nízkým glykemickým indexem

Potravinová vláknina

Patří sem buničina, celulóza, hemicelulóza a některé pektiny. Hodně vlákniny (zastaralý název balastních prvků) je obsaženo v rostlinných produktech, zejména listové zelenině a okopaninách: tvoří stěny rostlinných buněk. Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou, ovšem trávicí soustava člověka potřebuje pro své normální fungování oba druhy.

Vláknina hraje v organismu několik rolí.

- Nerozpustná vláknina v organismu vsakuje vodu, nabobtná a tvoří se z ní gelovitá struktura. Ta je důležitá, protože stimuluje a urychluje transportaci natráveniny ve střevech a celým trávicím traktem.
- * Vláknina zadržuje vodu, zamezuje tvorbě kalových kousků, čistí mikrokiky tenkého střeva a celkově napomáhá lepšímu pohlcování zpracované potravy. Také mění tlak v dutině trávicích orgánů, elektrolytickou skladbu a objem fekálií - všechny tři parametry zvyšuje.
- Vláknina adsorbuje žlučové kyseliny a ovlivňuje jak jejich šíření po celém trávicím traktu, tak i následné zpětné vstřebávání, což snižuje ztráty steroidů při vylučování s kalem a vylepšuje celkovou výměnu cholesterolu.
- " Velký význam pro výměnu elektrolytů v organismu a trávicím traktu mají kyselé polysacharidy (jejich vlastností jako kationty) a ligin, který působí jako antioxidant.
- Vláknina ovlivňuje prostředí, v němž žijí střevní bakterie. Právě mikroby střevní flóry tlustého střeva se podílejí na zpracování padesáti procent přijaté buničiny. Ovšem význam potravinové vlákniny se neomezuje jen na střeva, je důležitá pro celý organismus.
- * Pokud se do střev nedostává nezbytný objem vlákniny, čili člověk ji nekonzumuje s potravou v nezbytném množství, může to vyprovokovat rakovinu tlustého

střeva. Vláknina totiž adsorbuje a vylučuje z organismu různé škodlivé sloučeniny, nevyjímaje exogenní a endogenní toxiny nebo těžké kovy.

- Nedostatek vlákniny způsobuje aterosklerózu, hypertonii a diabetes mellitus.

Vlákniny můžeme názorně rozdělit na dvě skupiny: jemné, kam patří brambory, zelí, kapusta, jablka nebo meruňky, jež se snadno štěpí a jsou organismem většinou zcela vstřebány, a na hůře vstřebatelné hrubé, obsažené například v mrkvi nebo červené řepě. Ovšem správně fungující trávicí trakt se s nimi brzy vypořádá. Vláknina se výrazně mění až v tlustém střevě, kde na ni působí bakteriální flóra.

Tuky

Tuky jsou estery a skládají se z glycerinu a mastných kyselin; na nejjednodušší úrovni jsou tvořeny z uhlíku, vodíku a kyslíku. Podle skupenství se tuky dále dělí na pevné a kapalné, oba se liší především nasyceností mastnými kyselinami. K pevným tukům, v nichž převažují nasycené mastné kyseliny, se řadí sádlo, špek nebo máslo, a mezi kapalné tuky, které obsahují především nenasycené mastné kyseliny, patří různé oleje, například olivový nebo slunečnicový. Tuky mohou být živočišného nebo rostlinného původu, přičemž ty první obsahují spíše nasycené mastné kyseliny, zatímco ty druhé nenasycené mastné kyseliny.

Nenasycené mastné kyseliny, zejména kyselina linolová, kyselina linolenová a kyselina arachidonová, jsou nepostradatelnou součástí zdravého jídelníčku. Organismus je neumí syntetizovat, a proto je musí dostávat s potravou. Jsou to životně důležité prvky a někteří vědci je pokládají za vitaminy skupiny F¹⁸. Jejich nejvýznamnější vlastností z biologického hlediska je schopnost vytvářet vysoce aktivní kombinované prvky jako fosfolipidy, lipoproteidy a další, které slouží jako stavební prvek buněčných membrán, myelinových obalů, vazivových tkání a podobně.

Nenasycené mastné kyseliny ovlivňují také výměnu cholesterolu: mění jej na foliové kyseliny a ty jsou vylučovány z organismu ven. Kromě toho tyto kyseliny působí blahodár-

ně na cévní stěny, zvyšují jejich elasticitu a snižují propustnost. V neposlední řadě byla zjištěna příbuznost mezi nimi a vitaminy skupiny B.

Nedostatek nenasycených mastných kyselin je závažný, **neboť** se při něm zpomaluje růst a snižuje odolnost vůči neblahodárným vnějším a vnitřním faktorům. Je potlačena reprodukční funkce organismu, zasažena je i kůže a zhoršuje se schopnost svalové kontrakce srdeční svaloviny.

Některé vitaminy jsou rozpustné v tucích (a jsou také v tucích obsaženy). Ze živočišných tuků získáváme vitaminy A a D, z rostlinných vitaminy E.

Rostlinné tuky jsou *vysoce energetické* v tom smyslu, že se tvoří pomocí procesu fotosyntézy v zelených částích rostlin, poté se ukládají v semenech a plodech, a když se následně štěpí, uvolňují dvakrát víc energie než bílkoviny a sacharidy.

Živočišné tuky obsahují rovněž toxické příměsi, které se během štěpení mohou dostat do organismu. To je pochopitelné. vždyť tuková tkáň zvířat i lidí slouží jako odpadní jímka: látková výměna v tucích je minimální a organismus, chce-li se zbavit jedů, je ukládá právě do tukových tkání.

Několik informací o cholesterolu

Cholesterol je *lipid* (tuk) obsažený v krvi a většinou tkání lidského těla (nejvíce v nervové). Cholesterol a jeho odvozeniny jsou rovněž důležitými složkami buněčných membrán a základním pívkem steroidních hormonů a žlučových solí. Organismus si umí syntetizovat cholesterol sám a děje se to především v játrech. Normální podíl tohoto prvku v krvi je sto čtyřicet až tři sta miligramů na sto mililitrů a jeho zvýšení podněcuje rozvoj aterosklerózy. Tvoří se z něj také žlučové kameny.

Z výše řečeného vyplývá, že cholesterol v organismu **můžeme** dělit na dobrý a špatný. Zdravé stravování předpokládá udržování jeho hladiny v krvi v normě a také to, že dobrého cholesterolu bude v těle víc než špatného.

Tuky a potraviny obsahující cholesterol jeho hladinu v krvi **zvyšují**, patří sem maso, uzeniny, sádlo, sýry, mléčné

výrobky, máslo a palmový olej. Tuky obsažené v rostlinných olejích jeho hladinu v krvi naopak snižují.

Hodně zdravý je také *rybí tuk*, neboť působí preventivně proti tvorbě krevních sraženin a vzniku nemocí srdce a cévní soustavy.

Denní potřebu tuků uspokojí pětadvacet až třicet gramů rostlinného oleje nebo másla, ale ještě lepší je požívání ořechů a semen, které je nutné vždy pečlivě rozkousat a rozmělnit.

Hydrolyza tuků probíhá ve **dvanáctníku**. Jestliže organismus přijímá smíšenou potravu obsahující různé tuky (i ty špatné), naruší se normální látková výměna a tělo začne tuky ukládat.

Volné radikály a antioxidanty

Volné radikály jsou prvky, jimž se nedostává jeden elektron, a proto se snaží jej přebrat molekulám buněk organismu (tedy působí tak, že vše okysličují). Pokud uspějí, vnitrobuněčná rovnováha se narušuje a spustí se **okamžitá** řetězová reakce, která vede k celkovému oslabení buňky.

Tlak na buňky je skutečně velmi intenzivní: podle soudobých výpočtů je buňka lidského organismu atakována volnými radikály až desettisíckrát za den! Naštěstí se buňky umějí bránit vlastními přirozenými *antioxidanty*, k nimž se řadí beta-karoten, vitamin C, vitamin E a selen. Bez nich by se organismus neubráníl a dávno by zahynul.

Antioxidant je látka schopná neutralizovat volné radikály. Antioxidanty odebírají molekuly volných radikálů, **předávají** jí chybějící elektron nebo iont a mění je na neutrální neškodné látky, které organismus dále bez problémů vyloučí s močí. Vitamin A zase zvyšuje počet bílých krvinek a **celkově** zlepšuje imunitní systém, vitamin E funguje jako strážce **před** volnými radikály a chrání nenasycené mastné kyseliny, **zivotně** důležité pro buněčné membrány, před **rozpadem**.

Vitaminy

Vitaminy jsou nízkomolekulární sloučeniny organického původu, které si organismus nedovede sám syntetizovat, a proto je musí přijímat spolu s potravou. Nemají energetické ani plastické schopnosti, ale zato projevují silnou biologickou aktivitu i v miniaturních dávkách. Většina z nich potřebuje bílkovinné přenašeče.

Vitaminy se tvoří v rostlinných buňkách a tkáních při procesu *biosyntézy*. V rostlinách se ovšem nevyskytují v aktivní, nýbrž ve vysoce organizované podobě - jako *provitaminy*, což je podle nejnovějších průzkumů nejvhodnější forma pro vstřebávání organismem. Dbají na to, aby tělo využívalo základní živiny v plné míře, efektivně a správně a aby se z organických látek obsažených v potravě uvolnila nezbytná energie.

Nedostatek vitaminů v potravě má vážné následky a vyvolává těžká onemocnění a funkční poruchy. Existuje však i *skrytý nedostatek vitaminů*, který nemá žádné vnější symptomy ani se neprojevuje navenek, ale negativně ovlivňuje celkový tonus organismu a jeho odolnost vůči nepříznivým vlivům. Pokud člověk v tomto stavu onemocní, déle a hůře se uzdravuje a navíc mu hrozí různé komplikace.

Klasifikace vitaminů

Podle chemicko-fyzikálních vlastností se vitaminy rozdělují do dvou skupin: na *rozpuštěné v tucích* (lipofilní) a *rozpuštěné ve vodě* (hydrofilní)

Vitaminy rozpustné ve vodě

- B₁ - thiamin
- B₂ - riboflavin
- B₅ - kyselina pantotenová
- B₆ - pyridoxin
- B₁₂ - cyanokobalamin
- B₃ neboli PP - niacin nebo nikotinamid
- B₇ (starší název B₁₁) - kyselina listová
- B₉ - kyselina foliová
- H neboli B₇ biotin
- P - rutin (bioflavonoidy)¹⁴

- C - kyselina askorbová

Vitaminy rozpustné ve vodě se účastní strukturování a fungování enzymů.

Vitaminy rozpustné v tucích

- A - retinol²⁰
- A (provitamin) - beta-karoten
- D - karciferol
- E - tokoferol
- K - fylochinon

Vitaminy rozpustné v tucích jsou součástí struktury buněčných membrán a umožňují jejich optimální fungování.

Látky podobné vitaminům

- B₁₃ - kyselina lipoová
- B₁₅ - kyselina pangamová
- B₄ — adenin
- B₈ - inositol
- B_t — L-karnitin
- H₁ (PABA) - kyselina paraaminobenzoová
- F - nenasycené mastné kyseliny: linolová, linolenová a arachidonová
- U - metyl-methionin-sulfonium chlorid

Vitamin A1 (retinol) - krásná pokožka a ochrana před infekcemi

Vitamin A obecně příznivě ovlivňuje vývoj mladého organismu, blahodárně působí na tkáň epitelu a na růst a formování kostry. Také vylepšuje schopnost vidění v noci: pokud má tělo normální zásoby vitaminu A, zrak se adaptuje na podmínky okolí a na množství světla do osmi minut, pokud se však zásoby vitaminu sníží až na polovinu, adaptace očím trvá třicet až čtyřicet minut. Vitamin A je kromě toho důležitý pro normální fungování biologických membrán, je zapotřebí především pro štítnou žlázu játra a nadledvinky.

Vitamin A spolu s vitaminem C snižují odkládání lipidů² na cévních stěnách a snižují hladinu cholesterolu v krevním séru. Patří ke skupině vitaminů mládí a **vitality** pomůže nám zůstat dlouho mladý.

Denní dávka vitamínu A je jeden a půl miligramu, přibližně pět tisíc I. U. (jedna mezinárodní jednotka I. U. = 0,3 miligramu, jeden mikrogram = 40 I. U.). Přibližně třetinu tohoto množství by měl tvořit přímo vitamin A a dvě třetiny beta-karoten.

Na zásoby vitamínu A v těle má nepříznivý vliv alkohol (snižuje je), kancerogeny a bismut, ale také jídelniček s malým podílem bílkovin. Při snížení objemu bílkovin z osmnácti procent na pouhá tři procenta zásoby vitamínu A v játrech poklesnou na polovinu. Vitamin A ničí kyslík ze vzduchu, kyseliny a ultrafialové paprsky, rozpadá se také při žluknutí tuků.

Hlavní zdroje vitamínu A1: játra, máslo, smetana, sýry, vaječný žloutek a rybí tuk. Při tepelné úpravě potravin vitamin A ničíme.

Beta-karoten

Beta-karoten je nenasycený uhlovodík s oranžovým až nažloutlým pigmentem. Najdeme jej především v plodech a listech květin oranžové barvy. Je spojen s bílkovinou, která je důležitým faktorem jeho chemické stability. Beta-karoten se snadno rozkládá v roztocích, především při ozáření a kontaktu s kyslíkem.

Část karotenu, která se v organismu nepromění ve vitamin A, plní obranné funkce, například snižuje riziko předčasného stárnutí a vzniku nádorových onemocnění.

Nedostatek vitamínu A i beta-karotenu v organismu může být způsoben mnoha příčinami, k nimž patří neplnohodnotná strava, konzumace potravin s nízkým obsahem obou látek, narušené vstřebávání, nemoci vyžadující zvýšený příjem těchto látek, těhotenství, nadměrná fyzická zátěž při sportu a u dětí období intenzivního růstu či pohlavního zrání.

Denní dávka beta-karotenu tvoří přibližně šest tisíc I. U. (0,15 mikrogramu).

Hlavní zdroje vitamínu A i beta-karotenu: šťovík, tykev, mrkev, olej / rakytníku, meruňky, meloun, listová hořčice, baklažány, hlávkové zelí, hlávkový salát, plnotučné mléko, játra rajčata, chřest, čekanka, špenát a vaječný žloutek.

Vitamin D (karciferol) - stavební materiál pro pevnou kostru

Vitamin D je nejdůležitější ze sedmi známých prvků s antirachitickými schopnostmi. Normalizuje proces vstřebávání vápníku a fosforu ze střev a napomáhá ukládání fosforu a fosfátů vápníku v kostech, čímž upevňuje zuby a působí jako prevence proti rachitidě.

Vitamin D je rovněž důležitý pro plynulé fungování buněčných membrán a formování správných vlastností subcelulárních struktur, kupříkladu schopnosti propouštět ionty vápníku a dalších kationů.

Denní dávka vitamínu D dospělých osob i dětí starších tří let je sto I. U. (2,5 mikrogramu), u mladších dětí pak čtyři sta I. U. (deset mikrogramů).

Nedostatek vitamínu D se projevuje na kostře: u dětí je to nemoc z avitaminózy zvaná *rachitida* (nesprávný růst kostí a formování kostry, zpomalený růst), křivé nohy, nesprávné formování kloubů a kostí, zpožděný růst a vývoj zubů, slabá muskulatura a celková apatie. U dospělých zase může vzniknout *osteodystrofie*, onemocnění kostí způsobené poruchou jejich tvorby nebo výživy, a také řidnutí kostí. Osteodystrofií doprovází bolesti žeber, spodní části páteře, bolesti v kříži a v nohou, svalové křeče a svalová slabost, křehké a lehce lámavé kosti.

Přirozené zdroje vitamínu D: ryby, zejména platýs, sardinky, sledě, makrela; vaječný žloutek a také sluneční světlo.

Vitamin E (tokoferol) - hlavní antioxidant a strážce zdravého potomstva

Vitamin E má velký fyziologický význam: příznivě ovlivňuje dlouhověkost a reprodukční funkce organismu. Název *tokoferol* pochází z řečtiny a latiny, *toko* znamená řecky potomstvo a *ferre* je latinsky nésti. Je důležitý pro normální průběh těhotenství a zdravý vývoj plodu, aktivně ovlivňuje tvorbu spermatu.

Při **nedostatečném** množství vitamínu E se tuky v těle rozpadají. Typickým příznakem tohoto jevu jsou tak zvané **stařecké skvrny** na rukou, což jsou shluky látek podobných

tukům oksyložených volnými radikály a vytvářejících pevně sloučeniny s bílkovinami.

Vitamin E působí preventivně proti poruchám krevního oběhu a v případě vzniklých potíží je léčí, neboť snižuje srážlivost krve a brání vzniku krevních sraženin. Vitamin E kromě toho chrání vitamin A před vlivem volných radikálů; oba pak slouží jako obranný faktor pro zrak a oči, především oční čočky a sítnici.

Tokoferol zvyšuje zásoby některých vitaminů rozpustných v tucích ve vnitřních orgánech, zejména vitaminu A.

Denní dávka dospělého člověka je přibližně dvanáct až patnáct miligramů. K potravinám bohatým na vitamin E patří obilné klíčky, zelená zelenina a rostlinné oleje, ovšem nikoli rafinované, protože při procesu rafinace se dvě třetiny vitaminu E ztrácí. Vhodné jsou rostlinné oleje lisované za studena a nerafinované.

Pokud děti (zejména nedonošené) trpí nedostatkem vitaminu E, projevuje se to zvýšenou popudlivostí, hemolytickou anémií (rozpad erytrocytů) a vodnatelností (varlat). Dospělí lidé s tímto neduhem jsou apatičtí a melancholičtí, trpí neurózou, nejsou schopni se soustředit a snižuje se jim potence.

Přirozené zdroje vitaminu E: arašídové a vlašské ořechy, pšeničné khčky a olej z nich, lískové ořechy, mandle, slunečnicová semínka, sojový olej, chřest a špenát.

Vitamin K (**fylochinon**) - stavební materiál buněčných membrán

K vitaminům skupiny K patří K1 (fylochinon) a K2 (raenachinon). Označení K tento vitamin získal od slova *koagulate*, jež znamená srážlivost. Vitaminy skupiny K jsou důležité pro procesy srážení krve a dodávání energií organismu.

Nejčastější příčinou avitaminózy vitaminů skupiny K jsou nemoci jater.

Mezi bakteriemi střevní flóry má mimořádný význam bakterie *Escherichia coli* (žije v tlustém střevě), jelikož produkuje vitamin K.

Nedostatek tohoto vitaminu u dětí může mít za následek hu růstu a normálního vývoje či hemofilii. U novoro-

zenců někdy dochází ke krvácení ze střev, pupku a obřezaných oblastí nebo k *hemoragi* (symptomy se objevují už druhý a třetí den po narození). U dospělých se může objevit krev v moči, krvácení v žaludku, krvácení z nosu a z kožních kapilárů, po němž naskákají zdánlivě nevysvětlitelné modřiny a podlitiny.

Přirozené zdroje vitaminu K: Obsažen je v zeleném salátu, kopřivách, **vojtěšce**, růžičkové kapustě, hlávkovém zelí, brokolici, mořských vodních řasách, játrech, chřestu, sýru a špenátu. Při vaření i dalších metodách zpracování se ztrácí jen nepatrná část vitaminu K.

Vitamin **B1 (thiamin)** — **tonikum pro** nervovou soustavu

Vitamin B1 hraje důležitou roli při výměně bílkovin a účastní se i výměny tuků a syntézy mastných kyselin, které brání tvorbě **jaterních** a žlučových kamenů. **Posiluje** proces přeměny sacharidů na tuky. Při pečení chleba bez použití chemických a alkalických kypřících prostředků se deset až třicet procent tohoto důležitého vitaminu ztrácí. Vitamin B1 působí na funkce trávicích orgánů, zlepšuje motorickou a sekretorní funkci žaludku a urychluje proces vyvádění jeho obsahu a v neposlední řadě normalizuje srdeční činnost. Při nedostatku thiaminu se v mozku tvoří obrovské kolonie odumřelých buněk.

Denní potřeba vitaminu B1 — 1,3—2,6 miligramu.

Přirozené zdroje vitaminu B1: pomeranče a pomerančová šťáva, šunka, hrách, rozinky, brambory ve slupce, pивní kvasnice, celozrnné pečivo, obilné klíčky, hnědá rýže a fazole. Ztrátám vitaminu zabráníte tím, že budete vařit s minimálním množstvím vody nebo páry a vyvarujete se příliš vysokých teplot při tepelném zpracování

Vitamin **B2 (riboflavin)** - **regulátor látkové** výměny

Vitamin B2 je *flavin*, přírodní žluté barvivo vyskytující se v zelenině, bramborách, mléce a **dalších** potravinách. Je také součástí některých enzymů, jež se podílejí na procesu přeměny sacharidů a tuků v energii. Bez vitaminu B2 **není** možné shromažďování svalové energie: sport a cvičení by tudíž **nemělo** význam, protože namísto pocitu svěžesti a **energičnosti** by přineslo jen další únavu a melancholii.

Vitamin B2 je důležitý pro růst, celkovou látkovou výměnu a další výměnné procesy v organismu a napomáhá správnému štěpení sacharidů. Strava obsahující hodně sacharidů a také tučná jídla zvyšují potřebu organismu ve vitaminu **B2**

Riboflavin má klíčovou důležitost pro zrakové orgány a zlepšuje vidění, zejména noční, adaptaci v noci a ostré vnímání barev.

Denní potřeba - 0,8 miligramu.

Přirozené zdroje vitaminu B2: banány, šunka, celozrnné pečivo, pšeničné klíčky, játra a vejce.

Vitamin PP (**niacin**) - řídí funkce žaludku

Má příznivý vliv na fungování trávicích orgánů a normalizuje sekretomii i motorickou funkci žaludku, a proto je vhodný zejména pro osoby se žaludečními potížemi, poruchou žaludeční sekrece a atonií žaludku. Dále upravuje sekreci a složení žaludečních šťáv a pankreatické šťávy, což se zase hodí diabetikům. Vylepšuje působnost jater a jejich antitoxickou činnost, tvorbu pigmentu a shromažďování **glykogenu**.

Denní dávka vitaminu PP: 6,6 miligramu.

Přirozené zdroje vitaminu PP: arašídový olej, bílé kuřecí maso, hovězí játra, pohanka, hrách, brambory, losos, krůtí maso, vepřové maso, platýs, pивní kvasnice, obilné klíčky a sója.

Vitamin B5 (kyselina pantotenová) - pomocník při hubnutí

Vitamin B5 reguluje funkce nervové soustavy a posiluje ji, zlepšuje trávení a působí proti dermatitidě (která bývá právě důsledkem špatného zažívání). Člověk je odolnější vůči stresu a lépe se vypořádá s kritickými situacemi. Kyselina pantotenová je pomocníkem při hojení zánětlivých procesů a nepřímo pomáhá Člověku uchovat si pěknou štíhlou a **zestílou** postavu. Nedostatek vitaminu B5 má za následek nabírání přebytečných kilogramů.

Kyselina pantotenová je důležitá pro štítnou žlázu, neboť **hormon** produkovaný štítnou žlázou, tyroxin, je nezbytný **pro syntézu** koenzymu A z B5. Ovlivňuje funkci nadledvin

a při jeho nedostatku se narušuje proces syntézy glukokortikoidů.

Vitamin B5 zpomaluje přirozené opotřebování organismu a brání předčasnému stárnutí, zamezuje tvorbě vrásek, stimuluje srdeční činnost a zlepšuje schopnost koncentrace vědomí. Zlepšuje růst vlasů a obsah pigmentu v nich; je tedy odpovědný za to, zda jsou jimi dostatečně nasyceny.

Denní dávka: pět až deset **miligramů** vyjma množství, které syntetizují mikroorganismy střevní flóry přímo ve střevech.

Přirozené zdroje vitaminu B5: pomeranče, arašídový olej, banány, brokolice, hrách, pšeničné klíčky, **plnotučné** mléko, maso všech druhů, játra, hrubá krupice, slunečnicová semínka, čočka a vejce.

Vitamin B6 (pyridoxin) - hlavní bioenergetik organismu

Pyridoxin se účastní mnoha procesů probíhajících v těle, například tvorby enzymů nebo látkové výměny, zejména bílkovinné a tukové. Užívání vitaminu B6 se ukázalo jako velmi účinné při léčbě dermatitidy, především společně s nenasyčenými mastnými kyselinami.

Při nedostatku pyridoxinu v potravě vzniká *tuková infiltrace jater*.

Pokusy na opicích (dlouhodobě dostávaly potravu s nedostatečným obsahem vitaminu B6) prokázaly výskyt aterosklerózy doprovázené anomáliemi koronárních tepen.

Nedostatkem vitaminu B6 mohou trpět ženy užívající antikoncepci: koncentrace pyridoxinu v **těle** se po hodině od užití tablety snižuje o dvacet procent, což ovlivňuje psychiku a způsobuje různé poruchy.

Vitamin **B6** má velký vliv na krvetvorbu a tvorbu kyselin ve žlázách žaludku. Pacienti s nedostatečnou kyselostí by měli vědět, že vysoký podíl vitaminu B6 v potravě zvyšuje kyselost a podporuje tvorbu **žaludečního** sekretu.

Denní dávka: jeden a půl až tři miligramy.

Přirozené zdroje vitaminu B6: banány, šunka, pohanka, hrách, zelí, kapusta, brambory ve slupce, krevety, losos, kuřecí maso, pивní kvasnice, pšeničné klíčky, hovězí játra, slunečnicová semínka, sója, tvaroh, líska, čočka.

Potraviny obsahující vitamin B6 nevařte ve velkém množství vody.

Vitamin H (biotin) - ochránce nervové tkáně

Vitamin H reguluje fungování nervů a nervové soustavy včetně trofických funkcí nervů. Podle některých výzkumů se biotin podílí na tukové výměně v organismu. Denní dávka je 0,15–0,3 miligramů a bývá uspokojena buď příjmem potravy obsahujícím tento vitamin, anebo produkcí střevní flóry během biosyntézy.

Přirozené zdroje vitaminu H: arašídový olej, banány, hnědá rýže, hrách, čočka, houby, losos, makrela, máslo, sýry, mandle, vlašské ořechy, plnotučné mléko, maso, oves, otruby, ovesná kaše, játra, pивní kvasnice, sója.

Vitamin Bc (kyselina foliová) - ochraňuje před vrozenými **vývojovými** vadami

Foliová kyselina působí především na mozek a nervovou soustavu, je mimochodem důležitou složkou mozkomíšní tekutiny.

Vitamin Bc chrání nenarozené dítě v matčině lůně, stimuluje a reguluje krvetvorbu a zvyšuje počet leukocytů v krvi; hladinu cholesterolu v krvi naopak snižuje.

Denní dávka - asi dvě stě mikrogramů. Není lehké uspokojit potřeby organismu, protože kyselina foliová se v potravinách vyskytuje jen v minimálních množstvích a navíc je velmi choulostivá na tepelné zpracování. Naštěstí si tělo umí poradit a případný nedostatek kryje z vlastní produkce: pokud střevní flóra funguje normálně, je schopna vitamin Bc syntetizovat.

Přirozené zdroje vitaminu Bc: banány, luštěniny, pšeničné klíčky, zelená listová zelenina, petrželová nať, růžičková kapusta, hlávkové zelí, cibule, pórek, pивní kvasnice, řepa, chřest, telecí játra, čekanka, citrusové ovoce a šťáva z nich, čočka.

Vitamin B12 (cyanokobalamin) –základní stimulátor **krvetvorby**

Vitamin B12 má silné **antianemické** účinky a **příznivě ovlivňuje** metabolismus a další výměnné procesy v organismu. **Rodiče** by si měli pamatovat, že vitamin B12 u dětí **sti-**

muluje růst a vylepšuje jejich celkový stav. Jeho **nedostatek** způsobuje nervové poruchy v psychické oblasti a dysfunkce nervových svalů.

Denní potřeba je celkem nízká, jen 3 mikrogramy. **Někteří** vědci jsou přesvědčeni, že cyanokobalamin je obsažen výhradně v živočišných potravinách, kupříkladu játrech, sardinkách, sledích atlantických, nízkotučném tvarohu, kuřecím a hovězím maso či vejcích. Lékaři přírodní medicíny zase věří, že si tělo dokáže vyprodukovat vitamin B12 samo za pomoci střevní flóry z kobaltu, obsaženého v přijímané potravě.

Přirozené zdroje vitaminu B12: hovězí maso, játra, jätrový salám, makrely, sardinky, sledě, plnotučné mléko, mléčné výrobky, sýry švýcarského typu, vejce.

Vitamin C (kyselina askorbová) - univerzální tonikum **životaschopného organismu**

Vitamin C hraje v organismu důležité biologické role: **okysličuje** a regeneruje. Pro organismus je nepostradatelný, protože je bezprostředně spojen s výměnou **bílkovin**. Při nedostatku vitaminu C organismus hůře využívá přijímané bílkoviny a jeho potřeba **vzrůstá**.

Molekuly vitaminu C pod mikroskopem vypadají jako různobarevné lampičky. Jsou ovšem tak jednoduché, že snadno proniknou do krve hned po přijetí potravy už v ústech skrze **sliznici** dutiny (například když jíme pomeranč nebo citron). Nehledě na svou jednoduchost však plní dvě důležité funkce: posilují imunitní systém a blahodárně ovlivňují psychiku. **Kromě** toho má vitamin C obdobně jako vitamin E antioxidační vlastnosti.

Denní dávka: šedesát až sto miligramů. Organismus kuřáků vstřebává vitamin C mnohem hůř než **nekuřáků**, a proto trpí jeho nedostatkem i v případě, že jej konzumují v dostatečném množství. Pokud střevní flóra zdegeneruje, ničí vitamin C ještě před tím, než se dostane do krve. Při správném rozmělnění potravy se slinami v ústech nebudou ztráty vitaminu C tak vysoké.

Přirozené zdroje vitaminu C: citrony, citrusové ovoce a **šťávy** z něj, brokolice, růžičková kapusta, hlávkové zelí,

lesní jahody, řeřicha, petrželová nať, kopr, sladká i hořká paprika, šípky, rajčata, černý rybíz, špenát.

Některá doporučení, která vám umožní snížit ztráty vitamínu C v potravinách a získat pro organismus jeho maximum:

- Jezte **hodně** syrové zeleniny.
- Pokud ji vaříte, pak minimálně, nerozvařujte zeleninu úplně.
- Hodně pijte čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny.
- Zkraťte dobu vaření potravy.
- Vařte v minimálním množství vody.
- Neskladujte jídlo dlouho při pokojové teplotě, po uvaření ihned konzumujte.

Vitamin P (rutin) - strážce krevních cév a vlasečnic

Vitamin P představuje skupinu biologicky aktivních látek známých pod názvem *bioflavonoidy*. V současné době jich známe kolem pěti set druhů a všechny jsou rostlinného původu; v živočišných tkáních zatím objeveny nebyly.

Vitamin P působí nejvíc v krevních cévách a vlasečnicích, snižuje propustnost cévních stěn, zabraňuje jejich lomivosti a křehkosti a celkově je posiluje a upevňuje.

Denní dávka vitamínu P nebyla dosud přesně zjištěna, množství se určuje ve vztahu k vitamínu C: orientačně tvoří polovinu množství přijaté kyseliny askorbové²³.

Přírodní zdroje vitamínu P: černý rybíz, klikva, **višně**, třešně a angrešt.

Látky podobné vitaminům

Kromě **lipofilních** a **hydrofilních** vitaminů existuje ještě jedna skupina zvaná *látky podobné vitaminům*. Disponují mnoha vlastnostmi, které přísluší i vitaminům, ale na druhou stranu některé funkce vitaminů neplní. Přesto jsou považovány za nepostradatelné prvky pro život a jejich nedostatek vyvolává závažné zdravotní potíže.

Povíme si něco o těch nejdůležitějších z nich.

Vitamin B13 (kyselina **lipoová**)

Kyselina lipoová pomáhá buňkám organismu dýchat - zúčastňuje se tak získávání energie a působí jako detoxikační činidlo.

Blahodárně působí na játra: upravuje jejich činnost a urychluje regeneraci **jaterních** buněk. Podle některých údajů také ovlivňuje těhotenství a normální vývoj plodu.

Denní dávka: půl až jeden a půl gramu.

Přírodní zdroje vitamínu B13: pивní kvasnice, játra, mléčné výrobky, ovoce.

Vitamin **B15** (kyselina pangamová)

Zlepšuje dýchání tkání, takže lépe využívají kyslík, a účastní se a stimuluje procesy okysličení. Je proto vhodným lékem **při** akutní i chronické intoxikaci organismu, napomáhá při vylučování škodlivých látek a prodlužuje životnost buněk. Denní dávka nebyla zjištěna.

Přírodní zdroje vitamínu B15: **semena**, kvasnice, obilniny, hnědá rýže, otruby.

Vitamin B4 (adenin) - hlavní ochránce jater

Má *lipotropní* efekt: urychluje trávení a využívání tuků v organismu. Podílí se na procesu syntézy **fosfolipidů** v játrech a rychle je zbavuje **mastných kyselin**. Při nedostatku vitamínu B4 vzniká tuková infiltrace jater.

Kromě toho ovlivňuje proces výměny bílkovin či tuků a neutralizuje vliv některých škodlivých látek. Je také účinným preventivním prostředkem proti ateroskleróze.

Denní dávka přesně nebyla zjištěna, některé zdroje uvádějí půl až tři gramy.

Přirozené zdroje vitamínu B4: arašídý, pšeničné klíčky, **všechny** druhy zelí a kapusty, ovesná kaše, telecí játra, rýže, sója, tvaroh, čočka, vaječný žloutek.

Vitamin **B8** (inositol)

Inositol má rovněž lipotropní a k tomu sedativní účinek a také stimuluje motorní funkci zažívacího traktu.

Denní dávka: jeden až jeden a půl gramu.

Přirozené zdroje vitamínu B8: dýně, zelí, mrkev, brambory, řepa, rajčata, jahody, ale nejvíc ho obsahují pšeničné klíčky.

Vitamin **Bt (L-karnitin)**

Je potřebný pro hladký průběh svalových funkcí i normální fyziologický stav svalů. Denní dávky nebyly zjištěny, hlavními zdroji je maso a masné výrobky.

Vitamin **U**

Je vhodný jako podpůrný lék při léčbě žaludečních a peptických vředů. Upravuje žaludeční činnost a stimuluje regeneraci trávicích buněk. Je předepisován při chronické gastritidě a může se užívat i dlouhodobě několik měsíců, protože na rozdíl od metioninu nemá negativní vliv na játra a nezpůsobuje jejich ztučnění. Při dlouhodobém vaření se vitamin **U** z potravin ztrácí.

Přirozené zdroje vitamínu U: zelí, řepa, petržel.

Proč jsou umělé vitaminy škodlivé

Zda budou vitaminy pro tělo aktivní a užitečné, to závisí na bílkovinném přenašeči, bez něhož jsou neefektivní.

Dodáváme-li do organismu vitaminy v umělé podobě, mění se z organické formy na krystalickou, jež je v podstatě anorganická a nevstřebává se. Mnozí lidé, kteří někdy užívali různé umělé vitaminové preparáty s tím mají praktické zkušenosti; moč se jim obarvila podle barvy těchto vitaminů a přijala i jejich charakteristický zápach. Místo abychom se uzdravovali, zatěžujeme játra a ledviny a narušujeme přirozenou látkovou rovnováhu organismu. Namísto uspořádaných struktur vnášíme do těla chaos.

Přirozené **vitaminy** se začínají vstřebávat už dvě a půl minuty po užití, zatímco umělé potřebují minimálně dvě hodiny_ to je doba, během níž se dokáží spojit s bílkovinou.

Při nadbytečném užívání přirozených vitaminů se o ně postarají bakterie našeho organismu: vše přebytečné rozloží a posléze vyloučí ven. A vůbec, **předávkování** přirozenými vitaminy vlastně ani není ze své podstaty možné.

Zdalipak má užívání přirozených vitaminů také vedlejší účinky?

V případě silné detoxikace organismu někdy na rukou a na ramenech vyskočí vyrážka, jíž se však nemusíte bát, protože to není alergie. Vysvětlení **je** jednoduché: po dlouhá léta se ve vašem organismu shromažďovaly toxiny a jakmile jste s nimi začali bojovat pomocí přirozených **vitaminů**, daly se prostě do pohybu. Část se vyloučila normální cestou, tedy do záchodové mísy, další část ústy a zbytek kůží. Během jednoho až dvou týdnů se však pokožka zahojí.

Nastudoval jsem různé lékařské zdroje a podle nich sestavil tabulku symptomů, které svědčí o nedostatku toho či onoho konkrétního vitamínu. **Zjistíte-li**, jaký **vitamin** vám chybí a jaké komplikace vám to přináší, můžete zvolit odpovídající stravu a **všechny** nedostatky a poruchy odstranit.

Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitaminů

Vitamin	příznak jeho nedostatku
Kůže	
A	bledá a suchá pokožka, rohovatění vlasových folikul, tvorba uhrňů a jiné hnisavé vyrážky
Beta-karoten	ekzém
D	zvýšená potivost
B2	vysušený organismus, zmodralé rty, zánět rtů (chelitida), angulární stomatitida (zánět ústních koutků), strupy a trhliny v koutcích rtů; seboroická dermatitida ²⁵ (seboroický ekzém)
PP	suché a bledé rty, erythema na hřbetě rukou a na krku, loupání, nadměrné ztluštění a rohovatění kůže (hyperkeratóza), pigmentace
B3	záněty na pokožce - dermatitida
B6	i suchá seboroická dermatitida (seboroický ekzém), zánět rtů (chelitida), zánět jazyka (glositida)
H	šupinatá dermatitida
C	namodralé zbarvení kůže a sliznice rtů, uší a nehtů (cyanóza), bledá a suchá kůže
Vlasy	
A	j suché a bez lesku
B3	ztráta přirozené barvy
H	vypadávání
C	j rohovatění vlasových folikul
Nehty	
A	lámavé a vyčerpáné

A	Oři
	zánět spojivek (konjunktivitida), zánět očních víček (blefaritida), světloplachost, noční slepota
B2	zánět spojivek (konjunktivitida), zánět očních víček (blefaritida), světloplachost
B5	zánět spojivek (konjunktivitida)
Jazyk	
B2	suchý a ostře červený
PP	povleklý, oteklý, pokrytý rýhami a trhlinami, suchý, ostře červený
Kosti a zuby	
D	deformace hrudního koše a páteře, krvácivost zubů
Dýchací soustava	
A	časté rýmy a záněty nosní sliznice (rinitida), zánět průdušek (bronchitida), zánět plic (pneumonie)
D	časté nemoci dýchacích cest
B1	dýchavičnost
Krev	
K	horší srážlivost krve
B2	snížení množství leukocytů v krvi, zhoršení tonusu vlásečnice a jejich funkční poruchy
B5	chudokrevnost
C	krvácivost dásní
Trávicí soustava	
A	sliznice orgánů trávicího traktu se mění, a v důsledku toho se objevují dyspeptické obtíže, porucha vylučování žlučedčinného sekretu, sklon k zánětu žaludku (gastritida) a střev (kolitida)

B:	trávicí orgány (zejména játra) špatně fungují, porucha vylučování žaludečního sekretu
PP	špatně fungují střeva, častý nebo neustálý průjem
B5	ztučnění jater, nežádoucí projevy ve střevech
B4	cyrhóza jater a vznik nekrotických ložisek
BI	zácpa, ztráta chuti k jídlu
Nervová soustava	
BI	rychle nastupuje psychické vyčerpání, porucha periferních nervů končetin, zejména dolních
PP	neurastenický syndrom - nervozita, podrážděnost, nespavost, deprese, pocit útlmu, zpomalená reakce; neurosvalová únava
B5	poruchy nervové soustavy - křeče, škuřby, v horším případě paralýza nebo paréza; porucha nervové trofiky ²⁶
B6	potíže neurastenického a psychického charakteru, deprese, podrážděnost, nespavost, hysterie a další
C	nervozita, náchylnost ke stresu
B4	porucha tukové výměny v nervových tkáních, játrech, ledvinách a srdečním svalu. Nedostatek prvku může vyvolat i nádorové onemocnění
Ledviny	
A	epitel v ledvinách a močovodech se mění, zánět ledvinné pánvičky (pyelitida), zánět močových cest (uretritida), zánět močového měchýře (cystitida)

Celkový zdravotní stav	
D	celková slabost , podrážděnost
E	svalová slabost
P	celková slabost
BI	rychlá psychická a fyzická únava , svalová slabost , únava při chůzi ; při vyšetření pohmatem jsou svaly na lýtku bolestivé
Pohlavní funkce	
A	změny a rohovatění epitelu dělohy a pochvy
Beta-karoten	oslabení funkce pohlavních hormonů
E	zhoršení pohlavní funkce
Předčasné stárnutí	
Beta-karoten	předčasné stárnutí, nádory
B6	procesy stárnutí probíhají intenzivněji

Minerální látky

Co se stane, budete-li jíst jídlo bez obsahu minerálů, přestože ve všem ostatním odpovídá požadavkům na stravování? Pomalá smrt hladem. Nedostatek solí v organismu vám zcela rozladí zažívám.

E E Erisman

Minerální látky se nacházejí ve všech tkáních lidského organismu, jsou součástí veškerých enzymů a hormonů. Obdobně jako vitaminy se i minerály účastní procesů tvorby energie a růstu i regenerace organismu. Bez minerálních látek by žádné fermentační procesy v organismu nebyly možné.

Minerální látky se do organismu dostávají spolu s potravou a vodou. Jsou však v těle roztrženy nerovnoměrně, v různých složení a množstvích: některé by se daly vážit na gramy, jiné se vyskytují v miniaturních dávkách. Skladba minerálů v těle a jejich zastoupení v tkáních se mění s přibývajícím věkem. V období intenzivního růstu jich je v těle nejvíce a jejich objem se zvyšuje, ovšem tento nárůst se k sedmnácti až dvaceti letům věku postupně zpomaluje nebo i zastaví.

Skladba minerálů v dospělém organismu o hmotnosti sedmdesát kilogramů

Minerál	hmotnost v gramech	podíl v procentech
Vápník	1510	2,2
Fosfor	840	1,2
Draslík	245	0,35
Síra	105	0,15
Chlor	105	0,15
Sodík	105	0,15
Hořčík	70	0,1
Železo	3,5	0,005
Zinek	1,75	0,0025
Měď	0,07	0,00011

Fyziologický význam jednotlivých prvků spočívá v tom, nakolik se podílí na následujících procesech a jevech.

- Struktura a funkcích většiny **fermentačních** procesů a systémů organismu.
- V plastických procesech a stavbě tkám organismu (v první řadě kostní), jejichž nejdůležitějšími komponenty jsou fosfor a vápník.
- Na udržení kyseloo-alkalické rovnováhy organismu.
- Podporování normální skladby solí v krvi a ve struktuře prvků, z nichž se tvoří.
- V procesu výměny vody a solí.

Největší význam mají minerály pro udržení **kyseloo-alkalické rovnováhy**, která je důležitá pro stabilitu vnitřního prostředí organismu.

Výzkumy prováděné v Ústavu gerontologie prokázaly, že hlavní příčinou **acidózy**, posunu vnitřního prostředí organismu směrem ke kyselému, je konzumace potravy složené především ze živočišných tuků a bílkovin. Nejvíce se tato porucha projevuje u lidí staršího **věku**.

Mnoho potravin bylo zkoumáno z hlediska obsahu minerálních látek a zjistilo se, že některé obsahují převážně takové **minerální** prvky, jež v organismu vyvolávají posuny

směrem ke kladnému náboji (kationty), zatímco jiné k zápornému náboji (anionty). Potraviny bohaté na kationty jsou alkalické a potraviny bohaté na anionty kyselé. Pro organismus je nesmírně důležité uchovat si rovnováhu mezi kyselým a alkalickým, ovšem to není jednoduché, protože různé potraviny na něj působí různě: některé podporují kyselost a jiné zase alkaličnost. Proto bylo nutné minerály obsažené v potravinách nějakým způsobem rozdělit na kategorie.

Dlouholetý výzkum potravin dokázal, že hlavním zdrojem minerálů je rostlinná strava, ovoce a především zelenina (aktivní a rychle vstřebatelné minerály pak obsahuje čerstvé ovoce a zelenina).

Obilniny a luštěniny se v zažívacím traktu rozpadají a vytvářejí druhotné produkty se slabě kyselou reakcí, ale také dodávají tělu spoustu hodnotných živin a při procesu látkové výměny neprodukuje škodliviny (ty se tvoří hlavně po potravinách živočišného původu).

Živočišné produkty s výjimkou plnohodnotného čerstvého mléka a rafinovaných potravin a výrobků z pšeničné mouky, vytvářejí vedlejší produkty se slabě kyselou reakcí.

Nyní vás seznámím s biologickou rolí nejdůležitějších minerálů ve správném stravování.

Vápník

Vápník je pátý nejrozšířenější prvek v lidském těle, před ním jsou uhlík, kyslík, vodík a dusík. V normálním organismu se nachází přibližně tisíc dvě stě gramů vápníku, z toho je devadesát devět procent soustředěno v kostech a zbytek obsahují zuby, nehty a vlasy. Minerální komponenty kostní tkáně se neustále obnovují, čímž vlastně bez přestání probíhají dva procesy: pohlcování kostní hmoty doprovázené uvolňováním vápníku a fosforu do krve a ukládání solí fosforu a vápníku v kostech. Dětem ve stadiu růstu se kostra obměňuje každý rok nebo dva roky, dospělým pak každých deset až dvanáct let.

Vápník také neutralizuje škodlivé kyseliny. Čím méně potravin s kyselou reakcí jídelníček obsahuje (patří sem

maso, sýry, bílé pečivo, rafinovaný cukr a živočišné tuky), tím méně vápníku organismus potřebuje.

I buněčná jádra jsou tvořena z vápníku, respektive tento prvek patří mezi důležité jaderné komponenty. Je využíván při tvorbě mezibuněčných spojení a slepování buněk během tvorby tkání.

Vápník ovlivňuje tonus cév, protože působí na hladké svaly cévních stěn, reguluje stahování a uvolňuje kosterční svaly. Jestliže sodík zadržuje vodu v organismu, vápník působí naopak - napomáhá vylučování solí těžkých kovů a radionuklidů spolu s vodou. Kromě toho má i silné antioxidační a antistresové účinky.

Pro organismus je opravdu zásadně důležitý a jeho nedostatek podle vědeckých průzkumů v organismu vyvolává až tři sta druhů různých poruch a abnormalit!

Vyjmenujeme si jen ty nejvážnější z nich:

- porucha růstu u dětí
- měknutí lebečních kostí, v důsledku čehož se proporce lebky mohou rachiticky změnit
- zploštění pánevních kostí a změna rozměrů (příčných), což může mít těžké následky při porodu
- zkřivení páteře a kostí dolních končetin
- vysoká potivost, podrážděnost, předčasné vypadávání vlasů, mdlá barva vlasů
- časté alergické vyrážky na kůži
- narušený růst zubů, předčasné poškození zubní skloviny
- špatná srážlivost krve, časté a dlouhotrvající krvácení
- časté modřiny na těle, důsledek krvácení z vlásečnic tkání
- u osob staršího věku řídnutí kosti (osteoporóza) a následná zvýšená lámavost kostí
- u mladých lidí křeče svalů na lýtkách dolních končetin
- Časté zácpy

Denní dávka vápníku se mění s přibývajícím věkem a průměrně tvoří asi 800 miligramů, u kojících matek tisíc

pět set miligramů a u dětí předškolního věku do šesti až sedmi let tisíc dvě stě miligramů.

Až donedávna panovalo přesvědčení, že nejlepším zdrojem vápníku je mléko a sýr, což však moderní výzkumy neprokázaly: mléko má sice hodně vápníku, ale ten je pro organismus cizorodý. Sice jej dokáže vstřebat, ale musí na to vynaložit hodně energie a také část vlastních zásob vápníku. Sýr je zase uměle upravenou potravinou nasycenou tuky, solí a barvivy, a proto jej nemůžeme pokládat za základní zdroj vápníku. Tím jsou zejména přirozené naturální potraviny.

Přirozené zdroje vápníku: rybí játra, mořské produkty, syrový vaječný žloutek, luštěniny, zelí, celer, tvaroh, meruňky, rybíz, hrozny vína, pomeranče, ananas, petržel, Špenát. Všechny jmenované zdroje obsahují zároveň i fosfor a vitaminy C, D a E.

Hořčík

V lidském organismu se nachází dvacet pět gramů hořčíku, především v některých důležitých životních orgánech: mozku, brzlíku, nadledvinách, pohlavních žlázách, červených krvinkách a svalech. Hořčík má vliv na uvolňování svalů, rozšiřuje cévy, stimuluje střevní peristaltiku a zvyšuje vylučování žluči.

Když se tělu nedostává hořčík, v ledvinách mohou započít degenerativní změny a nekrotické jevy, při nichž se zvyšuje obsah vápníku ve stěnách velkých cév srdečního a kosterního svalu, takže ztuhnou a ztratí elasticitu. Kdo si chce vypěstovat pružné tělo a zvýšit pohyblivost, měl by přehodnotit svůj jídelníček s ohledem na příjem organického hořčíku.

Pro srdce je ze všech minerálů nejdůležitější právě hořčík. Lékaři v cizině si všimli, že organismy lidí, kteří zemřeli na infarkt myokardu, měly v zasaženém místě o čtyřicet procent méně hořčíku než v srdci zemřelých zdravých lidí, kteří se stali obětmi nehod.

Denní dávka hořčíku: Čtyři sta miligramů.

Přirozené zdroje hořčíku: banány, pšeničné klíčky, zelená listová zelenina, platýs, kapr, mořský okoun, sledě, makrela, treska, krevety, mandle, mléčné výrobky a celozrnný chléb.

Vysoký výskyt hořčíku v listové zelenině vysvětlíme tím, že tento minerál patří k základním prvkům v chlorofylu obdobně jako železo v hemoglobinu.

Draslík a sodík

V lidském organismu je obsaženo kolem sto čtyřicet gramů draslíku a z toho je 98,5 procenta soustředěno uvnitř buněk. Draslík má vliv na vnitrobuněčnou výměnu a převládá v buňkách nervové a svalové tkáně i v červených krvinkách. Sodík se zase nachází v krevní plazmě a mezibuněčné tekutině (mimo buňky).

Draslík je mimořádně důležitý pro správné fungování svalů (zejména srdečních) a vytváří chemické přenašeče impulsů od nervové soustavy k činným orgánům (podílí se na nervově-svalovém přenosu).

Nejvhodnější poměr sodíku a draslíku je jedna ku dvaceti. Je-li rovnováha vychýlena ve prospěch sodíku, ztěžuje to buněčné dýchání, obranné síly organismu slábnou a tvořivé procesy v těle zpomalují, při zvyšování koncentrace draslíku jsou životní procesy intenzivnější a zdraví organismu se lepší. Ale nic se nesmí přehánět, jinak si člověk vyléčí jednu nemoc a užene si další.

Denní dávka obou prvků: tři až pět gramů.

Přirozené zdroje draslíku a sodíku: nejvíce draslíku bylo objeveno v pomerančích, špenátu, rozinkách, čerstvých a sušených meruňkách, banánech, pečených bramborách.

Fosfor

Fosfor je *metaloid*, to znamená, že působí jako **okysličovadlo** i jako **odkysličovadlo** v závislosti na vnějších podmínkách - a díky této vlastnosti možná patří k nejrozšířenějším prvkům živočišných organismů i rostlin.

Lidský organismus obsahuje asi šest set až devět set gramů fosforu, především v kostech (do 86 procent). Rozložení fosforu v organismu zdravého člověka je následující:

celkové množství sedm set osmdesát gramů, z toho v kostře **sedm** set gramů, ve svalech padesát gramů a ve tkáňových tekutinách a orgánech třicet gramů. Denní příjem v potravě a nápojích - 1,2-1,4 gramu.

Fosfor je důležitý pro správnou činnost nervové soustavy. Výměna fosforových sloučenin je spojena s celkovou látkovou výměnou a výměnou tuků a bílkovin. Fosfor se účastní výměnných procesů probíhajících v membránách nitrobuňkových systémů a ve svalech (i srdečním). Organické sloučeniny fosforu jsou důležité pro energetické zásobování životních procesů. Fosfor okyseluje moč a snižuje pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů.

Denní dávka fosforu: jeden až dva gramy.

Člověk během dne užije v průměru 2940 miligramů fosforu, nejvíc v mléce a mase (550 miligramů), drůbežím mase (380 miligramů), rybím mase (350 miligramů), chlebu (205 miligramů) a zelenině (140 miligramů). Následně pak močí vyloučí šedesát až šedesát pět procent z tohoto množství.

Přirozené zdroje fosforu: kaviár jeseterovitých ryb (594 miligramů na sto gramů produktu), fazole (504 miligramů na sto gramů produktu), vaječný žloutek (470 miligramů na sto gramů produktu), sýry (od 390-460 miligramů na sto gramů produktu), hovězí játra (316 miligramů na sto gramů produktu), ovesná kaše (322 miligramů na sto gramů produktu), pohanková kaše (297 na sto gramů produktu), kakao, vlašské ořechy, dýně.

Síra

Síra je stavebním prvkem (strukturálním komponentem) některých aminokyselin a také inzulínu, dokonce se podílí na jeho tvorbě. Sloučeniny síry se účastní tvorby kolagenu, který je základem vláknitých tkání, kůže, vlasů, kostí a nehtů.

Nedostatek síry v organismu způsobuje bolestivost kloubů a zvyšuje hladinu cukru a tuků v krvi. Někteří lidé mají na síru a produkty s obsahem síry alergii: je třeba omezit jejich příjem, užívat oddělené a potravu vždy důkladně rozkousat. Denní dávka: přibližně jeden gram.

Přirozené zdroje síry: všechny druhy masa, vaječný žloutek, cibule, česnek, fazole a chřest.

Chlor

Fyziologický a biologický význam chloru spočívá v tom, že reguluje osmotický tlak v buňkách a tkáních, upravuje výměnu vody v organismu a účastní se procesu tvorby kyseliny solné ve žlázách žaludku.

Běžné potraviny zcela kryjí denní spotřebu chloru.

Uvedli jsme sedm **nejrozšířenějších** prvků v organismu, jež se vyskytují v různých orgánech a tkáních. Nyní se budeme věnovat prvkům, které se hromadí jen v určitých orgánech v těle: například zinek v pohlavních orgánech, slinivce břišní a hypofýze, jód ve štítné žláze, měď v játrech, nikl ve slinivce břišní, lithium v plicích, **stroncium** v kostech či chrom a mangan v **hypofýze**.

Železo

Železo je životně důležitou minerální látkou, neboť jen díky němu můžeme dýchat (**potřebujeme je k** tvorbě červených krvinek). Je součástí hemoglobinu, krevního barviva rozvádějícího kyslík do tkání celého těla a odvádějící oxid uhličitý; dále červeného svalového barviva (myoglobinu) a některých enzymů. Je přímo složkou dýchacího pigmentu a zabezpečuje přenos kyslíku a kysličníku uhličitého k plicím, stimuluje funkci krevtovorných orgánů.

Železo se vyskytuje i v mnoha bílkovinách a enzymech organismu, kontrolujících velké množství životně důležitých procesů, **například** výměnu cholesterolu, detoxikaci jedovatých látek v játrech, krevtvorbu, syntézu DNA, reakci imunitního systému na virové nebo bakteriální infekce, oxidačně redukční reakce, energetickou **výměnu** v buňkách či tvorbu volných radikálů ve tkáních organismu.

Denní dávka železa: deset až osmnáct miligramů, ovšem u starších lidí se spotřeba snižuje, zatímco u dětí narůstá s věkem a závisí na objemu přijaté potravy. Chudokrevnost je celosvětový zdravotní problém a bohužel **postihuje** nejvíc zranitelnou část obyvatelstva: ženy v plodném věku a malé

děti i naši předkové se s ní potýkali a sestavili své vlastní recepty k jejímu předcházení - například extrahovali železné pruty v **červeném** víně anebo do jablek zapichovali kovové **šroubky**. Každopádně si byli vědomi významu železa pro **organismus** a předpokládali, že tento prvek je zodpovědný za správné fungování některých životních procesů.

Ovšem pokud se člověk stravuje způsobem, který je naší **době** běžný, tedy především konzumuje vařená jídla a rafinované potraviny, tělo vstřebá jen tři procenta z celkového množství železa, jež se s potravou dostane do těla. Existují však rozdíly mezi muži a ženami a také mezi různými věkovými skupinami.

Přirozené zdroje železa: fazole, ovesná a pohanková kaše, petrželová nať, hlávkové zelí, sušené ovoce - meruňky, hrušky, jablka, hovězí játra, měkkýši, houby, kakao, tyramián a vaječný žloutek.

Seznam potravin, které ztěžují vstřebávání železa: mléko, sýry, čaj, káva, špenát, otruby, celozrnný chléb (ale chleba s obilnými klíčky se hodí, protože má blíž k zeleným rostlinám než ke škrobovité stravě).

Umělé preparáty se železem nedoporučuji, protože jsou toxické, špatně se vstřebávají a mohou se v organismu ukládat.

Doporučená dávka spotřeby železa v potravě: pro muže deset miligramů a pro ženy patnáct miligramů (hůře je vstřebávají, přibližně deset patnáct procent).

Nejlepšího pohlcování tohoto veledůležitého prvku dosáhnete při souběžném užívání potravin bohatých na železo a zelené zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C.

Zinek

< celkové množství zinku v organismu je 1400–2400 miligramů. Je rovněž nepostradatelným stopovým prvkem pro **organismus** a jeho nejvyšší koncentrace byla zjištěna v **hypofýze**, **slinivce** břišní, sítnici očí, pohlavních žlázách, játrech, **kostře**, nehtech a vlasech, ale také v krvi, přičemž osmdesát procent je soustředěno v erytrocytech nebo v buněčných **játrech** a **rattochondriích**. Zbylých dvacet procent celkového

zinku se nachází v kostních tkáních, kde se udržuje mnohem lépe než v měkkých tkáních a také se jimi vstřebává mnohem rychleji než například vápník.

Zinek je také součástí více než osmdesáti enzymů a podílí se na fungování nejméně dvou set enzymových systémů. Kromě toho ovlivňuje průběh základních životních procesů v buňkách, orgánech a tkáních: krvetvorbu, regulaci buněčného **dělení**, syntézu nukleových kyselin, trávicích enzymů a bílkovin v játrech, tvorbu inzulínu a pohlavního hormonu testosteronu, růst vlasů a nehtů, celkový růst a vývoj organismu, hojení ran, buněčnou energetickou výměnu a oxidačně redukční reakce.

Denní dávka zinku je patnáct miligramů pro muže a dvacet miligramů pro ženy, **při** onemocnění se může zvýšit na dvacet pět miligramů.

V živočišných **tkáních** je mnohem vyšší koncentrace zinku než v rostlinných. Mimochodem nejvyšší hladina tohoto prvku byla objevena v tkáních mořských živočichů, sledích, hovězích játrech a mase.

Přirozené zdroje zinku: kromě výše uvedených mořských plodů a masa jsou to dýňová a slunečnicová semínka, vlašské ořechy, luštěniny, houby a obilniny, ovesná a pohanková kaše.

Křemík

V lidském těle o hmotnosti sedmdesáti kilogramů bychom našli jen asi 2,1 gramu křemíku, především v pojivových tkáních, kůži, vlasech a oční čočce. Když organismus trpí nedostatkem křemíku, začne si ho odebírat, kde se dá, především v nejvíc elastických tkáních - cévních stěnách. Proto existuje přímá souvislost mezi aterosklerózou a nárůstem deficitu křemíku.

Křemíkové sloučeniny působí ve výměnných procesech organismu jako silné katalyzátory oxidačně redukčních procesů, v jejichž důsledku vznikají další složky nezbytné pro tvorbu hemoglobinu. Křemík podporuje silný **energoinformační** potenciál organismu a udržuje zdraví bioenergetického **těla** i jemných struktur životního pole.

Zajímavá **skutečnost** vyšla najevo při výzkumu zlome-
tin v místě srůstu kosti po zlomenině se vyskytuje neoby-
čejně vysoká koncentrace křemíku, převyšující až dvě stě
šestnáctkrát běžnou normu! Naproti tomu na třetí den po
úraze doprovázeném zlomeninami kostí se obsah tohoto
prvku v krvi rapidně snižuje.

Křemík je důležitý i jako preventivní prostředek proti
řidnutí kostí: někteří vědci jsou přesvědčeni, že po úpravě
procesu výměny křemíku v organismu se upevní také vápník
a fosfor v kostech, čímž se předchází osteoporóze.

Denní dávka křemíku je 20–30 miligramů. Běžně se kře-
mík dostává do organismu trávicí soustavou a plícemi.

Přirozené zdroje křemíku: zelená paprika, obilniny, krupi-
ce, brambory ve slupce, řepa, zeleň listová, ředkev, ředkvičky,
rebarbora, cibule, topinambur, minerální vody, kuřecí kůže.

Měď

Měď je v lidském organismu jen velmi málo, kolem 0,07
gramu, ale je důležitá, neboť se společně se železem podílí na
tvorbě červených krvinek. Konzumace potravin obsahujících
měď obecně pomáhá zlepšit krvetvorbu. Biologické slouče-
niny mědi tvoří obal vnější vrstvy nervových vláken a pojiva
a také příznivě ovlivňují normální pigmentaci kůže.

Při nedostatku mědi v organismu se může projevit chu-
dokrevnost, zvýšená únava, časté infekce, lokální vypadá-
vání vlasů, kožní vyrážka, deprese a řidnutí kostí. Stačí však
zařadit do jídelníčku produkty obsahující měď a tento nedo-
statek se napraví a potřeby organismu budou pokryty. Příči-
nou deficitu mědi může být nadměrná konzumace sladkostí
anebo pití přecslazených a alkoholických nápojů, které měď
z organismu vyvádějí. Je třeba mít na paměti, že produkty
bohaté na železo mohou tlumit schopnost organismu pohl-
covat měď - proto byste je měli jíst samostatně (totéž platí
pro zelené listy zelenin a obilniny). Během jídla neužívejte
umělý vitamin C, neboť vstřebávání mědi zhoršuje.

Přirozené zdroje mědi: játra, mořské plody, mandle, oře-
chy, semena, višně, čočka.

Selen

Nejvíce selenu se v lidském těle nachází ve svalech (do
5000 mikrogramů), v játrech (do 1200 mikrogramů), krvi
(do 1100 mikrogramů) a plících (do 180 mikrogramů). Selen
patří mezi stopové prvky, jejichž příjem je pro tělo nezbytný,
avšak ve vysokých dávkách může být i škodlivý.

Zpomaluje proces stárnutí a pomáhá zachování elasticity
tělesných tkání a hodí se jako prostředek k prevenci a léčbě
lupů. Ochraňuje organismu před volnými radikály, UV pa-
prsky, viry či bakteriemi a má schopnost vázat, odvodňovat
a vyvádět těžké kovy z organismu ven.

Selen je obecně uznáván jako protinádorový prostředek
a podle některých vědců dokonce snižuje výskyt nádoro-
vých onemocnění na čtyřicet procent a úmrtnost při nich
o polovinu. Povšimněme si také vzájemného ovlivňování
selenu a vitamínu E: aktivita selenu vzrůstá při souběžné
konzumaci potravy obsahující přirozený vitamin E a na
druhou stranu selen napomáhá vstřebávání vitamínu E skr-
ze buněčné membrány.

Denní dávka selenu je 50-200 mikrogramů.

Přirozené zdroje selenu: mořské plody, mořská kapusta,
ústřice, krevety a mlži; vysokou koncentraci selenu mají
ovesná a pohanková kaše, **olivový olej**, olivy, luštěniny
a vepřový tuk.

Mangan

V dnešní době je nedostatek manganu hodně rozšířený,
a to hned z několika důvodů: za prvé kvůli zvýšené psy-
chické a emoční zátěži (mangan je nezbytný pro normál-
ní průběh **neurochemických** procesů v centrální nervové
soustavě), za druhé kvůli intenzivnímu negativnímu vlivu
toxinů (skrze potravu, vzduch a vodu), za třetí v důsledku
snížení spotřeby produktů bohatých na tento prvek (hrubá
rostlinná potrava a zeleň) a za čtvrté kvůli zvýšenému pří-
jmu fosfátů obsažených v konzervované stravě (konzervy,
sladké nápoje a podobně).

Mangan se podílí na procesu regulace tukové a sacharidové výměny, tvorby kostních a pojivových tkání či výtlety hormonů štítné žlázy a v neposlední řadě je nezbytný pro růst a reprodukci, hojení ran, efektivní fungování mozku a správný metabolismus sacharidů, inzulínu či cholesterolu.

Mangan reguluje výměnu vitaminu C, E, cholinu a vitaminů skupiny B.

Biologickou aktivitu manganu zvyšují hlavní pohlavní hormony estrogey, nadbytek vápníku, fosforu, železa a mědi naopak jeho pohlcování zpomaluje a snižuje i jeho užitečnost.

Tělo musí dostat optimální množství manganu, jinak hrozí revmatoidní artritida, řídnutí kostí (osteoporóza), šedý zákal (katarakta) roztroušená skleróza nebo dokonce epilepsie.

Nedostatek manganu byl zjištěn u osob, které si stěžovaly na častou únavu, celkovou slabost, špatnou náladu, závratě, nadváhu či bolesti ve svalech a také u osob s revmatickými nemocemi, cukrovkou, bronchiálním astmatem, epilepsií, roztroušenou sklerózou a postižením vitaligo (bílé skvrny na kůži). U žen byl deficit manganu pozorován při gynekologických poruchách, dysfunkcí vaječnicků a neplodností nebo také v klimakteriu, kdy se narušuje výměna manganu v těle (a to je jedna z příčin řídnutí kostí).

Denní dávka manganu činí u dospělého člověka jeden až dva miligramy. Je doporučováno užívat mangan společně se zinkem a ve větším množství, než je předepsáno, protože ne všichni mangan se vstřebává. V denním množství potravy by ho mělo být pět až deset miligramů.

Přirozené zdroje manganu: arašídové ořechy, fazole, hrách, pohanková a ovesná kaše, rýže, obilné klíčky, pивní kvasnice, lísky, mrkev, zelený čaj, černý rybíz, špenát a petržel.

Bor

Bor je pro tělo nezbytný pro silné a zdravé kosti a také kvůli normálnímu fungování buněčných membrán. Ve velkém množství (například v pitné vodě, kde obsahuje až

150 miligramů na litr i víc) však vyvolává symptomy intoxikace - nevolnost, zvracení, průjem a kožní vyrážky.

Přirozené zdroje boru: Nejvíce tohoto prvku obsahují ořechy a rostlinná strava, ovoce a zelenina. **Budete-li** je pravidelně jíst, nemusíte se obávat jeho nedostatku.

Vanad

Vanad hraje aktivní roli v řadě biologických reakcí probíhajících v organismu: urychluje tvorbu energií, příznivě ovlivňuje výměnu cukrů a tuků v krvi a účastní se tvorby zubní a kostní tkáně. Denní potřeba vanadu je nesmírně malá a může být zcela uspokojena běžnou stravou.

Přirozené zdroje vanadu: černá paprika, houby, koprová semínka, petržel, pšenice.

Molybden

Molybden je důležitý pro plnohodnotnou výměnu železa v játrech, a proto jej řadíme k nezbytným kofaktorům, nebílkovinným látkám obsaženým v enzymech (nejčastěji to jsou kovy). Předpokládá se, že molybden urychluje metabolismus, vylučuje z organismu močovou kyselinu a působí jako prevence proti dně.

Z nedostatku molybdenu se kazí zuby a rozvíjí se nejen zmiňovaná dna, ale někdy i onkologická onemocnění; muži zase mohou trpět předčasnou impotencí.

Denní dávka molybdenu je sto mikrogramů, které si tělo snadno odebere z běžné přijaté potravy.

Přirozené zdroje molybdenu: **pohanka**, oves, čočka nebo ječmen, hodně tohoto prvku bylo zjištěno také ve fazolích a slunečnicových semínkách.

Fluor

Fluor má význam v prevenci zubního kazu, je důležitý pro dobrý vývoj zubní hmoty a spolu s vápníkem udržuje chrup a kosti pevné a tvrdé. Nedostatek fluoru se projevuje zvýšenou kazivostí zubů a **lámavostí** kostí, ale nebezpečný je i jeho přebytek, protože jde o toxickou a nebezpečnou látku. Při **předávkování** fluorem špatně fungují ledviny, **vzni-**

kaj: neurologické nebo funkční poruchy a zubní sklovina tmavne, přičemž se na ní dělají skvrny.

Maximální přípustná koncentrace fluoru v pitné vodě je podle ruských norem 1,5 miligramu na litr.

Přirozené zdroje fluoru: mořské plody, mořské ryby, vodní rostliny, čaj.

Chrom

Obsah chromu v organismu se mění od 6–12 miligramu, s přibývajícím věkem se snižuje a nejvíc se soustřeďuje v kůži, kostech a svalech.

Pro organismus je však nepostradatelný, neboť se účastní regulace výměny tuků a uhlovodanů a také metabolismu cholesterolu, jehož hladinu v krvi snižuje.

Denní dávka chromu: přesné údaje o dávkování neexistují, ale předpokládá se, že člověk by měl s potravou přijmout 200-250 mikrogramů za den.

Přirozené zdroje chromu: výzkum biologické aktivity potravin prokázal, že nejvíc chromu obsahují pивní kvasnice, pšeničné klíčky, hrubá pšeničná mouka, játra, sýr, fazole, hrách, Černá paprika a meduňka.

Germanium

Germanium se účastní procesu nasycení buněk kyslíkem, podporuje činnost cév a srdečních chlopní a aktivuje imunitní systém. Pomáhá v léčbě kandidózy (infekce vyvolané kvasinkami) a při detoxikaci organismu.

Potraviny obsahující germanium se užívají jako prostředek k léčbě revmatické artritidy, ekzémů, pásového oparu, zánětu hltanu (faryngitidy), vředů v dutině ústní, štípnutí hmyzem, bolestí hlavy, hemoroidů a také různých druhů alergií na potravu a zranění.

Přirozené zdroje germania: aloe, **ženšen**, cibule, česnek, řval či chlorela

Jód

Jód je důležitý pro syntézu hormonů štítné žlázy tyroxinu a trijodthyroninu, je jejich nezbytnou součástí a napomáhá

správné funkci štítné žlázy a potažmo i celého organismu. Nedostatek jódu může mít katastrofické následky: zastaví se růst u dětí, pohlavní orgány se nevyvinou, zhorší se sluch a člověk je celkově melancholický a má pomalé reakce a pohyby.

Přirozené zdroje jódu: Na jód jsou bohaté především různé druhy mořských ryb a mořské plody, raci, krevety, vodní rostliny a řasy, mořská kapusta, mořská sůl, jodizovaná kuchyňská sůl, kvasnice a plnotučné mléko.

Kobalt

Kobalt působí jako katalyzátor komplexních reakcí, při nichž se tvoří vitamin **B12**, a pokud jej organismus nedostává v potřebném množství, projevuje se nedostatek cyanokobalaminu (vitaminu **B12**) a od něj je jen krůček ke zhoubné leukémii. V lidském těle je kobalt shromážděn především v játrech.

Přirozené zdroje kobaltu: plnotučné **mléko**, mléčné výrobky, maso, játra, ledviny.

Jedovaté látky, které organismu škodí

Arzén

Je všeobecně známo, že arzén je prudce jedovatý, a proto jej musíme z organismu vylučovat, na rozdíl od všech výše jmenovaných prvků, které je třeba do organismu vnášet. Arzén se během života v organismu odkládá a pomalu, ale jistě jej otravuje. Symptomy otravy arzenem jsou známy: chronická bolest hlavy, **konvulze**, celková **popletenost** a nesusouřadnost, ospalost a změna barvy nehtů. Akutní otrava projevuje zvracením, průjmem, krví v moči, svalovými křečemi, únavou, schváceností, vypadáváním vlasů a kožními nemocemi.

Nejvíc náchylné na toxikaci arzenem jsou plíce, kůže, ledviny a játra. Předpokládá se, že také některé druhy rakoviny se vyvíjejí právě z nadměrného hromadění arzenů v těle.

Výše jmenované podporují sanaci ústní dutiny a při některých nemocích čistí celý trávicí trakt.

Organické kyseliny

Ovoce a zelenina obsahují různé druhy organických kyselin -jablečnou, **citronovou**, **šřavelovou**, benzoovou a další. Organické kyseliny mimochodem napomáhají alkalizaci organismu, **ovlivňují** proces trávení a aktivují sekreci slinivky břišní i motorické funkce střev.

Ve **většině** ovoce převládá kyselina jablečná, v lesních plodech a bobulích **citronová** a v hroznovém vinu kyselina vinná. Trochu vinné kyseliny je i v červeném rybízu, angreštu, brusinkách, lesních jahodách, švestkách a meruňkách. *Kyselina šřavelová* je obsažena ve špenátu, šřovíku, rebarboře a **fících** (tyto druhy ovoce je zakázáno užívat při oxalurii²⁸) a kyselina benzoová, která má antiseptický účinek, v brusinkách a klikvě. Z dalších kyselin se v ovoci v malém množství vyskytuje ještě kyselina jantarová, především v nezralých plodech, angreštu a hroznovém vinu; *mravenčí* v malinách a *salicylová* v lesních jahodách, malinách a višních. Množství organických kyselin určuje konečnou kyselost ovoce nebo šřávy.

Nebojte se obohatit svůj denní **jídelníček** o ovoce a zeleninu bohaté na organické kyseliny. Uvidíte, že se vám lepší zažívání.

Třísloviny

Třísloviny jsou chemicky rozmanité látky rostlinného původu schopné reagovat s bílkovinami. Ovoce a plody, které je obsahují, mají trpkou chuť - například **tomel**, kdoule, dřín, **hrušky**, jeřabiny a trnka. Při **zmrazování** těchto plodů se množství tříslovin snižuje, čímž slábnou a ztrácejí trpkost.

Třísloviny působí protizánětlivě na sliznici střev, snižují její sekreční činnost a mají i mírný antiseptický účinek.

Nejznámější a nejlépe prozkoumanou organickou sloučeninou z řad tříslovin je **tanin**, který mimo jiné upravuje vyměšování při **průjmu**. Při střevních potížích se mají jíst plody s obsahem taninu (například borůvky), a to na lačný

o **pětačtyřicátém** až **padesátém** roce života je nutné pravidelně provádět detoxikaci organismu, v první řadě jater a **ledvin**. Pomůže jednorázové hladovění opakované každé dva týdny (ve dnech ekadaši) a později tří denní až **sedmi-denní** hladová kúra každé tři měsíce. K tomu je nutné snížit příjem potravin obsahujících arzén, k nimž se řadí škrobovitá **zelenina**, maso, ryby a moučné výrobky.

Olovo a další jedovaté prvky

Podobně jako arzén se v organismu ukládá také olovo, soli těžkých kovů a další nepotřebné prvky. Když se člověk blíží k čtyřicátému roku života, vyloučení jedů z těla začíná být velmi aktuální. Existuje spousta metod, jak detoxikovat a pročistit organismus, ale první místo jednoznačně zaujímá očistný půst, přičemž nejefektivnější je *urinové hladovění*. Urina působí jako přirozené rozpouštědlo, jež usnadňuje vylučování škodlivin. Zpočátku se hladoví od pěti do patnácti dnů jednou za tři měsíce, později je možné přejít k půlročním intervalům.

Další doporučenou metodou je detoxikace lymfy podle Normana Walkera, při níž se tři dny užívá solné projímadlo a pije směs šřáv z citrusového ovoce (přesný návod naleznete v mých dalších knihách²⁷). Je velmi účinná: během pouhých tří dnů se vám podaří vyměnit dvanáct litrů intoxikované lymfy za obdobné množství čisté lymfy.

Fytoncidy

K fytoncidním látkám řadíme takové, jež zpomalují vývoj mikrobů, virů, hub a plísní anebo je úplně ničí. Rozpuštěné fytoncidy jsou obsaženy v ovoci a zelenině. Trávicí šřávy na ně nemají vliv, proto jsou vhodné pro celý zažívací trakt.

Přirozené zdroje fytoncidů: pomeranče, citrony, mandarinky, klikvy, brusinky, kaliny, jahody, některé odrůdy **jablek**, cibule, Česnek, mrkev, křen, pastinák, řepa, červená paprika, rajčata.

Největší baktericidní a antiseptické účinky mají v syrovém stavu.

luděk protože po jídle už nemají takový účinek: tanin se ihned **spojí** s bílkovinami obsaženými v potravě a ke střevním **stěnám** doputuje už jako vázaný.

Rozpad potravy

Bůh nám dal jídlo a čert nám seslal kuchaře.

(Pořekadlo lékařů přírodní medicíny.)

Podrobně jsme se věnovali různým stopovým prvkům a vitaminům obsaženým ve stravě, takže už víte, v čem spočívá jejich význam pro organismus a jak na něj působí. Je jasné, že potraviny jsou nositeli velkého přirozeného bohatství, ale naskytá se otázka: Umíme toto bohatství zužitkovat a doneseme je na místa určení, anebo je poztrácíme? Na to si odpovíme v příští kapitole.

Energetická pole

Když z rostliny nebo stromu utrháme list či plod, narušíme tím spojení, skrze něž probíhala výměna energií a prvků. Podle toho, jakou část jsme utrhli, můžeme soudit také o tom, jaké energie se ztrácejí.

Utrhneme-li listy, pak se energetické pole odpovědné za jejich životní činnost rozpadne. Nejprve pohasne světelný obal kolem listu (je to vidět při fotografování ve vysokofrekvenčním poli) a dále se ztrácejí energie udržující vnitřní strukturu listu, takže uvadá a je splhlý, i jeho hologram se vytratí.

Zralé plody si uchovávají energetický potenciál déle než listy, ale tato doba záleží na druhu rostliny.

- Šťavnaté jahody a lesní plody ztrácejí energii nejrychleji
- Obdobně jsou na tom sladké plody s peckami, višně, třešně, švestky, hroznové víno, meruňky, broskve.
- U tvrdších plodů, například šípku a podobných, vydrží energetické pole mnohem déle.
- **Nejlépe** se na tom ovoce s jádry, jablka, hrušky a **podobně jež** si může uchovat energii i dva až tři měsíce (v závislosti na odrůdě)

- Hodně dlouho si udrží energetický potenciál **tykvovitá** zelenina a ovoce - dýně, melouny, tykev.
- Obdobně jsou na tom rajčata, **okurky**, kapusta.
- Nejlépe si uchovává energii kořenová zelenina, mrkev, řepa, ředkev a **podobně**.
- Semínka, ořechy, luštěniny a obilniny svá energetická pole skoro vůbec neztrácejí, ovšem každý zásah, **při** němž se naruší jejich celistvost, vede k úniku energie a plod se začne pomalu kazit.

Tepelné zpracování, úprava v solném nálevu či konzervace rychle ničí energetická pole v potravinách, takže je tělo nemůže normálně přijímat, naopak si ji musí nejprve oživit svými energiemi a upravit k trávení a vstřebání.

Ze živočišných potravin má největší energetickou využitelnost čerstvě nadojené mléko a čerstvá slepičí vejce.

Voda

Proces odpařování vody se začíná ihned po utržení listu nebo plodu a pokud jej dále sušíme anebo dlouho skladujeme, můžeme pozorovat, že postupně ztratí vodu ve velkém množství. Jak jsme si říkali, voda se v rostlinách nachází ve dvou podobách - volná nebo vázaná koloidy. Při sušení a odvodňování plodů se mění struktura prvků vázaných s vodou a tyto komponenty se nenávratně ztrácí. To se týká zejména rostlinných koloidů, které udržují minerální soli rozpuštěné.

Při ohřevu voda ztrácí strukturu a organismus musí vynaložit vlastní energii na to, aby ji znovu strukturalizoval.

Mnohem **důležitější** však je jiná skutečnost - voda v sobě dokáže uchovat veškeré informace o rostlině, z níž pochází. Ať už jde o údaje o sluneční aktivitě (kdy je noc a kdy den), o ročním období (intenzita sluneční radiace) *či o půdě* a vzduchu, vše se zapisuje ve strukturách květiny nebo stromu, v jeho vodním prostředí. Je jasné, že **při** konzumaci měkkých šťavnatých částí ovoce či zeleniny vsakujeme zároveň informace o dané lokalitě a o jejím ročním období. Organismus rezonuje s danou lokalitou a v podstatě se jí přizpůsobuje, ba dokonce se naučí si tímto způsobem odebírat energii z této

y V tom tkví základ jevu zvaného adaptace či aklimatizace

Při **vaření** či jiném zpracování se většina informací zničí, tak se ztrácí velejemné spojení s okolním světem. A namísto toho, abychom využívali nedozírnou moc přírody, se ve své podstatě stavíme proti ní, mrháme vlastními zásobami **energie** a v důsledku toho chřadneme.

Bílkoviny

Bílkoviny se srážejí při teplotě 42-45 stupňů Celsia. Probíhá jejich koagulace, čili se trhají spoje mezi molekulami bílkovin a také mezi bílkovinami a ostatními prvky, například sacharidy, minerálními látkami nebo vitaminy. A když bílkovina ztratí svou přirozenou strukturu, mnohem hůř se v organismu vstřebává. V tomto směru jsou zdravé rostlinné bílkoviny, například čerstvý tvaroh. Typickými zdroji živočišných bílkovin jsou mléko a maso, a tak se na ně podíváme podrobněji.

Mléko. Při pasterizaci se některé jeho biologické a organické vlastnosti mění, například chuť, která po zničení kooldů a rozpadu bílkovin připomíná převařené mléko. Chuť trpkne a v neposlední řadě se v mléce sníží obsah vitaminů a dalších nezbytných látek.

Maso. Hrozí nebezpečí požití infikovaného masa nejen od infikovaných nemocných zvířat, ale i od kusů oslabených, zesláblých a vyčerpaných. Porážka je vždy pro zvířata stres a jejich organismy vylučují velké množství hormonů a dalších prvků. Každá buňka reaguje na stresovou situaci, přijímá ji jako katastrofu a zaplní se strachem a děsem, které zvíře prožívá v předsmrtné agonii. Všechny tyto informace se uchovávají ve vodě a jsou pevně zapsány do tkáňových struktur.

Sacharidy

Monosacharidy se při tepelné úpravě rozpadají už při teplotě 65-80 stupňů Celsia. Ničí se jejich komplexní spojení s minerály, vitaminy a dalšími látkami; prosté se z nich stávají mrtvé sacharidy.

Ohřejeme-li med na teplotu nad šedesát stupňů, rozloží se v něm enzymy, vypaří se antibakteriální látky a vzniknou těžce rozpustné soli. Med ztratí svou charakteristickou vůni a promění se v jednoduchou masu složenou ze sacharidů. Při silnějším ohřevu se rozloží i část obsažené fruktózy a zůstane z ní mravenčí a levulinová kyselina.

Vlastnosti obilnin se nežádoucím způsobem mění při mletí: čím jemněji mouku umeleme, tím víc škrobovité částice přicházejí do styku s kyslíkem ve vzduchu a tím silněji oxidují. Tento proces znamená uvolnění energie, která ovšem přijde nazmar, protože se odehrává mimo organismus. **Okysličená** mouka navíc tmavne a musí se uměle bělit a obohacovat dalšími prvky, čímž se dále vyčerpává její energetický potenciál a pronikají do ní prvky, které organismus nestráví a musí je vyloučit, což je další plýtvání energií.

Tuky

Tuky se kazí, protože **v nich** pod vlivem různých chemických, fyzických a biologických faktorů (působení kyslíku, teploty, světla či enzymů) probíhají procesy spojené s okysličením. Tvoří **se nízkomolekulární** produkty rozkladu a kvůli nim tuky hořknou a nepříjemně zapáchají. Podobné procesy probíhají také při přehřátí, zejména fritování: vznikají agresivní peroxidy a epoxidy, snižuje se jejich biologická aktivita tuků a ztrácí se od 10–40 procent linoové kyseliny v závislosti na teplotě a délce tepelného zpracování a nakonec se rozpadají fosfolipidy i vitaminy

Vitaminy

Dlouhodobé skladování produktů vitaminům škodí, například ze špenátu se po dvou dnech vypaří až osmdesát procent vitamínu C (ačkoliv je uskladněn v temném místě) a brambory během dvouměsíčního skladování ztratí polovinu a po šesti měsících dvě třetiny kyselina askorbové. Rozptýlené sluneční světlo zase dovede v mléce zničit během pěti až šesti minut **čtyřiašedesát** procent **vitaminů**. Naložíme-li zeleninu a jemné ovoce do vody, mnohé obsažené soli a vitaminy, zejména **B1**, **B2** a **PP** se v ní rozpustí.

Částečně se minerální látky a vitamin C zachovají při **biochemickém** kvašení, ale v důsledku fermentizace se stejně **rozpadnou** a padesát procent jich přejde do tekutiny. Kysané **zelí a** další kvašené zeleninové produkty s malým **množstvím** si uchovají dostatek vitaminů a mléčné kyseliny, čímž **a** v tom předčí produkty připravované jinými způsoby.

Také sterilovaná zelenina konzervovaná v hermeticky uzavřených lahvích je relativně kvalitní a vysoká teplota zde tolik neškodí; nicméně i v nich vitaminy ztrácejí svou přirozenou aktivitu.

Při teplotě 50–100 stupňů Celsia vitaminy rychle hynou: většinou se zcela rozpadnou už během několika prvních minut vaření. Pečené nebo vařené brambory obsahují o třicet procent méně vitaminu C než brambory v syrovém stavu. No a máme tu paradox: pokud brambory po dvou měsících skladování ztratí padesát procent vitaminů a při vaření dalších třicet, co z nich tedy zůstane? Pokud brambory omastíme nebo je necháme delší dobu ve vodě, zničí se také vitamin A a při smažení v tuku se zase rozkládá vitamin E.

Pastenzace mléka způsobuje značné ztráty vitaminu D - od 25–40 procent v závislosti na délce procesu.

Vidíme, že nechoulostivější je vitamin C, který se rozkládá při různých metodách zpracování a ve velkém množství. Organismus ale potřebuje neustálý přísun kyseliny askorbové, neboť při její vysoké ztrátě se snižuje odolnost jiných vitaminů vůči ohřevu. Alkohol, nikotin, medikamenty, antikoncepční prostředky, strach a deprese - to všechno jsou faktory podněcující zvýšenou spotřebu vitaminových zásob organismu. Jedna vykouřená cigareta v těle zničí až třicet miligramů vitaminu C a každý výbuch emocí, žárlivost, zoufalství nebo agresivita ještě víc, až desetinásobné množství!

Minerální látky

Při tepelném zpracování se trhají chemické spoje **mezi** minerálními prvky na **straně** jedné, a bílkovinami, sacharidy, tuky a enzymy na **straně** druhé. V důsledku toho **se** organické **ne** minerální látky mění na zpět na neorganické anebo **přijí-**

mají odlišnou, těžce vstřebatelnou formu; platí to především o vápníku, železu a jódu.

Neorganické sloučeniny z rozpadlých minerálů jsou **ma-**teriálem pro tvorbu ledvinových, **jaterních** a žlučových ka-menu.

Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky

*Chraňte se poskvrňovat svá těla, vy smrtelní lidé,
hanebným jídlem!*

*Je obili tady a ovoce stromů, větve k zemi jež sklání,
jsou hrozny zde bujného vína,
jsou zde plodiny sladké a ty, jež na ohni péci,
ve vodě vařiti možno;
vždyť nikdo vám nebere mléko,
nebere sladký med, jenž voní mateřídouškou.
Štědrá rodička země vám bohatství dává, i pokrm,
bez vraždy co jíst, a bez všeho krveprolití.*

Publius Ovidius Naso - Proměny

(Překlad: Ivan Bureš)

Nyní máme o trávicím procesu a jídle dostatek informací, abychom veškeré poznatky o škodlivém vlivu denaturalizované a degradované (různými metodami umělé úpravy a zpracování) potravy shrnuli a vyvodili závěr, jak bychom se vlastně měli správně stravovat.

Zuby a kosti

Vařená jídla nás nenutí dobře kousat a tím zuby degradují. **Kromě** toho nemají žádné dezinfekční účinky, takže se vytvářejí **příznivé** podmínky pro různé neduhy zubů a dásní.

Vápník z vařeného jídla organismus nedovede správně vstřebat, i tak se stává, že kosti a zuby je nedostávají v ne-

zbytném množství. Tělo však vápník nutně potřebuje k neutralizaci kyselosti vzniklé z metabolismu, a tak jej **odebírá** z kostí a zubů.

Žaludek

Do žaludku se dostane potrava, jež je slabě **rozkousaná**, nedostatečně smíchaná se slinami a málo chemicky zpracovaná (zejména škroby). Žaludek **však** nemá zuby a neumí si s ní správně poradit - a to je počátek špatného zažívání.

Žaludek také nemá rád nevhodně smíchanou potravu, například bílkoviny a škrobové produkty (karbenátek s bramborami), protože se při trávení takovýchto těžkých směsí natrápí. Bílkoviny se zpracovávají v žaludku a dvanáctníku, zatímco škrob se zčásti mění už v dutině ústní a potom až v dvanáctníku, ovšem jeho trávení zabezpečují kvalitativně odlišené enzymy, než jaké se podílejí na trávení bílkovinné stravy. Nevhodně kombinovaná směs se dále rozpadá a vznikají vedlejší produkty, které znečišťují a ucpávají játra a posléze (**pókud** jsou játra slabá a s nápojem se nevyrovňají) i celý organismus (zejména při portální hypertonii).

Po jídle není radno pít sladké nápoje, protože cukry z nich začnou v žaludku kvasit a tvoří alkohol, který ničí ochrannou hlenovou vrstvu pokrývající vnitřní sliznici orgánu, která brání jejímu poškození vlastními trávicími šťávami. To vyvolává další nemoci a poruchy od špatného **zažívání**, po zánět (**gastritidu**) a žaludeční vředy.

Tenké střevo

Nedostatek **bioregulatorů**, rostlinných hormonů, vitamínů a enzymů, ve vařených jídlech způsobuje hlavní poruchu střevní činnosti - rozladění střevní hormonální soustavy. Lidé dnešní doby totiž ztrácejí **př** jídle cit pro míru: jedí potraviny, které jejich tělo nepotřebuje, opomíjejí nezbytné produkty a obecně požívají víc potravy, než je skutečně nutné. Střevní hormony nejsou v **těle** správně produkovány, endokrinní žlázy špatně fungují a nakonec se v organismu rozladí všechny ostatní životně důležité **procesy**.

Vařená strava vytváří podmínky příhodné pro rozmnožování patologické mikroflóry a ucpává póry kartáčového lemu

Není zdravé během jídla ani bezprostředně po jídle pít, protože kyselé žaludeční šťávy se snadno odplavují do dvanáctníku, v němž je prostředí alkalické, a ničí jeho ochrannou vrstvu. Vzniká *zánět sliznice dvanáctníku (duodenitida)*, doprovázený v 80-85 procentech onemocněním trávicích orgánů.

Nesprávné fungování dvanáctníku s sebou přináší další poruchy a potíže, například nadváhu, *hypotermii* (pokles tělesné teploty jako následek nadměrných ztrát tepla, studené končetiny), enzymové změny ve spektru krve, poruchy metabolismu a zhoršení motorické funkce trávicí soustavy.

Při pití vody nebo jiných tekutin během jídla se vitaminy a minerály nestačí vstřebat do sliznice tenkého střeva (potřebují na to za půldruhé až dvě hodiny), nýbrž jsou spláchnuty do spodních částí trávicí soustavy. Odsud pramení avitaminóza, nedostatek minerálů i dalších látek.

Tlusté střevo

Při konzumaci *vařených, rafinovaných* a nesprávně zkombinovaných jídel se v tlustém střevě vytváří hnilobná *mikroflóra* a tvoří se kalové kameny. Produkty životní činnosti bakterií mikroflóry, hnilobné zbytky potravy a zbytky kalu se vstřebávají do krevního řečiště a detoxikují organismus. Následkem bývá zácpa s mnoha dalšími komplikacemi: degeneruje sliznice tlustého střeva a vzniká zánět (kolitida), objevují se polypy a není vyloučena ani rakovina a další těžká proktologická onemocnění.

Kdy/ se v tlustém střevě nahromadí příliš mnoho kalu, jeho stěny se roztahují a střevo tlačí na vnitřní orgány malé pánve, dokonce je mohou i posunout z jejich přirozených místa, a aby toho nebylo málo, ještě je otravují toxickými výpotky.

Krev

Při konzumaci polévek, boršče a dalších polotekutých jídel se nevyloučí dostatečné množství slin ani dalších látek a krev se dostatečně neočistí průchodem přes slinné žlázy. Vařená potrava tělu neposkytuje dostatek životně důležitých prvků a následkem toho vzniká **anémie**.

Stopové prvky se při vaření mění a jsou hůř stravitelné pro tělo. Pokud se i přesto vstřebají do krve, zanášejí ji a následkem se znečistí celý organismus a ucpou nejprve drobné vlásečnice a později i velké cévy.

Směs špatných sacharidů a tuků krev nasatí špatným cholesterolem, který se nejprve ukládá na cévních stěnách, v játrech a žlučníku a po určité době se z něj tvoří cholesterolové kameny. Tělo pak začne odkládat tukové tkáně a člověk trpí nadváhou.

Játra a slinivka břišní

Při nadměrném přísunu nepříznivých a nestravitelných látek játra nestačí dělat svou očištnou práci a ucpou se a nakonec se vyvine portální hypertonie. Tělu se nedostávají vitaminy, minerály a další živiny, játra slábnou a neplní svou funkci, tudíž se daří různým patologiím, které se dále šíří do celého organismu.

Také slinivka břišní častým užíváním špatných sacharidů trpí a opotřebovává se, nestačí na své funkce a člověk může onemocnět diabetem nebo se mu naruší trávení v tenkém střevě.

Žlázy s vnitřní sekrecí

Žlázy s vnitřní sekrecí vyžadují přísun vysoce aktivních sloučenin ve velkém množství, ty ovšem ve vařených jídlech nejsou. Nedostatek hormonů snižuje aktivitu celého organismu a ten předčasně stárne.

Vnitřní prostředí organismu

Je-li tělo přesycené toxiny a hleny, neplní výživnou, očištnou a ochrannou funkci. Zpomaluje se buněčný me-

tabolismus a ochablý pasivní organismus se stává snadnou kořistí pro patologie všeho druhu.

Energetický potenciál

Při nedostatku vysoce aktivních prvků se silně zhoršuje celkový tonus organismu, což člověka instinktivně nutí sáhnout po nějakém umělém stimulantu z rozsáhlého seznamu, jenž počíná masitou stravou, pokračuje kávou a silným čajem a končí nikotinem, alkoholem či drogami. Umělé stimulanty postupně z organismu vysávají veškeré energetické rezervy.

Takový organismus se pomalu, ale jistě řítí do záhuby a po cestě na něj čeká spousta průvodních nepříjemných jevů, například předčasné stárnutí, sexuální neschopnost a duševní prázdnota. Život, který byl člověku původně dán jako neocenitelný boží dar, se promění v bezcennou, tupou a nesmyslnou existenci a v horších případech i v prokletí. To platí zejména v případě onemocnění, kdy nebohý cítí silné bolesti.

Psychika

Potrava však ovlivňuje i charakter a psychiku člověka, například po vhodně vybraném jídle se člověk zjemní, zmírní a je shovívavější. Ne nadarmo se říká, že tloušťci jsou vesměs dobráci.

Leukocytóza jako důsledek stravy

Odhlédneme-li od výživné funkce potravy, přísun jídla do trávicího traktu je v podstatě alergická a toxická agrese. Škodlivé vlivy potravy je nutné neutralizovat, a to se neobejde bez vrstvy epitelu oddělující vnitřní enterální střevní prostředí od vnitřního prostředí organismu a také leukocytami vrstvy s hustotou jeden milion leukocytů na jeden milimetr čtvereční,

iak vlastně vzniká potravinová leukocytóza? Jakmile se **usta** potravy dotknou horního patra dutiny ústní, na střevních stěnách se začnou soustřeďovat leukocyty připravené potlačit případné negativní vlivy potravy. Je to taková malá

mobilizace bílých krvinek, která trvá 1-1,5 hodiny a ustane, ovšem pokud se často opakuje, vyčerpává organismus a zaneprázdňuje leukocyty, jež pak nemohou plnit ostatní funkce. Zde bychom také měli hledat příčinu snížení odolnosti organismu a zhoršení schopnosti bojovat s nachlazením a akutními **respiračními** infekcemi.

Syrová rostlinná potrava má přesně opačný účinek: snižuje leukocytózu z jídla a předchází jí. Řídil se tím i známý lékař přírodní medicíny Paul Bragg²⁹:

„Lepší je začít salátem: rostlinná strava žaludek připraví k příjmu dalšího jídla, neboť stimuluje vylučování žaludečních šťáv, které napomáhají správnému trávení. Dáte-li si před jídlem něco syrového, stimuluje to vylučování trávicích šťáv - vždyť syrová zelenina je bohatá přirozenými stimulanty, jež jsou nezbytné pro správné trávení. Proto důrazně doporučuji, aby každému jídlu předcházela čerstvá zelenina; po několika letech už vaše tělo jiné první jídlo ani nebude chtít.“

Já se k tomuto velkému lékaři přírodní medicíny připojuji a dodávám, že konzumací čerstvé zeleniny se zbavíte nadměrné tvorby bílých krvinek při jídle a umožníte normální fungování břišního mozku, střevní hormonální soustavy a střevní **mikroflóry**. Navíc si ušetříte spoustu sil, které mohou být vynaloženy efektivněji - na prodloužení délky života a posílení organismu.

Nesprávná kombinace potravin

Začnu jistou zajímavou informací o potravinách a tím, jaký vliv mají na vznik různých nemocí.

Anglický učenec E. Nox zkoumal souvislost mezi počtem úmrtí ve dvaceti různých zemích (u osob ve věku 55-64 let) a skladbou konzumovaných **potravin**. Dospěl k názoru, že výslovně dobré, ani výslovně škodlivé potraviny neexistují, avšak z výsledků analýzy se dalo vyčíst, že některé potraviny nebo jejich kombinace vyvolávají *či* ovlivňují vznik konkrétních nemocí.

Nadbytečné užívání masa, rafinovaného cukru, mléka, vajec a **živočišných** tuků způsobuje roztroušenou **sklerózu**,

ischemickou nemoc srdeční, leukémií a rakovinu tlustého **střeva** nebo prsních žláz. V neposlední řadě jsou takovíto **lidé** víc náchylní k sebevraždám. Obilniny, zelenina, **ovoce**, **luštěniny**, ořechy a ryby zase provokují epileptické **záchvaty**, **peptické** vředy, **cirhózu** jater, tuberkulózu, chronický **zánět ledvin** a rakovinu hrtanu, ústní dutiny, jícnu a žaludku.

Víno (nadměrně užívané) má na svědomí úmrtí na cirhózu jater a rakovinu dutiny ústní či hrtanu, pivo zase provokuje roztroušenou sklerózu s letálním koncem a smrtelnou rakovinu konečníku.

Kdo holduje pevným tukům, tomu hrozí riziko úmrtí na rakovinu prsních žláz, zhoubné onemocnění krvinek, nádor tlustého střeva nebo na roztroušenou sklerózu.

Učenec zkoumal i souvislost mezi nemocemi trávicího traktu a potravinami a dospěl k názoru, že nemoci horní části zažívací soustavy včetně žaludku jsou způsobeny spíše nízkokalorickými potravinami (mezi něž patří i zelenina), zatímco onemocnění spodních částí zažívací soustavy je spojeno s vysoce kalorickými produkty především živočišného původu. Uvedu zde některé závěry pana Noxe a opatřím je vlastními poznámkami. Podrobně se pak zastavím u obilnin.

Výzkum E. Noxe - potraviny a nemoci

Výzkum probíhal v zemích, kde se obilniny sice užívají hojně, ovšem ve zpracované podobě jako chleba, pečivo a další moučné výrobky. Už **jsem** se zmiňoval, že mouka s vysokým obsahem lepku a kvasnice jsou **škodlivé**. K tomu dodávám, že bez dostatečného přísunu vitaminů (zejména ze skupiny B) se chléb a pečivo v zažívacím traktu nestráví, nýbrž kvasí a rozkládá s účastí bakterií, přičemž výsledným produktem je alkohol a další produkty polorozpadu. **Není** divu, že pak lidé trpí žaludečními vředy, cirhózou jater, rakovinou ústní dutiny, hrtanu, jícnu a žaludku (podobně jako **při** nadměrném pití vína). Také jsem hovořil o tom, jakou **pa-seku** v těle nadělají **škrobovité** částičky, když se dostanou do **krve**, a že **krupice** a mouka s obsahem škrobu má **nepříznivý vliv** na játra a ledviny.

Možná jste se trochu divili tvrzení, že i zelenina způsobuje nemoci, a to nevyjímaje rakovinu. Vždyť **indičtí lékaři** tvrdí, že vegetariáni jsou odolní vůči fyzické i duševní zátěži a **déle žijí**. Kde je tedy pravda? Ve skutečnosti mají pravdu obě strany a vysvětlení tkví ve způsobu užívání zeleniny. V evropských zemích se ovoce jí jako zákusek, tedy po jídle, ovšem v tomto případě se rozmělněné částičky ovocných tkání nedostanou do tenkého střeva, protože žaludek je zaplněný chlebem, masem **či** jakoukoli **jinou** potravou (ta musí být nejprve zpracována v žaludku). Ovoce se tedy začne rozkládat na alkohol, octovou kyselinu a oxid **uhličitý**. A výsledek? Kvůli nesprávnému, trochu **lajdáckému** stravování se dva hodnotné druhy produktů zbytečně promění v jedy a způsobují výše jmenované nemoci. V Indii a dalších teplých východních zemích se ovoce a zelenina jedí jako samostatné jídlo.

A nyní slíbený závěr: Nox svým výzkumem dokázal nikoliv to, že potraviny jsou škodlivé, nýbrž skutečnost, že **je** neumíme správně konzumovat. Bez vědomostí o tom, jak a v jaké souslednosti si máme jídla dávat, je zbytečné usilovat o zdraví, dbát na zdravou výživu a hovořit o škodlivosti nebo užitečnosti potravin.

U všech osob bez rozdílu, zdravých i nemocných, mladých i starých, slabých a silných, starých i mladých, přechod ke správnému stravování znamená úlevu pro trávicí orgány a snižuje zátěž celého organismu.

Jak správně kombinovat potraviny

Nyní se budeme věnovat další důležité otázce zdravého stravování – jak se mají potraviny správně kombinovat, aby se k sobě hodily a přinesly organismu maximální užitek. V první kapitole jsem psal o výzkumech fyziologie trávení Ivana Petroviče Pavlova, jehož vědecké výsledky na konci dvacátých let minulého století s úspěchem využil známý americký lékař přírodní medicíny Herbert Shelton. Jeho názory si dovoluji ve zkrácené podobě prezentovat na následujících stránkách.

Kyseliny a škroboviny

Kyseliny obsažené ve výše uvedených kyselých potravin ničí enzym *ptyalin*, který pomáhá při trávení a štěpí škrob.

Ponaučení Kyseliny a škrob **užívejte odděleně!**

Bílkoviny a škroboviny

Stačí, aby v potravě byla přítomna volná chlorovodíková (solná) kyselina v koncentraci 0,003 procenta, a enzymy štěpící škrob nebudou správně působit. V případě zvyšování jejího podílu (byť v nepatrném rozsahu) se enzymy dokonce začnou rozpadat.

Je totiž velký rozdíl mezi trávením jednoho potravinového produktu, ať už je to cokoli, a trávením směsi produktů. Trávení některých směsí potravin, například škrobu a bílkovin vyžaduje stejnou dobu a sílu, takže se organismus snadno přizpůsobí a vyloučí odpovídající trávicí šťávy, které jej dokáží **naležitě** zpracovat. U směsí vzájemně neslučitelných **ravin** je tomu jinak – každá potřebuje vlastní dobu ke stravení i odlišnou skladbu trávicích šťáv a enzymu (možná

i opačnou). Tělo se s nimi nevypořádá najednou, ba jejich souběžné zažívání leckdy ani není možné.

Pokud sníme maso s chlebem, první dvě hodiny budou žaludeční šťávy neutrální, ale pak se začne vylučovat vysoce kyselá šťáva a trávení škrobu se zastaví. Nikdy bychom neměli zapomínat, že první stadia trávení bílkovin a škrobu se odehrávají v odlišném, ba přímo opačném prostředí: škrob ke zpracování vyžaduje alkalickou reakci a tráví se nejdřív v ústech a pak ve dvanáctníku, ale k zažívání bílkovin je nutné kyselé prostředí v žaludku, načež přecházejí do dvanáctníku a tam jsou nadále tráveny zcela odlišnými enzymy než škrob. Odsud vyplývá, že kaše, chleba, brambory a další potraviny obsahující škrob se nemají kombinovat s masem, vejci, rybami, sýrem, tvarohem ani ořechy, ale jíst samostatně.

Ponaučení: Jezte sacharidy a bílkoviny odděleně v různé době.

Různé typy bílkovin

Bílkoviny se mezi sebou navzájem liší. Mohou mít různé vlastnosti a složení a také vyžadují odlišné podmínky k trávení, například jiné žaludeční šťávy a odlišnou dobu, po kterou je tělo zpracovává. Při zažívání mléka se vylučují nejsilnější trávicí šťávy až v poslední etapě trávicího procesu, zatímco při zažívání masa hned na počátku. Zažívání se musí vhodným způsobem přizpůsobit potravině, jinak se bílkoviny jaksepatří nestráví - ovšem při souběžné konzumaci dvou odlišných bílkovin během jednoho jídla to není dosažitelné. Proto se vyvarujte kombinacím dvou bílkovin, jako například maso a vejce, maso a sýr, vejce a mléko, vejce a ořechy nebo sýr a ořechy.

Ponaučení: Během jednoho jídla jezte jen jednu koncentrovanou bílkovinu.

Kyselé potraviny a bílkoviny

Hlavním prvkem v procesu štěpení složitých látek na jednodušší komponenty, který probíhá v žaludku a tvoří první etapu trávení bílkovin, je enzym zvaný **pepsin**. Ten je ovšem

aktivní pouze v kyselém prostředí, v alkalickém přestává působit. Kdo užívá bílkoviny společně s kyselými produkty a myslí si, že tím procesu trávení napomáhá, se velmi mylí. protože ve skutečnosti to působí přesně naopak: kyseliny tlumí vylučování žaludečních šťáv v ústech i v žaludku. Proto nedoporučuji polévat maso octem ani kyselými šťávami či omáčkami.

Ponaučení: Maso a kyseliny k sobě nepatří.

Tuky a bílkoviny

Tuky obecně zpomalují sekreci žaludečních šťáv a snižují v nich objem pepsinu a solné kyseliny a v důsledku toho se celkový tonus žaludku snižuje až na polovinu. Sladkou nebo kyselou smetanu, šlehačku, máslo, rostlinné oleje či tučné maso nejezte spolu s ořechy, sýry nebo vejci. Potraviny obsahující skrytý tuk, ořechy, sýry, mléko potřebují mnohem delší čas ke konečnému strávení než bílkovinné produkty bez tuku. Pokud přece jen kombinujete bílkoviny s tuky, můžete nepříznivý vliv utlumit větším množstvím zelené listové zeleniny.

Ponaučení: Tuky a bílkoviny nekombinujte

Sacharidy a bílkoviny

Veškeré cukry umělého původu i přirozené cukry v podobě sladkého ovoce a medu tlumí sekreci žaludečních šťáv i motorické funkce žaludku. To proto, že jejich trávení začíná až ve střevech. Samostatné požití cukry se dlouho v žaludku nezadrží a rychle přesouvají do střev. Sníme-li je však spolu s bílkovinami nebo škroby, musí ležet v žaludku dlouho, dokud se ostatní potrava nestráví a bakterie ji nerozloží.

Ponaučení: Bílkoviny a cukry jezte oddělené v různou dobu,

Sacharidy a škroboviny

Jak jsme již říkali, zpracování škrobů začíná v ústech a dále pokračuje při určitých podmínkách v žaludku. (Cukry se však v ústech ani v žaludku nemění, nýbrž se rozkládají

až v tenkém střevě. Ovšem pokud je jíme s jinými potravinami, musí spolu s nimi ležet v žaludku a vyčkávat, než se ostatní jídlo stráví; v teplém a vlhkém prostředí panujícím v žaludku mají tendenci kvasit

Mezi příznivci racionální výživy je oblíben chléb s rozinkami, který je ve skutečnosti dietním nesmyslem. Někteří lidé jsou zase přesvědčení, že se nezdravému kvašení vyhnou, budou-li vše sladit medem namísto cukrem. Opak je ovšem pravdou — horké pirožky a med, koláče a ředěný sirup, chléb s marmeládou, sladká houska se zavařeninou, palačinky plněné džemem — to všechno zaručuje kvasný proces v trávicím traktu.

Pokud se do zažívacího traktu spolu se škroby dostanou cukry, zatěžují jejich normální trávení. Cukr v ústech vyvolává silné vylučování slin, ovšem bez ptyalinu (jak jsme říkali, je to enzym, jenž v ústech štěpí škroby), protože ten na cukr nepůsobí. Při kombinaci škrobových potravin s cukrem, medem, zavařeninou nebo marmeládou se sliny nestačí připravit ke zpracování škrobu. Anebo jiný příklad: chléb s máslem je stráven bez problémů, ale jestliže jej natřete ještě medem, zavařeninou nebo džemem, pak se nejprve začne vstřebávat cukr obsažený v těchto pochutinách a proměna škrobu v cukr se zpomalí. Směs škrobovin s cukry vyvolává kvasné procesy, což má hojně negativní následky.

Ponaučení: Škroby a cukry nemíchejte.

Tuky a škroboviny

Škrobovitě potraviny s tukem jsou chutné -jistě všichni čtenáři někdy ochutnali křupavé smažené brambory polité tukem. Ovšem takové jídlo vůbec není zdravé, a navíc jde na tloušťku, takže zejména osoby se sklonem k tloustnutí by s ním měly být opatrné. Lepší je připravit si hotové jídlo ze škrobových složek a do něj přidat trochu čerstvého másla nebo rostlinného oleje.

Mám alergie na dýni?

Dýně jsou velmi zdravé a lehce stravitelné, takže se s nimi bez problémů vypořádá i velmi slabá zažívací soustava. Přesto na ně někteří lidé reagují negativně. Proč?

Dýně se netráví v žaludku, nýbrž až ve střevech. Pokud se však sní s jinými pochutinami, které se musejí dlouhodobě zpracovávat v žaludku, bude v něm dlouho zbytečně ležet spolu s nimi. A to ani nemusím dodávat, že rozmělněné kousky dýně ležící v teplém místě se brzy začnou kazit a rozkládat, tvoří se z nich plyny a další škodliviny a nakonec se celý proces trávení vážně naruší.

Ponaučení: Dýni jezte samostatně. ne jako přídatek k jiným jídlům.

Mléko se pije pouze samostatně

Mléko je potrava pro novorozence, pro dospělé osoby tudíž není nezbytné. Obsahuje bílkoviny i tuky, a proto se nesnáší s jinými potravinami. Mléko se v žaludku sráží a tvarohovatí. Když se do žaludku dostane jiná potrava, obalí se do této tvarohovité hmoty a žaludeční šťávy se k ní nedostanou. Trávení ostatní potravy se pozastaví, dokud se nestráví sražené mléko.

Kojencům, kteří dostávají mateřské mléko, můžete podávat ředěné čerstvě vymačkané ovocné šťávy (asi půl hodiny před kojením). Ovoce by mělo být kyselé.

Dezerty, zákusy

Dezerty se jí po hlavním jídle, když už je člověk zpravidla sytý. Podávají se zákusky, dorty, buchty, koláče či jiné pečivo, zmrzlina nebo sladké ovoce a všechny mají jedno společné; velmi špatně ladí s ostatním jídlem a nemají žádnou užitečnou hodnotu. Proto jsou v jídelníčku zbytečné, ba dokonce nežádoucí. Honí-li vás mlsná a máte třeba chuť na kus dortu, snězte předtím větší množství salátu ze syrové zeleniny a hlavní jídlo zcela vynechejte.

Jiný problém představují studené dezerty, zmrzlina, hladké nápoje a podobné. Trávicí enzymy jsou totiž ak-

tivní jen při teplotě sedmatřiceti stupňů Celsia. Studená potrava se tedy musí nejdřív ohřát a pak se teprve začne trávit; přitom se ochlazují i orgány sousedící s žaludkem, trávení se zhoršuje a mohou nastat i křeče.

Jak jíst bílkoviny

S bílkovinnými jídly jsou nejlépe slučitelné neškrobovité produkty všech druhů a šťavnatá zelenina: špenát, řepný chrást, zelí, čerstvé zelené luštěniny, baklažány, zelenina a celer. Naopak se k masu nehodí a špatně se s ním kombinují cukrová řepa, červená řepa, dýně, mrkev, brukev, kedlubna, luštěniny, hrách, brambory a krupice všeho druhu. Luštěniny včetně hrachu představují sloučeninu bílkovin se škroby, a proto je lepší je jíst jako škroboviny nebo jako bílkoviny, tedy se zeleninou (bez dalších bílkovin nebo škrobů).

Bílkovinný jídelníček

Níže uvádím příklad jídelníčku se správnou kombinací bílkovinných jídel, která se hodí zejména jako večerní jídla. Jsou bez kyselin, rostlinných olejů a dalších příchutí či omáček obsahujících oleje.

- zeleninový salát s vařeným masem
- zeleninový salát s tvarohem
- zeleninový salát a míchaná vejce, omeleta či vejce natvrdo.
- zeleninový salát, baklažán a šašlik (opékané maso) nebo svíčková.

Pokud jíte salát (a v zimě a v časném jaře teplé zeleninové jídlo), měli byste k němu přidat bílkoviny a částečně také škrobovité produkty.

V oblasti středního Ruska je jako základ salátu nevhodnější zelí smíchané s dalšími zeleninami, mezi něž patří ředkvičky, celer, pastinák, okurky, rajčata, sladká paprika a petržel, ale také pampelišky a další.

Jak jíst škrobové viny

Se **škrobovinami**: to není nutno přehánět, zcela **stačí jíst** druh **škrobovité** potraviny při jednom jídle (zejména to **platí** pro nemocné osoby).

Trávení škrobů začíná už v ústech, proto je nutné

sousto důkladně rozkousat a **nepolykat** je příliš brzy. **Zaží-**^{každé}
vání potravy smíšené se slinami pak bude pokračovat v žaludku.

Potraviny obsahující škrob doporučuji jíst převážně ve dne; měly by být suché a v případě kaší dobře provařené. Velmi vhodný je zeleninový salát sestávající ze čtyřiceti procent ze zelí, ze třiceti procent z mrkve a z dvaceti procent ze syrové nebo povařené řepy, ochucený koprem nebo zelenou petrželí.

Zelenina s nižším obsahem škrobu má také vlastní enzymy a vitaminy, které organismu pomohou škrob strávit.

Jezte spolu tato jídla:

- zeleninový salát a brambory v jakékoli podobě
- zeleninový salát a pečenou dýni
- zeleninový salát a dušenou mrkev, cibuli a řepu

Jak jíst ovoce

Není vhodné jíst ovoce mezi jídly - dostanou se totiž do žaludku nebo tenkého střeva v době, kdy tam probíhá trávení dřívě požitých jídel, a to je rušivé. Dejte si je 20-30 minut před jídlem, protože za tuto dobu se stačí natrávit a přesunout do tenkého střeva, kde jejich zdárné trávení pokračuje.

Herbert Shelton také podával pacientům ovoce a dospěl k závěru, že kyselé a sladké druhy je lépe podávat zvlášť, přičemž grapefruity se nemají ochucovat cukrem, medem ani jinými sladkými produkty.

Dále předkládám příklad jídelníčku s vyváženou kombinací ovoce, z něž se můžete inspirovat pro přípravu ovocných snídaní (ale bez cukru).

- **višně** a meruňky
- višně, meruňky a švestky
- broskve a meruňky

jablka a hroznové víno, sklenice kysaného mléčného nápoje
chutný letní ovocný salát: švestky, meruňky, višně, třešně a pro pikantní chuť maličko přidejte zeleninu, hlávkový salát či celer.

Správně jíst – to je umění

Druhov^á strava

Lidský zažívací systém se zdokonaloval po tisíce *let* a přizpůsoboval k trávení různých druhů přirozené potravy. Tomu odpovídá i tvar a stavba zubů, délka, hmotnost a další parametry zažívacího traktu a složení trávicích enzymů a bakteriální flóry. Zažívání a způsob získávání potravy pak ovlivnily i tvar lidského těla.

Víme, že tělo je budováno z prvků z přijaté potravy, ovšem s její pomocí se tvoří také přijatelné vnitřní prostředí v organismu i v každé buňce zvláště. Trávení je složitý proces, který začíná v ústech a jeho poslední stadium bezprostředně probíhá ve všech buňkách, v nichž se ze sacharidů tvoří voda, kysličník uhličitý a volné elektrony, tedy energie. Voda je základem prostředí, v němž mohou probíhat životně důležité procesy: regulace aktivity enzymu koncentrací kysličníku uhličitého ve vodě a štěpení sacharidů, na němž se podílejí volné elektrony a uvolňují z nich energii.

Je-li trávicí proces završen, je třeba vyvést přebytečné látky z těla ven. Vylučovací soustava organismu se v průběhu tisíciletí evoluce zdokonalovala a přizpůsobovala tak, aby byla schopná vyvádět určité metabolity.

Přirozenou potravou pro člověka (odpovídající jeho druhu) je ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, kořenová zelenina, lesní plody, med, jedlé bylinky, houby a u kojenců mateřské mléko (ale ne mléko jiných živočichů).

Správné stravování podle principů jin a jang

Staročínská filosofie obsahuje učení o dvou protikladných, ale nerozlučných principech *jin* a *jang*. Jin představuje *odstředivou* (centrifugální) sílu a jang *dostředivou* (centripetální). Obě jsou přítomné v každém předmětu nebo jevu.

Dostředivá síla stlačuje a produkuje zvuk, teplo a světlo; odstředivá síla tvoří a rozšiřuje ticho, klid, chlad a temno. Níže uvádím seznam fyzických a biologických jevů a potravin rozdělených podle toho, zda zahrnují jinové nebo jangové vlastnosti a síly

Tendence: rozšiřování - stlačování

Postavení: vnější - vnitřní

Struktura: prostor - čas

Směr: vzestupný - sestupný

Barva: fialová - červená

Hmotnost: lehká - těžká

Život: rostlina - živočich

Pohlaví: ženské - mužské

Vitaminy: C, B1, B12, Bc, PP – A, D, E, K.

Tabulka Č. 2.

Seznam potravin podle obsahu principů **jin a **jang****

Typ potraviny	Hodně jinu	málo jinu	stejně jinu a jangu	málo jinu	hodně jangu
Obilniny	obilná zrna, kukuřice	žito, ječmen, oves, drcená pšenice, jáhly	-	-	pohanka
Zelenina	baklažany , rajčata, sladké brambory, luštěniny, okurky, chřest, špenát, artyčoky, topinambur, bambusové výhonky, houby	červené zelí, řepa, hlávková kapusta	-	mrkev, dýně, ředkvičky, řepa, cibule, petržel	čínské artyčoky (japonské brambory), pampeliškový kořen, dýňová semínka
Ovoce	ananas, mango, grapefruity, pomeranče, banány, fíky, hrušky	mandle, arašídové ořechy, olivy, jahody, hrušky	jablka		-
Ryby	kapr, candát, rak	ústřice, chobotnice, uhoř, platýs, humr , pstruh, platýs	sumec	krevety, sledě, sardinky	kaviár
Maso a masné výrobky	-	kuřecí, zaječí	hovězí, vepřové, telecí	skopové	bažantí vejce
Mléčné výrobky	smetana, šlehačka, jogurty, smetanový sýr, máslo	kravské mléko, sýry s plísní typu Hermelín, sýry švýcarského typu	nízkotučné sýry	-	ovčí sýr
Nápoje	tvrdý alkohol, vodka, vína, pivo, šampaňské, silná káva, kola, kakao, ovocné džusy, slazené minerální vody s příchutí, silný černý čaj	čistá minerální voda bez příchutí, dobrá voda, artézská voda, mentolové kapky	lipový čaj	mátový čaj , odvar z tymiánu, horká převařená voda	-
Koření a pochutiny	zázvor, paprika, ocet, citronová šťáva, hořčice, vanilka, hřebíček	bobkový list, kmín, muškátový oříšek	rozmarýn	tymián, šalvěj, křen, Šafrán, čekanka, mumijo, pelynek	mořská nerafinovaná sůl
Další potraviny	med, sirup, margarín, čokoláda, bílý nerafinovaný cukr	slunečnicový a svétlicový olej	sezamový olej	-	-

Pro správné stravování je důležitý vyvážený poměr potravin obou druhů jak při každém jednotlivém jídle, tak v průběhu celého dne. Krev se upraví, zastoupení principů jin a jang se v ní harmonizuje a člověk se bude rychle uzdravovat. V opačném případě, je-li krev rozhašená a zastoupení jinových a jangových sil nevyrovnané, tělo snadno onemocní.

Na to přišly už generace Japonců, Číňanů a Tibetanů v minulosti a zanechaly nám poznatky o tom, z čeho by se měl skládat standardní denní jídelníček.

- padesát až šedesát procent - obilniny, zrní
- dvacet až třicet procent - zelenina
- deset až patnáct procent - lusková zelenina, mořská kapusta
- pět procent - polévka a maso.

Všechny potraviny musí být naturální a odpovídat ročnímu období i klimatickým podmínkám.

Patnáct makrobiotických principů

Zde bych se chtěl podrobně věnovat makrobiotickým principům, v nichž mimochodem spatřuji kořeny slovanské kuchyně, již jsme bohužel dnes už zapomněli.

- *První princip.* Začněte tím, že snížíte množství masa a začnete jíst víc ovoce a zeleninových salátů. Nebojte se být částečným vegetariánem!
- *Druhý princip.* Nejezte jídla a nepijte nápoje, které jsou uměle průmyslově zpracované.
- *Třetí princip.* Vařte a tepelně upravujte potravu v souladu s makrobiotickými principy - na rostlinném oleji nebo ve vodě.
- *Čtvrtý princip.* Solte přirozenou mořskou nerafinovanou solí, neobohacenou o další prvky.
- *Pátý princip.* Vařte v hliněných hrncích nebo nádobí z ohnivzdorného skla.

• **Šestý princip.** Nepoužívejte v jídelníčku ovoce a zeleninu vypěstovanou s pomocí umělých hnojiv a insekticidů.

- **Sedmý princip.** Nejezte cizokrajné ovoce a zeleninu a vůbec nic takového, co bylo vypěstováno ve vzdálených lokalitách - ovšem občas můžete udělat výjimku.
- **Osmý princip.** Nejezte zeleninu mimo období zrání.
- **Devátý princip.** Nepřehánějte to s jinovými druhy zeleniny - bramborami, baklažány či rajčaty.
- **Desátý princip.** Neochucujte jídla kořením a už vůbec ne umělými přísadami a podobně. Dovolena je přírodní sůl, makrobiotické omáčky a miso³⁰.
- **Jedenáctý princip.** Káva není povolena, z čajů pijte pouze přírodní čínský nebo japonský čaj nebarvený umělými barvivy.
- **Dvanáctý princip.** Mějte na paměti, že takřka všechny živočišné potraviny (z domácích zvířat) prodávané v obchodech, maso, uzeniny, máslo, sýry, mléko, byly zpracovány chemickými preparáty, což ovšem neplatí pro většinu masa divokých zvířat a ptactva.
- **Třináctý princip.** Nebojte se zařadit do jídelníčku divoce rostoucí rostliny - pampelišky, podběl, lopuchy, pastuší tobolky, řeřichu a další.
- **Čtrnáctý princip.** Jednoznačně vhodné pro zdravý jídelníček jsou všechny obiloviny nevyjímaje rýži, pohanku, pšenici, kukuřici, ječmen a jáhly. Tyto kvalitní produkty se dají jíst na mnoho způsobů, syrové nebo vařené, s vodou i bez vody, osmažené, pečené v troubě nebo jinak tepelně připravené, a to v libovolném množství. Má to ale jednu podmínku – musíte je dobře pokousat, minimálně padesátkrát na sousto, a pokud si chcete osvojit makrobiotickou metodu, pak můžete zkusit kousat rychleji, stokrát až stopadesátkrát.
- **Patnáctý princip.** S tekutinami to nepřehánějte, pijte jich méně. Mimochodem začít méně pít je **těžší než méně jíst**. Lidské tělo sestává především z vody,

a navíc jí získává v hojném množství i z potravin; například vařená rýže obsahuje šedesát až sedmdesát procent vody a zelenina osmdesát až devadesát procent. Pokud k tomu člověk ještě hodně pije, do jeho organismu se dostává nadbytek vody, která je jinová, a rovnováha se vychýlí. K urychlení makrobiotického léčení je třeba méně pít a méně často močit: ženám stačí dvakrát denně a mužům třikrát.

Jídlo se v makrobiotice dělí na dvě skupiny: *základní*, kam patří obilniny, rýže, pohanka a jáhly, a *vedlejší*, což je zelenina, nejlépe lehce podušená na rostlinném oleji a ochucená solí nebo sójovým octem.

Regulace zdraví je velmi zajímavá, ale v podstatě jednoduchá. Na nemoc je třeba pohlížet ze dvou stanovisek: buď v sobě máte příliš mnoho jinu, anebo jangu. Co z toho je pravda, to zjistíte snadno: nejprve z jídelníčku vylučte všechny jinové potraviny, a pokud nejpozději do deseti dnů nenastane zlepšení anebo se budete cítit dokonce hůř, opakujte stejný postup s jangovými potravinami

Výběr správného nádobí na vaření je důležitý

Nejlepší pro vaření je hliněné, skleněné nebo smaltované nádobí. Ze stejného materiálu mohou být i talíře a k nim se hodí stříbrné, pozlacené, dřevěné, porcelánové nebo alpakové příbory a lžíce.

Hliníkové příbory se k vaření nehodí, protože hliník je v podstatě toxický, ukládá se v organismu a vyvolává různé nemoci, například **stařeckou demenci, zvýšenou dráždivost, chudokrevnost, bolesti hlavy, nemoci ledvin a jater a také zánět tlustého střeva.**

Jak zdravě vařit

Nejlepší je jíst přírodní čerstvé potraviny. Ovšem obyvatelé Ruska si musí jídlo vařit, protože *žijí v drsných ruských klimatických podmínkách s dlouhými a drsnými zimami*. V **zimě** není žádná čerstvá rostlinná potrava k dispozici

a pokud je, nemusí být vždy zdravá, ba naopak může působit negativně. Je však třeba vědět jak správně vařit, protože příprava různých druhů potravin má svá specifika. Kromě toho je nutné *minimalizovat ztrátu jejich biologické hodnoty*. U některých potravin se jejich chuť po tepelném zpracování vylepšuje, například u brambor, krupic či luštěnin a také rozměňování v ústech a v žaludku je jednodušší. To však neznamená, že je jídlo zdravější - prostě se lépe jí.

Nyní se obrátím pro radu ke známému ruskému odborníkovi na zdravé vaření Vladimíru Michajlovovi.

Vaření na polštáři

Nařežte různé druhy zeleniny na plátky nebo tyčinky a položte je na dno kastrolu. Na tuto zeleninovou výstelku se klade základní potravina, maso, ryba nebo krupice, a posype se znovu nakrájenou zeleninou. Všechno hojně zalijte vroucí vodou a dejte vařit na silný oheň. Jakmile voda začne bublat, plamen zmírněte, protože jídlo by nemělo dlouho vřít. Jakmile se vám bude zdát, že je skoro hotové, vypněte jej úplně a nechte chvíli odstát (mezitím se dovaří úplně).

Vaření s přestávkami

Tato metoda předpokládá střídavé ohřátí a ochlazení jídla. Je hodnotná tím, že umožňuje maximálně uchovat biologické hodnoty potravin. Výzkumy prováděné v Rusku i v zahraničí prokázaly, že nepřetržitě vaření vůbec není nutné: stačí jídlo rozehřát na teplotu sto stupňů Celsia, zakrýt poklicí a nechat chvíli odstát - tak to dělali ruští rolníci v dávných dobách. Metoda má tu přednost, že se při ní nerozpadají bílkoviny a tuky neemulgují. Po třiceti až čtyřiceti minutách můžete kastrol znovu postavit na plotnu, nechat pět až šest minut vařit a pak udělat další dvacetiminutovou přestávku.

Hotové jídlo je třeba jíst teplé, protože když vychladne, nemá potřebný ozdravný efekt. Uvařte jen tolik jídla, kolik vy nebo vaše rodina najednou sníte (jíte-li dvakrát denně, pak byste měli tolikrát také vařit).

Z jaké vody je nejlepší vařit?

Nejvhodnější je vařit z *přírodní* nebo *roztáté vody*, jejíž metodu přípravy jsem popsal ve svých předchozích knihách³¹, anebo z pramenité studniční vody.

Byly podrobně zkoumány vlastnosti různých druhů vody a zjistilo se, že při protékání vodovodním potrubím a také při skladování v plastových nebo železných lahvích voda rychle ztrácí své přirozené vlastnosti. Nejlepší vodou uchováva keramické a skleněné nádoby. Před použitím je vhodné ji dynamizovat, tedy několikrát protřepat a zamíchat. Nalévejte ji do sklenice tak, aby padala z určité výšky.

Varování: chlorovaná voda je škodlivá pro zdraví. Když se chlor sloučí s organickými prvky, vytvářejí se různé jedovaté sloučeniny jako například dioxiny. V civilizovaných zemích se voda čistí technologií ozonace. Vodu z vodovodu byste měli nejprve nechat čtyřicet hodin odstát, potom ji nechat projít varem a znovu ochladit. Teprve poté je vhodná na pití.

Chyby, kterých se při vaření vyvarujte

Nevařte jídlo na olejích, rostlinných ani živočišných. Tuk při ohřevu dosahuje teploty až dvě stě padesát stupňů a ničí všechny hodnotné prvky v potravě. Nejlepší metoda dušení zeleniny je na pánvi s malým množstvím vody (stačí kápnout). Pokud se chcete přesvědčit, zda se jídlo už uvařilo nebo podusilo, zkuste do kousku zeleniny **kousnout – hotová je při kousání křupavá**.

Vaříte-li zeleninu běžným způsobem, vždy pamatujte, že druhy, které se musí tepelně dlouho **zpracovávat**, a ty, jež stačí lehce povařit, se nemohou do kastrolu přidávat zároveň. Z první skupiny jsou to například kroupy a mrkev, z druhé petrželová či koprová nat'. Kroupy stačí povařit do polosyrového stavu, později se přidává kořenová zelenina, a teprve až kastrol odstavíte z ohně, můžete přidat natě.

Neradím vám vařit v tlakových **hrncích**, protože v nich vzniká vysoký tlak, teplota se snadno přehoupne nad sto stupňů Celsia a v takových podmínkách se struktura po-

travin silně mění. Rozpadají se biologické prvky a střevní hormonální soustava ani břišní mozek organismu nemohou účinně fungovat.

Nevaňte ani v mikrovlnových troubách, neboť vlnění rozkládá strukturu potravy na energoinformační úrovni.

Denní jídlo a přirozené biorytmy

V tuto chvíli už známe fyziologii trávení a můžeme si příjem potravy efektivně rozvrhnout na celý den.

Podle ájurvédy bychom měli *příjem jídla během dne načasovat* v souladu s přirozenými biorytmy. Dávní mudrcové si všimli, že se během dne střídají tři období s intervalem čtyř hodin. Tato období se odvíjejí od cyklu sluneční aktivity.

- První je období klidu čili kapha, což v sanskrtu znamená sliz.
- Druhé je období energetické aktivity neboli pitta, což znamená žluč.
- Třetí je období pohybové aktivity neboli váta, čili vítr.
- První období kapha trvá od šesté do desáté hodiny ranní a fyziologicky se projevuje tak, že je tělo pomalé a ztěžkne.
- Dále přichází období pitta trvajícím od desáté hodiny dopolední do druhé hodiny odpolední, kdy Slunce stojí vysoko. Organismus cítí v těchto hodinách největší hlad a oheň trávení je nejsilnější, což odpovídá poloze Slunce.
- Období váta trvá od druhé hodiny odpolední do šesté hodiny večerní, kdy Slunce rozpálilo Zemi a ohřálo její atmosféru. Vzdušné masy se dávají do pohybu, zvedá se vítr a z fyziologického hlediska jde o období nejvyšší pohybové aktivity a pracovní výkonnosti.
- A dále se celý cyklus opakuje: nejprve od šesté do desáté hodiny večerní kapha
- od desáté do druhé hodiny noční pitta
- od druhé hodiny noční do šesté hodiny ranní váta.

Tímto rytmem se řídí i svět zvířat a rostlin, přičemž stejná aktivita byla vyzpozorována u nočních i denních zvířat. Jde o přirozený rytmus, a proto by jej lidé neměli zavrhnout. V ájurvédě nalezneme cenné rady, jak si podle denních biorytmů uspořádat život.

Denní rozvrh podle dós

1. Vstávejte vždy v období váta, kdy vrcholí pohybová aktivita, **nejraději** před šestou hodinou ranní místního času. Uvidíte, že zůstanete po celý den aktivní. Nejdříve vypijte na lačný žaludek sklenici teplé vody. V období váta se aktivuje činnost střev a je stimulováno vyvádění obsahu tlustého **stře**va z organismu ven.

2. Později si můžete dát lehkou snídani, ale až se dostaví pocit mírného hladu.

3. Pamatujte, že trávicí oheň se rozhoří v období **pitta**, zejména mezi dvanáctou a druhou hodinou odpolední. Právě tehdy bychom měli jíst největší denní jídlo, nejlépe škrobovitě produkty se zeleninou, protože z něj získáme maximální objem energie. Po jídle je nejlepší chvílí setrvat v klidu, třeba i na bobku, a dýchat pravou nosní dírkou, aby se trávicí oheň rozhořel ještě víc. Po dobu dvou hodin zůstaňte ve vodorovné poloze.

4. Mezi obdobími váta a kapha, od páté do osmé hodiny večerní si můžete dopřát lehkou večeři: ovoce, zeleninová jídla, sklenici kyselého mléčného nápoje nebo teplého bylinkového čaje.

5. Už dříve jsme hovořili o energetickém oběhu v organismu a o tom, jakými biorytmy se řídí lidské orgány.³² Žaludek je aktivní od sedmé do deváté hodiny ranní, tenké střevo od jedné do tří hodin odpoledne. Později se do období vrcholné aktivity dostanou jiné tělesné orgány, které nemají na starosti trávení, nýbrž odpovídají za pohlcování a distribuci potravy přijaté v první části dne.

Zde předkládám některá doporučení.

První jídlo – snídane

Přijímá se zásadně ráno a jen při pocitu hladu, v **nejlepším** případě byste měli předtím vyvinout pohybovou aktivitu,

příklad si zaběhat, zacvičit, projít rychlou chůzí nebo třeba

jen něco udělat v domácnosti. Pamatujte na slova slavného Paula Bragga: snídani je třeba si zasloužit. Užívejte naturální a lehce stravitelné produkty podle ročního období - měl by se po nich dostavit pocit lehkého nasycení.

Druhé jídlo - oběd

Do oběda, jenž by měl sestávat z velké části ze zeleniny, se pusťte až tehdy, když máte silný hlad. Hodí se čerstvý salát nebo dušené jídlo. K němu se mohou jíst celozrnné kaše, ořechy, polévky, celozrnný chléb a brambory. Milovníci masa si mohou dát masné jídlo, ale ne častěji než dvakrát až třikrát *do týdne*.

Třetí jídlo - večeře

Večeřet byste měli nejpozději o páté až šesté hodině večerní, a to jen tehdy, pokud máte skutečně potřebu se najíst. Nejvhodnější je ovocná večeře z čerstvého nebo rozmočeného sušeného ovoce, která se zapíjí kysaným mlékem, čerstvě vymačkanou zeleninovou šťávou nebo bylinkovým čajem.

Přibližné množství denního jídla - tisíc pět set gramů.

Dávejte přednost dělené stravě - jedno jídlo bílkovinné, druhé škrobovité. Dokonce i v Bibli se hovoří:

„K večerou jísti budete maso, a ráno chlebem nasyceni budete, abyste poznali, že já jsem Hospodin Bůh váš.“ (Exodus 16:12).

Samozřejmě gastronomické zvyky se liší podle tradic a zvyklostí, a proto můžete jídla kombinovat podle svého. Já však nabízím způsob, který se mi jeví maximálně vhodný - a co vám skutečně vyhovuje, o tom se přesvědčíte v praxi.

Naskytá se veledůležitá otázka: v jakém poměru by v denním jídle měly být zastoupeny kyselé (bílkoviny a škroboviny) a alkalické (ovoce a zelenina) potraviny? Není žádná tajemství, že orgány těla získávají živiny z krve, a ta se může měnit v závislosti na přijaté potravě (více kyselá nebo více alkalická). Kyselá krev obsahuje energetické prvky a kompenzuje výdaje, alkalická je odpovědná za skladbu těla a tvorbu kostí, nervů či svalů, ale udržuje také fyzické a duševní zdraví a obranyschopnost.

Většina lékařů přírodní medicíny uvádí, že jídlo by mělo obsahovat z padesáti až šedesáti procent alkalické produkty a z padesáti až čtyřiceti procent kyselé produkty.

Paul Bragg měl na to svou teorii: „V ideálním případě by jednu pětinu denního jídla měly tvořit bílkoviny rostlinného nebo živočišného **původu**, druhou pětinu škrobovitá potrava, například obiloviny, krupice, čerstvé šťávy, **nerafinované** oleje a přirozené cukry, med a sušené ovoce. Tři pětiny by pak měla tvořit čerstvá syrová nebo správně tepelně připravená zelenina a ovoce. Pokud bychom to chtěli vyjádřit procentuelně, pak by šedesát procent připadalo na ovoce a zeleninu, dvacet procent na bílkoviny, sedm procent na škrobové potraviny, sedm procent na přirozené cukry a šest procent na oleje.“

Indičtí jogíni umějí určit kvalitu krve podle barvy, protože čistá a nečistá krev jsou zbarveny odlišně. Čistá krev je ze šedesáti až sedmdesáti procent alkalická a mají ji lidé s dobrým zdravím; poznáte to podle čistého růžového jazyka a jasné růžové oční spojivky. Jogíni také dodržují alkalickou dietu a řídí se výše uvedenými proporcemi.

Další důležitou otázkou je, kolik jídla bychom vlastně měli sníst najednou? Herbert Shelton byl přesvědčen, že každý by si měl vzít tolik jídla, kolik skutečně potřebuje, druzí odborníci razili heslo jíst do polosity a pít do **polopita** a třetí byli přesvědčeni, že od stolu je třeba odcházet s pocitem lehkého hladu. Jednou jsem se na to téma zeptal spisovatele V. G. Čerkasova, nyní již zesnulého, a on mi odpověděl příslivím: „Kdo odešel od stolu napůl hladový, je **najezený**. Kdo si myslel, že se u stolu dobře najedl, přejedl se. A kdo si postěžoval, že se za stolem přejedl ten se **otrávil**.“

Jogíni dodržují trochu jiné zásady; **čistě**. nasládlé a neostré jídlo, chutné a příjemné při požití, zaplňuje žaludek na polovinu objemu - tomu se **říká přiměřené stravování** (*mitahara*). Půl žaludku se zaplní jídlem. Čtvrtina vodou a **zbývající** čtvrtina zůstává **prázdná** kvůli pohybu a tvorbě plynů.

Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vstřebávat potravu

Nyní už znáte, jak probíhá trávicí proces a jak se živiny vstřebávají do organismu. Zbývá jen to podstatné - skutečně se těmito vědomostmi v praxi řídit. Zvládnete-li to a využijete-li i ostatní uvedené rady a doporučení, uchováte si pevně zdraví.

- *První doporučení.* Jezte pouze přirozené naturální potraviny, které mají největší energetický potenciál a celistvé, neponičené struktury. Navíc obsahují aminokyseliny, vitaminy, cukry, enzymy a minerální látky v aktivním stavu. V těle probíhá autolýza, při níž se ušetří až padesát procent trávicí energie.
- *Druhé doporučení.* Nic nezkazíte, budete-li jíst hodně rostlinných produktů, protože to snižuje nadbytek leukocytů způsobený jídlem. Naopak omezte tepelné zpracování potravin, vařte a smažte jen málo.
- *Třetí doporučení.* Jezte celistvé potraviny, neboť obsahují všechny životně důležité prvky nezbytné pro samotný proces trávení i pro následné vyloučení. Tělo je tráví z jejich zásob a nemusí plýtvat svými hmotnými zásobami. Čím méně rafinované potraviny, tím lepší zdraví a delší život můžete očekávat.
- *Čtvrté doporučení.* Jako základní topivo se hodí sacharidová jídla s nízkým glykemickým indexem. Kdo se stravuje správně, ten nikdy netrpí nedostatkem rostlinných bílkovin, nadbytek bílkovin tělo vyčerpává.
- *Páté doporučení.* První jídlo je salát, v zimě a v chladném počasí teplá dušená zelenina, boršč nebo šči. Tak se zbavíte leukocytózy vyvolané potravinami, doplníte alkalické zásoby a udržíte nezbytnou kvalitativní a kvantitativní hladinu stopových prvků v těle. Když **souběžně jíte** i vařená jídla, doplní se vitaminy a enzymy, které byly **během** vaření **zničeny**. **Mějte** vždy na paměti, že vstřebáte **to**lik potraviny, na kolik vám vystačí zásoby vitaminů a enzymů. Bez nich se potrava

mění na polotovary a intoxikuje a zanáší organismus škodlivinami.

- *Šestá doporučení.* Dbejte na správnou kombinaci potravin, protože tělo je bude správně trávit a pohlcovat z nich živiny, takže jídlo využijete s maximálním užitekem. Respektujte možnosti trávicí soustavy a nežádejte po ní nemožné.
- *Sedmé doporučení.* **Dodržujte-li** správný stravovací režim, dlouho si uchováte nejvyšší fyzickou a duševní výkonnost.
- *Osmé doporučení.* Nezapomínejte na správný poměr kyselých a alkalických produktů.
- *Deváté doporučení.* V neposlední řadě by strava měla být pestrá — přecházejte od jedněch produktů k jiným v souvislosti se změnami ročních období. Přidávejte do jídla bylinky a pijte bylinkové čaje.

Přechod na správné stravování

Rychlý přechod na nezvyklá **cizokrajná** jídla by mohl mít pro organismus následky a člověk by se mohl cítit špatně. Víme, že trávení nových a nezvyklých produktů jako například **naklíčené** zrní, syrová zelenina a ovoce vyžaduje nové enzymy, které ovšem organismus nemá. V trávicím traktu se musí nejprve vypěstovat specifická **mikroflóra** a to vyžaduje určitý čas. Kromě toho se musí střevní hormonální systém přeladit a změní se i chuťové zvyky a potřeba jídla. Celý organismus si musí zvyknout na nový režim a mění se nejen fyziologické jevy, ale i psychika a myšlení. Celý proces samozřejmě vyžaduje svůj čas. Mnohé systémy v organismu jsou inertní a je třeba znát a vážít si fyziologických mechanismů, které tvoří jejich základ.

Musíte být připraveni také na **to**, že při přechodu z předchozího, nesprávného stravování na správné vypukne celá řada změn v orgánech a soustavách, a ty se mohou projevit jako **těžké** krize. Nelekejte se: krize **ukazuje**, že jste se vydali správnou cestou a po ní vystoupáte na vyšší úroveň zdraví.

Soustava enzymů trávicího traktu i střevní flóra se **adaptují** na novou potravu během tří až **dvanácti** měsíců. Střevní

hormonální soustava je inertní a potřebuje na přizpůsobení novým podmínkám šest měsíců až rok. Změna chuťových zvyklostí, chování a psychik člověka vyžaduje ještě víc času, od jednoho do dvou let.

Stadia přechodu na nové stravování

- *Pivní stadium.* Především je nutné změnit pořadí příjmu potravin: nápoje a ovoce před jídlem, jako první jídlo salát nebo dušenou zeleninu a jako druhé jídlo škroboviny nebo bílkovinné potraviny, ale vždy odděleně.
- *Druhé stadium* Vy lučte z jídelníčku všechny škodlivé a rafinované potraviny i veškeré stimulanty nevyjímaje kávu, čaj, uzeniny, dory a podobně.
- *Třetí stadium.* Změňte poměr mezi syrovými a vařenými jídly ve prospěch těch prvních -jednoduše řečeno jezte víc zeleniny a míň ostatních potravin. Vypijte denně sto až dvě stě gramů čerstvě vymačkaných ovocných a zeleninových šťáv. Zeleninu je možné zpočátku dusit, pozvolna však tepelnou úpravu omezujte a nakonec přejděte na většinovou konzumaci syrových produktů (nikoli v zimě), střídejte dušená a syrová jídla.
- *Čtvrté stadium.* Postupně zařaďte v malých dávkách (od dvaceti do padesáti gramů) do jídelníčku syrové rostlinné produkty, například naklíčenou pšenici, rozmocnou krupici, divoce rostoucí plody a bylinky, a pokud podáváte kaše, raději je nevařte, ale **nechte rozmočit**
- *Páté stadium.* Stejným způsobem postupujte i ve všem ostatním: namísto klasické snídaně si dejte ovoce, místo oběda sestávajícího ze dvou velkých jídel, například masa a polévky, **si** dejte sklenici **čerstvě** vymačkané ovocné šťávy, syrovou nebo dušenou zeleninu, kale nebo produkty obsahující bílkoviny. Namísto **večete** by opět měla následovat zelenina a ovoce, sklenice Čerstvě vymačkané Šťávy nebo kyselé mléko.

- *Šestá stadium.* V létě nebo na podzim si **můžete** dopřát jahodový den, jablečný den, hroznový den, dýňový den nebo melounový den podle toho, které plody právě zrají.

Druhá část

Energoinformační vliv potravy na organismus člověka

Kvantová pole a energie potravy

Je podivuhodné, jak moderní teorie zdravého stravování omezila náš pohled na tuto problematiku. Starodávni mudrci pohlíželi na stravu mnohem komplexněji a všimali si i toho, co všechno vlastně jídlo organismu dodává. Nezajímaly je bílkoviny ani sacharidy či počty kalorií, ale především informace a energie ovlivňující organismus - a právě kvůli těmto vlastnostem bylo jídlo v minulosti pokládáno za lék.

Nedávno objevené typy energií - *kvantová pole* - která jsou základem každého fyzického prvku, umožnily lépe pochopit starodávné teorie o energetickém vlivu potravy na organismus člověka.

Nejprve si připomeneme, jak se tvoří prvky obecně a jak se z nich stává potrava. Začnu u konce a poté přejdu k začátku. Každá potrava se skládá z molekul a ty zase z atomů. Atomy jsou složeny z elementárních částic - elektronů, protonů a tak dále. I elementární atomové částice jsou tvořeny z menších jednotek, jež dostaly název *kvanty* a představují přechod mezi energií a hmotou. Kvanty jsou základem energetických polí a stavebním materiálem elementárních částic. Organismus člověka, respektive jeho prazáklad a prapodstata se řídí Šablonou z kvantu a polí (kvantová teorie pole). Tato **šablona** dodává fyzickému tělu jeho obecnou podobu, dělá z něj prototyp. Kvantová pole s různými strukturami určují podstatu orgánů, funkcí i struktur prvků: například játra **mají** zcela specifické zbarvení, tvar i strukturu, protože byla vytvořena na základě kvantového pole plnicího odpovídající funkce. Srdce **se zase řídí** jiným kvantovým polem a má samozřejmě jiné funkce. A stejné je to i s ostatními orgány a **tkaněmi** lidského těla.

Když přijímáme potravu, vždy zároveň do těla zavádíme nějaká kvantová pole. A ta mají na organismus určitý vliv, zejména posilují orgány, které mají **spřízněná** kvantová pole, napájejí je a podporují jejich oslabené funkce. Odsud vyplývá, že potravou s kvantovými poli je možné léčit, zlepšovat funkčnost orgánů, a dokonce i omlazovat organismus.

Každá potrava má své vlastní kvantová pole, a když se dostane do lidského těla, ovlivňuje je v mnoha směry. Podíváme se na tento vliv podrobněji.

Chuť potravin a vliv na organismus

Chuť potravy svědčí o tom, že obsahuje takové typy energií, které náš jazyk dokáže rozpoznat. Každý produkt je nabitý nějakou energií, jež může náš organismus a jeho činnost příznivě **ovlivnit**, zejména **trpí-li** zrovna jejich nedostatkem, anebo naopak potlačovat, pokud je daná energie v organismu v přebytku.

Klasická ájurvéda rozlišuje šest základních chutí: *sladkou, kyselou, slanou, hořkou, pálivou a trpkou*. Každá chuť působí na tři základní principy (dóši) svým vlastním specifickým způsobem.

- Sliz je odpovědný za skladbu fyzického těla a za to, aby bylo pevné a silné. Ovlivňuje hmotnost fyzického těla (materiální schránky organismu) a hormonální soustavu.
- Žluč tělo **ohřívá**, reguluje trávení a obranyschopnost, zrak a intelekt.
- Vítr podporuje **výměnné** a rytmické procesy organismu, buněčnou regeneraci a **mísení** buněčného obsahu, krevní oběh, peristaltiku, **menstruační cyklus** a rychlost vnímání.

Sladká chuť

Má silný léčebný účinek, posiluje organismus a dodává mu **síly, napomáhá** trávicímu procesu a v menší míře tvoří **teplo**. Sladké potraviny **příznivě** ovlivňují hojení ran, bystří smyslové orgány a prodlužují **život**, a proto jsou **nejvhodněj-**

ší pro děti, staré lidi a oslabene osoby. Sladká chuť stimuluje princip slizu

Ovšem nadměrne požívání sladkostí výslovně škodí, protože má za následek nadváhu, tvorbu tukových nádorů a nemoci vylučovací soustavy.

Kyselá chuť

Kyselá chuť je osvěžující, probouzí chuť k jídlu, vylepšuje rozmělnění a trávení potravy, zadržuje v těle tekutiny a příznivě ovlivňuje průchodnost střev.

Při nadměrne konzumaci kyselých pochutin se člověk cítí slabý, má závratě, otéká a může se dostavit i horečka se zimnicí.

Slaná chuť

Má očistné schopnosti, stimuluje vylučování starého ztvrdlého kalu ze střev, uvolňuje nahromaděné plyny, čistí **ucpané** cévy, podporuje chuť k jídlu, podněcuje vylučování **slin** a žaludečních šťáv a potravinám se studenými vlastnostmi dodává teplo. Stimuluje životní principy větru a žluči.

Po nadměrném holdování slaným jídlům mohou vypadat a **předčasně** šedivět vlasy, na kůži vznikají vrásky a dráždí se princip žluči, což má za následek různé nemoci.

Hořká chuť

Zlepšuje trávení i chuť k jídlu, ohřívá tělo a stimuluje vylučování tekutin, rozšiřuje cévy, má ředící a **rozpouštěcí** schopnosti, zlepšuje výměnné a cirkulační procesy v **organismu**, očistí tělesné **dutiny**, zejména pleurální dutinu, a také pomáhá při otravách, ztrátě vědomí a horečkách a v neposlední řadě bystří **vědomí**.

Nadměrné užívání hořkých jídel organismus vyčerpává a dráždí princip větru, což vyvolává **různé** nemoci.

Pálivá chuť

Pálivá chuť stimuluje tvorbu tepla v organismu mnohem **víc** než ostatní **chutě**. Kromě toho zlepšuje **apetit** a **výrazně**

pomáhá při bolestech v **krku**, **léčí** rány a těžké kožní **či** vředové nemoci.

Příliš velké množství pálivých jídel tlumí pohlavní **funkce** a má za následek vrásky, mdloby a ztrátu **vědomí**, **bolesti** v zádech a v **kříži**.

Trpká chuť

Trpká chuť vysušuje hnis, krev a žluč, hojí rány, dodává kůži zdravou barvu a ochlazuje organismus. **Ve** velkém množství však také tělo **dehydruje** a dráždí vítr. Rozbouření tohoto principu má za následek některé charakteristické nemoci.

Organismus rozpoznává chuť potravy už v dutině ústní a kvantová pole na ni okamžitě reagují. Pokud z potravy **cerpají** sílu oslabená pole **organismu**, potrava nám chutná a cítíme, že ji tělo potřebuje. V opačném případě se organismus rozhodí ještě víc a jídlo odmítáme, i kdyby to byla chutná **vytříbená** delikatesa.

Při procházení trávicím traktem se chuť potravy mění: sladká a slaná jídla sládnou, **hořká**, trpká a ostrá jídla hořknou, jen u kyselých se chuť nemění. Namísto šesti prvotních chutí se v organismu vytvoří tři druhotné, a to je **svědectví**, že zbylá kvantová pole potravy se vstřebávají při **průchodu** žaludkem a střevy.

Jídla, která vytvářejí druhotnou sladkou chuť

Jídla, která **vytvářejí** *druhotnou sladkou chuť*, napomáhají upevňování a zvyšování tělesné hmotnosti. Zbytky sladkostí se v organismu přetvářejí na hleny a tělo tloustne. Kromě toho se zhoršuje i jeho schopnost tvořit teplo. Projevuje **se to** **v** duševní rovině, a sice celkovou apatií a nezájmem.

Jídla, která vytvářejí druhotnou kyselou chuť

Tato jídla s *druhotnou kyselou chutí* zlepšují tvorbu **tepla** v organismu, zvyšují intelektuální schopnosti a upravují **trávicí** proces. Přebytek kyselé chuti zhoršuje skladbu krve a tvoří vředy, kožní vyrážky a pálení **žáhy**, takže z toho **člověk** bývá vznětlivý a podrážděný.

Jídla, která vytvářejí druhotnou hořkou chuť

Druhotně hořká jídla čistí organismus, stimulují životní procesy a podporují snižování nadváhy. V nadměrném množství však tělo vyčerpávají, vysávají z něj síly a dehydratují. V psychické hladině se to projevuje tak, že člověk se bojí bez příčiny a zbytečně se stresuje.

Já bych ke klasickému dělení z ájurvédy ještě přidal dvě chuti - *zatrpklou chuť*, která se podobá trpké chuti, zhušťuje šťávy a ochlazuje, a jídla *bez chuti*, která změkčují, zavodňují a uvolňují.

Správné kombinace chutí aneb

Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem

1. *Zvýšení tělesné teploty.* Při přípravě každého jídla je nutné dbát na správnou kombinaci produktů s různou chutí, například pálivá - kyselá nebo kyselá - slaná. První kombinace podněcuje snižování tělesné hmotnosti, druhá naopak způsobuje přibírání na váze, především kvůli vodě.

2. *Tělo bude lehčí a pohyblivější.* Abychom zhubli a byli pohyblivější, musíme kombinovat chutě takto: hořká –pálivá nebo kyselá - pálivá. V prvním případě se z těla začnou vylučovat hleny, ve druhém se zvýší tvorba tepla a zároveň se zlepší imunita, trávení a intelektuální schopnosti.

3. *Odhlenění organismu a vysušení.* Zkuste své tělo odhlenit a zbavit se tekutých tělesných nečistot správně kombinovanou potravou: hořká - trpká, pálivá - trpká, pálivá - **hořká**. První varianta se hodí především v létě, protože nedochází k **vysoušení těla**, ale naopak příjemnému ochlazení. Ve dvou ostatních variantách naopak teplo v organismu narůstá, což se hodí v **zimě** a pro chladnější období **obecně**, anebo pro **zimomřivé** osoby.

4. *Ochlazení organismu.* **Potřebujete-li** ochladit organismus, jezte potraviny v kombinaci sladké a trpké chuti nebo hořké a trpké. V prvním **případě** se vám zvýší hmotnost, ve druhém budete hubnout.

5. *Přibírání na váze* Pokud se **potřebujete** spravit (nikoliv **ztloustnout**, ale být **těžší** a **silnější**), jezte v kombinaci buď slané a sladké, anebo sladké a kyselé potraviny, **Rozdíl**

mezi nimi spočívá v tom, že v prvním případě budete nabírat tukové tkáně a ve druhém vám budou růst svaly.

Pokud se cítíte dobře a netrpíte energetickou **nerovnováhou**, pak byste měli kombinovat potraviny všech šesti chutí ve vyrovnaném poměru a nemusíte žádné z nich upřednostňovat. Takové jídlo bude harmonicky stimulovat vaše energetickou soustavu.

Při gastronomickém zpracování se chuť potravin v **některých** případech mění, například pálivá syrová cibule při vaření nebo dušení získává příjemnou nasládlou příchut'.

- Sladká, kyselá a slaná chuť má na organismus **anabolický** účinek, tedy zvyšuje objem tělesné hmoty.
- Hořká, trpká a pálivá chuť působí opačně **katabolicky**, čili napomáhá procesu snižování hmoty těla.
- Hořká a pálivá potrava pozvedá energii organismu, takže se hodí pro osoby s nízkým krevním tlakem, již zpravidla trpí špatným krevním oběhem v cévách mozku. V neposlední řadě se tato kombinace hodí i jako dávidlo pro odhlenění a očistu organismu.
- Slaná a sladká potrava stahuje energii organismu dolů, proto jsou některé takovéto produkty, například mořská kapusta, účinnými projímadly.
- Kyselá potrava vylepšuje průchodnost jater, trpká má za následek křeče trávicího traktu a jeho průchodnost snižuje.

Forma a hutnost

Spolu s objevem fyziků, že všechny hmotné objekty mají kvantový základ, přišlo i pochopení významu jejich formy a hustoty. **Jemnohmotná** síla ovlivňuje **každý** hmotný objekt, respektive přímo určuje jeho vlastnosti a vnější charakteristiky na kvantové úrovni. A **změní-li** se charakteristiky na kvantové úrovni, projeví se to **změnou** vnějších vlastností předmětů. Samozřejmě se to týká i potravin.

Pokud se některému **tělesnému** orgánu nedostávají určité **jemnohmotné** vlastnosti, může **si** je převzít ze živočišné nebo **rostlinné** potravy.

Starodávní mudrcové **sestavili** vlastní klasifikaci.

Orgány rostlin

- kořen - centrum růstu, žaludek rostliny
- stvol - páteř
- větve - nervy
- listy - plíce
- květy - místo, kde se uchovává nadbytek síly, reprodukční orgány
- chlorofyl - krev
- šůava - energie, která cirkuluje skrze nervy a mění se na mozkové impulzy, semena a další tkáně
- semena - v období zrání a růstu představují duchovnou energii (v čínské filozofii *šeň* a v indické *kundalini*).

Části rostlin a léčitelné nemoci

- kořen - nemoci kostí
- stvol - tkáně
- větve - cévy a žíly
- kůra - kůže
- listy - léčí nemoci dutých orgánů, žaludku, žlučníku a tenkého i tlustého střeva, močového měchýře a varlat
- květy - smyslové orgány
- plody - pevné orgány jako srdce, plíce, játra, slezina a ledviny

Rozložení pozitivní a negativní energie

Vrcholky rostlin mají kladný náboj a kořeny záporný. Část rostliny nacházející se na styku půdy a vzduchu má schopnost vyrovnávat a harmonizovat, protože je to místo, kde se setkává kladný a záporný náboj. Plody jsou nabitě kladně a hlízy záporně, v samotném plodu je řapík nabitý záporně a okvěť kladně

Analogie ve srovnání s organismy zvířat je jednodušší - srdce odpovídá srdci, játra játrům a podobně.

Dělení potravin dle hutnosti

- *První skupina* Lehké, ostré, tuhé a suché potraviny, k jejichž popisu můžeme přidat pohyblivost a schopnost rozptylovat, dodávají organismu identické vlastnosti - lehkost a pohyblivost. Zároveň snižují hmotnost.

- *Druhá skupina*. Lehké, olejnaté a fluidní potraviny se silnou propouštěcí schopností a ostrým aroma obsahující hodně vláhy zvyšují **teplotvorné**, trávicí a intelektuální schopnosti.
- *Třetí skupina*. Těžké, tučné, husté, lepivé, pohyblivé, pomalé a kalné potraviny posilují tělo a stimulují hormonální soustavu.

Při přesycení organismu produkty z první skupiny nastává dehydratace, při přesycení druhou skupinou se kazí krev a v případě třetí skupiny se zvyšuje množství hlenu nad únosnou mez. Proto mějte na paměti, že všechny potraviny se musí užívat s mírou.

Informace **obsažená** v potravinách.

Klimatické podmínky, lokalita a další

Každá rostlina absorbuje informace o lokalitě, ve které vyrůstá.

- V příjemných místech s příhodným klimatem a dostatkem slunečního jasu rostou rostliny harmonicky a s vynikajícími vlastnostmi, takže člověku dodávají hodnotné živiny.
- V podmínkách nevyrovnaného a nestálého klimatu, kde často běsní vichřice a po většinu roku trvá špatné počasí, rostliny nejsou harmonické a jejich vlastnosti jsou nevyvážené. Pokud z nich připravíme **a poté** konzumujeme **jídla**, nevyvážený bude i náš organismus.
- Rostliny, které rostou ve stínu, mají inertní vlastnosti a jsou příliš klidné a nepohyblivé. Jídla připravená z těchto rostlin tlumí aktivitu člověka a podněcují lenost a nečinnost.
- V příliš horkém klimatu se rostliny snaží **přizpůsobit** tím, že si pěstují opačné vlastnosti - jsou chladné a šťavnaté.
- V neblahodárných drsných studených klimatických podmínkách se rostliny brání tím, že přijímají tepelné vlastnosti a olejnatost.

Je nanejvýš moudré konzumovat potravu z rostlin vypěstovaných ve stejné lokalitě, v níž žijeme i my. Můžeme totiž využívat vlastností rostlin k tomu, abychom překonali neblahodárné vnější podmínky. Všichni dobře známe ten příjemný pocit, když se v úmorném letním vedru ochladíme šťavnatou okurkou, rajčetem, zelným salátem, lesními plody, ovocem, dýněmi a další tykvovitou zeleninou. V zimě nás naopak příjemně zasytí ořechy, obilniny, semena a kořenová zelenina. Není náhoda, že v zimním období je velmi populární sušené ovoce, buď jako syrové, anebo i jemně tepelně upravené: při sušení ovoce získává ohřívací vlastnosti a ty organismu pomáhají bojovat se zimou a nadměrnou suchostí.

Všechno to odpozorovali už naši dávní předkové a jejich moudrost se naštěstí zachovala do dnešních dnů. Je příjemné dát si v létě studenou polévku z kysaného mléka (kyselá chuť udržuje vodu v organismu) nebo svěží zeleninový salát a zapít to chlazeným nápojem. A v zimě na to jdeme zcela opačně - oblíbený je teplý čaj nebo bylinkové odvary, teplé kompoty ze sušeného ovoce, dále teplé polévky, například hutný boršč, dušená zelenina a teplé kaše.

Ze všeho výše řečeného vyplývá, že nejzdravější jsou přirozené a celistvé minimálně tepelně upravené potraviny, vypěstované ve vlastní lokalitě a správně kombinované, jež se musí jíst ve vhodnou dobu. V takovém případě jídlo přinese organismu užitek. Naopak nerozumně by postupoval člověk, který žije v Brně, ale v zimě konzumuje syrové potraviny, například exotické ovoce dovezené z Egypta nebo Maroka, saláty ze zeleniny vypěstované ve sklenících, skladovaná jablka... Při takové stravě se jeho organismus přechladí a rozladí, takže už nedokáže potraviny využívat k tomu, aby bojoval s drsnými klimatickými podmínkami. Tělo je zimomřivé a oteklé, špatně funguje trávení, peristaltika je ochablá a teče mu z nosu.

Jak potraviny ovlivňují lidský organismus – síla vlivu potravin

Potraviny jsou velmi odlišné: při konzumaci jedné se nám nic nestane, zatímco při konzumaci jiné se můžeme i otrávit a okamžitě zemřít. Potraviny mají různá kvantová pole a ta působí na organismus různým způsobem.

To všechno ale dávní léčitelé věděli a na základě vlastních poznatků rozdělili potraviny na čtyři stupně síly ovlivňování.

Klasifikace potravin podle síly ovlivňování

- *Vyvážené potraviny.* Sem patří potraviny, které na organismus nemají žádný vliv, tedy jej neohřívají, neochlazují, nevysušují ani nezavodňují.
- *První stupeň.* Potraviny, které mají mírný ochlazující, vysušující, zvlhčující nebo jiný účinek - říká se o nich, že jejich síla vlivu se nachází na prvním stupni.
- *Druhý stupeň.* Potraviny na organismus průměrně působí teplem, suchostí, chladem, vlhkostí a jinými vlastnostmi, ale neškodí mu. Jejich síla vlivu dosahuje druhého stupně.
- *Třetí stupeň.* Potraviny mají silný neblahodárný vliv na organismus.
- *Čtvrtý stupeň.* Potraviny mohou organismus silně poškodit anebo i způsobit smrt.

Odsud vyplývá, že k jídlu se nejvíc hodí vyvážené potraviny bez vlivu na organismus, zatímco potraviny první a druhého stupně ovlivňování slouží ke korekci vlastností organismu, k ochraně před neblahodárnými klimatickými podmínkami a jako podpůrný prostředek v určitém ročním období. V neposlední řadě slouží i jako léky proti lehčím nemocem. Potraviny třetího a čtvrtého stupně se užívají jen jako silné léčebné prostředky při těžkých nemocech, kdy je potřeba provést složitou korekci.

Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí

Nemůžeme přehlížet skutečnost, že s přibývajícím věkem se zhoršuje trávení. Ve zralém věku si občas nostalgicky vzpomeneme na mládí, kdy jsme jedli všechno a snášeli to bez problémů, ba naopak jsme se po všem cítili výtečně. Každá dietní chyba se tvrdě vymstí a organismus nám nic neodpustí: stačí sníst něco nezvyklého nebo se na oslavě trochu přejíst a hned se nám udělá špatně, ztěžkne žaludek a ozvou se i dřímající chronické nemoci.

Jak předpokládá nejstarší nauka o lidském zdraví ájurvéda, špatné zažívání je hlavní příčinou nemocí, zatímco dobré je předpokladem správného fungování organismu. Starodávní mudrcové si také oblíbili názor, že při normálním a plnohodnotném pohlcování potravy člověku ani jed neuškodí, ale při špatném může zemřít i po nejlepších jídlech,

A od tohoto tématu snadno přejdeme k problematice *lektinů*, což jsou zvláštní bílkoviny schopné se vázat na molekuly jiných prvků, obsažené takřka ve všech potravinách bez rozdílu. Doktor Peter D'Adamo, autor knihy *Výživa a krevní skupiny*, tvrdí, že lektiny z potravy lepí krevní buňky v těle, což má na organismus dalekosáhlé následky: podráždění střevní soustavy, cirhózu jater a špatnou průchodnost krve ledvinami; ovšem na každou krevní skupinu působí specificky. Nepopírám vliv lektinů na organismus, tento jev je víc než pravděpodobný, ale jsem přesvědčen, že hlavní příčinu je třeba hledat nikoli v krvi, ale trávicí soustavě. Pokud člověk není schopen v trávicím traktu správně rozložit potravu na komponenty a dále ji jaksepatří zpracovat v játrech, do krve se dostanou velké nezpracované molekuly a způsobují *aglutinaci*, shlukování a slepování krvinek.

Tohoto jevu si všimli i starodávní lékaři a mudrcové ájurvédy: špatné trávení je podhoubí, z nějž rostou **všechny** možné nemoci, je jako choroboplné semeniště. Podle tohoto učení se v organismu každého člověka nachází trávicí **oheň agni**, a když **jasně** plápolá (jako v mladém věku), zažívání probíhá dobře a netvoří se vedlejší nečistoty a toxický odpad

zvaný *ama*. Buňky organismu dostanou vše potřebné a člověk je zdravý. Jakmile oheň **agni** začne slábnout, potrava se **nezpracovává** úplně a vzniká spousta vedlejších toxických látek, které organismus zatěžují, takže je náchylný ke všem možným **nemocem**.

Pohaslý trávicí oheň však můžeme znovu rozdmýchat a dále udržovat, přičemž spousta receptů pochází z dávných dob. Část z **nich** je rostlinná a využívá schopnost rostlin podněcovat a harmonizovat trávení. **Tisíciletá** práce ukázala, že nejlépe se k tomuto účelu hodí lusky **černé** a červené papriky, **kardamon**, skořice, **hřebíček**, hořčice, křen, zázvor, sůl a přepuštěné máslo. Tato skupina pochutin má silný ohřívací účinek, a proto se řadí k potravinám druhého a někdy i třetího stupně. Užívání menšího množství těchto pochutin před jídlem, během jídla i po jídle probouzí chuť k jídlu a regeneruje trávení. S obnoveným **trávením** se člověku navrátí zdraví. Z tohoto důvodu mělo koření v Evropě vždy cenu zlata. Nejlepší je užívat je v chladném období, a obzvlášť je doporučováno starším lidem a **osobám** trpícím zažívacími obtížemi.

Se zajímavým nápadem přišel Boris Vasiljevič **Bolotov**, podle něhož je možné využívat staré, nemocné a **poškozené** buňky ke zvýšení počtu mladých a zdravých. Lidská kůže byla podrobena zkoumání, nakolik odráží a pohlcuje světlo, a zjistilo se, že děti do jednoho roku mají méně než jedno procento starých buněk a u desetiletých dětí jejich počet nepřevyšuje sedm až deset procent, zato po **padesátém** roku života už staré buňky tvoří čtyřicet procent až polovinu všech buněk.

A to znamená, že padesátiletý člověk žije jen na padesát až šedesát procent svých možností - jen do té míry, nakolik mu to umožní zbytek zdravých buněk v těle. Odsud **pramení** přirozená snaha maximálně zvýšit počet mladých buněk a množství starých snížit na minimum.

Ale jak se to *dělá*? Bílkoviny buněk štěpí enzymy zvané pepsiny. již se tvoří v žaludku. Když se vsáknou spolu se **žaludečnými** šťávami do krve, rozpouštějí staré a nemocné

buňky i buňky rakoviny a choroboplodných organismů, aniž by jakkoli ovlivnili zdravé a silné buňky.

Množství vylučovaných pepsinů v žaludku je možné zvýšit. Bolotov doporučuje podle zvyklosti starověkých Řeků půl hodiny po jídle, až se potrava částečně natráví, omočit špičku jazyka v soli, vytvořit slinu a tu pak vyplivnout.

Žaludek na sůl zareaguje a reflektivně začne produkovat žaludeční šťávy obsahující prvky nezbytné k likvidaci starých buněk. To je ovšem jen jeden z několika mechanismů, který navíc patří k těm vedlejším. Slaná chuť stimuluje oheň trávení a aktivuje všechny enzymy v organismu, které začnou aktivně rozkládat nepotřebné látky. Namísto soli můžete využít produkty s ohřívací schopností, z nichž nejučinnější je zázvor.

Zázvorová směs pro zdravé zažívání

Lékaři zabývající se árijvédou doporučují speciální zázvorovou směs, jež vylepšuje zaživací schopnost organismu. Vezměte smaltovanou nebo keramickou nádobu a nasypete do ní čtyři polévkové lžičce zázvorového prášku, který posléze rozetřete s taveným máslem v množství asi sta až sto padesáti gramů. Směs důkladně míchejte, dokud nezískáte celistvou hmotu, pak ji zakryjte pokličkou a **nechte** odstát v chladném místě.

Užívá se podle níže uvedeného rozpisu každý den před snídaní tvořenou z teplého bylinkového čaje, ohřáté dušené zeleniny a **kaše**:

První den –půl **čajové** lžičky

Druhý den -jednu čajovou lžičku

Třetí den -jednu a půl čajové lžičky

Čtvrtý den –dvě čajové **lžičky**

Pátý den - **dvě** a půl čajové lžičky

Šestý den - dvě a půl čajové lžičky

Od **sedmého** dne dávky snižujte **každý** den o půl lžičky, abyste se desátého dne znovu dostali k množství **půl** Čajové lžičky –a brzy poznáte, že se váš trávicí **oheň znovu** rozhořil. Neužívejte ale zároveň (ani potom) produkty **se silnými**

ochlazujícími vlastnostmi: studenou vodu, zmrzlinu, chlazené mléko, mražené jahody či jiné ovoce a tak dále.

Tato směs je vhodná zejména pro starší osoby, zatímco mladí lidé a osoby středního věku ji tolik **nepotřebují**, protože u nich má případná dysfunkce trávicího systému jiné příčiny a nezáleží na přirozeném pohasnutí trávicího ohně. Pro ně se hodí zase jiné metody, ale než se do nich pustíte, měli byste zjistit, **jakou** máte konstituci, a řídit se všemi radami pouze v souladu s ní.

Jedenáctá kapitola

Sestavte si individuální jídelníček

C trávení a o jídle už toho víme hodně, ale zatím jsme se pohybovali pouze v teoretické rovině. Musíme se naučit používat získané znalosti i prakticky, především u sebe sama. Na první pohled to vypadá, že všichni lidé mají obdobný organismus a jejich trávení funguje stejně, ve skutečnosti je mezi nimi obrovský rozdíl. Organismus některého člověka dobře zadržuje vodu a tak nastává otázka, zda vůbec potřebuje potraviny s obsahem vody, které ho dodatečně zbytečně zavodní? Organismus jiného člověka vodu zadržuje špatně a potřebuje potraviny s jejím vysokým obsahem. Avšak to není jediný rozdíl mezi nimi: některý organismus intenzivně produkuje vnitřní teplo, takže v zimě nikdy nemrzne, ba naopak mu bývá horko, a jiný organismus se otepluje špatně, takže trpí zimou i v létě ve stínu. Je jasné, že první z nich potřebuje spíš ochlazující produkty, zatímco ten druhý potraviny schopné rozehtívat. Současná věda důkladně prozkoumala, jak probíhá trávicí proces a poznala i jeho fyziologii, ale pojmy jako ohřívající či ochlazující potraviny jsou pro ni nové. K jejich zvládnutí se musíme dostat na novou úroveň vědomostí, ale ta moderní dietologii chybí. Zato dávní mudrci v ájurvédě si s nimi uměli dobře poradit a já jejich znalosti využiji, ovšem doplním je soudobými poznatky z moderní vědy. Výsledkem bude ucelená věda o stravování, z níž si vybere každý.

Jak zjistit konstituci

Ájurvéda i další starověké teorie medicíny se zakládaly na učení o individuální konstituci a třech životních principech slizu, žluči a větru, v indickém jazyce *váta*, *pitta* a *ka*

pha. Už jsme si o nich říkali a také jsme si vysvětlili pojem kvantové pole, které živým organismům dodává formu, teplotvorné schopnosti a ovlivňuje probíhající cirkulační procesy. Působnost jednotlivých principů můžeme shrnout takto:

- Životní princip *slizu* dodává formu našemu tělu i všem jeho částem - kostem, svalům, šlachám a endokrinní soustavě, jejíž správné fungování právě určuje vlastnosti slizu. *Sliz* je zcela hmotný a vytváří chlad, hleny a vlhkost.
- Životní princip žluči odpovídá za teplotvorné procesy v organismu, termoregulaci, trávení, intelektuální schopnosti, obranyschopnost a celkovou aktivitu metabolismu těla. Princip žluči je v *těle* zastoupen tekutinami, k nimž se řadí žluč a žaludeční šťávy.
- Životní princip větru určuje, jak rychle budou v těle probíhat různé procesy a jaký bude oběh tekutin (zejména vnitřních tekutin, krve a *lymfy*), jak rychle se v těle začnou obnovovat tkáně, ovlivňuje i vylučování tělesného odpadu, transportaci natrávené potravy zaživačím traktem, menstruační cyklus, délku těhotenství a mnohé další. Vítr nemá v těle hmotné zastoupení, vytváří sucho a chlad.

Organismus každého člověka získává životní principy při početí od otce a matky, představuje jejich kombinaci. Pokud převládá životní princip větru, člověk je hubený až *vyzáblý*, zimomřivý a bázlivý se špatným trávením, pokud princip žluči, jeho tělesná skladba je průměrná, nikdy nemrzne, dobře mu to myslí, má dobré trávení a brzy zešedne a zplešatí. Lidé, u nichž je hlavní princip slizu, mají silnou kostru, sklon k nadváze a pomalé trávení, nemají rádi chlad a v podstatě jsou v životě apatičtí.

Rovnováhu životních principů kromě nesprávného stravování narušuje také špatný životní styl a myšlení. Dochází k předráždění dóš a to vyvolává *specifické* potíže.

Princip větru v organismu

S klidným větrem je tělo lehké a má hodně energie, trávení je rytmické a bezproblémové, myšlení rychlé a pohotové a všechny fyziologické procesy probíhají ve správném rytmu - spánek, menstruace, těhotenství, orgasmus, prostě všechno přichází v pravý čas.

Te-11 vítr v organismu rozbouřený a v přebytku, člověku je často zima, je podrážděný, zmatený, nesoustředěný a chaotický, má špatnou nebo žádnou paměť a zácpa se u něho střídá s průjmem. Všechny pravidelné procesy jsou narušené, takže trpí nespavostí, nepravidelnou menstruací, ženy mají problémy při těhotenství (nedonošení dítěte), a dokonce ani pohlavní akt neprobíhá, jak má, například je příliš krátký.

Princip žluči v organismu

Pokud je žluč v těle harmonická, tělo je teplé, trávení probíhá v pořádku a člověk má dobrou až povznesenou náladu. Snadno pronikne do podstaty jakéhokoli problému a všechny jeho fyziologické funkce, imunita, metabolismus a intenzita orgasmu jsou v normě, kůže je zdravá a vypadá dobře.

Z nadbytku principu žluči pálí žába, v horších případech se tvoří žaludeční a peptické vředy, člověk se nadměrně potí a zapáchá, po celém těle mu vyskočí vyrážka, má suché nosní dírký a sníženou obranyschopnost. Snadno se vydráždí kvůli maličkosti, je věčně nespokojený a má kousavé poznámky k lidem v okolí.

Princip slizu v organismu

Při vyváženém slizu je organismus odolný vůči mnoha nemocem, sexuálně aktivní a všechny pohlavní procesy probíhají ve správný čas. Člověk má pohyblivé klouby, optimální tukovou vrstvu a ani na paměť nemusí stěžovat.

Při nadmíře slizu je celý organismus zahleněný, jeho teplotové vlastnosti se snižují a je citlivý vůči nachlazení a nádorům. Trpí nadváhou a otéká (nadbytek tekutin), trávení je ochablé a negativně je ovlivněna i sexuální aktivita

člověk je brzy vůči sexu chladný, pohlavní akt je příliš dlouhý, ale nezáživný.

Člověk ztrácí zájem o život a zhoršuje se mu paměť.

Znáte-li zvláštnosti vašeho organismu a vlastnosti potravin, můžete na životní principy cíleně působit a podle potřeby je posilovat či tlumit. Nakonec dosáhnete kvalitní rovnováhy a zdraví.

Jak potrava působí na dóši. životní principy

Mechanismus působení na dóši je následující: z potravy se na buněčné úrovni tvoří voda představující základní prostředí pro život; kysličník uhličitý, jenž reguluje pH prostředí a potažmo aktivitu všech enzymů, a bílkovinné prvky.

Všechny potraviny mají specifický vliv na tři uvedené parametry.

Snižování objemu tekutin. Množství tekutin v buňkách snižuje hořká, pálivá a trpká potrava (například čerstvé ovoce, zelenina se zvýšeným obsahem draslíku, který je protipólem sodíku), dále lehká potrava s hutnou konzistencí (sušené ovoce) a chladivé a suché produkty (suchary). Tyto produkty v těle zhušťují koloidy a člověk s dominantním principem větru (váta), jenž má sklon ke ztrátám tekutin, si při konzumaci těchto produktů užene podváhu, zimomřivost, zácpy a sníženou pohyblivost.

Zvyšování objemu tekutin. Objem tekutin v těle zvyšuje sladká, kyselá a slaná potrava obsahující sodík, například kroupy, mléčná jídla, sýry a produkty naložené v solném nálevu. A také těžké potraviny s měkkou konzistencí, například tvaroh nebo šlehačka, a chladné produkty s vyšším obsahem vody (mléko) - pokud se užívají ve velkém množství. Voda se v organismu zadržuje a tekuté prostředí se v těle se zaplní škroby a bílkovinami - hlenem.

Pokud bude člověk s dominantním principem slizu (kapha) a sklonem k nadváze a zadržování vody užívat výše uvedené produkty, začne rychle ztrácet hmotnost i schopnost tvorby tepla a zhorší se mu trávení

Zvýšení tepla uvnitř organismu. Pálivé, kyselé a slané potraviny aktivují tvorbu tělesného tepla a potažmo posilují metabolismus. Do této skupiny patří koření, produkty nakládané v soli, kysané produkty, lehké a tučné potraviny, například pečené nebo smažené vepřové maso, a dále horké, suché a olejnaté produkty, z nichž můžeme jmenovat smažené brambory a hranolky připravované na slunečnicovém oleji (pokud jsou užívané nadměrně). Tělo po nich nadměrně produkuje žluč, což nepřímo poukazuje na zvýšení procesu rozpadu červených krvinek, a krev i lymfa se přehřejí.

Pokud bude člověk s dominantním principem žluči (pitta) dávat přednost uvedenému jídelníčku, teplotvorné procesy v těle se předráždí a objeví se celá řada neblahých příznaků, například suché nosní dírky, pálení žáhy, vyrážka na kůži, předčasné zešednutí nebo vypadávání vlasů.

Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin

Začneme-li regulovat životní principy v těle, zlepší se všechny fyziologické procesy v organismu, které nějakým způsobem závisí na životních principech.

Životní princip větru (dóša váta)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu větru (při podráždění principu větru v organismu, nebo když je vítr dominantní)

- Obecná doporučení: jezte hodně teplé, hutné a měkké potraviny a nápoje, ale také olejnatou stravu.
- Převládající chutě: sladká, slaná a kyselá.
- Krupice a obiliny: rýže, pšenice obyčejná i naklíčená, lněná semena.
- Mléčné potraviny: všechno.
- Sladidla: melasa, med, třtinový cukr, naturální sirupy.
- Ovoce: veškeré sladké plody, **dýně**, melouny.
- Zelenina: řepa, mrkev, chřest, nové brambory, okurky, dušená cibule, pampelišky či hlávkový salát. Doporučeno je potraviny tepelně upravit, například podusit.
- **Ořechy** všechny druhy.

- Koření: cibule, česnek, zázvor, skořice, černá paprika, **kardamon**, kmín, sůl, hřebíček, **hořčicová semínka**.
 - Živočišné produkty: drůbež, ryby, raci, koňské maso, skopové maso, vejce, mořské plody.
 - Polévky: moučná, kopřivová, česneková, masový vývar.
 - Bylinky: lékořice, muškátový oříšek, ferula, jalovec, jerlín japonský³³, černý bez, maliny, borovice, šípkové květy a proskurník.
 - Dodatečné doporučení: úniku energie ve druhé půli dne zabráníte tím, že budete pít čaje z výše uvedených bylinek, především lékořicový. Při rychlém ubývání hmotnosti, **odlupuje-li** se vám kůže a máte příliš suchou stolicí (a ženy zastavenou menstruaci), nasad'te dietu
- Dieta a potraviny zvyšující životní princip větru
- Obecná doporučení: lehká dieta nebo hladovění, sušené produkty, studená jídla.
 - Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
 - Krupice a **obilniny**: **j ečmen**, kukuřice, proso, **pohanka**, žito, oves.
 - Sladidla: nejsou doporučována.
 - Mléčné potraviny: nejsou doporučovány.
 - Rostlinné oleje: vyhýbejte se jim.
 - Ovoce: sušené plody, **jablka**, hrušky, granátová jablka, klikva, olivy.
 - Zelenina: kapusta, brambory, hrách, fazole, hlávkové zelí, špenát, petržel, celer, nejlépe syrové.
 - Ořechy: nejsou doporučovány.
 - Koření: paprika.
 - Živočišné produkty: **hovězí** maso, vepřové maso, králík.
 - Polévky: hrachová.
 - Bylinky: **šišák**, **dřítěál**, hořec, **šalvěj**, pryskyřník, dubová kůra, **žalud**, **pivní kvasnice**, **mumijo** a **mošus**. **Zejména** poslední tři bylinky silně stimulují vítr.
- Dodatečné doporučení: tyto produkty se hodí pro osobu s **nadváhou**

Životní princip **žluči** (dóša pitta)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu žluči v organismu (při podráždění žluči, nebo když je žluč dominantní)

- Obecná doporučení: chladivá a nejlépe tekutá jídla, chlazené nápoje.
- Převládající chuť: sladká, hořká a trpká.
- Krupice a obilniny: obyčejná a naklíčená pšenice, oves, ječmen, bílá rýže.
- Sladidla: všechno kromě medu a melasy
- Mléčné potraviny: mléko, máslo.
- Rostlinné oleje: olivový a slunečnicový.
- Ovoce: sladké čerstvé, rozmočené sušené, odvar ze sušeného ovoce, dýně, melouny.
- Zelenina: dýně, okurky, brambory, kapusta, zelí, hlávkový salát petržel (kořen a nať).
- Koření: koriandr, skořice, kardamon, fenykl, černá paprika v malém množství, česnek, kopr.
- Živočišné produkty: kuřecí a krůtí maso, vaječný bílek.
- Bylinky: šišák, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové květy a plody, pelyněk.
- Nápoje: jablečná šťáva, mátový čaj, studená voda, ochlazená převařená voda.
- Dodatečné doporučení: velmi vhodné jsou pивní kvasnice.

Dieta a potraviny zvyšující životní princip žluči

- Obecná doporučení: horká a suchá potrava.
- Převládající chuť: kyselá, slaná a pálivá.
- Krupice a obilniny: kukuřice, proso, tmavá rýže.
- Sladidla: med, melasa.
- Mléčné potraviny: kysané výrobky, sýry, máslo, kyselá smetana, podmásli
- Rostlinné oleje: mandlový, sezamový, kukuřičný.
- Ovoce: grapefruity, kyselé pomeranče, kdoule, rakytník, citrony, dřín a další kyselé plody
- Zelenina: ostrá paprika, ředkvičky, rajčata, řepa, čerstvá cibule.

- Ořechy: kešú, arašidy.
- Koření: zázvor, kmín, hřebíček, sůl, celerová a hořčicová semínka, černá a pálivá paprika.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vaječný žloutek, skopové maso, ryby a mořské plody.
- Polévky: kopřivová, ředkvičková.
- Bylinky: pampeliška, proskurník, granátová semínka, ferula, drmek.
- Dodatečné doporučení: káva.

Životní princip **slizu** (dóša kapha)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu slizu v organismu (při podráždění slizu, anebo když je sliz dominantní)

- Obecná doporučení: teplá a lehká potrava i nápoje.
- Převládající chuť: hořká, pálivá a trpká.
- Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito, oves.
- Sladidla: med.
- Mléčné potraviny: nízkotučné mléko, máslo, syrovátka.
- Rostlinné oleje: vyhýbejte se jim.
- Ovoce: jablka, hrušky, granátová jablka, klikva, hroznové víno, tomel, kdoule, rakytník
- Zelenina: ředkvičky, brambory, mrkev, kapusta, zelí, cibule, baklažány, hlávkový salát, dýně, celer, špenát, petržel, luštěniny, hrách.
- Koření: všechny druhy kromě soli.
- Živočišné produkty: kuřecí, skopové, vejce, salámy, klobásy
- Bylinky: lékořice, pelyněk, borůvka, granátová semena,
- Dodatečné doporučení: kamenec, čpavek.

Dieta a potraviny zvyšující životní princip slizu

- Obecná doporučení: tučná jídla ve větším množství, chlazené potraviny a nápoje
- Převládající chuť: sladká, slaná, kyselá.

- Krupice a obilniny: rýže, pšenice, oves, lněná semínka.
- Mléčné potraviny: mléko, sýry, kyselé mléčné výrobky, podmásli, smetana, šlehačka, máslo.
- Rostlinné oleje: všechny.
- Ovoce: sladké druhy, melouny, dýně.
- Zelenina: rajčata, okurky, sladké brambory, ředkev, řepa a širokolisté druhy.
- Ořechy: všechny.
- Koření: sůl.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, klobásy, salámy, ryby, raci, mozeček a tuky.
- Polévky: hrachová, kopřivová, masový bujon.
- Dodatečné doporučení: pamatujte, že nadměrná stimulace principu slizu vede k hromadění hlenů v organismu, zejména v horní půli těla, plicích a nosohltanu.

Jak správně uvařit čaj

Všeobecné se čaj pokládá za zdravý nápoj, ačkoli někteří lékaři přírodní medicíny s tím nesouhlasí.

Čaj zlepšuje schopnost soustředění, má aktivující i uklidňující účinek, zejména na žaludeční sliznici. Vědci to vysvětlují obsahem kofeinu v čaji, v menší míře přítomností vitamínu B a fluoru, který je nezbytný k prevenci zubního kazu. Mnoho lidí nereaguje příznivě na kávu, například po ní mají pálení záhy nebo pocit plnosti. Čaj tyto vedlejší účinky nemá, a navíc je prostý jakýchkoli kalorií.

Měli bychom jej **spařovat** zásadně vroucí vodou. Pokud obsahuje zvýšené množství vápníku, je vhodné ji nechat vřít alespoň tři minuty a teprve poté jí přelít čaj. Ráno a večer **připravujeme čaj odlišným způsobem**. Největší množství **kofeinu čaj** vylučuje v prvních dvou minutách vyluhování a **také má nejsilnější stimulující účinek**, proto se jako **ranní nápoj** hodí právě čerstvě zavařený čaj. **Necháme-li čaj vy-**
--hovat déle a poté dáme odstát, začnou se uvolňovat třís-

loviny a vážou kofein. Takovýto čaj tedy naopak uklidňuje a uvolňuje, takže je vhodný k pití navečer pro relaxaci.

Tříslové kyseliny obsažené v čaji brání vstřebávání železa v organismu, proto jej pijte jako samostatné jídlo; to se týká zejména osob s chudokrevností.

A malá poznámka na závěr: Čaj umí vsakovat pachy z okolí, proto jej nenechávejte a neuchovávejte vedle **předmětů** se silným zápachem.

Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti

Každý člověk se v závislosti na úrovni intelektuálního rozvoje buď řídí určitými principy stravování, anebo jim vůbec nevěnuje pozornost. Tato kapitola je určena především těm, kteří se chtějí zdokonalit nejen fyzicky, ale také duševně a duchovně. Vždyť i potrava je v tomto ohledu nesmírně důležitá: některé potraviny nás mohou intelektuálně pozvednout, kvůli jiným naopak trpíme.

V podstatě jíme tak, abychom zajistili našim buňkám maximálně příhodné podmínky existence. Ideální je vyvážené stravování, při němž nedochází k odvodňování buněk ani zahleňování organismu, nýbrž v něm probíhá kvalitní plnohodnotný metabolismus. Při správném zažívání se z potravy tvoří specifický jemnohmotný prvek, jemuž stoupenci ájurvédy říkají *odžas* (už jsme o něm hovořili výše). Čím víc se odžasu vznikne v buňkách, tím silnější a intenzivnější signál štěstí a blaženosti proudí do mozku. Člověk se cítí lehce, jako by se nadnášel na vlnách euforie, a je naplněný radostí ze života.

Odžas se tvoří především při zdravém a funkčním trávení, které je možné tehdy, pokud člověk jí potraviny ve správné posloupnosti a kombinaci. Produkty musí být vždy čerstvé a minimálně tepelně zpracované na ohni; v tomto případě se konzumují ihned po uvaření.

Stoupenci ájurvédy takové dietě říkají *čistá* anebo *satvic*. Podle nich by potraviny mely být kombinovány podle chutí, ve vyváženém stavu a v přiměřeném množství a zapí

jeny přírodní vodu. Celkově je *ájurvédický* jídelníček *le* stravitelný a má uklidňující účinek.

Satvic dieta zahrnuje následující okruh potravin: rafinované tavené máslo, ovoce a zeleninu podle ročního období, ovocné a zeleninové šťávy, celozrnné obilniny, krupice a luštěniny, především rýži a pšenici, ořechy a semena vypěstované v domácím prostředí, med, roztátou vodu a v neposlední řadě mléko, ale jako samostatné jídlo nebo spolu s pečivem nebo kašemi (a to je z hlediska trávení poněkud nešikovné doporučení).

Stoupenci ájurvédy v dávných dobách doporučovali výše uvedený jídelníček všem, kdo toužil po zlepšení zdraví, dlouhém životě, břitkém myšlení a fyzické síle.

Ostatní potravu s malým množstvím odžasu (která podle nich bránila normálnímu průběhu života) dále dělili na *radžas* a *tamas*.

Už jen samotné slovo *radžas* a obsažené v něm zvuky navozují pocit vnitřního podráždění a budí dojem nekontrolované aktivity až agresivity. Potraviny s vlastnostmi *radžas* organismus člověka nadměrně rozpalují, což může mít za následek zuřivost, běsnění, výtržnosti a další projevy skryté nebo vnější agrese.

K potravinám *radžas* patří maso, ryby, vejce, sůl, paprika, hořčice, všechny kyselé a horké produkty, čaj, káva, kakao, rafinovaný cukr, koření a pochutiny.

Slovo *tamas* charakterizuje lenivého a pasivního člověka bez vůle, který je neustále ke všemu apatický a jemuž se stav sladkého nicnedělání líbí. Je líný si připravit normální jídlo, a tak se spokojí s hotovými produkty a potravinami, které nejsou čerstvé. Jenže tyto potraviny mají uvolňující účinek a on po nich zleniví ještě víc, degraduje a v konečném výsledku dospěje ke stadiu, že se vlastně živí jen *zbytky* potravy. K potravinám *tamas* se řadí hovězí a vepřové maso, cibule, česnek, tabák, nahořklá ohřátá jídla, léky a všechny opojné produkty.

Na závěr kapitoly si řekneme několik ájurvédických pravidel:

- Nejvíce odžasu získáte, když do denního menu zařadíte maximální množství čerstvých potravin podle ročního období, vypěstovaných ve vaší lokalitě.
- Největší podíl denního jídla by se měl konzumovat k obědu, *protože* v té době je trávicí oheň intenzivní.
- Jezte vždy před západem Slunce a jen v malých porcích, aby se potrava před spaním vstřebala. Snídaně má být lehká.
- Jezte pravidelně každý den ve stejnou dobu, ale až poté, co ucítíte hlad. Nikdy si mezi jídly nedávejte žádné svačinky ani pamlsky.
- Na noc zásadně nejzte, neboť tím narušujete energetický oběh organismu, V souladu s biorytmy se energie ráno shromažďuje v žaludku, v poledne v tenkém střevě a večer se přemísťuje do ledvin nebo dalších orgánů, které nemají s trávením nic společného. Při nočním jídle se tento přirozený režim narušuje a část energie musí být vrácena zpět do trávicích orgánů. To ale není všechno - když se uložíte ke spánku s nezpracovanou potravou v žaludku, organismus se zahleňuje a tvoří se ama (sliz).
- Negativní emoce trávení škodí. Proto jezte vždy sám anebo s lidmi, ke kterým máte upřímný vztah.
- Před jídlem i po něm vzdejte dík Hospodinu. **Nabídněte** nejprve jemu a teprve poté se pusťte do jídla sám.

Mnoho lidí má zažitá nesprávná návyky, na nichž trvají, a o tom, že by to měli napravit a zbavit se jich, nechtějí ani slyšet. Raději budou dále nemocní a umřou, než aby přehodnotili svůj názor ohledně stravování.

Měli by si nejprve uspořádat životní priority a přehodnotit životní postoje, potom očistit životní pole podle metodiky, již jsem popsal v knize *Dokonalá očistu organismu*, a nakonec přistoupit i ke změně stravovacích návyků.

Bud'te rozumní a nepoddávejte se svým gastronomickým choutkám.

Třetí část

Vybíráme potraviny a vaříme z nich

Vše pro zdravý jídelníček

Většina odborníků na naturální stravování je přesvědčena, že přirozenou potravou pro člověka jsou lesní plody, bobule, ořechy, obilniny, semena a hlízy. V těchto částech rostlin se koncentruje energie a živiny, jež mají v porovnání s živinami v zelených částech, stvolu a listech kvalitnější strukturu. Lidský organismus se v průběhů věků naučil brát si z rostlin to nejlepší, prostě slíznout smetanu, čímž se liší od přežvýkavců, kteří se živí stébly a listy. Dravci získávají výživné struktury a energii tak, že pojídají býložravé živočichy za syrova. Člověk je obecně pokládán za všežravce, ale jeho trávicí soustava se spíše podobá živočichům pojídajícím ovoce než přežvýkavcům a dravcům.

Při naturálním stravování je třeba brát ohledy na roční období víc než při ostatních typech: na jaře se jí čerstvá zeleň, v létě ovoce a zelenina, na podzim podzimní ovoce a v zimě ořechy, obilniny, luštěniny, kořínky, sušené ovoce a bylinky. Jídlo by mělo být pestré, ale na druhou stranu není třeba jíst každý den něco jiného, protože se tomu enzymová soustava nestačí přizpůsobit.

Potraviny živočišného původu je možné konzumovat po celý rok, ale nejlépe jen dvakrát až čtyřikrát během týdne, přičemž platí: čím je organismus mladší, tím častěji si je může dovolit, a čím je starší, tím musí být při jejich konzumaci opatrnější. Živočišné produkty je třeba střídat, nikoli jíst stále tytéž: jednou za dva týdny vařené vepřové nožky či chrupavku (to abyste doplnili zásoby vaší vlastní), jednou až dvakrát týdně vejce a občas to proložit masem, rybami a dalšími masnými výrobky.

Níže se budu věnovat problematice potravin a pochutin z hlediska jejich vlivu na **organismus, jak působí** jejich **čnu** a další vlastnosti (nemusím opakovat, že nejde o nic **nového** a všechno to bylo známo lidem od pradávna). Také **vam** nabídnu několik starodávných i současných receptů podle metodiky G. Šapovalové, V. Michajlova, I. Litvínové i **dalších** autorů a odborníků na **přirozenou** stravu.

Koření a pochutiny

Naši předkové si na základě mnoholetých **zkušeností** vybírali k jídlu rostliny s prokazatelně ušlechtilými vlastnostmi, které **jim** doopravdy v životě pomáhaly nalézt ztracenou energetickou rovnováhu (ve smyslu konstituce).

Koření a pochutiny se dělí na dvě skupiny: ty, které aktivují a zlepšují **teplotvorné** funkce organismu (takových je většina), a dále ty, které naopak podněcují jeho ochlazování (sem patří **ocet**, kamenec a další). Druhá skupina pochutin také organismus odhlehne a optimalizuje jeho činnost celkově. S věkem se teplotvorné vlastnosti organismu **člověka** zhoršují, ale koření z první skupiny napomáhající vzniku tepla tuto funkci stimuluje a pomáhá **člověku**, aby **si ji** uchoval déle jako plnohodnotně funkční. Z tohoto **důvodu** si lidé koření vždy považovali a jinak tomu nebude ani i v budoucnosti. Největší užitek koření přináší v zimním období.

Potraviny s chladivými vlastnostmi se hodí v teplém ročním období pro osoby s horkou tělesnou podstatou.

Cibule

Dělí se na čtyři kategorie, přednost bychom měli dávat bílé. Má ostrou chuť, horké a suché vlastnosti čtvrtého stupně a ztěžující vliv na **životní** principy. **Stimuluje** sexuální apetit a vylepšuje trávení, posiluje princip žluči a větru a potlačuje princip **slizu**.

Když se do očí nakape cibulová **šťáva**, pomáhá **při** začínajícím **šedém** zápalu (katarakta) a působí *i* preventivně, očisťuje a vylepšuje zrak.

Stimuluje chuť k jídlu, má mírné přirozené změkčující a projímavé vlastnosti, posiluje pohlavní potenci a zbavuje

kůži žlutého zbarvení, uvádí krev do pohybu a odtahuje ji k vnější části těla, léčí vitiligo a lišaje.

Cibule obsahuje fytoncidy s výraznými baktericidními schopnostmi, které se při smažení nebo dušení bohužel ztrácejí. Tepelně zpracovaná cibule se mění v sladký sacharidový produkt.

Kuchyňská cibule je ostrá; tuto chuť jí dodávají obsažené éterické oleje. Chemické složení cibule se mění druh od druhu, například u dusíkatých látek se toto číslo pohybuje od tří celých sedmi desetin procenta do čtyř celých šesti desetin procenta, u cukrů od žádné celé pět setin po žádnou celou čtrnáct setin procenta, u minerálů je to zhruba žádná celá šedesát pět setin procenta. Mimochodem cibule obsahuje rozmanité minerály nevyjímaje draslík, fosfor, vápník, železo a vitaminy B1, B2, PP a C.

Zelená cibulová nať se užívá čerstvá, protože obsahuje mnohem víc solí draslíku, vápníku, beta-karotenu a vitamínu C než obyčejná cibulová hlíza.

Jídlům dodává pikantní chuť a zvyšuje obsah vitaminů, beta-karotenu a kyseliny askorbové (posypává se bezprostředně před jídlem).

Cibulová polévka. Cibule není jen pochutina, dělá se z ní i polévka, která výborně pomáhá při onkologických nemocích. Přípravuje se následně: Cibuli o velikosti citronu nařežte na malé plátky i s vnější hnědou slupkou (neloupe se). Pak ji osmažte na rostlinném tuku, aby se zbarvila do zlatohněda, přilijte půl litru studené vody a vařte, dokud se úplně nerozvaří. Přidejte kostku libovolného bujonu a zamíchejte. Nakonec ji proced'te a jezte jen průzračný bujon bez cibulové hmoty.

Cibulová šťáva Užívá se jako prostředek proti nachlazení a chřipce, na uvolnění hlenu, jako močopudný prostředek, proti hemoroidům a k hojení poranění. Cibule a její šťáva napomáhají udržovat zuby zdravé a působí jako prevence proti zubnímu kazu a hnilobným procesům v dutině ústní, zvyšují chuť k jídlu, upravují trávení (kvůli svým horkým vlastnostem), stimulují produkci spermatu a zlepšují zrak.

V neposlední řadě ulehčují vylučování písku z ledvin a svými prchavými látkami jej dokáží rozmělnit.

Cibulová šťáva se doporučuje užívat při nachlazení, rýmě, bolestech hlavy, mnohočetném výskytu nežitů (furunkulóze) a také jako upevňující tonikum na vlasy. Doporučená denní dávka je jedna sklenice čisté šťávy anebo směsi: jednu dezertní lžičku smíchejte se stejným množstvím citronové šťávy a můžete přidat med.

Cibulová šťáva se dá připravit i ze zelené natě, ovšem je kvůli obsahu chlorofylu zelená a také se vyznačuje odlišnými vlastnostmi, kupříkladu stimuluje krvetvorbu.

Cesnek

Existuje více druhů česneku, základem je dělem na pěstovaný a divoce rostoucí. Jako potravina se nejlépe hodí velké a čerstvé stroužky. Na chuť je ostrý a má ohřívací a vysušující vlastnosti čtvrtého stupně. Je hutný, olejnatý a těžký. Na životní principy působí tak, že podporuje žluč a tlumí vítr a sliz.

Česnek hubí všechny druhy bakterií, ale přitom neškodí zdraví a není toxický. K organismu je mnohem šetnější než umělá antibiotika. To z něj dělá mimořádně vhodné přirozené léčivo při vleklých infekčních onemocněních, kdy se nákaza neustále vrací anebo přechází v chronickou formu a v lehčí formě trvá nepřetržitě - není totiž nutné užívat opakované dávky antibiotik.

Česnek je mimořádně účinný především na začátku nemoci, například rýmy nebo lehčího nachlazení. Je uznávaný i pro svůj žlučopudný účinek a schopnost uvolňovat větry. Vylepšuje oslabené funkce žaludku a stimuluje sekreci trávicích šťáv, takže nemocní se zbaví pocitu těžkosti v žaludku, nadýmání a nafouklého břicha, přestane je pálit žáha, sníží se celková nervozita a vylepší chuť k jídlu.

Tibetský česnekový elixír. Česnek je hojně využíván i v tibetské medicíně, dělá se z něj mimo jiné očistný elixír. Česnekové stroužky o hmotnosti tři sta gramů umelte v mlýnku na maso a smíchejte s citronovou šťávou ze dva-

ceti citronů. Takový elixír očišťuje, blahodárně působí na organismus a mimochodem nikdy nezksyne.

Cesnekové víno. G. Šatalová doporučuje při předčasném klimakteriu ve dny předpokládané menstruace popíjet jednu polévkovou lžici cesnekového vína. To připravíte tak, že po-vaříte celou cesnekovou hlavičku ve dvou stech mililitrech kvalitního portského vína a necháte odstát, poté cesnek odstraníte.

Cesneková tinktura. Česneková tinktura na vodce je vynikajícím léčebným prostředkem proti chřipce. Neměla by se však stejně jako jiné preparáty s cesnekem užívat při nemocech slinivky břišní.

Cesneková šťáva. Rychle čistí organismus a je vysoce účinná proti střevním parazitům a úplavici, protože obsahuje silné fytoncidy.

Česneková šťáva je doporučována na posílení pro zesláblý organismus, dále při zvýšeném krevním tlaku, arteroskleróze, povrchovém zánětu žil (tromboflebitidě), vari- kózním zánětu žil, nespavosti, revmatismu, angíně, zánětu sliznice tenkého střeva (enteritidě), zánětu tlustého střeva (kolitidě) a střevní ochablosti. Užívá se jedna dezertní nebo polévková lžice cesnekové šťávy se stejným množstvím medu.

Víte, jaký je nejlepší způsob skladování cesneku? Zaple- tený jako copy a uchovávaný při teplotě pět až sedm stupňů, ale nikoli ve vlhkém prostředí.

Kardamon

Nejvhodnější je kardamon s ostrým aroma. Má sladkou i ostrou chuť zároveň, ohřívající a vysušující vlastnosti dru- hého stupně a ze životních principů stimuluje žluč a oslabuje vítr a sliz.

Kardamon pomáhá při přechlazení žaludku a jater (když mají studenou podstatu) a ohřívá je. Tlumí nevolnost a zvrace- ní, působí proti říhání, odstraňuje zápach z úst, posiluje srdce a rozveseluje duši. Je účinný proti pomučování a od- kapávání močí. Ohřívá ochlazené orgány a posiluje je, sko-

dí ovšem játrům. Doporučená dávka na jedno jídlo je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu.

Sušený kardamon. V gastronomii se užívají sušené plody kardamonu, zejména kvůli jejich specifické vůni, již způsobují obsažené éterické oleje (tři až čtyři procenta). Kardamon se prodává jako drcený, má světle hnědou nebo světle žlutoubarvu.

Jak užívat kardamon. Osoby s oslabeným srdcem jej mohou přidávat do jídla, ovšem jen v zimním období od lis- topadu do března, kdy je srdce biorytmologicky neaktivní a potřebuje vzpruhu. Lidé se slabými a nemocnými játry by se jeho užívám měli od srpna do října vyvarovat, protože v těchto měsících játra slábnou a kardamon může jejich stav ještě zhoršit.

Hřebíček

Nejlepší je hřebíček se silným aroma a sladkou až mírně nahořklou chutí. Je ostrý a má ohřívající a vysušující vlast- nosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že po- siluje žluč a tlumí sliz a vítr.

Má příznivý vliv na mozek, který je ve své podstatě stu- dený. Zůstává po něm příjemná chuť v ústech. Odstraňuje zápach z nosu a šumění v uších, podněcuje růst vlasů na hla- vě, ostří zrak a léčí bílý zákal či žlutou žluč. Posiluje a ohřívá žaludek, tlumí říhání a zvracení, ozdravuje játra a srdce a má příznivý vliv i na potenci a sexuální sílu. Doporučená dávka je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu. Alternativně může- te užívat muškátový oříšek nebo skořici. Občasné ochucení jídla hřebíčkem doporučuji zejména osobám, které si chtějí vylepšit vlasy, zrak, srdce, játra a pohlavní funkce.

Hřebíček obsahuje z patnácti až osmnácti procent éteric- ké oleje, jež mu dodávají specifickou vůni. V gastronomii se hřebíček přidává do marinád a některých národních jídel. Doporučená dávka na jednu porci jídla jsou žádná celá dvě setiny gramu (do šesti kousků). Hřebíček je nutné sklado- vat v suchém prostředí s relativní vlhkostí pětasedmdesát až osmdesát procent a o teplotě dvanáct až patnáct stupňů Celsia.

Koriandr

Jako koření se používají semena a zeleň koriandru který má obdobně jako hřebíček kvůli obsahu éterických olejů zastoupených v množství od žádné celé dvou desetin procenta do dvou celých procent nezaměnitelné aroma. Zeleň koriandru se užívá čerstvá i sušená. Je oblíbený v mnoha národních kuchyních, neboť jídlům dodává pikantní příchut' a obohacuje je o vitamin C.

Koriandr je třeba rozmělnit nadrobno a přidat do jídla patnáct až dvacet minut před dovařením. Suší se buď přirozeně (na vzduchu) anebo uměle při teplotě čtyřiceti až padesáti stupňů. Do jednoho jídla se dává pět až patnáct gramů čerstvého a žádná celá jedna až dvě desetiny gramu sušeného koriandru.

Koriandrová semínka se hodí do dušeného nebo pečeného masa: **přisypte** je vždy během vaření.

Skořice

Správná skořice je tenká a načervenalá. Má sladkou, ostrou a hořkou chuť a ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně. Ze životních principů potlačuje sliz, zatímco žluč a vítr naopak aktivuje.

Je dobrá na žaludek a posiluje při jeho oslabení. Podněcuje vylučování slizu a vlhkého sekretu z organismu, působí proti odkapávání moči. Doporučená dávka na **jedno jídlo** je dvě celé dvě desetiny gramu. Skořice uvolňuje ucpané ledviny a dělohu, vyvolává silnou a hutnou menstruaci i močení. Pročišťuje ledviny a močový měchýř, ničí rupy.

Skořicový zábal zubů. Říká se, že roztlučená skořice v množství jedné celé čtyřiceti sedmi setin gramů smíchaná s medem pomáhá zubům. Bolavý a rozviklaný zub se s ní **namaže**, což jej uklidní, upevní a ztlumí bolest. Na druhou stranu ovšem škodí **slezině** a tvoří **sc** po ní vředy; neblahý **vliv** přípravku **zmírníte** petrželovými semeny.

Jak už jsme říkali, **éterické** oleje, které tvoří **dvě** až tři **půl** procenta obsahu skořice, jí dodávají nezvyklé **aroma** a **ptýemnou** zvláštní chuť. Proto by měla být skladována

hermeticky uzavřená v temné místnosti. V **gastronomii** je hojně používaná, do jídla se přidává deset minut před dovařením v množství žádné celé dvou až žádné celé pěti desetin gramu na porci.

Zázvor

Rozlišujeme zázvor indický a čínský. Na chuť je vždy ostrý a má ohřívající vlastnosti třetího stupně a vysušující druhého stupně. Silně podněcuje životní princip žluči, zatímco sliz naopak tlumí.

Zázvor mírně uvolňuje a pomáhá při ochrnutí, hodí se také při léčbě nemocí způsobených **zahleněním** a nachlazením a z **předrážděného větru** a slizu. Bystří rozum a myšlení, zlepšuje i **výřečnost**. Zázvor rozptyluje plynatost a **napomáhá** zdravému **trávení**, ohřívá a očišťuje žaludek a játra. Doporučená dávka je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu. Nedoporučuje se však osobám s konstitucí **žluči**, neboť je pro ně škodlivý. Tento vliv však spolehlivě tlumí kافrové listy a namísto zázvoru můžete používat **papriku**.

Černá paprika

Má výraznou ostrou chuť, ohřívací vlastnosti druhého stupně a vysušující čtvrtého **stupně**. Příznivě ovlivňuje životní princip žluči a silně stimuluje svou suchou podstatou podrážděný vítr, ale výrazně potlačuje sliz. Uklidňuje nervy a uvolňuje, rozpouští sliz a zamezuje vylučování hlenů. Mízí po něm neblahé **oční** projevy, například mžitky nebo temno před očima. Je užitečný při kašli způsobeném chladem, zastavuje vylučování vlhkého **seketu**, vyvolává chuť **k jídlu** a napomáhá trávení. Ohřívá žaludek a játra, nádory na **slezi** ně po ní splasknou. Černá paprika působí jako **protijed**, ale vytahuje z organismu teplo a rychle vyčerpává jeho **zásoby** v organismu.

Bílá paprika

Má podobné **charakteristiky** jako Černá paprika, **ale** je trochu slabší. Čistí sliz a černou žluč, doporučená dávka **čini** dvě **celé** dvě desetiny gramu. Škodí ledvinám, **ovšem**

tento vliv tlumí med. Vysušuje sperma a může neblahodárné ovlivnit těhotenství, dokonce vede i k jeho předčasnému ukončení. Namísto bílé papriky se dá užívat zázvor.

Máta

Přednost mají rostliny s řídkými listy. Máta má ochlazující a vysušující vlastnosti prvního stupně, tlumí princip slizu a žluči. Změkčuje, pomáhá proti vředům, odstraňuje hukot v uších, uvolňuje při ztíženém dýchání a při bolestech v hrudníku, rozpouští černou žluč. Odhleňuje a léčí žloutenku a vodnatelnost. Vyvolává menstruaci, zastavuje říhání a má protihlístový účinek. Máta také tlumí pohlavní touhu a podněcuje pocení.

Mátová šťáva. Je dobrá při kopřivce, rozšíření cév a takzvané sloní nemoci čili elefantiáze, která se vyznačuje zvětšením kůže u některých orgánů. Jednorázová dávka je čtyři celé Čtyři desetiny gramu. Nesmí se zapomínat, že máta škodí ledvinám, ačkoli její neblahý vliv se spolehlivě zmírní lékořicí.

Mátový čaj. Je dokázáno, že má mnoho pozitivních léčebných vlastností, především díky vysokému obsahu mentolu v éterickém oleji. Stimuluje dýchací centrum, oživuje srdeční svaly a uklidňuje mozek.

Ke gastronomickým účelům se používá nejvíc máta peprná, jejíž listy jsou ze tří procent tvořeny éterickými oleji. Čerstvá a sušená zeleň máty je neoddelitelnou součástí mnoha národních kuchyní. Ale hodí se i k léčivé dietě, přidává se do zeleninových, moučných jídel a chlebového kvasu. Čerstvou mátu nakrouhejte na drobné kousky, sušenou použijte jako prášek. Dávky: u čerstvé máty tři až pět gramů **na jedno jídlo**, u sušené půl procenta gramů. Používá se i ve **směsi** s jinou zelení.

Meduňka lékařská

Listy meduňky jsou vhodné jako přísada do **pokrmů čerstvé** i sušené. Přestože obsahují jen nepatrně éterických olejů (**žádnou celou** jednu desetinu procenta), přesto jídlu **dočlává** **charakteristické** aroma po citronu. Sušené meduňky skla-

dujte v uzavřené nádobě na suchém místě při teplotě patnáct až osmnáct stupňů Celsia.

Meduňka se přidává do salátů, omáček, masitých a rybích jídel, ale také do nápojů; její specifická **chuť** je nezaměnitelná. Doporučené dávkování: u čerstvé zelené meduňky tvoří pět až deset gramů, u sušené čtvrtinu až polovinu gramu.

Ocet

Nejlepší je vinný ocet. Chuť má silně kyselou a k tomu vysušující a chladivé vlastnosti druhého **stupně**.

Ocet vzniká při kyselém kvašení tekutin obsahujících líh. V gastronomii se používá vinný, jahodový nebo kořeněný ocet, který je aromatizován a ochucen výluhy různých druhů koření. Ocet je vlastně roztok kyseliny octové, obsahuje jí přibližně **tři³⁴** procenta. Přidává se do pokrmu, které je potřeba **přikyselit**.

Ulevuje při bolestech hlavy způsobených nadbytkem tepla (tlumí totiž žluč). Upravuje trávení a posiluje **žaludek**, vzrůstá po něm i chuť na sex. Odhleňuje organismus, vysušuje z něj vlhkost **při** vodnatelnosti, hasí **žízeň** a snižuje vylučování semene (protože tlumí **sliz**). Při problémech s konečníkem je dobré chvíli posedět v lázni s octovou vodou, určitě to pomáhá. Ve velkém množství ocet organismus vyčerpává, avšak jeho škodlivý vliv poněkud kompenzuje med. Namísto octu se dá použít šťáva z nezralého **hroznového** vína.

Bobkový list

Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně, rozpouští a uvolňuje. **Pomáhá** při nervových **onemocněných** a paralýze, stimuluje růst vlasů. Ulevuje při postižení záduchou, rozpouští ledvinové kameny a léčí **onemocnění** močového měchýře. Mizí po něm nádory, zhuštění na **slezině** a projevy vodnatelnosti. Vyvolává menstruaci a slouží i jako vhodný prostředek proti **hlístům**. Je léčivý **při** bolestech v kostech či kříži a **zánětu** sedacího nervu (tlumí vítr).

Bobkový list se připravuje v prosinci až Červnu, protože v tomto období obsahuje nejvíc éterických olejů. Nejlepší

jsou malé silně aromatické listy s krátkými řapíky, hořké na chuť. Sušený bobkový list uchováváme při teplotě deset až patnáct stupňů na suchém místě s relativní vlhkostí vzduchu 70-75 procent.

Pelyněk estragon

Nejvhodnější je čerstvý. Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Pomáhá při zhoubných vředech, zlepšuje stav žaludku a vytahuje z těla vše nepotřebné. Dá se i žvýkat, protože odstraňuje nepříjemný zápach z úst.

Petržel a celer

Kořenová zelenina je nejlepší čerstvá ze zahrady. Petržel a celer mají vlastnosti druhého stupně. Petržel působí na životní principy tak, že stimuluje žluč a vítr, zatímco sliz potlačuje.

Kromě toho uklidňuje bolesti hlavy, odstraňuje pach cibule, česneku a vína, ulehčuje dýchání, je léčebná při rakovině prsou, rozpouští ledvinové kameny, vyhání roupý a v neposlední řadě příznivě ovlivňuje potenci. Vypuzuje z těla placentu, ale v případě nadměrné konzumace petržele u těhotné ženy může nastat přerušování těhotenství. V gastronomii se používá petrželová nať i kořen v čerstvém i sušeném stavu.

U celeru se používá hlavně kořen (i když nať také, ale jen v malé míře), čerstvý i sušený, a dává se stejně jako kořen petržele. Dodává pokrmům specifickou chuť a zvyšuje v nich obsah minerálů a vitamínů.

Celerová směs na zvýšení potence. Semena celeru roztlučte, smíchejte s máslem a směs užívejte tři dny. Uvidíte, že kladné výsledky – zlepšení potence - na sebe nenechají dlouho čekat.

Celerová nať se užívá Čerstvá i sušená, ve stejných dávkách jako petrželová, přičemž se přidává do stejných jídel. Celerová nať obsahuje osmdesátkrát víc beta-karotenu a čtyřikrát víc vitamínu C než kořeny celeru. Proto byste na ni neměli při sestavování jídelníčku zapomenout. Jídlo příjemné na chuť a ozdobí jej navenek, ale také v něm zvýší obsah vi-

taminů. Doporučené dávkování: u čerstvé celerové natě dva gramy na jídlo a u sušené 0,15 gramu.

Semena petržele. Mají silnější působnost než listy, protože otevírají skryté póry, namísto nich se někdy používá fenykl.

Petrželová šťáva. Vytlačujeme ji z kořenu i zelené natě. V petrželové nati i kořenech je hodně draslíkových a vápníkových solí a také solí hořčíku, fosforu, železa, beta-karotenu, vitamínu C, B1, B2 a PP. Je to velmi silný očistný prostředek, možná nejsilnější ze všech dosud známých, a to z důvodu silné koncentrace éterických olejů. Proto ji nikdy nepijte v množství přesahujícím 30–60 mililitrů. Nicméně ji můžete zjemnit tím, že ji smícháte s mrkvovou, špenátovou nebo celerovou šťávou, případně šťávou ze zeleného salátu.

Čerstvá petrželová šťáva má vlastnosti, které podporují výměnu kyslíku v organismu a blahodárně působí na nadledvinky a štítnou žlázu, jež udržují ve zdraví. Soustava prvků obsažených v petrželové šťávě napomáhá upevnění krevních cév, zejména arteriálních kapilár.

Petrželová šťáva významně pomáhá při problémech s očima: smíchaná s mrkvovou a celerovou je vhodná při nemocech rohovky, šedém zákalu a dalších. Silné fytoncidní účinky se pojí s hojivostí mrkve.

Polévka z celeru a petržele

Budete potřebovat jeden celer, dvě petržele, tři brambory průměrné velikosti, dvě hlavičky cibule, trochu kmínu a dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice.

Brambory důkladně promyjte a jemně nakrájejte i se slupkou. Cibuli nakrájejte nadrobno, celer utřete na struhadle a všechno dejte vařit spolu jako polévku. Dále přidejte obě petržele nakrájené na kolečka. Nakonec do hotové polévky nasypete naklíčenou pšenici a zahustěte jemně nastrouhaným kmínem.

Polévka z celeru a petržele zvyšuje mužskou pohlavní potenci.

Kopr

Přednost dáváme zahradnímu kopni se žlutými květy. Vlastnosti kopru: ohřívající a vysušující druhého stupně. Kopr celkově přehřívá organismus a stimuluje princip žluči. Harmonizuje všechny životní principy a uspává. Pomáhá při bolestech hlavy, kříže a uší, podporuje laktaci, je léčivý při nemocech spojených se zahleněním a kromě toho provokuje zvracení. Doporučená dávka je 1,47 gramu, dá se nahradit skořicí nebo hřebíčkem.

Rostlina kopr je silně aromatická, což způsobují obsažené aromatické oleje (2,5-5 procent). Navíc je v kopru dvě a půl procenta bílkovin, významné množství solí draslíku, vápníku, fosforu, železa, beta-karotenu, vitaminů B1, B2 a PP. Ve sto gramech kopru se nachází sto miligramů vitamínu C.

Kopr se užívá čerstvý, který můžete jeden až dva dny skladovat, nebo sušený, jenž se připravuje obyčejně na vzduchu ve stínu. Koprem se posypávají masitá, rybí a zeleninová jídla, polévky, přílohy a saláty. Při vaření či jiném tepelném zpracování přidávejte kopr do pokrmu tak pět až deset minut před tím, než je zcela hotový. Kopr dobře ladí s petrželí nebo koriandrem. Jedno jídlo můžete posypat 2,5-5 gramy čerstvého a 0,3-1 gramem sušeného kopru.

Kamenec

Má ochlazující vlastnosti prvního stupně a vysušující vlastnosti druhého. Stahuje, suší, upevňuje zuby a zklidňuje bolesti. Zamezuje výtoku z dělohy a nadměrnému pocení.

Kmín

Kmín je chuťové hořký, ostrý a trpký, má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Ze životních principů stimuluje žluč a oslabuje vítr a sliz. Má částečné ředící schopnosti a patří k lékům účinným při zrychleném srdečném tepu a nachlazení. Blahodárně působí na žaludek a vyhání hlísty; nadměrná konzumace kmínu však tělo vysušuje. Doporučená dávka na jedno jídlo: 5,88 gramu. Říká se, že

kmín škodí plicím, tento vliv utlumí saturejka. Alternativně se dá používat anýz nebo fenykl.

Pro gastronomické účely mají význam jen semena kmínu, v nichž je soustředěno nejvíce éterických olejů (3-6,5 procent). Kmín se přidává do salátů, kyšky, dýňového nákypu, pokrmů z tresky, do některých druhů sýrů, do dušené kapusty, housek a různého slaného pečiva, omáček, pochutin a mnohých dalších jídel. Na jednu porci případně jedna pětina gramu kmínu.

Kmín je nutné skladovat v uzavřených nádobách na suchém místě.

Anýz

Má vysušující a ohřívající vlastnosti druhého stupně. Podněcuje vylučování tělesných sekretů, potlačuje životní princip slizu. Provádí se i vykuřování anýzem, protože pomáhá při všech druzích nachlazení. Léčí kašel, očišťuje plíce a průdušky a chrání je před škodlivými vlivy vlhka. Anýz rozpouští černou žluč, takže může být následně vyloučena. Vyvádí plyny ven z těla a normalizuje životní princip větru. Uvolňuje ucpaná játra, slezinu a ledviny, pomáhá při chorobném zadržování moči. U žen působí blahodárně na menstruační cyklus, upravuje jeho normální průběh, posiluje pohlavní zájem a stimuluje životní princip žluči. Má léčivý účinek na všechna horečnatá onemocnění způsobená nadměrným zahleněním organismu a aktivuje pocení. Škodí močovému měchýři, ovšem jeho neblahý vliv se dá eliminovat lékočivým sirupem. Namísto anýzu stejně poslouží fenyklová semínka. Doporučená dávka na jeden příjem je 2,94 gramu. Pomazání zubů anýzovou šťávou vám pročistí zubní kořínky.

V gastronomii se nejvíc používají anýzová semena, která mají díky obsahu éterických olejů (do tři procent) nasládlou chuť i svérázné aroma. V neposlední řadě 16-20 procent tvoří rostlinné oleje. Anýzový olej stimuluje trávicí proces. Anýz se přidává do sýrů, tvarohů, kysaných mléčných výrobků, pečiva, kvasu a sladkokyselých omáček a pochutin. Doporučená dávka anýzu na jednu porci jídla je půl gramu;

u omáček se tento poměr počítá v poměru dva gramy na je-
der litr. Anýz se skladuje při teplotě do plus deseti stupňů
v suché místnosti s relativní vlhkostí vzduchu 75-80 pro-
cent

Fenykl

Fenykl se dělí na divoce rostoucí a pěstovaný, každopá-
dně nevhodnější je mladý. Má ohřívající a vysušující vlast-
nosti druhého stupně.

Šťáva z fenyklu zlepšuje a zostřuje zrak, můžete s ní za-
kapávat oči. Fenykl také posiluje laktaci. Po odvaru z feny-
klového kořínku se vydatně močí a také menstruační odtok
krve je silnější. Drolí kameny ve vnitřních orgánech, uvol-
ňuje ucpaná játra a vyvádí plyny z těla (potlačuje životní
princip slizu a větru). Okuřování fenyklem léčí hemoroidy
a tlumí říhání. Fenykl je lékem proti neštovicím a ostří zrak
(stimuluje žluč), musí se jíst anebo přikládat na oči. Dávka
na jeden příjem je 4,4 gramu. Škodí ledvinám, ale jeho ne-
blahý vliv eliminuje petržel.

Praotec Adam řekl: „Budete-li počínaje prvním jarním
dnem, když Slunce vstupuje do souhvězdí Berana, a kon-
če prvním letním dnem, kdy vstupuje do souhvězdí Raka,
každý den jíst 4,4 gramu fenyklu, pak po celý rok nepoznáte
nemoc a budete trvale zdraví.“

Hořčice

Nejlepší je čerstvá. Má ostrou chuť a ohřívající a vysu-
šující vlastnosti čtvrtého stupně. Obsahuje spalující a žíravé
látky. Životní principy větru a slizu tlumí, žluč naopak po-
siluje.

Hořčice je léčebný prostředek při paralýze, poruchám
artikulace, zapomnětlivosti a třesavce končetin. Vyvolává
zvracení a zlepšuje barvu ve tváři. Vyhání hlísty, zesiluje
menstruační výtok a zvyšuje pohlavní sílu. Pokud si přiloží-
te horký hořčičový obklad na oblast sleziny, případné bulky
se rozplynou.

Hořčičný olej Urychluje a zlepšuje proces očisty jater.
Hořčičná emulze je zase obecně pokládána za vynikající

preventivní prostředek proti onkologickým nemocem. Při-
pravíte ji smícháním s řepnou šťávou ve stejném poměru
jedna polévková lžíce ku jedné.

Šťáva z listů hořčice. Listy hořčice obsahují velké množ-
ství hořčičného oleje, kyseliny šťavelové, síry a fosforu.
Šťáva z listů hořčice, v níž je koncentrace těchto prvků ješ-
tě vyšší, může vyvolat zanícení trávicího traktu a ledvin,
a proto je lepší ji přidávat do salátů. Účinnou směs proti he-
moroidům získáte tak, že smícháte šťávu z hořčičných listů
s mrkvovou, špenátovou a řepnou šťávou.

Křen

Křen je velmi výrazný **odhlehující** prostředek, zlepšuje
fungování trávicí soustavy, zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá při
zvýšené kyselosti žaludku a nemocech žlučníku a posiluje
při ochablosti střev (střevní atonii). Křen je také vynikající
močopudný prostředek, a proto se hodí při vodnatelnosti,
močových kamenech, revmatizmu, dně, nemocech dýcha-
cích orgánů a vlhkém kašli.

Křen má ostrou chuť a specifické aroma, které způsobují
obsažené hořčičové oleje. Jeho složení je velmi bohaté, na-
mátkou můžeme jmenovat 2,5 procenta bílkovin, 16 procent
sacharidů, hodně draslíkových, vápníkových, fosforových
solí, železa a vitaminů C, B1, B2 a PP. Pro gastronomické
účely se používá utřený nebo strouhaný křen, jenž se přidává
do masitých či rybích jídel a dalších pokrmů.

Křenová směs na srdce. Způsoby léčby nemocí srdce
a cév, bolestí na hrudníku (stenokardie) a místní nedokrev-
nosti (ischémie) křenem byly známy odpradávná. Vyzkou-
šejte je i vy: utřete trochu čerstvého křenu (asi jednu čajovou
lžičku) a smíchejte ji s medem, aby výsledný objem směsi
nepřekročil jednu polévkovou lžici. Polyká se na lačný žalu-
dek v průběhu třiceti dnů, tato doba se nesmí překročit. Po-
kud se během kúry objeví nepříjemné pocity, je třeba dávky
křenu nejprve snížit a později znovu postupně zvýšit na jed-
nu čajovou lžičku. Nejdříve po dvou měsících můžete kúru
opakovat. Během **léčby** není dovoleno kouřit, užívat alkoholo-

lické nápoje a přetěžovat se. Doporučuji provést pět až šest takovýchto měsíčních kúr během tří let.

Křen má silné antiseptické vlastnosti: přidáte-li byt' maličké množství do jídla v solném nálevu nebo marinovaného pokrmu, nezkazí se, nezplesniví a navíc bude chutnější. Pokud vám nesedne velmi ostrá chuť křenu, ztlumíte ji ořechy, citronovou šťávou, syrovou třenou řepou nebo řepnou šťávou.

Křenová šťáva Je velmi silná a rozhodně bychom ji neměli užívat samostatně. Obsahuje silné éterické prvky, které působí silně a okamžitě; ovšem právě díky nim drží čerstvá křenová šťáva první místo v rozpustnosti a dokonale rozmělní všechny slizové usazeniny v organismu. Fytoncidy obsažené v křenu ničí škodlivé mikroorganismy, což má za následek celkový silný očistný efekt.

Mořská kapusta (*laminaria*)

Většina lidí si nedovede představit jídlo bez soli: neosolené potraviny nám připadají nevýrazné a nechutnají. Ovšem existuje jiný, přirozený zdroj soli a jódu - mořská kapusta.

Jde o biologicky aktivní vodní rostlinu obsahující bílkoviny, sacharidy, tukové prvky, buničinu, přirozená barviva, vitaminy a provitaminy A, B1, B2, B12, D, D, beta-karoten a dále mikroelementy a makroelementy, draslík, sodík, fosfor, vápník, kobalt, zinek, železo, mangan, brom a hliník. Ale co je hlavní – jeto přirozený zdroj jódu, z nějž si organismus může načerpat tolik, kolik potřebuje. Ovšem pozor, všechny uvedené prvky makroelementy, mikroelementy i jód se v mořské kapustě vyskytují ve sloučeninách s organickými látkami, takže je náš organismus rychle a snadno vstřebává.

Moderní **endokrinnologické** výzkumy prokázaly, že nedostatek hormonů štítné žlázy (tedy jódu) má neblahý vliv na všechny procesy probíhající v organismu.

Mořská kapusta působí proti mikrobům, brání rozmnožování **hemolytického** streptokoku a **patogenní** střevní flóry, napomáhá regeneraci buněk a obnově některých prvků, stimuluje růst **granulačních³⁴** tkání a podporuje **epitelizaci** a stahování infikovaných i neinfikovaných poranění a chro-

nických **trofických** jizev. Má mírně **projímavý** účinek, snižuje množství radionuklidů nahromaděných v organismu a upravuje látkovou výměnu při funkčních poruchách. Chrání **lymfatickou** soustavu, tlumí rachitidu a napomáhá syntéze hemoglobinu a dále zlepšuje žaludeční a střevní činnost

Kontraindikace. Někdo nemusí mořskou sůl dobře snášet. Obecně se nedoporučuje při zánětu ledvin (nefritidě), v těhotenství, při alergii na preparáty obsahující jód, plicní tuberkulóze, nemocech ledvin, hemoragické **diatéze**, kopřivce a chronických onemocnění kůže. Při těchto diagnózách není třeba užívat jód.

Dávkování. Užívá se půl až celá čajová lžička rozmělněné mořské kapusty na noc a zapijí se vodou. Léčba trvá patnáct až třicet dní a po dvoutýdenní přestávce je možné **kúru** opakovat. Uchovává se v chladném a temném místě (dbejte, aby tam neměly přístup děti).

Ovoce a lesní plody

Ovoce a lesní plody jsou velmi zdravé a prospěšné, ale nezískáte z nich maximální užitek a nepoznáte jejich léčivou moc v plném rozsahu, **nebudete-li** při jejich konzumaci dodržovat pár jednoduchých, ale nezbytných pravidel

- *Pravidlo první.* Jezte jen **ovoce** a lesní **plody**, které rostou v lokalitě vašeho bydliště.
- *Pravidlo druhé.* Jezte ovoce **jen** v období **zrání**, tedy když trvá jeho **sezona**; v opačném případě vnesete do organismu chaos. Hlavně to **platí** pro cizokrajné ovoce, například grapefruity, pomeranče a další, protože tyto plody dozrávají v jižních zemích, kde panuje zcela odlišné klima. Mají ochlazující účinek, jenž se pro nás vůbec nehodí. V tomto období máme zimu a potřebujeme produkty, které naše tělo zahřejí, ne ty, které jej **ještě** víc ochladí. Uvedené doporučení konzumovat ovoce jen v **sezoně** se **netýká** sušeného ovoce a lesních plodů, které se naopak speciálně připravují k užívání v zimním **období**.

- *Pravidlo třetí.* Ovoce a lesní plody je třeba jíst buď před jídlem, nebo naopak večer jako samostatné lehké jídlo; v opačném případě hrozí špatné zažívání.
- *Pravidlo čtvrté.* Sladké a kyselé lesní plody nebo ovoce je třeba jíst odděleně.

Meruňka

Nejvhodnější jsou velké žluté plody. Na chuť je meruňka sladká a má ochlazující a zvlhčující vlastnosti. Na životní principy působí tak, že posiluje sliz a potlačuje žluč.

Meruňky chladí žaludek, hasí žízeň a projímají. Obdobné vlastnosti mají i v sušeném stavu, před jídlem se ale mají nechat důkladně odmočit ve vodě. Existuje jedno městečko s názvem Hunzakut⁶⁶, mezi jehož dvaatřiceti tisícovým obyvatelstvem žije nezvykle mnoho osob početně věku a mnozí se dožívají až sto dvacetilet. Zjistilo se, že v hojném množství konzumují meruňky, v létě čerstvé a v zimě sušené - samozřejmě v kombinaci s jinou naturální stravou.

Meruňková šťáva se připravuje ze zralých plodů. Meruňky obsahují hodně vitaminů, solí draslíku a železa, a proto jsou velmi vhodné při chudokrevnosti, nemocích žaludku, střev, srdce a cév, zejména pokud nemocný pacient otéká. Doporučují se v těhotenství, při onemocnění kůže a sliznice úst, franckých bércových vředech a u nemocných, jimž jsou podávána diuretika.

Kdoule

Nejlepší jsou sladké a čerstvé. Mají sladkou a trpkou chuť a také ochlazující a vysušující vlastnosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že posilují vítr, potlačují žluč a zčásti i sliz. **Mají** stahující účinek a dobře působí na mozek.

Šťáva z kdouli. Připravuje se z dobře vyzrálých žlutoučkových plodů. Má stahující, močopudné a antiseptické účinky, staví krev a celkově posiluje organismus. Používá se při **anemii** onemocnění srdce, dýchacích cest, žaludku a střev

a také tuberkulóze či astmatu. Šťáva nebo dužina vařených nebo pečených kdoulí je léčivá při chorobách jater a působí proti zvracení. Užívá se půl sklenice před jídlem.

Hruška

Nejvhodnější jsou velké a sladké plody. Hruška má obecně sladkou a trpkou chuť a ostatní vlastnosti vyrovnané. Její vliv na životní principy je závislý na tom, jaká chuť je v ní zastoupena víc, zda sladká nebo trpká. Harmonizuje všechny životní principy a mírně povzbuzuje vítr.

Sladká hruška posiluje srdce, její semena zase pomáhají při plicních nemocech a ionizují žaludek. Hruška je obecně silné tonikum a navíc reguluje vylučování žluté žluči, tlumí žízeň a zastavuje zvracení. Hruška se hodí jako samostatné jídlo, ze všech druhů ovoce se hodí jako potrava nejlépe, a to i sušená. Tuhé hrušky mají ochlazující a vysušující účinek a posilují princip **větru**, sladké a zralé zase dráždí sliz a způsobují průjem.

Hrušková šťáva. Dokáže skvěle ukonejšit žízeň, zejména při horečnatých stavech. Tlumí bolesti, působí antisepticky, antibakteriálně a antivirově a organismus celkově posiluje. Je doporučována jako přirozený **močopudný** prostředek při onemocněních ledvin a močového měchýře. Díky stahujícím a antipyretickým účinkům se hodí při zhoubných nádorech, **průjmu**, **nefritidě**, cystitidě (zánětu močového měchýře), napomáhá také hojení ran. Reguluje proces trávení, a proto je vhodná při nadměrné tělesné váze a při cukrovce.

Pije se půl až jedna sklenice třikrát denně, do níž je možné přidat med (jedna polévková lžice).

Při zánětu močového měchýře a **močových** cest dáváme přednost šťávě z listů, protože je víc **močopudná** a má dezinfekční schopnosti. Podává se jedna polévková lžice třikrát denně s medem v poměru jedna ku jedné. Je zakázána při chronické zácpě.

Jablko

Jablko není jen obyčejné, běžně dostupné ovoce, jak by se mohlo zdát. Jablko může být i **nesmírně** lahodnou **ovoc-**

nou lahůdkou - každý z nás někdy ochutnal velké, sladké, šťavnaté a voňavé jablko; a právě takovým se dává přednost. Jablko má sladkou a kyselou chuť a k tomu chladivé, lehké a zpevňující vlastnosti. Ze životních principů aktivuje vítr tlumí žluč a v menší míře blahodárně ovlivňuje sliz.

Jablko posiluje srdce a dokáže v něm rozpumpovat život. Kyselá jablka jsou dobrá na žaludek a pomáhají při průjmu a zvracení, ale nepůsobí dobře na nervy.

Na staré Rusi se vždy 19. 8. slavil svátek Jabloňový spas - od tohoto dne bylo dovoleno jíst jablka. Léčivá je i vůně jablek - při intenzivním čichání posiluje mozkovou činnost. Jablko je i samostatné jídlo a rychle člověka zasytí.

Jablečné pyr s pšeničnými klíčky. Dobře smíchejte dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice, lžíci medu, lžíci strouhaných ořechů a dvě nastrohaná jablka.

Jablečná šťáva patří mezi nejběžnější, nejpoužívanější a také nejsnáze dostupné ovocné šťávy. Má řadu výhod: připravuje se jednoduše, obsahuje hodně železa, které se rychle v organismu vstřebává, a dá se kombinovat s jinými šťávami.

Například v kombinaci se šťávou z červené řepy (v poměru sto sedmdesát mililitrů jablečné šťávy ke třiceti mililitrům řepné) tvoří účinný prostředek proti anémii, jehož užitečnost byla prověřena v praxi. Jablečná šťáva prostě tvoří základ, k němuž je možné přidávat další šťávy, jež jsou na chuť možná méně příjemné, o to však pro organismus zdravější.

Hroznové víno

Nejlepší jsou velké bílé sladké hrozny s jemnou slupkou. Na chuť je hroznové víno sladké, kyselé i mírně trpké, má ochlazující a zavlažující vlastnosti prvního stupně. Tlumí životní princip větru a žluči, zato princip slizu se může zejména po jejich užívání v zimním období podráždit.

Sladké hroznové víno je nezaměnitelným pomocníkem při nemocech prsou a plic. Vyvolává však plynatost a kvasí v orgánech břišní dutiny. Posiluje pohlavní potenci. Vinná slupka a pečičky jsou chladivé a suché, dužina naopak horká

a zavlažující. Někteří odborníci jsou přesvědčeni, že hroznové víno je nejlepší, pokud se nechá dva dny uležet.

Hroznová šťáva. Má poměrně složité chemické složení, takže připomíná spíše alkalickou minerální vodu, zejména podle obsahu neorganických solí. Není divu, že léčení vinnou šťávou je pokládáno (a to zcela správně) za obdobné jako léčba minerálními vodami.

Pomáhá při chronické nefritidě a nefróze, tuberkulóze, chudokrevnosti různého původu, častých atonických zácpách, chronické artritidě, dně, chronickém revmatizmu, ledvinových kamenech, chronických onemocněních ledvin, chronické nedostatečné tvorbě žluči a neurastenii. Léčení hroznovou šťávou by mělo trvat 4-6 týdnů. Můžeme ji podávat buď v malých dávkách, tedy dvě sklenice denně, nebo středních dávkách od 2,5-5 sklenic šťávy denně. Vysoké dávky od pěti sklenic denně se užívají jen ve výjimečných případech.

Doporučuje se začít s dávkou sto mililitrů první den a každý následující den léčby přidávat 70-80 mililitrů. Na konci prvního ozdravného týdne by denní dávka měla dosáhnout tří sklenic. Nejvhodnější je pít šťávu po částech, třeba natřikrát, a to vždy přibližně dvě hodiny před jídlem anebo nejdřív dvě hodiny po něm.

Rozinky

Přednost se dává velkým a dužnatým kouskům. Rozinky jsou hodně sladké a mají ohřívající a zvlhčující vlastnosti prvního stupně. Působí na životní principy takto: mírně stimulují žluč, potlačují sliz a hodně vysušené rozinky zase podněcují vítr.

Díky tomu, že změkčují a uvolňují, jsou vhodné při veškerých nemocech střev a ledvin. Nejsou doporučovány osobám, u nichž je životní princip žluči hlavní, protože může docházet k jeho nadměrné stimulaci. Po hojném užívání rozinek je tělo bytelné, dobře živené, až vypasené, a to ve větší míře než po hroznovém vínu nebo po fíkách. Rozinky dobře čistí tělo, především játra od shlukování staré žluči.

Švestka, tmavá

Nejllepší jsou velké a sladké plody, které mají sladkou až natrpklou chuť, ochlazující vlastnosti prvního a zvlhčující vlastnosti druhého stupně. Zmírňují životní princip žluči a stimulují sliz a v menší míře i větr.

Čerstvé plody i šťáva z nich mají změkčující účinek a snižují žár srdce.

Japonský recept - Ume bosi

V Japonsku se švestky konzervují v solném nálevu, protože solené mají schopnost stimulovat žluč. Takto speciálně připravenému švestkovému léčebnému prostředku se říká *Ume bosi*. Dokáže dokonale vyčistit žaludek i střevní trakt. Švestky jsou pomocníkem při mnoha nemocech, neboť disponují širokou škálou užitečných vlastností, například působí projímavě a změkčují a kromě toho mají všechny vlastnosti soli - očišťují, rozpouštějí a ochraňují před plísněmi či hnilobnými procesy.

Do skleněných nádob (stačí i láhve od okurek) narovnáme čerstvé švestky ve vrstvách, mezi ně dáme křenové listy a utřené křenové kořeny se solí. Takto důkladně zakonzervované se švestky nechají uležet tři roky, poté je možno je konzumovat. Mohou se přidávat i do salátů, dodávají jim zvláštní, naprosto jedinečnou chuť.

Švestka, žlutá

Nejvíce se hodí zralé a nažloutlé plody se sladkou až natrpklou chutí. Mají ochlazující a zvlhčující vlastnosti prvního stupně. Ostře stimulují životní princip větru.

Mají slabší uvolňující a projímavý účinek než tmavé švestky, protože jsou méně šťavnaté, avšak dobře tlumí nevolnost, zastavují zvracení a léčí svrbění a ekzémy. Jsou vhodné pro osoby s horkou náturou, a naopak škodlivé pro starší osoby. Kyselá žlutá švestky jsou chladivé a suché.

Fíky, čerstvé

Nejllepší odrůdou jsou měkké bílé fíky, které se velmi snadno loupou, ale ani červené a černé nejsou špatné. Čerst-

vé fíky mají příjemnou sladkou chuť, ochlazující vlastnosti prvního stupně a zvlhčující druhého stupně.

Bílé zralé fíky při časté konzumaci mění tělo tak, že vypadá bytelné a dobře živěné. Velmi dobře se v žaludku tráví a harmonizují princip žluči. Tlumí žízeň vyvolanou nadbytkem slizu, pomáhají při nemocech ledvin a močového měchýře. Pročišťují močovody od nahromaděného písku, ovšem vyvolávají větry v oblasti tlustého střeva a jsou škodlivé pro žaludek, protože hasí trávicí oheň.

Šťáva z fíků. Připravuje se ze zralých plodů: rozmělníme je skrze kovové sítko, dužinu smícháme s vodou v poměru dva ku jedné a odstředíme, nejlépe ručně pomocí vícevrstvé gázy.

Fíková šťáva je pomocníkem při onemocněních srdce a cév a při jejich ucpaní, a proto je obzvlášť vhodná pro nemocné trpící cévní nedostatečností a chudokrevností. Zlepšuje trávení, je lehce projímavá a aktivuje močení a pocení. Pije se půl sklenice šťávy, do které se přidává jedna polévková lžice medu. Při nemocech ledvin a močových cest, gastritidě či zácpě se užívá půl sklenice šťávy dvakrát až čtyřikrát denně. Nepijte však tuto šťávu při onemocnění dnou a při cukrovce.

K vnějšímu užití: jako obklady při abscesech a hnisavých ranách, při otékání tváře a dalších onemocněních.

Fíky, sušené

Jsou dost sladké a mají ohřívací vlastnosti prvního stupně; zatímco jejich vysušující a zvlhčující vlastnosti jsou vyrovnané. Sušené fíky podněcují trávení i vstřebávání.

Jak působí na životní principy? Když jich sníme moc, mohou zkazit krev a podráždit princip žluči. Jsou příjemné při zimomřivosti a bolestech v kříži, které vznikají v důsledku rozbouření principu větru. Přidávají se do léčebné směsi s mátou, tymiánem a saturejkou, jež očišťuje močový měchýř a ledviny.

Třešně a višně

Nejlepší jsou sladké a zralé plody. Chuť mají sladkou a kyselou. Sladké třešně mají ohřívající i zvlhčující vlastnosti a podněcují teplo v organismu.

Stimulují životní princip žluči a projímají. Sněžené třešně a višně rychle projdou žaludkem a změni se ve šťávu (tu, již je v organismu dostatek). Příznivě působí na mužský pohlavní orgán. Kyselé plody zahánějí žízeň a celkově posilují. Vhodné jsou pro osoby, v jejichž žaludku se shromažďují hleny, protože mají schopnost vysoušet (a tím podporují životní princip větru). Čerstvé třešně a višně mohou způsobit průjem, sušené působí přesně opačně - staví.

Třešňová šťáva má ionizující a stahující účinek a zlepšuje trávení, zejména při zácpách, a ulevuje při revmatických bolestech. Její chuť můžeme vždy vylepšit medem.

Višňová šťáva má antiseptické vlastnosti a hodí se k pití při chronické zácpě. Zlepšuje chuť k jídlu a je doporučována při chudokrevnosti. Měli bychom ji pokládat za nenahraditelného pomocníka při zápalech dýchacích cest, neboť uvolňuje hleny a pomáhá odkašlávat. Pije se při horečkách: šťávu z višni zředíme ochlazenou pitnou vodou v poměru jedna ku jedné, neboť takto skvěle uhasí žízeň a sníží horečku.

Při zvýšené kyselosti žaludku se jí však raději vyhněte, stejně jako při častých průjemech, cukrovce, nadváze, chronických zánětlivých procesech v plicích a při žaludečních vředech.

Granátové jablko

Sladké plody jsou nejlepší. Granátové jablko má sladkou, kyselou a sladkokyselou chuť, ohřívající vlastnost a celkový ionizující účinek - podněcuje tvorbu červených krvinek, tlumí zvýšený srdeční tep a změkčuje hrdlo.

Působnost na životní principy: stimuluje trávení Čili **žluč** a upravuje vítr.

Šťáva z granátových jablek. Zhotovuje se ze sladkých odrůd, je přirozeným multivitaminovým prostředkem. Užívá se jako posilující nápoj při silném vyčerpání, chudokrev-

nosti, ateroskleróze, bronchiálnímu astmatu, angíně, ozáření, respiračních infekcích, malárii, žloutence, popáleninách a dermatóze.

Sladká šťáva se také pije při infekčních onemocněních a v pooperačním období, při poruchách trávení a ledvinových kolikách. Kyselá šťáva zase pomáhá při cukrovce, neboť zlepšuje fungování slinivky břišní. Zahuštěná Šťáva je vhodná pro ty, kteří trpí nechutenstvím, neboť zvyšuje chuť k jídlu. A také pro nemocné avitaminózou a jako posilující prostředek. Jenž dobře hasí žízeň a snižuje horečku. Rozhodně neuškodí při hemoroidech a cukrovce, protože podporuje trávení. Zpravidla se předepisuje půl až jedna sklenice s jednou polévkovou lžící medu třikrát denně. Dá se užívat také navenek při popáleninách a zánětu očních spojivek.

Kontraindikace: nesmí se užívat při vředových onemocněních žaludku a gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku.

Citron

Dejte přednost velkým jasně žlutým plodům ovoce. Chuť citronu je jasně kyselá, někdy nasládlá. Sladké citrony mají ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně, kyselé citrony ohřívající a zvlhčující vlastnosti prvního stupně.

Působnost na životní principy: sladké citrony tlumí vylučování žluté žluči a pomáhají při opilosti, čili potlačují princip žluči. Kyselé citrony jsou užitečné při nadbytku žluté žluči a rovněž tlumí její vylučování. Citrony jsou dobré na žaludek a podporují správné trávení potravy.

Citronová kůra. Ohřívá žaludek a játra, vyvádí plyny z těla a hodí se při nemocech spojených se **zahleněním** organismu. Kromě toho vyhání roupy a její vůně postaví na nohy při otravách různými jedy.

Citronová šťáva. Léčba se omezuje na to, že stimuluje životní princip žluči a vyvádí z organismu kyselinu močovou.

Pro léčebné účely se **nejlépe** hodí citrony s jemnou tenkou kůrkou, které mívají zpravidla víc šťávy než citrony s tlustou kůrkou. Při tom je třeba pamatovat, že čerstvá citronová šťáva se na vzduchu a světle velmi rychle okysličuje. Proto je nutné dodržovat zlaté pravidlo: pro každou dávku léčebného

nápoje ⁵¹ musíme vymačkat z citronů čerstvou šťávu. Samy citrony však skladovat můžeme, ba je to i žádoucí, protože ke správnému provedení citronové ozdravné kúry jich budeme potřebovat hodně.

Vše zcela závisí na typu nemoci a na tom, nakolik jsme ji zanedbali. Zpravidla se na vyléčení chronické či zanedbané nemoci spotřebuje kolem dvou set kusů citronů, méně by jich rozhodně být nemělo. Kúru je třeba začít s pěti citrony (jedna sklenice citronové šťávy) a postupně s každým dnem počet zvyšovat, až se dosáhne množství dvaceti až pětadvaceti citronů (pět sklenic) za den. U tohoto množství setrváme tak čtyři dny a potom postupně začneme počet citronů snižovat, dokud nedosáhneme počátečního množství pěti citronů; zde se dvanáctidenní léčebná kúra ukončí.

Pravděpodobně se vám na první pohled zdá, že uvedené množství citronů je přemrštěné. Zejména člověk, který se zatím s léčivou citronovou kúrou nesetkal a nezná její silný účinek, bude na tato čísla jen zmateně koukat. Realita je taková, že drtivá většina pacientů projde léčebnou kúrou naprosto klidně a bez problémů, jen několika málo lidem může připadat těžký - zpravidla to jsou ti, kteří mají příliš vyostřený životní princip žluči.

Zde je nutno dodat, že uvedený počet citronů pětadvacet kusů v žádném případě není konečným množstvím. I zde je vůle k tomu, abychom počet plodů zvyšovali, a také si můžeme léčebnou kúru libovolně prodloužit dle potřeby, pokud cítíme, že nám to pomáhá.

Přesto všechno se může stát, že náš žaludek bude mít se zpracováním nezvykle velkého množství kyseliny citronové potíže, a naruší se tak Činnost střev. V takovém případě je nutné léčbu dočasně přerušit a umožnit trávicímu traktu, aby si na citronovou šťávu zvykl. Uvedený způsob léčby citronovou šťávou se může různým způsobem obměňovat v závislosti na typu a stadiu nemoci. Například léčení **revmatizmu** a dny bychom měli rozdělit na dvě etapy: první léčba při bezprostředním záchvatu, kdy je vše zaměřeno na odstranění symptomů nemoci, a druhá, kdy se snažíme obnovit normální složení krve.

V případě náhlého zhoršení nemoci (a to je mimochodem normální ozdravná krize, která svědčí, že proces léčení započal) je třeba přijmout nezbytná opatření, která krizi **zmírní**. To znamená, že pacient musí zůstat v klidu a na nemocná místa si přikládat obklad z namočené vlněné nebo bavlněné tkaniny. Je třeba rovněž neustále kontrolovat teplotu v místnosti. A až se krize dá na ústup a ztíší se, je možné přistoupit k léčbě citronovou šťávou.

Podobné je to i při léčení žlučových a ledvinových kamenů: když se vstřebávají, je třeba projít celý ozdravný kurz přesně podle předpisu a neodchýlit se od něj. **Citronová šťáva** je výjimečný lék na výše zmiňované kameny.

Broskev

Možná všichni víme, jak příjemné, šťavnaté a sladké jsou velké zralé broskve, jejichž dužina se snadno dá oddělit od pecky. Mají nezaměnitelnou sladkou chuť s trpkou příchutí a ochlazující a zvlhčující vlastnosti druhého stupně.

Na životní principy broskve působí tak, že zmírňuje tělesný žár a otevírají ústí žaludku a také hasí žízeň a potlačují princip žluči. Maximálně jezte jen deset plodů najednou, v opačném případě bude nadměrně stimulován princip slizu. Namísto broskví můžete jíst meruňky.

Broskvová šťáva. **Připravuje** se z čerstvých a zralých plodů. Užívá se při nemocech srdce a cév, dýchacích orgánů, jater a ledvin. Aktivuje vylučování trávicích šťáv, čímž napomáhá správnému trávení. Šťáva z čerstvých listů se užívá při gastritidě či **sklerodermii** nebo jako projímadlo a prostředek proti roupům a hlístům. **Šťáva z květů** je zase oceňována kvůli svým **močopudným** vlastnostem. Pije se půl až celá sklenice dvakrát nebo třikrát denně, vždy půl hodiny před jídlem. Není doporučována při cukrovce a silné nadváze.

Moruše bílá

Je to ovoce se sladkou a lehce trpkou chutí. Sladká moruše má ohřívající vlastnosti prvního stupně a zvlhčující druhého stupně, kyselá moruše ochlazující vlastnosti prvního

ho stupně. Rychle se vstřebává, ale dlouho opouští trávicí trakt.

V působení na ostatní životní principy se podobá fiku. Způsobuje plynatost, škodí žaludku a dráždí princip větru. Také krev se po ní zhoršuje a dochází k předráždění žluči. Jíst se doporučuje před prvním denním příjmem potravy.

Moruše černá

Nejvhodnější jsou velké a zralé plody. Chuťově je sladká a mírně natrpklá. Má ochlazující a vysušující vlastnosti druhého stupně a podle některých odborníků jí nechybí ani stahující účinek. Moruše černá je léčivá při bolestech v dutině ústní a nádorech hrdla.

Šťáva z moruše černé. Příznivě ovlivňuje léčbu zhoubných nádorových onemocnění a napomáhá při úplavici. Pokud ji sníte příliš mnoho, začnou se v organismu tvořit hleny a poškozují plíce. Tento neblahý vliv však dokáže eliminovat granátové jablko.

Grapefruit

Podle některých údajů jde o křížence pomeranče a **pompeľu** (lidově též šedoku³⁷), tedy citroníku největšího, který byl vypěstován v 17. století v Indii. Má zvláštní sladkotrpkou anebo hořkosladkou chuť, ochlazující a vysušující vlastnosti.

A **jak** působí na životní principy? Stimuluje fungování střev a snižuje krevní tlak, tudíž podporuje vítr. Upravuje funkci jater, čilí, zmírňuje žluč a regeneruje síly organismu, potažmo vylepšuje **sliz**. **Hořká** chuť grapefruitu je soustředěna v dělicích membránách mezi jednotlivými dílky: osoby se suchou a **studenou** konstitucí by je měly odstraňovat, protože **jsou** pro ně nevhodné, a naopak osoby s horkou konstitucí **slizu** je mohou ponechat, protože **jsou** pro ně užitečné.

Šťáva z grapefruitu Povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, posiluje a **tonizuje**, zejména při **infekčních** onemocněních a v **pooperačním** období. Je doporučována při **nechutnosti** a **potížích** s trávením. Působí proti skleróze a je do-

poručována při duševní i fyzické únavě, slabé činnosti střev a hypertonii i nespavosti.

Začínáme popíjet čtvrt sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu půl hodiny před jídlem, při **nespavosti** půl sklenice na noc před spaním. Užití není žádoucí při žaludečních vředech.

omerance a mandarinky

Jsou kyselé a zároveň sladké, fluidní, šťavnaté, ochlazující a zvyšující tělesné životní síly. Působnost na životní principy: posilují žluč a sliz, zatímco vítr naopak tlumí.

Kandované pomeranče. **Nechte** kousky sušené pomerančové kůry tři dny vyluhovat ve vodě, přičemž ji několikrát vyměňte, abyste se zbavili nahořklé chuti. Potom je půl hodiny vařte na mírném plameni a přidejte cukr v poměru pěti set gramů na sklenici vody. Směs **nechte** týden odležet, aby se ztuhlila a proměnila v kandované ovoce, přirozené **sladidlo** pro nahořklé bylinkové čaje a odvary.

Všechny druhy citrusového ovoce, především mandarinky, působí proti plísním a houbám: je třeba si postižené místo na kůži opakovaně potřít mandarínkovými dílky a výsledek na sebe nenechá dlouho čekat.

Pomerančová a mandarínková šťáva. Je skvělým léčebným i **profylaktickým** prostředkem při avitaminóze, zejména zjara, a také v **pooperačním období** a **při** infekčních onemocněních.

Dobře zahání žízeň, lehce tonizuje a zlepšuje látkovou výměnu. Při dně, predispozici k překyselení, ochablosti střev, chronických zácpách a **gastritidě** se podává s medem. Jako všechny citrusové plody však může vyvolat alergii, zejména **je-li** organismus **neочиštěný** a **přetížený**.

Stačí vypít třetinu **sklenice**, maximálně **však** jednu celou! V některých případech je možné šťávu užívat s jednou lžící medu, jež se přidává **těsně** před užitím.

Pomerančová a **mandarínková** šťáva je zakázaná při silných vředových bolestech žaludku a dvanáctníku, chronické **enterokolitidě** a **pankreatitidě** či **gastritidě** se zvýšeným vy-

lučováním sekretu. Pacienti s těmito nemocemi mohou šťávu pít jen v období remise, a to ještě hodně zředěnou.

Lesní jahoda

Má specifickou sladkou až nakyslou chuť, ochlazuje a zvlhčuje. Ze životních principů stimuluje žluč, a naopak potlačuje vítr.

Čerstvá šťáva z listů a plodů se pije při chudokrevnosti, neurastenii a jako ionizující prostředek, který působí protizánětlivě, stahuje, je diuretický a aktivuje žluč. Užívá se od čtyř do šesti polévkových lžic denně. Také pomáhá při **gastritidě**, revmatismu, nedostatku vitamínu C, rachitidě, ekzémech, osypání kůže, arteroskleróze, gingivitidě a stomatitidě.

Šťáva z plodů se pije při hypertonii a vředových onemocněních, pro povzbuzení chuti k jídlu, při krvácení z dělohy, hemoroidech, jako analgetikum, při žaludečních kamenech (na lačný žaludek sto mililitrů) a také jako antiseptikum. Napomáhá odstranění uhrů, vyrážek a pigmentových skvrn a v neposlední řadě působí proti hlístům a roupům. Užívá se půl sklenice šťávy z plodů lesních jahod s jednou polévkovou lžicí medu třikrát denně půl hodiny před jídlem.

Šťáva z květů a plodů jahod lesních se popíjí při nespavosti, cukrovce, při zduření dělohy, plicní tuberkulóze, bronchiálnímu astmatu, močových kamenech a při dně. Je vhodná také při nachlazení, horečce, dále nemocích jater, žlučníku a ledvin, při chudokrevnosti, cukrovce a tuberkulóze. Stačí jedna polévková lžice třikrát denně.

Šťáva z květů jahod lesních je doporučována při onemocnění srdce a cév v množství přibližně padesáti kapek třikrát denně před jídlem.

Šťáva z listů jahod lesních má **spazmatický** účinek a celkově organismus posiluje. Hodí se při **neurastenii**, **leukémii**, enuréze, **polymenorei**, rakovině hrtanu - pije se jedna sklenice třikrát až čtyřikrát denně, vždy před jídlem a ohřátá. Stejná dávka se užívá také při červeném plochem lišciji (zde je vhodné kombinovat vnitřní příjem s léčivými koupelemi a obklady, které dáváme na postižené místo).

Jahoda zahradní

Jahodová šťáva z plodů podporuje léčbu zubního kamene, šťáva z listů odkašlávání a šťáva z kořenů a oddenků je léčivá při hemoroidech. Jinak má stejné léčebné vlastnosti jako lesní jahoda.

Borůvka

Na chuť trpké plody mají ochlazující a zavlažující vlastnosti. Kvůli stahujícím a stavicím účinkům se užívají při střevních potížích a při **průjmu**. Borůvky normalizují princip větru v organismu, ostří **zrak**, rozšiřují dohled a urychlují **regeneraci sítnice**.

Výtažek z borůvek. Proti **průjmu** užívejte padesát až sto gramů čerstvých plodů denně anebo výtažek z borůvek: čtyři čajové lžičky sušených plodů **nechte** osm hodin odstát v jedné sklenici vody — to je doporučená jednorázová dávka. Horký extrakt připravte ze dvou čajových lžiček rozmělněných borůvek na jednu sklenici horké vody (rovněž na den). Borůvky výborně pomáhají nemocným s cukrovkou, neboť snižují hladinu cukru v krvi. Borůvkový výtažek je třeba pít v průběhu celého roku (recept je uveden výše).

Dlouhodobá borůvková léčba normalizuje peristaltiku střev. Borůvky tedy nejsou jen lidový **upevňovací** prostředek, ale také přirozený lék, který reguluje a upravuje žaludeční a střevní funkce. Borůvková léčba se také může pochlubit úspěchy v boji s dnou a revmatismem, neboť se normalizuje vzrušený vítr. Plody se však musí **přijímat** v dostatečném množství.

Lidová medicína doporučuje **borůvky** míchat s lesními jahodami. Pacienti se střevními potížemi, **žaludečním** katarrem či chudokrevností by měli bez zbytku využít jahodovou sezonu, která trvá asi tři týdny, a v dostatečném množství konzumovat borůvky smíchané s lesními jahodami.

Angrešt

Má sladkou a kyselou chuť a specifické vlastnosti: **aktivuje** vylučování **moči**, osvěžuje organismus, tlumí bolesti ve

střevech a je mírně projímavý, protože harmonizuje princip větru.

Angreštový výtažek. Nezralý angrešt má ještě jednu výjimečnou schopnost: uchovává stěny krevních cév elastické. Přípravuje se z něj léčebný studený výtažek, ale nehodí se k vaření. Vezměte jednu až dvě polévkové lžice plodů, zalijte je horkou vodou v objemu asi jedné sklenice a nechte deset minut odpařovat (bez varu). Angreštový výtažek se sladí medem a popíjí během celého dne namísto běžných nápojů.

Angreštová šťáva. Přípravuje se z velkých zralých plodů, které rozmixujete s vodou v poměru jedna ku dvěma. Má velmi blahodárny vliv na látkovou výměnu, je lehce projímavá a odstraňuje chronickou zácpu. Aktivuje vylučování žluči a moči při onemocnění ledvin a močového měchýře. Smíchaná s medem pomáhá při chudokrevnosti, častém krvácení a kožních nemocech. Při užívání této šťávy tělo **snadněji** vylučuje soli těžkých a radioaktivních kovů. Kromě toho působí jako diuretický prostředek i při poruchách látkové výměny a **nadváze**. Popíjí se třetina až polovina sklenice šťávy oslazené jednou polévkovou lžicí medu před jídlem.

Malina

Má **sladkou**, kyselou i trpkou chuť a stahující vlastnosti. Snižuje horečku a upravuje fungování trávicího traktu. Používá se ke zmírnění opilosti.

Zimní malinový odvar. Tento typický zimní nápoj připravíte tak, že jednu až dvě čajové lžičky sušených malin přelijte sklenicí horké vody. Pije se horký (zejména při nachlazení), ovšem poté je nutné si lehnout do postele a dobře se propotit.

Malinová šťáva. K přípravě šťávy se nejvíc hodí velké a zralé maliny. Malinová šťáva s medem nebo malinový sirup je doporučován starším osobám a lidem oslabeným nemocí. Je dobré jej **popíjet** při chudokrevnosti a ke zlepšení činnosti srdce. **Pomáhá** také při bolestech žaludku a dalších nemocech trávicího traktu. Užívají se dvě až tři lžičky smíchané s jednou polévkovou lžicí medu po jídle, možno **zapít čajem**.

Malinovou šťávu pijeme při rýmě a nachlazení, neboť snižuje teplotu a napomáhá při pocení. Smíchaná s medem a čajem zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím a při postupující ateroskleróze.

Šťávu z čerstvých malin můžete pít při nechutenství. Zapomínat by na ni neměli pacienti s cukrovkou: pije se čtvrtina až třetina sklenice čisté šťávy nebo ředěné vodou v poměru jedna ku jedné, vždy půl hodiny před jídlem.

Šťáva z listů maliny má protizánětlivý účinek a stahuje. Může se jí proplachovat krk a kloktat ji, dělají se z ní **obklady** a potírá obličej při uhroovitosti. Při kožní vyrážce si můžete sami připravit *malinovou mast*: smíchejte čerstvou malinovou šťávu a čerstvé máslo v **poměru** jedna ku čtyřem. V kombinaci **se** škvařeným sádlem v poměru jedna ku jedné zase získáte vynikající přípravek na mozoly a ztvrdlou kůži.

Malinová šťáva není doporučována při nemoci dnadně v těchto případech může vyvolat i alergickou reakci, svědění, otoky a kožní vyrážky.

Ostružina

Má obdobné vlastnosti jako malina, tedy **sladkou**, kyselou i trpkou **chuť**.

Ostružinová šťáva. Přípravuje se ze zralých, šťavnatých plodů nebo z mladých listů, někdy i kořenů.

Šťáva z vymačkaných plodů se používá při horečce, neboť ji spolehlivě snižuje. Působí jako léčebný i preventivní prostředek proti **anémii**, **tracheitidě** (zánětu průdušnice), bronchitidě, angíně a faryngitidě. Vyznačuje se výraznými uklidňujícími účinky, celkově upevňuje zdraví, pomáhá při obtížích v klimakteriu, ale dá se pít i jen tak na uhašení žízně. Šťáva z plodů a listů se používá při gynekologických onemocněních, kolitidě (zánětu tlustého střeva), průjemném onemocnění, úplavici a dalších (jednu až dvě **sklenice**).

Šťáva z čerstvých listů se hodí i **k** vnějšímu upotřebení, neboť působí hojivě na různá poranění, defekty kůže, onemocnění dásní, při **trofických** vředech, **lišejích**, ekzému, hnisajících ranách, angíně, faryngitidě a vředové stomatitidě. Vnitřně se Šťáva užívá jako prostředek vyvolávající pocení

při nachlazení, jako močopudný prostředek, při gastritidě **průjmu**, proti roupům a jako celkový posilující a uklidňující prostředek, který navíc vylepšuje peristaltiku střev při anémii (do sta mililitrů).

Šťáva z malinových kořenů se užívá jako močopudný prostředek a při onemocněních ledvin, kolitidě a krvácivých hemoroidech (padesát až sto mililitrů). Doporučená dávka je polovina až celá sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu, vždy před jídlem třikrát denně.

Černý rybíz

Má sladkokyselou chuť a dá se o něm říct, že je to pokladnice vitaminů.

Výtažek z černého rybízu. Výtažek z černého rybízu je silně močopudný a působí proti průjmům. Největší předností rybízu jsou nesmírné antiseptické vlastnosti: ředěný vodou se používá na kloktání při angíně a oslazený medem zase výborně pomáhá při kašli.

Vitaminový rybízový nápoj. Pokud byste jej chtěli užívat jako vitaminový prostředek, zalijte jednu polévkovou lžící plodů sklenicí vroucí vody, nechte hodinu až dvě odstát a pijte (stačí půl sklenice) dvakrát až třikrát denně. Pro dosažení močopudných účinků, zastavení **průjmu** anebo **propocení** se nápoj připravuje jiným způsobem: asi dvacet bobulí **napařujte** třicet minut ve sklenici na mírném ohni (a dejte pozor, aby neprošly varem), poté **nechte** vychladnout a užívejte po jedné polévkové lžici třikrát denně. Nejvhodnější je připravovat černý rybíz s medem ve smaltovaných nebo skleněných nádobách, protože tak se léčebné vlastnosti tohoto skvělého přirozeného léčebného přípravku lépe uchovávají. Toto pravidlo se týká i ostatních plodů.

Šťáva z černého rybízu se sirupem, případně s cukrem, spolehlivě léčí krční nemoci a pomáhá při ochraptění a zahlenění. Nemocní se žaludečními vředy nebo jinými nemocemi žaludku a střev by **měli** Šťávu z plodů užívat v objemu dvou až tří malých skleniček (například koňakových) třikrát denně. Rybízová Šťáva se také doporučuje míchat se šťávou ze šípků

Červený rybíz

Je sladkokyselý na chuť, působí jako **antipyretikum** (snižuje horečku) a tlumí princip žluči. Podporuje **pocení**, protože stimuluje princip větru.

Šťáva z červeného rybízu. To je vynikající **multivitaminový** nápoj, i když kvalitou maličko ustupuje šťávě z černého rybízu. **Připravujete-li** jej z kyselých rybízových odrůd, doporučuji přisladit medem. Plody se však **nesmějí** vařit, a už vůbec ne vřít. Šťáva z červeného rybízu díky kyselé chuti a **pektinům** působí tak, že na sebe nabaluje a posléze vyvádí z organismu střevní toxiny, čímž důkladně **pročišťuje** střeva. Také se po ní zvyšuje vylučování solí kyseliny močové.

Klikva

Klikva je výrazně kyselá, **močopudná**, tlumí horečku, hasí žízeň a je baktericidní. Stimuluje funkci slinivky břišní a čistí krev, protože příznivě ovlivňuje princip žluči. Užívá se padesát až sto gramů klikvy před jídlem.

Klikvový mošt. Připravíte jej tak, že utřete klikvové plody v množství jedné sklenice a pijete v průběhu dne. Nesmí se užívat při bolestivém vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku. Uchovávejte jej v lednici, a když **potřebujete**, můžete z ní připravit klikvový nápoj: jednu sklenici plodů dobře rozmělněte, přelijte litrem vody a **nechte** tři až pět minut vřít. Přidejte dvě lžičky **medu**, **nechte** dvě hodiny vyluhovat a pijte scezený.

KUkvová šťáva. Dobře se doplňuje se šípkovým výtažkem. Nejvhodnější období pro přípravu klikvové šťávy, **kte**rá se musí z plodů důkladně vymačkat, je září až listopad a taktéž zima.

Klikvová šťáva by se měla stát vašim neocenitelným pomocníkem při nachlazení. Podobné blahodárné účinky má i při různých infekcích, mezi nimiž nechybí ani pohlavní choroby a nemoci močových cest. Doporučuje se pít **v** **operačním** období, to kvůli obecným posilujícím schopnostem. Předchází vzniku ledvinových kamenů. Klikva obsahuje ursolovou kyselinu, která má **močopudné** účinky a je

velmi prospěšná při onemocnění močových cest, jater a také při revmatizmu a malárii. Dále snižuje horečku a dobře tiší žízeň.

Klikvová šťáva se také dobře kombinuje s výtažkem ze šípku. Šťáva s medem v poměru jedna ku jedné je léčivá, pomáhá při bronchitidě, kašli a angíně. Rovněž je doporučována při gynekologických potížích, plicní tuberkulóze, chudokrevnosti, bolestech hlavy a ateroskleróze. Zlepšuje chuť k jídlu, napomáhá správnému vstřebávání potravy a posiluje vylučování žaludečních a pankreatických šťáv. Klikvová šťáva se s úspěchem používá při léčení gastritidy doprovázené hypoaciditou a při zánětu slinivky břišní. Dávkování se stanoví individuálně.

Má i vnější užití, například se jí potírají proleženiny a odstraňuje pigmenty na krku a tváři.

Brusinka

Má obdobné vlastnosti jako klikva. Léčí dnu, artritidu, avitaminózu a má baktericidní účinek, pomáhá při snížené kyselosti žaludku. Užívá se denně jedna sklenice čerstvých plodů, ovšem pouze v sezoně. Brusinková voda je mírně projímavý prostředek.

Brusinky ve vlastní šťávě. Nasypte do nádoby brusinky, aby tvořily přibližně desetcentimetrovou vrstvu, a pečlivě upěchujte dřevěnou paličkou nebo tloučkem tak, abyste získali maximum šťávy. Pak na ně seshora nasypte ještě jednu vrstvu a už nepěchujte. Navrch položte nějakou zátěž a uchovávejte v lednici. Zmrazené brusinky se dají dlouho skladovat, vydrží až do následujícího jara.

Brusinková šťáva. Při horečce a nachlazení působí jako dobrý posilující a tonizující prostředek. Speciálně se užívá i při některých vážnějších nemocech, například malárii, spalničkách a diabetu. Pomáhá při gastritidě se sníženou kyselostí, smíšené artritidě, revmatizmu a dně. Je silně močopudná, proto je často doporučována při onemocněních ledvin, močového měchýře, jater a žlučníku a v neposlední řadě také při hypertonii, otravách a diatézách.

Je známa jako lidový lék na rakovinu kůže a žaludeční nádory.

Užívá se půl sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu třikrát denně.

Kalina

Má hořkou chuť, ale po rozmrazení se výrazně zlepši a zjemní. Má však spoustu užitečných vlastností: celkově posiluje organismus, obsahuje spoustu hodnotných prvků, tlumí neurotické stavy, uvolňuje spasma a snižuje krevní tlak.

Šťáva z plodů kaliny. Šťávu získáte z vyzrálých plodů, které tepelně zpracujete, poté utřete a vymačkáte. Vyznačuje se silnými hojivými účinky: pomáhá kupříkladu zacetit jizvy po vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku a navíc je mírně analgetická. Uklidňuje centrální nervovou soustavu a uvolňuje křeče. Podávejte ji při horečkách, neboť je antipyretická a podporuje pocení. Dodává tělu vitaminy, je lehce projímavá a dezinfikuje, zejména při kolitidě a atonické zácpě. Je doporučována při onemocnění žaludku a střev, a dokonce i jako prevence proti onkologickým nádorům a zhoubnému bujení a také při nemocích jater. Jako celkový posilující prostředek je vhodná pro pacienty s hypertonií, při nervozitě v klimakteriu, při hysterii, epilepsii a astenických stavech. Dále stimuluje srdeční činnost a působí proti kašli a zahlenění. Má účinek i jako profylaktikum proti mimovolnému potratu.

Užívá se jedna čtvrtina až jedna třetina sklenice šťávy z plodů kaliny smíchaná s medem v poměru jedna ku dvěma, a to třikrát až čtyřikrát denně před jídlem.

Vnější užití: mladická uhrovitost, dětská diatéza a lišeje.

Šťáva z listů kaliny. Posiluje imunitu, když se člověk potřebuje zotavit po těžké nemoci. Také pomáhá při furunkulóze (vředovitost), ospání kůže a lišejích. Užívá se čtvrtina sklenice s medem v poměru jedna ku jedné třikrát denně. Šťávou z listů se natírají nemocná místa na kůži. Šťáva z květů s medem ve stejném poměru se bere po jedné čajové lžičce třikrát až čtyřikrát denně před jídlem. Zejména

pomáhá při gastritidě, bolestivé menstruaci, krtici a kožních vyrážkách.

Lidová medicína doporučuje šťávu či plody kaliny utřené s medem jako stahující prostředek a jako lék proti kašli, bronchiálnímu astmatu a hypertonii. Z kalinové kůry se dělají léky na zastavení krvácení. Výtažek z květů kaliny se používá při kašli a ochraptělosti, zápalu horních cest dýchacích a při žlučkových a ledvinových kamenech.

Kalinový odvar. S medem pomáhá při kašli z nachlazení a při ochraptění. Odvar z kaliny se připravuje následně: ve smaltované nádobě utřete dvě polévkové lžice plodů, zalijte sklenicí vroucí vody a ohřejte pod pokličkou patnáct minut (nádobu ponořte do kastrůlku s vařící vodou). Vzápětí nechte odvar asi pětadvacet minut ochlazovat při pokojové teplotě, sceďte a plody vymačkejte. Dolijte dvě stě mililitrů převařené vody a pijte asi třetinu sklenice třikrát až čtyřikrát denně před jídlem (podle chuti můžete také přidat med). Odvar si můžete připravit dva dny dopředu a uchovávat jej v lednici. Kalinová šťáva se dá pít i s medem, kterou připravíte z jednoho kilogramu plodů, dvou set mililitrů vody a medu v množství podle chuti. Ze šťávy pak snadno uděláte *kalinový mošt*. půl sklenice kalinové šťávy, litr vody a sto gramů medu. Oba nápoje velmi vhodně doplňují zdravý jídelníček.

Jeřabina červená

Toto silné přirozené cholagogum zvyšuje vylučování žluči a také celkově posiluje. Má dokonce víc beta-karotenu než mrkev a dobře se dá kombinovat se šípkem.

Šťáva z jeřabiny červené. Ozdravný nápoj připravíte tak, že jednu polévkovou lžici jeřabinových plodů zalijete jednou sklenicí vroucí vody, necháte čtyři hodiny uležet a **popijte půl** sklenice dvakrát až třikrát denně před jídlem. Jeřabiny si můžete nasušit předem, například v otevřené troubě při teplotě sedmdesát až pětasedmdesát stupňů Celsia, nebo také při pěkném počasí pod slunečními paprsky. Jeřabiny se vaří jako čaj, buď samostatně, nebo i s jinými bylinami. Jiný /působ spočívá v tom, že plody rozdrtíte nebo umeláte a připravíte z nich jeřabinový prášek či moučku, který se vy/na-

čuje zajímavou pikantní chutí, a proto se hodí k posypávání různých zeleninových a ovocných jídel a kaší.

Jeřabina černoplodá

Jeřabina černoplodá rozšiřuje cévy: užívá se padesát mililitrů šťávy třikrát denně půl hodiny před jídlem v průběhu deseti až třiceti dnů. Alternativně se mohou jíst čerstvé plody v množství asi sto gramů třikrát denně. Jeřabinovou šťávu i čerstvé plody skladujte na temném místě o teplotě tři až pět stupňů Celsia. Je zakázána při žaludečních a peptických vředech a také gastritidě se zvýšenou kyselostí.

Šťáva z jeřabiny černoplodé. Musí se vymačkat z čerstvých zralých plodů. Jeřabinová šťáva upevňuje stěny krevních cév, proto se pije při glomerulonefritidě a hemoragické diatézi. Má profylaktické účinky při ateroskleróze, nedostatku vitaminů (zejména P) a tyreotoxikóze. Nemocní s vysokým krevním tlakem (hypertenzní nemoc I. a II. stupně) by měli popíjet padesát mililitrů šťávy, do níž se přidá polévková lžice medu, a to třikrát denně. Léčebná kúra pak trvá od deseti do třiceti dnů. Nedoporučuje se pacientům s vysokou srážlivostí krve, žaludečními vředy a nemocemi dvanáctníku.

Rakytník

Je na chuť velmi kyselý, má očištný účinek, proplachuje a posiluje organismus.

Šťáva z rakytníku. Nejúčinnější je v pozdním podzimu, kdy plody rakytníku dozrávají. Šťáva vytlačená přímo z plodů je velmi koncentrovaná, proto je nezbytné ji ředit vařící vodou a přidávat med: například na tři sklenice šťávy potřebujete padesát gramů medu a jednu sklenici vařící vody. Podle chuti přidejte například půl sklenice odvaru z máty, nápoj důkladně promíchejte a dejte na dvě hodiny do lednice, aby se uležel.

Šťáva z listů i plodů rakytníku je doporučována jako vitamínový nápoj při hypovitaminóze a avitaminóze a při některých onemocněních žaludku. Je vhodná i ke vnějšímu užití, zvláště k léčbě kožních onemocnění. Zejména je pokládá-

na za vhodný přírodní prostředek na vlasy, neboť **zabraňuje** jejich vypadávání a zamezuje tvorbě lysin. Při problémech s vlasy je nejučinnější kombinovat pití a vtírání do pokožky hlavy.

Užívá se půl sklenice šťávy třikrát denně před jídlem a přidává se do ní polévková lžice medu. Šťáva z rakytníku by se neměla pít v případě, že došlo k předráždění životního principu žluči.

Zelenina

Nechť se pokrmem číslo jedna vašeho jídelníčku **stane** zeleninový salát. Měl by být složený z různých druhů podle ročního období: v létě se dává přednost spíše sortám s chladivým účinkem, k nimž patří okurka, a v zimě naopak zelenině s ohřívajícím účinkem, například mrkvi. **Budete-li** zeleninu jíst před jídlem, ulehčíte tím procesu trávení.

Se salátem se dají jíst bílkovinné produkty a pak by v něm měla převažovat neutrální nebo hořká zelenina: zelí, petržel, hlávkový salát, okurky a ředkvičky. V případě škrobovin dávejte přednost zeleninám s mírným obsahem škrobu, k nimž se řadí mrkev či řepa, a také neutrálním - zelí a kapusta.

Nezapomínejte ani na čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy, rozhodně jejich podíl v denním menu zvyšte. Ovocné šťávy podporují očištný proces v organismu a zeleninové vylepšují jeho výživu a jsou hodnotným doplňkem stravy.

Zeleninové saláty

O salátech **bychom** mohli říct, že jsou hlavními dodavateli přirozených živin do organismu. Optimální složení výživných **látek** zaručuje kombinace kořenů, listů a plodů zeleniny a rostlin. Míchané saláty dodají **tělu** vše, co potřebuje: **mikroelementy** se nacházejí v kořenech kořenové zeleniny (řepa, mrkev, celer), **buničina** a chlorofyl jsou obsaženy v listech (**petržel**, zelí) a vitaminy, enzymy, barviva a strukturovaná voda v plodech (rajská jablka, okurky).

V první etapě ozdravení organismu, **kurza** trvá dva až tři měsíce, si nemusíte příliš lámat hlavu skladbou zeleniny v salátu, protože nejdůležitější je něco jiného: **celková** alkalizace organismu a formování správné **mikroflóry**. **Doporučuji** tedy výběr zelenin s vysokým podílem alkalických prvků a strukturované vody.

V druhé etapě ozdravného procesu je třeba upravit a regulovat dóši, tedy životní principy. Při výběru produktů **se** řiďte chuťovými vlastnostmi různých druhů zelenin, koření a dresinků. Chuť je možné měnit podle ročních období a toho, jak se momentálně cítíte; tak dosáhnete trvalého **dobrého** zdravotního stavu. Mějte na paměti, že **ke stimulaci** slabého životního principu musíte v salátu smíchat takové druhy zelenin, které mají po natrávení stejnou chuť. Pokud namícháte produkty s různorodou druhotnou chutí, žádná stimulace neproběhne.

Není třeba zeleninu krájet nadrobno, protože čím větší kontakt se vzduchem, tím intenzivněji se kazí.

Čerstvě nakrájené zelí polité **citronovou** šťávou (může se použít i **kyselina citronová**) dodává salátu nezaměnitelnou příchutí; musí se smíchat se **zelení** a dobře promíchat rukama.

Níže předkládám několik obecných receptů na zeleninové saláty, vhodné především pro teplé roční období (v **zimě** působí chladivě).

Recepty

Salát z čerstvé zeleniny

500 gramů mrkve, 200 gramů syrového celeru, dvě až tři hlízy topinamburu, 50 mililitrů jablečné šťávy, 30 gramů rostlinného oleje.

Mrkev, celer a topinambur nastrouhejte na struhadle. Jablečnou šťávu **našlehejte** s rostlinným olejem a touto směsí salát **pokropte**.

Salát z papriky, rajčat a okurek

200 gramů obyčejné sladké papriky, 200 gramů rajských jablek, 200 gramů čerstvých okurek, jedna hlavička cibule.

Zeleninu a jablka nakrájejte, smíchejte a ochuťte majonézou nebo dresinkem podle chuti.

Zelný salát s ředkvičkou, rajčaty a okurkou

200 gramů zelí, 200 gramů ředkviček, 200 gramů rajčat, 150 gramů okurek, jedna lžička hořčice, jedna lžička slunečnicového oleje, 100 mililitrů šťávy z čerstvých švestek nebo kyselých jablek.

Ovocnou šťávu (švestkovou, jablečnou) smíchejte s hořčicí a slunečnicovým olejem a nechte několik minut odstát. Zeleninu je lépe nakrájet na dílky a pak všechno dohromady promíchat

Brukvový salát s mrkví a slunečnicovými semínky

500 gramů brukve, 400 gramů mrkve, 30 gramů loupavých slunečnicových semínek, jedna dezertní lžička rostlinného oleje, jedna lžička hořčice a jedna čajová lžička medu.

Připravuje se obdobně jako předchozí salát. Vlastnosti jednotlivých druhů zeleniny (mrkev, brukve) uvádím níže.

Salát z třené mrkve

200 gramů mrkve, jeden pórek (stvol), svazek zelené natě, jedna polévková lžíce rozmělněných vlašských ořechů.

Mrkev utřete na struhadle s drobnými otvory, smíchejte s ořechy a přidejte nat'. Nakonec salát ozdobte kolečky póru nakrájeného příčně na jemné plátky. Salát z třené mrkve upravuje trávení a obnovuje kůži a sliznici organismu.

Mrkev

Nejvíce se hodí sladká **načervenalá**. Starověcí Římané pokládali mrkev za královnu všech zelenin. Pro děti je naprosto nezbytná, protože podporuje růst, posiluje obranyschopnost a upravuje látkovou výměnu.

Ke snížení množství **bakterií** v dutině ústní stačí rozžvýkat kousek mrkve. Tato oranžová zelenina je **bohatá na**

vitamíny, **mikroelementy** a zejména **beta-karoten**, z něhož si organismus vyrábí potřebný vitamin A. Díky němu máme zdravou pevnou sliznici i kůži, odolnou vůči **škodlivým** vnějším i vnitřním vlivům.

Syrovou mrkev jezte při chudokrevnosti, celkovém oslabení organismu a nedostatku vitamínů, gastritidě, polyartritidě a stomatitidě. Někteří uvádějí i schopnost vyhánět **hlísty**. Je vhodná při nemocech srdce a cév, při křečích, jako přirozené cholagogum a proti plynatosti.

Mrkev si můžete připravit na zimu a skladovat buď v čerstvém písku, anebo suché zemi při teplotě od dvou do **deseti** stupňů. Nejvíce se ke skladování hodí celistvé kusy průměrné velikosti. Mrkev se přidává do salátů, například bramborového s červenou řepou (viněgret) a do pokrmů z dušené zeleniny.

Zelí a košťáloviny

Košťáloviny představují poměrně širokou skupinu zelenin, do níž patří brukve (všechny zeleniny brukve zelné), hlávkové zelí, červené zelí, **květák**, růžičková **kapusta**, brokolice, kedlubna, ale to není zdaleka všechno. Zeleniny této skupiny mají trpkou chuť, ochlazující vlastnosti prvního stupně a vysušující druhého stupně. Na životní principy působí tak, že posilují vnitřní síly a tlumí **sliz** a žluč.

Zelí se dá konzumovat jako samostatné jídlo, jako příloha nebo součást smíšeného zeleninového **pokrmu**, a dokonce se dá jíst i s ovocem, protože má velejemné **listy**, jež se zpracovávají v trávicím traktu maximálně hodinu a půl až dvě hodiny.

Zelí je mimořádně zdravá rostlina nesmírně bohatá na jód, a proto je nezaměnitelným lékem při nemocech štítné žlázy. Kromě toho upravuje ledvinovou nedostatečnost, díky obsahu mědi se hodí při **léčbě** poruch centrální nervové soustavy a díky obsahu kyseliny tartronové vylepšuje narušenou tukovou výměnu v těle.

Zelí a mrkev mají ještě jednu mimořádnou vlastnost - působí proti vředům, takže se hodí při jakémkoli vředovém onemocnění žaludku a střev. U zelných listů byla zjištěna

pozoruhodná schopnost: jestliže jsou poškozeny, tvoří se v nich dodatečný vitamin C. To vysvětluje, proč je ho víc v kysaném zelí než v čerstvém.

Květák má větší výživnou hodnotu a víc vitaminů a minerálů než brukev a jejich vyvážený poměr podporuje výměnu sacharidů a tuků v těle.

Nejkvalitnějšími vlastnostmi se v tomto ohledu vyznačuje *brokolice*, jež má v porovnání s ostatními druhy košťálové zeleniny mnohem lepší chemické složení a obsah živin. Například v porovnání s květákem má dvakrát vyšší množství vitaminu C a obsah beta-karotenu dokonce padesátinásobný! Složením a kvantitou bílkovin je hodnotnější než špenát a chřest. Podle obsahu draslíku, hořčíku a železa si však udržuje prvenství *růžičková kapusta*, již je možno pokládat za omlazující a preventivní prostředek, zejména proti ateroskleróze.

Obyčejné zelí je zase hodnotné tím, že má vysoký podíl síry, chloru a jódu. Sloučenina síry a chlóru očišťuje sliznici žaludku střev.

Zelná šťáva. Šťáva z bílého zelí zlepšuje činnost žaludečních žláz, aktivuje střevní činnost (důležité při zácpě) a je také močopudná. Má široké využití při nemocech srdce a cév a napomáhá procesu vylučování nepotřebných látek z organismu, zejména pak cholesterolu. Působí preventivně proti ateroskleróze a normalizuje výměnu tuků v těle. Rozhodně by jí neměli pohrdnout cukrovkáři, neboť nejen příznivě ovlivňuje činnost srdce a svalů, ale zejména pomáhá vylučovat z organismu přebytky vody. Je vhodná pro pacienty s ledvinovým onemocněním a hepatitidou, protože zvyšuje chuť k jídlu. Neměli bychom na ni zapomínat při onemocněních jater a sliziny, při nachlazení, hemoroidech, nespavosti, ekzému a diatézi.

Zelná šťáva specificky ovlivňuje průběh vředového onemocnění sliznic žaludku a zvyšuje její odolnost vůči faktorům, které ji poškozují. Při dodržování tří- až čtyřtýdenní zelné kúry u pacienta nezřídka dojde i k úplnému vyléčení. **Intenzivní** léčení zahrnuje pět až šest sklenic šťávy třikrát až čtyřikrát denně, čtyřicet až padesát minut před jídlem. Z pro-

fylaktických důvodů je třeba ozdravnou kúru každé čtyři až šest měsíců opakovat.

Na seznamu užitečných vlastností šťávy ze zelí je také schopnost obnovovat zubní sklovinu. Po jejím pití se zlepšuje barva ve tváři, pokud však chcete dosáhnout znatelných výsledků, musíte jí vypít denně alespoň tři sklenice. Nejlepší je zelná šťáva smíchaná s řepnou a mrkvovou, ale fantazii se meze nekladou a můžete experimentovat a kombinovat ji například s jablečnou šťávou. Intenzivní, časté užívání těchto šťáv (jeden až půldruhého litru denně) urychlí očistný proces v organismu. Toxiny se rychle vyloučí a v těle se ustálí rovnováha mezi kyselým a alkalickým prostředím. Připravte se na případný očistný krizový stav, který potvrzuje, že se v těle pod vlivem kouzelných šťáv energetická očista již započala. Pokud krize skutečně nastane, projeví se různými způsoby, například průjemem. V tom případě si od léčebné kúry chvíli odpočítejte a zkuste čtyřadvacetihodinové až šestatřicetihodinové hladovění.

Zelná šťáva s medem smíchaná v poměru jedna ku jedné zvyšuje kyselost žaludečních šťáv, uvolňuje při odchrchlávání a působí proti kašli. Užívá se teplá půlsklenice třikrát denně před jídlem a léčebná kúra celkově trvá tři až čtyři týdny.

Šťáva proti jarní únavě. Vypijte jednu sklenici z čerstvého nebo kysaného zelí na lačný žaludek. Můžete ji rozředit vodou v poměru jedna ku jedné, pak se pije čtvrtina až třetina sklenice třicet až čtyřicet minut před jídlem. Ředěná zelná šťáva snižuje obsah cukru v krvi.

Zelná šťáva není doporučována při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv a symptomech podrážděného principu větru, protože se může dostavit plynatost, nafouknutí střev nebo průjem.

Salát z kedlubny

400 gramů kedlubny, 100 mililitrů jablečné šťávy ochucené citronovou šťávou, jedna čajová lžička medu, mletá pšeničná pšička podle chuti

Kedlubny nastrouhejte na struhadle s velkými otvory, **zalijte** jablečnou a citronovou šťávou a nechte několik minut odstát. Kedlubnový salát je doporučován při nadváze a také v horkém a suchém počasí, protože organismus příjemně ochlazuje.

Červený zelný salát se zelenou natí

300 gramů červeného zelí, 200 gramů natí - koriandrová, kopr, petrželová, celerová, mladé mátové listy; dvě polévkové lžíce rostlinného oleje, jeden až dva stroužky česneku.

Zelí nakrájejte nadrobno a promíchejte rukama, potom do něj povolna přidejte nasekané zeleninové natě a jemně nakrouhaný česnek. Červený zelný salát pomáhá osobám s nadváhou a také v horkém a suchém počasí, protože organismus příjemně ochlazuje.

Vařená brokolice se zeleninou

Přibližně 400 gramů brokolice, petržel (kořen), dvě mrkve, pórek, svazek zeleninových natí, dvě cibule, jedna polévková lžíce rostlinného oleje.

Petržel a mrkev dejte vařit v jednom hrnci, pár minut před úplným uvařením přidejte brokolici a nechte asi pět minut na ohni. Slijte, zeleninu nakrájejte na jemné plátky, **zalijte** rostlinným olejem a posypte jemně nakrájenou zeleninovou natí.

Vařená brokolice se hodí v zimním období, především osobám s konstitucí slizu.

Zelný salát s rajčaty

500 gramů bílého hlávkového zelí, 100 gramů rajských jablek, svazek zeleninových natí, jablečná nebo jiná šťáva k poltí.

Zelí a rajčata nakrájejte nadrobno a **nakrouhejte** natě, **všechno** smíchejte dohromady a polijte některou ze šťáv, **kterou** jsme uváděli výše.

Jedná se o sezónní jídlo, a proto při časté **konzumaci** v **zimním** období byste mohli ztrácet odolnost vůči chladu.

Řepa.

Má trpkosladkou chuť, ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně a ze životních principů posiluje žluč, zatímco sliz potlačuje.

Nechybí jí změkčující, rozpustné a očistné vlastnosti, aktivuje trávení a zlepšuje látkovou výměnu. Řepné listy **jsou** hojivé při popáleninách a nádory pod jejím vlivem splasknou. **Řepa** se hodí jako dietní pokrm při nemocích jater.

Smíšená řepná šťáva. Jako preventivní prostředek je doporučováno pít přibližně tři sta mililitrů **jablečné** a řepné **šťávy** smíchané dohromady v poměru pět ku jedné, tedy dvě stě padesát mililitrů jablečné a padesát mililitrů **řepné**. Je to účinný přirozený prostředek na chudokrevnost, při **kterém** hladina hemoglobinu v krvi rychle narůstá. **Podporuj** e také obnovu zubní **skloviny**.

Řepná šťáva pomáhá při menstruaci, ženám ji stačí popíjet v malých dávkách padesát až sto mililitrů dvakrát až třikrát denně. Norman Walker byl přesvědčen, že v klimakteriu je řepná procedura mnohem prospěšnější a efektivnější než drahé moderní léky, nevyjímaje syntetické hormony.

Další pozitivum na dlouhém seznamu prospěšných vlastností řepy je, že obsahuje víc jak padesát procent sodíku a jen pět procent vápníku. Takový poměr je důležitý pro zachování míry rozpustnosti vápníku v organismu.

Řepa má vysoký obsah prchavých **látek**, a proto užívání čisté řepné šťávy může vyvolat očistnou reakci spojenou s nepříjemnými projevy, například závratěmi nebo žaludeční nevolností. Praxe ukazuje, že je lépe začít popíjet takovou směs, kdy podíl mrkvové šťávy převyšuje podíl řepné (při **přípravě** se řídíme poměrem jeden díl řepy na pět dílů mrkve) a postupně můžete podíl řepy zvyšovat. Zpravidla stačí jedna až půldruhá sklenice řepné **šťávy** dvakrát denně.

Směs mrkvové a řepné šťávy organismu dodává nezbytné množství fosforu, síry, draslíku a dalších základních stopových prvků.

Řepná šťáva se používala k **lčeni** rakoviny už v dávné **mi nulosti**. Ukazuje **se**, že řepa má **specifickou** barvu a chuť,

protože má zvláštní kvantové pole, které vyzařuje paprsky a potlačuje záření a pole rakovinných buněk. Pamatujte, že trpká chuť obecně stahuje a tato vlastnost je sama o sobě protirakovinná, neboť nádoru neumožňuje, aby se rozrůstal do okolních tkání a rozežíral je.

Řepný salát s česnekem a naklíčenou pšenicí

200 gramů řepy, dva až tři česnekové stroužky, 100 gramů naklíčené pšenice, citronová šťáva, jedna polévková lžice medu.

Řepu důkladně promyjte a utřete na struhadle. Česnek dobře *oloupejte* a *rozmělněte*, citronovou šťávu **smíchejte** s medem. Potom všechno spojte dohromady, přidejte naklíčenou pšenicí a znovu důkladně promíchejte.

Tento řepný salát je velmi účinný profylaktický prostředek proti nádorovým onemocněním, a navíc zvyšuje množství červených krvinek, upravuje střevní peristaltiku a blahodárně působí na játra a čistí je.

Řepný salát si každý může upravit podle své individuální konstituce a přidat do něj koření podle chuti.

Obdobně se připravuje řepný salát s ořechy, jen místo naklíčené pšenice se přidávají dva až tři mleté vlašské ořechy nebo čtyři až pět mletých lískových jader.

Okurka

Nejlepší je čerstvá a přirozeně vypěstovaná (ne ve skleníku). Na chuť je sladká až trpká a má studené vlastnosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že podporuje sliz a snižuje vítr a žluč.

Výborně léčí kašel způsobený horkem, **snižuje** žár a vylučuje žlutou žluč. Okurka představuje jeden z nejučinnějších přirozených **močopudných** prostředků, zlepšuje chuť k jídlu, aktivuje vylučování žluči, má **projímavé** účinky a rozpouští močové kameny. Kvůli hojnému obsahu síry a křemíku zlepšuje růst vlasů a nehtů a blahodárně působí na kůži, takže vypadá zdravější a hezčí. V okurkách je také **hodně** draslíku, sodíku, vápníku, fosforu a chloru.

Okurky však silně **ochlazují** organismus a v hořších případech mohou vyvolat i zimnici. Neblahý vliv se snadno zmírní tím, že se smíchají s medem.

Jsou nezbytnou součástí jídelníčku nemocných s diabetes mellitus. Kvůli vhodnému zastoupení solí, mikroelementů a makroelementů také obnovují činnost srdeční a cévní soustavy a vyvažují poměr sodíku a draslíku v organismu.

Šťáva z okurek. S medem v poměru dva ku jedné je okurková šťáva doporučována při kataru horních cest dýchacích: berou se dvě až tři polévkové lžice třikrát denně. Šťáva z okurek má vynikající baktericidní vlastnosti, zlepšuje paměť, působí proti ateroskleróze a uklidňuje i upevňuje nervovou soustavu. Člověk po jejím užívání brzy zpozoruje, že se mu zlepšila pleť a vypadá nyní zdravá a svěží. V kombinaci s jinými šťávami výjimečné ozdravné vlastnosti okurkové šťávy narůstají: zejména se hodí **borůvková**, jablečná a grapefruitová (v poměru dva ku dvěma ku jedné a ku jedné) nebo rajčatová a česneková (v poměru dvacet ku dvaceti a ku jedné). Šťáva z okurek vylučuje přebytečný sodík z organismu, který vyjde s močí. Je vhodná při nedostatečnosti srdečního svalu (pijeme třetinu sklenice dvakrát až třikrát denně).

Užívá se také při onemocnění srdce a cév, ledvin, jater, kloubů, při poruše látkové výměny, při nadvěze a hypertonii. Díky vysokému obsahu lehce vstřebatelného jódu působí jako prevence **tyreotoxikózy** a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Okurková šťáva s dužinou pomáhá při zácpě - stačí ráno vypít sto mililitrů na lačný žaludek. Směs okurkové, mrkvové a řepné šťávy je doporučována při žlučových a ledvinových kamenech. Jedna až **dvě** sklenice šťávy se užívá dvakrát až třikrát denně před **jídlem**, nezapomeneme do ní přidat jako vždy polévkovou lžici medu.

Vyzkoušejte okurky s medem, důvěřujte radám moudrých starodávných léčitelů.

Rajské jablko

Nejlepší jsou rajčata, která dozrála přirozeným způsobem. Na chuť jsou kyselá a trochu sladká a jejich nejvýraznější vlastností je, že mírně ohřívají. Působnost na životní *principy*: aktivují žluč a sliz, potlačují vítr.

Rajská jablka obsahují hodně organických kyselin, které pomáhají trávení. Změkčují při zácpě a léčí další onemocnění střev a zažívacího traktu obecně. Největší účinek mají jako součást salátů ochucených smetanou nebo rostlinným olejem. Po nich se nedoporučuje jíst bílkovinnou nebo škrobovitou potravu, protože s těmito prvky se kyseliny obsažené v rajčatech špatně snášejí. Ze stejného důvodu se nehodí zapíjet jídlo rajčatovou šťávou.

V dřívějších dobách lékaři doporučovali pacientům s revmatismem, polyartritidou nebo dnou, aby se rajčatům vyhýbali; nové výzkumy však tento názor smetly ze stolu. Dokonce i nemocní s močovými kameny dnes pijí rajčatovou šťávu a jedí saláty obsahující čerstvá rajská jablka.

V rajčatech je poměrně hodně kyseliny citronové, jablečné a šťavelové, které potřebujeme pro správný průběh výměnných procesů. Rajčata, a tudíž i šťáva z nich, jsou bohatá na sodík, vápník, draslík a hořčík.

Rajčatová šťáva je nesmírně užitečná, protože má alkalickou reakci. V období zrání rajčat, tedy v jejich *sezoně*, se doporučuje pravidelně pít až půl litru čerstvé šťávy.

Sťáva ze zralých červených rajčat s další zeleninou

Jeden kilogram Čerstvých rajčat, 150 gramů celeru, 200 gramů mrkve, černá mletá paprika, natě podle chuti.

Zeleninu vymačkejte v odšťavovači, okořeňte Černou paprikou a ochuťte petrželovou či koriandrovou natí nebo pelyňkem estrogenem. Šťáva je vhodná pro muže, protože zvyšuje pohlavní potenci. Doporučuji ji také osobám ve starším věku, protože je zdrojem kvalitní strukturované vody a lehce vstřebatelnými minerálními prvky.

Rajčatové ragu

Půl kilogramu rajčat, dvě brambory, dvě mrkve, petržel (kořen), řepa, dvě cibule, jedna polévková lžíce rostlinného oleje.

Do smaltovaného litinového kastrolu nalijte půl sklenice vody, aby se pokrylo dno. Postavte na oheň a jakmile začne vřít, přidejte lžici rostlinného oleje. Poté **začněte** přidávat další ingredience: nejdřív nadrobno pokrájené brambory i se slupkou, které se nechají povařit do stadia polotovarů, a potom cibuli a ostatní zeleninu kromě rajčat, tedy mrkev, petržel a řepu, vše jemně nakrouhané. Jídlo chvíli poduste na mírném ohni pod pokličkou, pak odstavte na kraj plotny a do směsi jemně přimíchejte nakrouhané stroužky česneku. Posypte červenou paprikou a natí, dejte znovu mírně dusit a mezitím z rajčat připravte čerstvou šťávu, kterou přilijete do dušeného zeleninového jídla.

Rajčatové ragu se hodí pro osoby, jež mají potíže s trávením, ovšem jen v létě (v zimě se nedoporučuje).

Dýně

Nejvhodnější je čerstvá sladká dýně. Má chladivé a zvlazující vlastnosti třetího stupně, posiluje životní princip slizu, vyrovnává žluč a potlačuje vítr.

Dýňová šťáva dokáže zastavit zvracení, pomáhá při žloutence a přehřátí jater, tlumí žízeň a projímá. Hořká dýně je schopná rozpustit zatvrdliny na slezině.

Osobám s konstitucí slizu jí nedoporučuji, zejména syrovou a v zimním období, ale neuškodí jim zapečená dýně.

Dýňová dužina má příjemnou chuť, je bohatá na sacharidy, pektin a **beta-karoten**, jehož obsahuje víc než mrkev, a nechybí jí vitaminy **B1, B2, C, E** a minerální soli.

Zapečená dýně

Dýni nakrájejte na podlouhlé dílky a dejte do trouby, chvíli pečte a vyndejte. Je to velmi příjemné lehké jídlo pro zimní období. Má měkkou konstituci, a proto organismus celkově změkčuje a odstraňuje ztuhlost (proto se hodí osobám s konstitucí větru).

Špenát

Nejlepší špenát dozrává v deštivém počasí. Má trpkou chuť, ochlazující vlastnosti druhého stupně a zvlhčující prvního stupně. Špenát potlačuje žluč, stimuluje *vítr* a při nadměrné konzumaci může předráždit sliz.

Špenát změkčuje a zavlažuje organismus, ulevuje při kašli. Rychle prochází žaludkem a *putuje dál do střev*, aniž by vzbuzoval plynatost. Hodí se při nemocech způsobených podrážděním životního principu žluči a je škodlivý pro osoby s převládající konstitucí slizu (tento vliv však dokáže eliminovat skořice). Obsahuje velké množství železa, draslíku, hořčíku a vitaminů C a E. Během několika dnů odstraňuje i tu nejsilnější zácpu, pacient však musí pít půl litru špenátové šťávy denně. Kromě toho zlepšuje stav zubů, zpevňuje dásně a zabraňuje krvácení.

Vařený špenát však není moc zdravý, neboť soli z jeho neorganické šťávelové kyseliny se mohou ukládat v ledvinách. Jako listová zelenina se dá jíst se škrobovitou i s bílkovinnou potravou, například s vejci a sýrem.

Špenátový salát se sýrem

250 gramů špenátu, 20 gramů strouhaného sýru, jedna polévková lžice smetany.

Špenátové listy se mají trhat ručně, ne řezat nožem. Udělejte z nich hromádku, při sypte sýr po Špetkách a polijte smetanou.

Podobně se připravuje i špenát s vařeným vejcem.

Špenátová polévka

200 gramů špenátu, cibule, petržel (kořen), brambora, půl sklenice naklíčené pšenice, dva svazky zeleninových nati a zelených rostlin, svazek cibulové natě.

Cibuli a bramboru jemně nakrájejte, vložte do vroucí vody a povalte. Petržel nakrájejte na tenké stroužky. Jakmile bude brambora skoro uvařená, kastrol odstavte na okraj sporáku, vsypte do něj naklíčenou pšenici a uzavřete pokličkou. Natě a zelené rostliny jemně nakrájejte a jídlo jimi ozvlášt

Tento výživný pokrm se výjimečně hodí jako hlavní jídlo zejména na jaře a na podzim, protože organismu dodává nezbytné vitaminy skupiny B, stimuluje potenci a rozehřívá jej.

Ředkev

Má ostrou a trpkou chuť a nechybí jí ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Ze životních principů potlačuje sliz, stimuluje vítr a žluč.

Ředkev **sněžená** na lačný žaludek brání ostatní potravě sestoupit do žaludku a vyvolává zvracení. Proto se hodí po jídle, kdy naopak podporuje trávení a tlumí tvorbu žaludečních hlenů.

Ředkvová šťáva je užitečná pro pacienty s vodnatelností a oslazená medem léčí vředy. Ředkvový olej zase tiší bolesti v kostech a **tlumí** lišeje. Škodlivé účinky ředkve vyrovnává med.

Nejjednodušší a mimořádně praktický způsob přípravy ředkve: nakrájejte ji na tenké plátky a vložte do rostlinného oleje, aby z nich vyprchala hořkost. Pokrm je v letním období **zakázán** osobám s převládajícím principem žluči.

Ředkvová šťáva je vhodná při zánětu či cirhóze jater a toxické hepatitidě; u kojících žen zvyšuje laktaci. Pomáhá proti kašli, chrchlání a ucpanému nosohltanu, rozpouští kameny v ledvinách, játrech a močovém měchýři a v neposlední řadě léčí neuralgii. **Ředkvová** šťáva je pozoruhodným **profylaktickým** prostředkem proti ateroskleróze, nedostatečnému trávení, zácpě, nadváze, dně, chudokrevnosti a **meteorismu**. Pomáhá i při dětské diatézi a poruchách srdečního rytmu (pije se jedna až dvě polévkové lžice před jídlem).

Denní dávka obsahuje jednu polévkovou lžici šťávy a medu, jež se podává třikrát denně před jídlem. Dětem stačí jedna čajová nebo dezertní lžička, **dávkuje** se podle věku. Jako uklidňující prostředek a lék proti **kašli**, **bronchitidě** a kataru horních cest dýchacích je tato **šťáva** nenahraditelná, bere se jedna polévková lžice směsi s medem **třikrát až čtyřikrát** denně v poměru jedna ku **jedné**.

Není dovoleno tuto šťávu pít v těhotenství a při některých ledvinových onemocněních, nemocích jater a slinivky břišní, nemoci difuzní stroma, enterokolitidě, gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku, žaludečních vředech a zánětlivých procesech žaludeční sliznice a dvanáctníku.

Redkvová šťáva s medem

Vykrojte z ředkve prostřední dužinu a zalijte medem, případně zasypte cukrem. Otvor ucpěte kouskem ředkve a nechte čtyři hodiny odstávat v teplém místě. Vyluhuje se tekutina, která se slije do vhodné nádoby.

Hlávkový salát

Nejlepší je mírně nažloutlý. Má trpkou chuť a ochlazující a suché vlastnosti druhého stupně. Stimuluje vítr, tlumí žluč a sliz.

Hlávkový salát působí proti nespavosti, napomáhá laktaci, vylepšuje činnost žaludku a tlumí kyselé říhání, ale na druhou stranu zhoršuje zrak. Tento škodlivý jev odstraňuje petržel, alternativně se používá čekanka.

Hlávkový salát obsahuje víc než třicet osm procent draslíku, patnáct procent vápníku, devět procent fosforu, osm procent křemíku a kolem šesti procent hořčíku, nechybí v něm síra a další důležité mikroelementy a vitaminy. Hlávkový salát i Šťáva z něj jsou mimořádně výživné produkty.

Šťáva z hlávkového salátu. Kombinuje se s mrkvovou šťávou: tento nápoj můžete podávat nemluvňatům i starším dětem, protože působí velmi příznivě na krvetvorbu rostoucího organismu. Tato směs šťáv také obsahuje hodně sodíku, a proto rozpouští vápník v těle a udržuje jej v tekutém stavu.

Salátová Šťáva se podává pacientům s tuberkulózou, nemocem žaludku a jako močopudný prostředek při vodnatelnosti.

K přípravě Šťávy se nejlépe hodí tmavě zelené listy, protože v nich je nejvíc chlorofylu a i ostatních hodnotných látek

Chřest

Nejvhodnější je mladý, má vyrovnané vlastnosti.

Šťáva z chřestu. Kvůli vysokému obsahu draslíku je efektivní jako močopudný prostředek, ale měla by se pít smíchaná s mrkvovou šťávou, protože tak je mnohem šetrnější k ledvinám. Doporučená dávka: jedna sklenice šťávy z chřestu ochucená polévkovou lžící medu se pije třikrát denně, zejména při cystitidě a pro obnovení funkcí nemocných žláz. Cerstvá šťáva z chřestu obsahuje prvky, které rozkládají kyselinu šťavelovou v ledvinách i v celé svalové soustavě, a díky těmto vlastnostem je nezaměnitelná při léčbě revmatismu, neuritidy a dalších nemocí.

Norman Walker byl přesvědčen, že jednou z možných příčin zánětu prostaty je nadbytek kyseliny močové. Doporučoval tudíž popíjet chřestovou šťávu smíchanou s mrkvovou, řepnou nebo okurkovou šťávou. Podle jeho pozorování je tato směs účinným lékem proti adenomu.

Čekanka

Čekanka je hořká, přičemž divoce rostoucí víc než zahradní. Má ochlazující a zvlhčující vlastnosti prvního stupně, ale roztlučená a sušená má čistě vysušující vlastnosti.

Čekanka je květina blízká pampelišce; obě květiny dokonce mají i obdobné chemické složení. Čekanka obsahuje spoustu výživných látek, které denně potřebuje náš zrak, zejména zrakový nerv a svaly oční čočky. Čekanková šťáva posiluje srdce. Norman Walker byl přesvědčen, budeme-li popíjet smíchanou šťávu z čekanky, mrkve, petržele a celeru v množství dvou set padesáti až pěti set mililitrů denně, problémy se zrakem se upraví během několika měsíců.

Šťovík

Na chuť je kyselý a trpký, má chladivé a vysušující vlastnosti druhého stupně.

Ze životních principů stimuluje vítr a celkově ionizuje organismus.

Při žvýkání šťovíkových listů a semen se upevňují zuby a dásně. Mají totiž hodně vitaminů A, B, C a D a také minerálních solí a nechybí ani hodnotné organické kyseliny jako například jablečná a citronová. Hodí se ale jen listy sbírané na jaře, protože v létě je v nich nadměrný obsah šťavelové kyseliny. Při jaterních nemocích, poruše výměny solí, gastritidě, kolitidě nebo tuberkulóze se nehodí žádné listy.

Opomíjený a celkem obyčejný druh zeleniny - šťovík - má své nezastupitelné místo: je bohatý na šťavelany, které jsou pro organismus důležité, i když pouze v přirozené, biologicky aktivní podobě.

Šťáva ze šťovíku. Vynikající léčebný prostředek pro lenivá a ochablá střeva, jenž napomáhá jejich normálnímu fungování. Šťavelany podporují veškerou peristaltiku v těle, od střev po nejmenší kanálky ve žlázách. Šťovík má i další prvky s očistnými účinky, mezi nimi fosfor, síru a křemík.

Proto je šťáva ze šťovíku mimořádně účinná při poruchách střevní aktivity a při silných zácpách. Navíc obsahuje hodně biologicky aktivního železa a hořčíku, které naše krev obzvlášť potřebuje - a v této podobě je může také v dostatečném množství vstřebávat.

Celkově má šťavelová šťáva tolik očistných a výživných prvků, že je pokládána za hodnotný lék pro správné fungování žláz lidského organismu. Výměšky v těle jsou vylučovány včas a při oplodnění se vajíčko pohrouží do dělohy v pravý okamžik, což zabrání případnému vzniku mimoděložního těhotenství.

Přesto není doporučováno pít hodně šťavelové šťávy jen tak, ale raději s mrkvovou šťávou. Tepelně zpracovaný šťovík se ke konzumaci nehodí vůbec.

Polévka zelené šči

Svazek šťovíku, kopru, petrželové natě a cibulové natě, tři až čtyři nové brambory, jedna mrkev, 200 gramů kopřiv.

Šťovík dobře propláchněte ve studené vodě a rozmělněte na malé kousky, nejlépe rukama. Brambory ncokrajujte, nýbrž jemně oškrábejte štetkou, nakrouhejte na kousky a vložte do kastrolu spolu s cibulí, rovněž pokrájenou na

drobno. Uvařte a poté přidejte strouhanou mrkev, šťovík a ostatní natě. Hotové šči nechte chvíli odležet pod pokličkou, poté je můžete ochutit kyselou smetanou a přidat do ní krájené vařené vejce.

Vojtěška setá

Nejlepší jsou mladé čerstvé rostlinky. Vojtěška neboli lucerka je výjimečná pícnina, bohatá na všechny základní chemické i minerální prvky, které tvoří součást organismu člověka.

Zprv je nutno zdůraznit její speciální hodnotu: má velmi pestré složení a harmonické sloučení vápníku, hořčíku, fosforu, chloru, sodíku, draslíku a křemíku. Všechny tyto prvky lidské tělo nezbytně potřebuje - žádný z orgánů bez nich nemůže správně fungovat

Šťáva z vojtěšky. Ze zelených částí rostliny se dělá šťáva: jsou obzvlášť výjimečné obsahem chlorofylu. Klíčíci zrna je pak lépe konzumovat v zimě.

Z vojtěšky získáme skutečně pozoruhodnou šťávu, jež vylepšuje celkový zdravotní stav člověka a dodává mu síly a energie, které si může uchovat až do hlubokého stáří. Bohužel není nikterak výjimečně chutná, proto se musí míchat s jinými šťávami, například mrkvovou - tak se navíc celková užitečnost nápoje pro organismus mnohonásobně zvýší. Takto kombinovaný nápoj výborně pomáhá například při nemocech tepen a při různých projevech srdeční nedostatečnosti.

Baklažán

Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně a ze životních principů stimuluje žluč a vítr.

Baklažány mají specifickou chuť, neboť obsahují hodně éterických olejů, díky nimž působí jako rozpouštědlo. Ze stejných důvodů představují hodnotný prostředek proti ucpaní cév a obnovují výměnu tuků a sacharidů. Nejsou vhodné pro pacienty se záněty.

Zeleninová polévka s baklažány
Dva baklažány, dvě až tři brambory nebo topinambury, tři cibule, dvě sladké papriky, petržel a mrkev, zeleninové **nati** s kořeněnými vlastnostmi, dvě polévkové lžičce **nakliče**né pšenice.

Baklažány očistěte a nakrájejte na kousky, vložte do horké vody a přidejte nakrájenou cibuli, mrkev, brambory, papriku a **petržel**. Poté kastrol odstavte na okraj plotny a vsypte do něj nakličenu pšenici; velmi vhodná jsou různá koření a příchutě nevyjímaje rozmělněný česnek.

Polévka se hodí pro osoby s konstitucí větru nebo žluči, ovšem hodně záleží na výběru **ochucuj**ícího koření.

Vodní řepa (vodnice)

Nejlepší je čerstvá, má ohřívající a zavlažující vlastnosti druhého stupně. Pokud se jí ve velkém množství, zlepšuje zrak, ale může také vyvolávat závratě. Semena jsou dobrá k odstraňování píh. Vodní řepa napomáhá laktaci a zvyšuje objem vyloučené moči, šťáva z ní působí léčivě při nemoci dna. Na druhé straně způsobuje plynatost a je nevhodná pro osoby s konstitucí větru.

Šťáva z vodnice. Je to výborné profylaktikum hypovitaminózy a avitaminózy. S medem nebo cukrem rozhodně pomáhá proti kašli, je dobrá na kloktání a proplachování dutiny ústní při zánětlivých procesech anebo jako diuretikum. Užívat ji mohou pacienti s gastritidou, střevní atonií, spastickou **kolitidou**, akutní laryngitidou, **bronchiálním** astmatem a **polyartritidou**.

Užívá se **půl** sklenice, v níž rozpustíme polévkovou lžičku medu, dvakrát až třikrát denně. Šťáva z vodnice se nehodí pro pacienty se **žaludečními** vředy, při akutní gastritidě a zánětlivých procesech v játrech a v **ledvinách**.

Ruská polévka **okroška** s řepou

*•• až pět vodních řep, kořen pastináku, petržel, cibule, cívě až tři lžičky **nakliče**né pšenice, bobkový list, stroužek **fygmthi**, hrst zeleninových **nati** s kořeněnými vlastnostmi.*

Cibuli nakrájejte a vložte do vroucí vody, poté **přidejte** jemně nakrájenou řepu a pastinák. Bobkový list se užívá **jen** v souladu s konstitucí a přidává se dvě až tři minuty **před** uvařením. Poté kastrol odstavte na okraj sporáku, rozetřete menší stroužek česneku a přidejte jej taktéž do **polévky**. Nakonec přisypte nakličenu pšenici, **nechte** chvíli odstát a ozdobte zelení.

Studená okroška celkově posiluje organismus a u mužů dobře působí na potenci.

Pastinák

Má trpkou chuť, ohřívající a **vysušující** vlastnosti druhého stupně. Vařený kořen pastináku pomáhá při **hemoroidech**, syrový pastinák zahřívá a je močopudný.

Patisony, baklažány

Mají sladkou chuť, **zhutňující** a vysušující vlastnosti, posilují vítr a tlumí **sliz** a žluč. Jsou doporučovány při chudokrevnosti a kvůli vysokému obsahu beta-karotenu a vitamínu C patří k přirozeným posilujícím prostředkům. Zlepšují střevní peristaltiku a působí proti tloustnutí.

Patisony mají na rozdíl od baklažánů odlišnou formu a charakteristickou příchutí po houbách, proto se z nich dají snadno a hlavně rychle připravit čerstvá šťavnatá jídla, například baklažány s rajčaty, cibulí či zelenou paprikou.

Baklažány jsou silně močopudné, zlepšují trávení a napomáhají vylučování přebytku vody a **kuchyňské** soli z organismu. Dužina plodu obsahuje vysoký podíl hodnotných minerálních prvků, například železa a fosforu, a dále vitaminy C, B, **B1**, PP a kyselinu listovou a pantotenovou (vitamin B3). Poměr draslíku a sodíku v **baklažánu** je pro organismus nanejvýš příhodný.

Tento druh dýně má jemnou dužinu i slupku, kterou není nutné **odřezávat**, odstraňuje se jen stopka. Není nutné baklažány důkladně provařit, spíše zlehka podusil nebo konzumovat syrové, například v salátech. Je nutné je ovšem nakrájet na **tenoučké** plátky, které se **dají** kombinovat s čerstvými rajčaty, okurkami a zahradní nebo divoce rostoucí zelení.

Zeleninová polévka s patisony nebo baklažány

200–400 gramů patisonů nebo baklažánů, 300 gramů hlávkového zelí, 100 granuli brambor, 150 gramů mrkve, jedna cibule, 100 gramů fazolových lusků, trochu pšeničných kličku, trochu Čerstvého zeleného hrášku a bobkový list.

Brambory dobře promyjte, ale neokrajujte, zelí nakrouhejte i s košťálem. Do vroucí vody nasypete nakrájenou cibuli, brambory, fazolové lusky, mrkev, zelí a nakonec baklažány nebo patisony pokrájené na kostky. Zda se polévka uvařila, to poznáte podle brambor. Namísto fazole můžete přidat naklíčenou pšenici, ovšem až na konci vaření. Zeleninová polévka s baklažány posílí organismus a zajímavě rozšíří letní jídelníček.

Meloun

Nejvíce se hodí dužnatý, šťavnatý a sladký. Má ochlazující a zavodňující vlastnosti. Ze životních principů posiluje sliz, stimuluje výt a potlačuje žluč. Má studenou a vlhkou podstatu, u lidí s konstitucí slizu způsobuje nadměrnou žízeň a tvoří se jim shluky slizu v játrech. Meloun má mimořádné močopudné vlastnosti a promývá ledviny.

Je neoddelitelnou součástí léčebného postupu u celé řady nemocí, například Botkinovy choroby, intoxikace, cirhózy jater, chronické cystitidy a žlučnickových kamenů. Neměl by chybět v jídelníčku u nemocných se špatným stravováním, zácpou a při hnilobných procesech ve střevech.

Melounová šťáva. Šťáva z melounu je doporučována jako odlehčující jídlo při ateroskleróze, dně, artritidě, nadváze a užívá se také na povzbuzení vylučování žluči při hepatitidě. Denně se má vypít kolem půldruhého litru šťávy nebo sníst odpovídající množství dužiny. Kvůli jejímu močopudnému účinku má člověk časté nutkání na malou, ale přitom nedochází k podráždění ledvin a močových cest. Meloun rozpouští soli a předchází vytváření písku a kamenů, přičemž pomůže i krátkodobá intenzivní léčebná kúra, při níž během čtyřadvaceti hodin vypijeme dva až dva a půl litru Šťávy nebo sníme odpovídající množství melounové dužiny. Pomáhá osobám trpícím chudokrevností, onemocněním krve

a krvetvorných orgánů a je výjimečně vhodná při následcích nemoci z ozáření.

Brambory

Mají sladkou a trpkou chuť a k tomu ochlazující a vysušující vlastnosti, jsou lehké a tuhé. Na životní principy působí tak, že zvětšují výt a zmenšují sliz a žluč.

Na bramborách je nejhodnotnější jejich slupka, kterou ovšem skoro vždy odstraňujeme. Abychom výživné vlastnosti brambor maximálně využili, musíme je vařit nebo zapékat ve slupce; to se týká i ekologicky čistých **biobrambor**.

Bramborová šťáva. Vymačkává se ze zralých hlíz, nejlepší období je září a říjen. Má protizánětlivé, močopudné a spazmatické vlastnosti, normalizuje oběh vody v organismu a podporuje srdeční činnost. Doporučuje se jako léčebný prostředek při **myomu** dělohy, **gastritidě** se zvýšenou kyselostí, při zácpě, cukrovce, bolestech hlavy, vředovém onemocnění žaludku se zvýšenou sekrecí žaludečních šťáv a vředech dvanáctníku.

Bramborová šťáva je známý lidový prostředek proti zvýšené kyselosti žaludku, která je doprovodným jevem onemocnění trávicího traktu. K přípravě léku použijte brambory lepší kvality, jež jemně **rozetřete** i se slupkou (samozřejmě je musíte důkladně **promýt**) a ze směsi vymačkejte šťávu. Pijte ji půl hodiny před jídlem třikrát denně po čtvrtině skleničky; tuto **dávku** je možné postupně zvyšovat až na tři čtvrtiny. Šťáva se pije vždy čerstvá, nesmí se nechat stát více než deset minut, protože se rychle okysličuje. Bramborová kúra velmi rychle léčí **gastritidu** a kolitidu, zlepšení nastane už během čtyř až šesti týdnů; těžší případy si však vyžadují delší čas (v kombinaci se žaludečními vředy bude pacient potřebovat na vyléčení šest až osm týdnů).

Profylaktický ozdravný kurz je nejlépe provádět na jaře, kdy rostou nové brambory, ale také na podzim. Pokud vám syrová bramborová šťáva nechutná, můžete ji **smíchat** s **klikvovou** anebo do ní přidat med, ale výsledný efekt bude slabší. Od února bramborovou kúru pozastavte, protože brambory v tuto dobu mají méně škrobu a vitaminů, zato se

v nich začíná tvořit jedovatý glykoalkaloid solanin (zejména v bramborách, které klíčí), jenž může ve velkých dávkách vyvolat těžkou otravu.

Brambory jsou vhodné i k zevnímu užití: syrové jerozotřete a přiložte na nemocná místa na kůži, například popáleniny nebo na pokožku spálenou od slunce. Používá se i při ekzémech a dalších kožních nemocech.

Brambory snižují hladinu cukru v krvi. Nemocní cukrovkou užívají v průběhu dvou až tří týdnů půl sklenice dvakrát až třikrát denně, vždy třicet až čtyřicet minut před jídlem.

Nedoporučuje se připravovat šťávu ze zelených a klíčících brambor, protože jedovatý solanin může způsobit problémy, například nevolnost, nutkání ke zvracení a ve výjimečných případech i ztrátu vědomí.

Na vyléčení polyartritidy existuje speciální bramborový recept. Hodně dlouho vařit neoloupané brambory, potom je rozmačkat a tekutou kasičku pojídat v průběhu celého dne. Bramborová slupka obsahuje prvky, které mají na organismus pozitivní vliv, zejména při alergii, tachykardii, hypertonii a v případě bolestivého šoku. Kromě toho se v ní a pod ní nacházejí nasycené enzymy, díky nimž se škrob mění na cukr. Pokud se na věc podíváme ve všech souvislostech, nutno dodat, že na pomezí dvou odlišných prostředí vždy probíhají velmi silné informační a energetické procesy. Nejinak tomu je i s obyčejnými bramborami. Program růstu u brambor se začíná aktivovat ve vnější vrstvě, která využívá škrob z prostředku hlízy pro svůj růst. A ten konzumujeme i my a pak z těchto tukových zásob brambor tloustneme a stonáme.

Jestliže bramboru zbavíme enzymů schopných přetvářet škrob na cukr, uděláme z ní těžce stravitelnou potravinu. Nestrávená část škrobu se dostane do krve, a zanáší tak celý organismus; kvůli tomu se u člověka vyvíjí **ateroskleróza**. Proto všem důrazně doporučuji: vařte brambory i se slupkami, dochutit je můžete kořeněnými přísadami a **bobkovým** listem.

Vařené brambory s kmínem

500-600 gramů nových brambor, jedna lžička kmínu, svazek zelené cibule, kopru a petrželové natě.

Uvařte brambory v páře, ovšem dvě až tři minuty před úplným uvařením přidejte kmín, položte na talíř a hustě posypte nadrobno nakrájenou zelení.

Bramborová jídla stimulují trávení a jsou vhodná pro osoby s konstitucí větru a **slizu**, zejména **jsou-li** podávána horká.

Ořechy a semena

V žebříčku naturálních potravin **následují** semena a ořechy za ovocem a zeleninou, a dokonce výš než obilniny, protože ty se většinou musejí tepelně zpracovávat. Ořechy a semena jíme nejvíc v zimním období. V čem tkví jejich jedinečnost? Uchovávají v sobě život budoucí rostliny a mají jedinečnou důležitost pro organismus.

Ovšem musí se užívat správně, nejlépe jako samostatné jídlo po ovoci a listové zelenině nebo mleté v salátech. Ořechy někdy při skladování vyschnou a scvrknou se, pak je třeba je zalít vodou (ve skořápce) a nechat několik hodin až jeden den v závislosti na stavu jader odmáčet. Zralá jádra se i přesto, že byla vysušená, zvlhčí a budou opět kvalitní.

Vlašské ořechy

Nejlepší jsou samozřejmě čerstvé ořechy s tenkou skořápkou. Mají sladkou až trpkou chuť, ohřívající vlastnosti druhého stupně a vysušující prvního stupně. Působnost na životní principy: podporují žluč a sliz, ale vítr utlumují.

Mají slabou rozpouštěcí schopnost a **necháme-li** je odstát v medu, získáme celkem chutný přípravek, který zahřívá ledviny a mírně **projímá**. Vlašské **ořechy** pomáhají při poruchách **žaludeční** činnosti se studenou podstatou (**při** špatném trávení). Ořechová dieta (jde v podstatě o půst, jedí se jen ořechy) se nasazuje při bolestech nohou, protože uvolňuje křeče svalstva a spasma neurotického původu. Vlašské oře-

chy je dobré jíst po salátech anebo vařené zelenině jako samostatné jídlo.

Lískové ořechy

Mají sladkou a trpkou chuť, ohřívající a vysušující vlastnosti. Na životní principy působí tak, že posilují žluč i sliz a tlumí vítr. Na organismus působí podobně jako vlašské ořechy, ale mají slabší tlumicí vliv na princip větru. Musí se vždy pořádně rozkousat.

Sladké mandle

Nejlepší jsou velké, sladce chutnající plody. Mandle jsou těžké a olejnaté, mají ohřívací vlastnost, mírně posilují žluč a sliz, vítr trochu tiší.

Mandle jsou doporučovány při suchém kašli, odchrchlávání krve a nemocech močového měchýře a střev. Pražené mandle jsou dobré na žaludek, ale pomalu se tráví. Škodlivý vliv mandlí se dá zmírnit cukrem nebo sirupy z kyselého ovoce (nezralé hroznové víno, jablka). Jinak pro ně platí stejná pravidla konzumace jako u vlašských ořechů.

Kešů ořechy

Mají sladkou a trpkou chuť, ohřívající vlastnost, jsou těžké a olejnaté. Obdobně jako ostatní druhy ořechů posilují sliz a žluč, zatímco vítr naopak potlačují. Doporučuji užívat jen v přiměřených dávkách.

Slunečnicová semínka

Mají sladkotrpkou chuť a ohřívající vlastnost, jsou těžké a olejnaté. Na životní principy působí tak, že mírně posilují žluč a sliz, ale vítr potlačují.

Slunečnicová semínka obsahují biologicky vysoce hodnotné bílkoviny, jež svými vlastnostmi předstihují vejce nebo kuřecí maso, a kromě toho jsou zdrojem dalších živin, například vitamínu D - v tomto ohledu jsou dokonce lepší než tuk z tresčích jater, který má hodně vedlejších účinků. Jsou lehce stravitelné a mají obdobné léčivé schopnosti jako ořechy. Bylo v nich zjištěno pětadvacet procent sušiny plno-

hodnotných potravinových bílkovin, více jak pětáct procent tuku a významný podíl sacharidů. Vitaminy ze slunečnicových semínek mají příznivý vliv na pokožku a sliznice organismu, vyrovnávají kyselou-alkalickou rovnováhu.

Pro vylepšení chuti je můžete lehce osmahnout na suché pánvičce, ale je třeba je hned upotřebit. Není vhodné je připravovat dopředu, protože scvrknou a zvyšují princip slizu. Ale presovaná smažená slunečnicová semínka v sirupu a cukru, jimž se někdy říká *kozinaki*, nejsou vůbec zdravá.

Dýňová semínka

Mají sladkou, hořkou a trpkou chuť, jsou těžká a suchá, zahřívají a vypuzují roupky a hlísty. Posilují princip žluči a slizu, potlačují vítr.

Dýňová semínka jsou bohatá na vitamin A a bílkoviny, a proto jsou zdravá na pokožku a sliznici v organismu. Normalizují kyselou-alkalickou rovnováhu a v neposlední řadě obsahují hodně zinku, bez nějž nemůže fungovat brzlík. Syrová dýňová semínka vypuzují roupky z těla. Z preventivního důvodu se užívají jako samostatné jídlo.

Obilniny

Čerstvé syrové obilniny jsou těžké, ale zralé, vyschlé a staré obilniny jsou lehké. Pokud se syrová zrna dále upravují, například vaří nebo smaží, pak se lépe vstřebávají a tráví.

Obilniny se obecně lépe hodí pro zimní období a je možné je kombinovat s ořechy a semeny: mají totiž hodně bílkovin a sacharidů a ořechy zase obsahují bílkoviny a tuky.

Velmi zdravé jsou *obilné kaše*, jejichž příprava je jednoduchá, avšak musí se dodržovat určitý postup. **Zrna** je třeba předběžně namočit do vody a nechat dvě až tři hodiny odležet, potom vodu vyměnit a dát vařit. Jakmile dosáhnou varu, odstavte je a **nechte** odpařit v teplém **místě**. Potom podle chuti **přisladte, přisolte**. Či přidejte máslo, ovšem není žádoucí to přehánět.

Obilné kaše

Obilné kaše můžete varií v bylinkových odvarech namís- to ve vodě, jelikož pak mají pikantní chuť a jsou zdravější. Zrna nechte namáčet celých dvanáct hodin. Bylinky dejte vařit v plátěném pytlíčku (není to nutnost), vyvařte, vodu slijte a odvar přilijte do kaše, jíž necháte projít varem; pak vyluhujte za studena. Máslo přidejte podle chuti až na ko- nec.

Podle jiné **varianty** na pánvi osmažte (na minimálním množství oleje) trochu cibule a mrkve. Do takovéto **záasmaž- ky** pak vlijte kaši a důkladně promíchejte, odstavte a **nechte** přirozeně vychladnout. Hotové zrné jídlo, velmi prospěšné pro osoby s předrážděnou dýchací cestou, se jí teplé.

Pšenice

Má sladkou chuť, ochlazující a zvlhčující vlastnosti, je těžká. Z životních principů posiluje sliz, zatímco vítr a žluč zeslabuje.

Jsem přesvědčen, že neexistuje jiná potravina, která by byla pro lidský organismus zdravější než pšenice — **je-li** ovšem správně upravená. Hodí se k ní kmín, jenž chlebu do- dává **teplé**, lehké a suché vlastnosti.

Když pšenice klíčí, **její** vlastnosti se mění. Prvotní i dru- hotná chuť je sladší, není škrobovitá na **počátku** a sladká na **konci**. Je lehčí a má zavlažující a ohřívající vlastnosti.

Napařovaná obilná zrna

Napařovat se dají jakákoliv celistvá zrna, nejlepší je však pšenice. Důkladně promyjte obilniny v objemu přibližně jedné sklenice, nasypete je do termosky, zalijte třemi až čtyř- mi sklenicemi velmi vřelé vody (nejlépe roztáté) a **nechte** tři až čtyři hodiny vyluhovat.

Pokud nějaká voda zůstane, slijte ji, obilniny vyklopte do talíře a podle chuti vylepšete majonézou, máslem, omáč- kou nebo kořením; a jezte je po salátu. Toto jídlo velmi do- poručuji osobám s převládajícím principem **větru**. Namísto **termosky** můžete použít obyčejnou baňku, ale **měli** byste ji **dobře** zabalit do igelitového pytlíku.

Namočené celistvé pšeničné zrna

Zrna dobře propláchněte a zalijte studenou vodou **tak**, aby byla zcela namočená. **Nechte** je odstát jeden **den**, pak přebytečnou vodu odlijte a zrna dejte do lednice. Můžete je jíst tři až čtyři dny; ale vždy je před upotřebením nejdřív leh- ce ohřejte a přidejte ochucovadla uvedená v předchozím re- ceptu. Podle jiné varianty můžete zrna zalít studenou **vodou**, nechat jednu noc odstát a ráno konzumovat. Namočené zrna vyhovuje především **osobám**, jejichž organismus má silné trávicí schopnosti, ale hodí se pro všechny, dospělé i děti se zdravými zuby. Zrna dráždí chuťové nervy a podněcují tvorbu slin, aktivují celý trávicí systém a usnadňují defekaci. Pohlcují jedy ze střev a mají baktericidní schopnosti.

Naklíčená pšenice

Důkladně propláchněte dvě až tři sklenice pšeničných zm a nasypete je do smaltované misky. Zalijte roztátou vodou, aby dosahovala úrovně čtvrtiny až třetiny této vrstvy, a zakryjte talířkem nebo kouskem navlhčené látky, kterou čas od času navlhčete. **Nechte** zrna odstávat při teplotě dvaadvacet až dvaatřicet stupňů **Celsia**, dokud nevzklíčí; obvykle to trvá půl druhého až tři dny. Pak misku zabalte do igelitového sáč- ku a vložte do lednice (ale nikoli do mrazničky), protože tím pozastavíte další růst. Každý den si vezměte tolik pšenice, kolik potřebujete, měla by vám vystačit na tři až pět dní.

Obdobným způsobem se připravují i jiné obilniny: kuku- řice, žito a další. Největší výživnou hodnotu mají klíčky teh- dy, když dosahují délky jednoho až **několik milimetrů**.

Naklíčená zrna jsou mnohem hodnotnější než zrna před klíčením, například mají šestkrát vyšší obsah vitaminů **sku- piny B** a vitaminu E až stokrát víc! Kromě **toho obsahují** hodně enzymů a **mikroelementů** (především ve slupkách) a při jejich trávení se v těle tvoří zvláštní prvky zvané **endorfiny**. Škrob se navíc pod vlivem enzymů **mění** v **maltózu**, prvek, který **je** svými vlastnostmi **blíže** zelenině obsahující sacharidy než **škrobovitým** **potravinám**. Všechny tyto vlast- nosti jsou nutné k výstavbě buněk lidského těla a také pro dobrou psychiku.

U mnoha pacientů, kteří do jídelníčku zařadili naklíčená zrna (od padesáti do sta gramů denně), se výsledky dostavily brzy, a dokonce překonaly všechna očekávání: zlepšil se jim zrak, koordinace pohybů, barva a hustota vlasů, upevnily se jim i zuby a podobně

Nezávisle na věku se jim během jednoho až dvou týdnů zlepšilo zdraví a mužům upravila potence. V neposlední řadě byli více imunní vůči nemocem z nachlazení.

Během klíčení semena měknou, jako bychom je nahřáli nad párou. Obsažený škrob se mění v maltózu, a proces trávení se tak význačně ulehčuje - vždyť škrob se musí vždy nejdřív proměnit v maltózu. Je vidět, že naklíčená semena výborně stimulují trávení, a proto se hodí především osobám se sníženou schopností vylučovat sliny. K výčtu kladných vlastností přidáme ještě to, že podněcují princip slizu, neboť ochlazují a zavlažují organismus. Ze stejného důvodu je nemohu doporučit osobám s předrážděným principem slizu, zejména v chladném a deštivém počasí.

Léčivá zrná kaše (porce 50-100 gramů na osobu)

Naklíčená semena umelte v mlýnku na maso a oslaďte medem podle chuti, přidejte roztátou nebo přírodní vodu a další přísady. V závislosti na množství vody získáte buď hutnou, nebo tekutou kaši. Nesmí se ovšem vařit.

Pšeničná rostlinná směs

Tento recept na unikátní léčivou směs z rostlin a pšenice jsem sestavil sám.

První směs. V mlýnku na maso umelte naklíčená zrna, mrkev (1 protlak), řepu, celer, **pampelišky**, pastinák a petržel; **můžete** přidat i další pěstované nebo divoce rostoucí rostliny, běžně používané v gastronomii. Pak to všechno smíchejte dohromady a přidejte med, ani ne tak kvůli chuti, ale jako přirozenou konzervační přísadu.

Rostliny si můžete vybrat sami podle vlastního zdravotního stavu a nemocí, a tak si připravit lék na míru. **Potřebujete-li** si ulevit po těžké fyzické námaze a ionizovat organismus, smíchejte kořeny a zelenou část pampelišky s naklíčenými

pšeničnými zrnky. Směsí z petržele a mrkve s pšenicí si zase ozdravíte ledviny, je bohatá na spoustu hodnotných prvků. Ovšem doporučuji přidat rozmočené sušené ovoce, například meruňky, jablka, hrušky, rozinky a také mrkev, řepu a bylinky.

Druhá směs. Přípravuje se obdobným způsobem, ale jako nesladká a namísto medu se používá máslo. Doporučuji ochutit trpkými bylinkami a dalšími ingrediencemi.

Obě směsi připravujte jednou týdně a uskladněte, týden nebo i dva si uchovají léčebné vlastnosti.

V chladném období se hodí ohřátá kaše, studená by vám mohla přechladit organismus. Přesypte ji do **baňky** a tu pak vložte na deset až dvacet minut do kastrolu s horkou vodou, tak se příjemně ohřeje.

Placky s naklíčeným zrnem

Naklíčená pšenice je **nesmírně** zdravé jídlo, přesto mnoha lidem připadá bez chuti a poněkud chladná, takže ji nemají rádi. Vždy se však najdou způsoby, jak chuť pšenice vylepšit, například lehkým osmažením na másle nebo opečení v troubě.

Naklíčenou pšenici umelte a vytvarujte 2 ní menší placky, které lehce osmažte na rostlinném oleji. Jde o jeden z nejvhodnějších zimních pokrmů.

Polévka z naklíčené pšenice

Asi 400 mililitrů roztáté vody, dvě střední cibule, dvě mrkve, několik brambor (neškrábaných).

Mělce nakrájejte cibuli, mrkve i brambory, jež nejprve důkladně omyjte. Uveďte do varu, poté na pět až deset minut odstavte a znovu **nechte** projít varem. Po definitivním odstavení přidejte dvě až tři lžičky **naklíčené** pšenice, bobkový list a další přísady podle chuti (solení není žádoucí).

Po deseti až patnácti minutách je polévka hotová. Hodí se v chladném počasí, zejména osobám s konstitucí a ve věkové kategorii odpovídající životnímu principu větru. Zvyšuje také obranyschopnost a u mužů imunitu.

Naklíčená pšenice s ořechy

Pšeničné jídlo s ořechy dodává do organismu život a zvyšuje imunitu. Připravíte jej takto: Vezměte sklenici prorostlé pšenice, dva až čtyři vlašské ořechy nebo čtyři až šest lískových ořechů a přidejte sto gramů mrkvové šťávy anebo jednu až dvě polévkové lžíce medu. V závislosti na ročním období se hodí máta, meduňka, petrželová nať nebo kopr.

Chléb

Obilniny používané k pečení chleba nemají dostatečnou výživnou hodnotu, tu už dávno ztratily. Navíc se do chlebového těsta přidávají kvasnice, které velmi nepříznivě působí na mikroflóru. Běžné pečivo neobsahuje ani vlastní trávicí enzymy: ty jsou totiž soustředěny v klíčcích a pod slupkou. Takové pečivo se špatně tráví a zahlcuje organismus přebytečnými látkami. Mnohem zdravější jsou pokrmy z neslaného těsta. Zde uvádím několik receptů sestavených V. Šatalovou.

Pečivo z neslaného těsta

Smíchejte jeden kilogram mouky se dvěma sklenicemi teplé vody a *udělejte* z nich těsto, které by mělo být husté a konzistentní, aby se dalo krájet nožem. Je-li příliš tekuté, prohněťte ho a zahustěte moukou. Nejlepší je těsto z naklíčené pšenice. Musíte nechat semena naklíčit způsobem uvedeným výše, vysušit a *umlít* v mlýnku na kávu. Z výsledného produktu se dá snadno uhníst těsto.

Mějte na paměti, že při pečení v troubě při teplotě přesahující sto stupňů Celsia anebo při smažení na oleji se všechny hodnotné prvky v **těstě** ničí a dochází v něm ke strukturálním změnám, jež působí **rušivě** na proces trávení. Nejvhodnější způsob přípravy těsta je na vodě anebo na páře.

Dají se z něj připravit i nudle: Přidejte jednu lžici **citronové šťávy** a dvě polévkové lžíce rostlinného oleje, poté je válečkem rozválejte na plechu, aby dosahovalo **tloušťku jedno-**

ho **milimetru**, poprašte moukou a nakrouhejte dřívkem. Těsto se hodí i k přípravě různých jídel a můžete si je nachystat předem, i když by se nemělo skladovat příliš dlouho.

Zeleninová polévka s nudlemi

Sklenice nudlí, jedna velká cibule, dvě brambory, petržel, mrkve, řepa, menší svazek kopru, bobkový list, pár zrníček nového koření.

Do vroucí vody nasypete nakrájené brambory a **nadrobno** nakrouhanou cibuli, mrkev, petržel a řepu. **Nechte** projít varem a po dvou až třech minutách přidejte nudle, bobkový list a nové koření. **Nechte** vřít celkem dvě až tři minuty, odstavte a přidejte koření či další pochutiny podle libosti.

Nudle s jarní zelení

Tři sklenice čerstvých nudlí, dvě až tři hlízy topinamburu, sklenice nakrouhaných listů kopřivy a stejné množství nakrájených listů ředkvičky nebo řepy, sklenice listů pampelišky, jitrocele a lebedy, jedna cibule, bobkový list, hřebíček, pár zrn nového koření.

Do horké vody přidejte mēlce nakrouhanou cibuli, koření, topinambur nakrájený na kousky a nudle. **Bujon** slijte a do nudlí přimíchejte zelené natě, vyklopte do větší mísy a trošku poprašte rostlinným olejem anebo ochuťte rajčatovým protlakem se smetanou.

Recept doktora Arakeljana na chléb

Jeden kilogram mouky druhé jakosti, 100 gramů rostlinného oleje, 100 gramů medu, sklenice vody.

Z těsta vytvořte placku a vysušte ji v troubě při teplotě pětáctýřicet **až** osmačtyřicet stupňů Celsia. Takový chléb podobný arménskému **lavaši** neobsahuje kvasnice a všechny buňky v něm jsou živé, **schopné** samy zabezpečit vlastní trávení. Po uvaření placku zabalte do igelitu a uchovávejte v lednici.

Dal si recepty podle S. A. Arakeljana

Recept č. 1

Ovesnou kaši rozmíchejte s vodou, osladte medem, přidejte trochu rostlinného oleje a vanilku a dobře to všechno našlehejte. Získáte tekutý koktejl, který je velmi zdravý, chutný a posilující.

Recept č. 2

Do šťávy ze šípku nastrouhejte cibuli, ředkvičky, kapustu, mrkev, okurku, petržel a kopr. Získáte výtečnou studenou polévku.

Recept č. 3

Pšeničné klíčky (ne delší než jeden až dva milimetry) promelte v mlýnku na maso spolu s celým citronem (i s kůrou). Do směsi přimíchejte pohankovou krupici, položte na talíř a seshora posypte nastrouhanými nebo utřenými kyseľými jablky. Takto získáte sytý dezert.

Recept č. 4

Čočku a hrách nechte odležet ve vodě a poté rozemelte v mlýnku na maso. Do směsi přidejte ořechy, cibuli, česnek, trochu zeleně a rostlinný olej a vytvarujte z ní karbenátky.

A jaký měl doktor Arakeljan názor na syrovou potravu? „Jídlo z čerstvého ovoce a zeleniny stimuluje látkovou výměnu, zlepšuje fungování všech orgánů a čistí organismus od škodlivin, stabilizuje obranyschopnost, zvyšuje odolnost, dodává sílu a představuje základní faktor zdraví a dlouhověkosti.“

Otruby

Nejlepší jsou připravované z vysoce kvalitní mouky. Mají ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně, změkčují a čistí. Otrubový vývar pomáhá při vředovém onemocnění močového měchýře. Může se v něm také vařit hrách, ten příznivě ovlivňuje mužskou potenci.

Proso

Má sladkou a trpkou chuť, ohřívající vlastností prvního stupně a vysušující druhého. Z životních principů stimuluje

vítr a žluč a celkově posiluje. Je však nevhodné pro těhotné ženy, protože se tráví velmi pomalu.

Prosná kaše se vaří s dýní a podává s taveným máslem a mořskou kapustou. Je to velmi jednoduché, lehce stravitelné zimní jídlo.

Ječmen

Má sladkou a trpkou chuť, ochlazující a zavlažující vlastnosti prvního stupně. Ze životních principů podněcuje vítr a tlumí žluč, rozpouští a čistí. Z ječmenu připravíte výborný lék proti horečnatým stavům a projevům přehřátí. Nechte jej na noc namočený ve vodě a ráno hned snězte (tím také utlumíte žízeň). Z ječmene se připravují obdobná jídla, jaká z ostatních druhů obilovin (popsali jsme je výše).

Rýže

Má sladkou chuť a mírné stahující účinky, ale její vlastnosti se mění v závislosti na způsobu opracování. Loupaná rýže ochlazuje, je lehká a změkčuje, hnědá rýže ohřívá a je těžká. Ze životních principů především posiluje sliz.

Vařená rýže s máslem je dobrá na žaludek. Při hojné konzumaci rýže se vylepší obličej, tělo je dobře živěné a navíc pomáhá dlouhověkosti.

Odborníci na zdravou výživu však tvrdí, že rýže prodávaná v našich podmínkách není kvalitní a vlastně kupujeme odpad. Při loupání a hlazení rýže se z ní odstraňuje to nejhodnotnější, klíček a slupka, jež obsahují enzymy schopné zpracovat škrob. Čištění se provádí proto, aby bylo možné rýži lépe skladovat, ale takto upravená se pro zdravé stravování nehodí.

Je možné však koupit loupanou rýži nehlazenou, u níž zůstala zachována škrobovitá vrstva i klíček a jejíž biologické vlastnosti nebyly tolik oslabeny. Do jídelníčku ji můžete zařadit bez obav.

Jak správně uvařit rýži? Měla by být měkká, ale nikoli rozvařená, aby se zrna dala hladce od sebe oddělit a byla sypká. Je třeba použít dvojnásobné množství vody, jen

u osob s konstitucí větru, které potřebují velmi měkká jídla **by** tento poměr měl být jedna ku čtyřem.

Před vařením rýži namočte do vody a nechte hodinu až dvě uležet. Bude se pak lépe vařit a termické zpracování ji tolik neznehodnotí. Před vařením vodu slijte, nalijte do ní roztátou vodu, nechte projít varem a odstavte na kraj sporáku.

Rýžová kaše

Půl sklenice rýže, dvě sklenice vody, svazek zelených natí.

Vodu nechte vřít a vsypte do ní předem rozmočenou syrovou rýži. Jakmile voda začne vřít, kastrol odstavte na teplé místo. Před použitím posypte nakrouhanými natěmi. Jí se pouze teplé a čerstvé, neskládá se a neohřívá, protože se z harmonického stavu *satva* mění na *tamas* a vnáší do organismu inertnost a sliz.

Kukuřice

Má sladkou chuť, ohřívá, je lehká a suchá. Působnost na životní principy: posiluje žluč a vítr, snižuje sliz.

V kukuřici je hodně bílkovin, sacharidů i tuků a bílkoviny dále obsahují důležité nezaměnitelné aminokyseliny a vitaminy skupiny B, vitamin E, soli draslíku, hořčíku a fosforu.

Nejchutnější kukuřičné jídlo jsou vařené mladé zralé klásky. V odpovídajícím ročním období mu dávejte přednost před **kašemi**.

Oves

Je na chuť sladký, má lehké a chladivé vlastnosti. Snižuje žár v organismu a tlumí princip žluči. Ovesná kaše, pokládaná za pokrm síly, je lehce stravitelná. Ovesná polévka se připravuje obdobným způsobem jako ostatní zrnne polévky. Nedoporučuji však umělé ovesné kaše z krabice, protože ovesná zrna v nich jsou rozmělněna a zbavena výživné **hodnoty**

Žito

Na chuť je sladké a mírně natrpklé. Má vysušující vlastnosti a ohřívá, tělo je po něm hbitější. Zvyšuje životní princip žluči a větru, potlačuje sliz. Je vhodné pro přípravu kaši a do rosolů.

Pohanka

Má sladkou až natrpklou chuť, schopnost ohřívát, je lehká a suchá. Zvyšuje pohyblivost, podporuje principy žluči a větru, zmenšuje sliz. Hodí se k přípravě různých jídel a nejvíc užítku přináší, tak jako většina ostatních obilnin, v zimě.

Polévka z pohanky

Půl sklenice pohankové krupice, dvě až tři brambory, tři cibule, jedna mrkev, petržel, pastinák, půl stroužku česneku, sušená zeleň, dvě polévkové lžíce naklíčeného zrna.

Zeleninu, brambory a krupici uvařte metodou s přestávkami, do hotové polévky přidejte rozmělněný česnek, sušenou zeleň a naklíčenou pšenici. Ta obsahuje hodně biologicky aktivních prvků, a proto napomáhá trávení škrobů z **pohanky**.

Luštěniny

Luštěniny dobře vstřebávají dusík, a proto obsahují hodně bílkovin. Proces vázání dusíku vyžaduje spoustu energie, protože struktury vytvářených prvků se **zhušťují**. Při obráceném procesu štěpení jsou nezbytné velké energetické výdaje. Surové luštěniny tělo tráví špatně, mnohem lepší jsou tepelně upravené, jelikož se jejich struktury zkypří a jsou snáze vstřebatelné. Trávení napomáhá rovněž naklíčená pšenice, s níž můžete luštěniny míchat.

Luštěniny se obvykle před vařením den nebo dva předem **namáčejí**. Při namáčení je vhodné vodu měnit každých pět až šest hodin, při vaření pak každé půldruhé až dvě hodiny. **Cočka** se musí vařit třicet až čtyřicet minut, hrách dvakrát déle a fazole čtyřikrát déle.

I **uštěniny**, a zejména hrách, mají jednu mimořádnou **vlastnost** jsou bohaté na fosforové sloučeniny, jimž se říká **řezaviny**, které mají schopnost slučovat se s toxickými a radioaktivními látkami (jež se dále vylučují střevy). Proto by **neměly** v našem jídelníčku chybět. Nesmíme však zapomenout, že tvoří složité sloučeniny nejen s toxickými látkami, ale také s hodnotnými prvky, jako je zinek nebo vápník, a snižují i jejich obsah v organismu.

Některé luštěniny se jako dostatečně zralé jedí i syrové: čočka, bílé a barevné fazole, zelený hrášek, sójové boby. Vylepšují látkovou výměnu organismu.

Hrách

Hrách je sladký i trpký, má chladivé a lehké vlastnosti, zvyšuje vítr a částečně i sliz.

Hrachová polévka

Dvě polévkové lžíce hrachu na porci, jedna cibule, mrkev, petržel, řepa, svazek zeleninových natí, bobkový list, nové koření, dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice.

Vodou rozhodně nešetřete: hrachová polévka se vaří dlouho a část vody se odpaří. Proto ji nalijte do kastrolu ve větším množství. Polévka je uvařená tehdy, až je hrách sice úplně měkký, ale ještě dobře drží tvar. Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a mrkev s petrželí upravené na kostičky; bobkový list **jen** podle chutí. Naklíčená pšenice se do polévky přidává až po uvaření, jakmile ji odstavíte.

Obdobným způsobem se připravuje i fazolová a čočková polévka. Všechno to jsou víceméně zimní pokrmy, jež přinášejí největší užitek osobám konstituce větru. Luštěninové polévky se jedí pouze čerstvé a teplé, neměly by se vařit dopředu.

Fazole

Nejvhodnější jsou červené fazole. Mají sladkou i trpkou chuť, **ochlazují** a vysušují, jsou pevné a těžké. Zvyšují princip **slizu** a větru a potlačují žluč. Zlepšují barvu obličeje a **odstraňují** píhy a jizvy.

K přípravě fazolové šťávy použijte voskově zelené zralé lusky. Obsahují hodně solí draslíku, takže je močopudná, a proto vhodná při otékání, jehož příčinou je nesprávná funkce ledvin a srdce. Bílkoviny obsažené ve fazoli se vstřebávají na pětasedmdesát procent. Šťáva z fazolových lusků je doporučována pacientům s cukrovkou.

Ochucené vařené fazole

Půldruhé sklenice fazolí, dvě cibule, jedna čajová lžička rostlinného oleje, čtvrtina čajové lžičky černé nebo červené mleté papriky, půl sklenice naklíčené pšenice, zelené natě.

Fazole dejte předem odmáčet a pak je uvařte s cibulí. Poté odvar slijte a fazole a cibuli vyklopte na talíř. Rostlinný olej promíchejte s paprikou a směsí fazole pokapejte, **poté** hojně posypte zelenými natěmi.

Ochucené fazole jsou velmi vhodným jídlem pro osoby s individuální konstitucí slizu; osoby s konstitucí větru by je měly vařit hodně dlouho, pro ně se hodí rozměklé.

Čočka

Má sladkou a mírně natrpklou chuť, ochlazující a suché vlastnosti druhého stupně. Posiluje vítr a sliz, oslabuje žluč.

Čočka pomáhá při nachlazení, kašli a přesušeném hrdle. Léčí mastitidu, příznivě ovlivňuje žaludek a celkově posiluje, čočkový odvar působí jako projímadlo. Způsobuje však také zatmění před očima a větry ve střevech, u mužů poněkud oslabuje potenci. Proti nepříznivým vlastnostem čočky dobře působí fenykl a saturejka, jako náhražka se hodí sója fazolová.

Vařená čočka

*Půl sklenice čočky, jedna větší cibule, sklenice zeleninového vývaru, mletá paprika, trochu **fenykle** nebo saturejky.*

Dejte čočku na noc odmáčet do vody, **kteřou** před přípravou slijte a vařte v roztáté vodě; měla by se rozvařit jen částečně. Poté vodu znovu odlijte, přilijte čerstvou a **nechte** vařit na mírném ohni, dokud **nezměkne**. Přidejte nakrájenou

cibuli a posypíe paprikou, fenyklem a satirejkou. Vařená čočka se jí teplá, jídlo se hodí pro osoby s konstitucí žluči.

Arašídy

Na chuť jsou sladké až nahořklé. Mnozí je mylně pokládají za ořechy a konzumují syrové, ovšem tím se jim zpomaluje trávení. Arašídny je třeba jíst tepelně zpracované a v malých dávkách.

Sladkosti

Nikdy nejezte sladkosti ihned po jídle. Pohlcování a trávení cukru probíhá v tlustém střevě, a tudíž dostanou-li se sladké pokrmy do žaludku, v němž už se nachází jiné jídlo, začnou kvasit a zkazí jej. Proto jezte sladkosti před jídlem nebo po něm jako samostatné jídlo.

Med

Je výrazně sladký, má ohřívající a vysušující vlastnosti drahého stupně. Aktivuje princip žluči, utlumuje vítr a sliz. Pročišťuje uši, zlepšuje sluch a zvyšuje přirozenou tělesnou teplotu, proto se hodí pro starší lidi a škodí osobám s převládajícím principem žluči, se studenou podstatou a pacientům při nemocech jater a žaludku, vyvolaných chladem. Povzbuzuje pohlavní pud. Jednorázová dávka je 52,9 gramu.

Med se mění ve žlutou žluč, která znemožňuje tvorbu hlenů a naopak podporuje kvalitní krvetvorbu.

Cukr

Na chuť je výrazně sladký, má ochlazující, vysušující a očistné vlastnosti. Pomáhá při nachlazení a při kašli, u onemocnění ledvin a močového měchýře. Podněcuje vylučování žluté žluči, během stárnutí se cukr vysušuje.

Na konzumaci cukru se názory všech lékařů přírodní medicíny shodují: méně znamená více. Čím méně cukru, tím zdravější život.

Chalva

Sladká chalva je vhodná pro osoby všech konstitucí nebo jako podpůrný prostředek při kašli. Zbavuje plíce přebytečných tekutin a ohřívá břišní dutinu. Chalva s mákem se osvědčila při nachlazení, s medem je posilujícím pokrmem pro starší osoby a s ořechy má velmi horkou podstatu a tlumí nadbytek tělesných tekutin.

Oleje a tuky

Nejlepší olej je vždy čerstvý, má ohřívající a zvlhčující vlastnosti. Zlepšuje kvalitu vlasů, změkčuje tělo a uvolňuje ucpané průdušky a plíce. Tlumí suchý kašel a pomáhá při křečích. Na druhou stranu oslabuje žaludek a zpomaluje trávení (o tomto vlivu jsme hovořili i dříve), ale to se dá vylepšit hojnou konzumací ovoce s trpkou chutí.

Čím méně olejů používáte, tím lépe pro vaše zdraví, což platí u osob s konstitucí slizu dvojnásob. Ty by se jim měly vyhýbat úplně, protože mají vlastních tuků dost, a navíc je pro ně charakteristická nedostatečná schopnost výměnných procesů, jež oleje oslabují ještě víc. Oproti tomu u osob s konstitucí větru probíhají výměnné procesy příliš rychle, takže při jejich případném zpomalení olejem se jim vlastně činnost organismu upravuje a normalizuje. Osoby s konstitucí žluči jsou uprostřed a obecně pro ně platí, čím více je v nich přítomno větru (kromě hlavní žluči), tím více oleje je jim dovoleno užívat, a čím více slizu, tím méně by měly v denním jídelníčku mastit olejem.

Rostlinný olej, tavené máslo, morek kostí a další ruky se vtírají do pokožky těla a pleti na obličej, dělají se z nich klystýry, kapají se do uší, očí, nosu a dutiny ústní a mají i další využití.

Olej je nejúčinnější na lačný žaludek a s ničím nemíchaný. Horká voda vstřebávání oleje podporuje. Kdo touží po dlouhověkosti, chce posílit vnitřní oheň a teplo, anebo by si rád zlepšil paměť a myšlení, měl by hojně jíst tavené máslo. Kdo má nevyvážené tělo, suchý organismus a chce trochu

přibrat, měl by v denním menu aktivně využívat rostlinný olej a tavené máslo.

Zaneprázdněný, pracovně vytížený a unavený člověk s hlavou plnou starostí a vyčerpaným tělem necht' zařadí do jídelníčku morek. Ten navíc uvolňuje ucpané cévy a posiluje.

Olej a máslo se dají jíst po jídle anebo s jídlem a tehdy ovlivňují horní, spodní nebo prostřední část těla. V horní části podněcují tvorbu hlenu v hrudníku a hlavě, ve spodní mají projímavý účinek a v prostřední posilují tvorbu žluči.

Tavené máslo je nejvhodnější v zimě, rostlinný olej v létě a morek kostí a další tuky jaře a v denní dobu.

Přestože dnešní člověk konzumuje v potravě hodně tuků, stále trpí jejich nedostatkem. Je důležité si vybírat potraviny obsahující takové tuky, jež jsou pro organismus skutečně důležité. Klobásky, salámy a sýry nebo čokoláda jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny, které si ovšem organismus dokáže vytvořit sám. Daleko víc jsou pro organismus hodnotné nenasycené mastné kyseliny, obsažené v rostlinných olejích, protože si je vyrobit neumí.

Máslo, tuhé

Má nasládlou chuť a mírně chladivé a zvlhčující vlastnosti.

Podporuje vstřebávání i rozpustné procesy v organismu, uklidňuje. Malým dětem je doporučováno mazat dásně máslem, když se jim prořezávají zoubky. Máslo smíchané s cukrem zase ulevuje při suchém kašli. Také klystýry s máslem a medem jsou účinné a šetrně projímají. Máslo tlumí škodlivý vliv jedovatých syntetických léků, ale zato škodí žaludku. To se **však** dá zmírnit kyselými šťávami a taveným máslem.

Máslo, rozpuštěné

Roztavené máslo je sladké a má podobné vlastnosti jako tuhé máslo, ale výraznější ohřívací a očištné schopnosti (ty se zvyšují podle toho, jak máslo stárne). Užívá-li se na lačný žaludek, pomáhá při kašli, zejména **dlouhotrvajícím a těžce**

léčitelném Ovlivňuje osoby s měkkou podstatou a posiluje vylučování žluté žluči.

Olivový olej

Je na chuť sladký, ohřívá a zavlažuje. Nejlepší je čerstvý a neochucený, takový pomáhá při žaludečních potížích a posiluje dásně. Všechny druhy olivového oleje léčí nachlazení a zmírňují koliku vzniklou z nafouknutí střev (které má většinou na svědomí předrážděný vítr). Dají se používat i do klystýru, jenž má hojivé účinky. Čím starší olej (za starý je pokládán uleželý déle než jeden rok), tím silnější léčivé účinky a celková síla. Může se nahradit ricinovým olejem.

Živočišné tuky

Drůbeží tuk. Je horký, mírně zvlhčující a celkem jemný, nejvíc vyhovuje osobám s konstitucí větru. Kuřecí tuk má vyšší ohřívací schopnosti než husí.

Vepřový tuk, sádlo. Nejlepší je z mladého selete, které je ještě kojeno mlékem. Má lepší zavlažující schopnosti než ostatní druhy tuků, působností se podobá olivovému oleji, ale podle ohřívacích vlastností ustupuje kozímu tuku. Pomáhá při nádorech a vředech na střevech.

Kozí tuk. Je velmi posilující a v této vlastnosti překonává ostatní tuky. Klystýr s kozím tukem ulevuje při vředech střev, přičemž působí rychleji než vepřový tuk, protože ihned vystydne.

Hovězí tuk. Má silnější horké a vysušující účinky než kozí tuk, namísto něj se dá použít husí tuk.

Telecí tuk. Má vyšší ohřívající vlastnosti než hovězí tuk.

Rybí tuk

Maso mořských ryb je bohaté na nenasycené kyseliny, přičemž platí, že čím studenější vody ryba obývá, tím kvalitnější tuk z ní získáme.

Rybí tuk stimuluje **hormonální dělení** a je velmi zdravý pro děti, protože podporuje **rost** a **předchází rachitidě**. Upevňuje nervovou soustavu, příznivě ovlivňuje krevní oběh a snižuje obsah škodlivého cholesterolu.

Kromě toho obsahuje hodnotné prvky, jež dokáží obnovit sliznici střev a zvětšit její celkovou hmotnost až o patnáct procent. Střevní sliznice často vysychá, krabátí se a rohovatí, ale rybí tuk to všechno napravuje, a navíc zvyšuje odolnost vůči alergiím.

Rybí tuk zamezuje tvorbě toxických polyamidů ve střevech a pomáhá léčit lišce (psoriázu). Při nedostatečné stravitelnosti bílkovin je střevní bakterie rozkládají na jedovaté látky. Pacienti s psoriázou jich mají zpravidla v těle nadměrné množství, krev se je snaží vyloučit kůží a toxiny začnou svou ničivou práci. Vědci zjistili, že rybí tuk působí na třetí vrstvu kůže a vitamin E na první, a proto je nejpůsobivější užívat oba prvky najednou, čili rybí tuk obohacený vitamínem E.

Rybí tuk také zvyšuje elasticitu kostních tkání a chrupavky v kloubech a udržuje v nich správnou hladinu fosforu. Osoby náchylné na chraplavý kašel, ztížené dýchání a bolesti v krku by měly vždy na podzim z preventivních důvodů provést dvoutýdenní až třítydenní léčbu rybím tukem. Kromě toho doporučuji hodně čerstvého ovoce, zeleniny, salátů a čerstvě vymačkaných šťáv.

Nejlepší je polykat rybí tuk v kapslích před obědem nebo večerí.

Mléko a mléčné výrobky

V této kapitole bych chtěl čtenářům přiblížit, jaké vlastnosti má mléko, na jejichž základě necht' se každý rozhodne sám, zda ho chce pít, či nikoli. Já osobně piji jen čerstvé mléko od stejné krávy, pouze ve vhodném období a nepravidelně

Obecně se pokládá za kvalitní mléko takových savců, kteří vynášejí mládřata přibližně stejně dlouho jako člověk. Nicméně mléko zvířat by se mělo pít jen občas a jako lék, ne všelékem jako běžný nápoj protože při pravidelném užívání mléka se postupně rozvíjí dysbakteriíza. Navíc obsahuje mléčnou bílkovinu *kazem*, stavební materiál pro vlasy, rohy

a kopyta, jež ovšem není zdravá a podněcuje tvorbu ledvinových kamenů. Tento **škodlivý vliv** však zmírňuje med.

Mléko dobře působí na osoby s konstitucí **slizu**, jež po něm vypadají dobře živené, a dále léčí ekzémy a **svědění**. Všechny druhy mléka mají srovnatelné vlastnosti.

Kravné mléko. Ze všech živočišných druhů mléka se podobá lidskému mateřskému mléku nejvíc a také je pro člověka výživnější než ostatní druhy, protože je tučnější a hustší. Má však jednu nevýhodu: pomalu se vstřebává.

Kozí mléko. Má vyrovnané vlastnosti, pomáhá při nachlazení, vředech v krku a nemocech sedacího nervu, jejichž prvotní příčinou je většinou zvýšená suchost v organismu. Kozí mléko blahodárně působí na žaludek a upravuje stolici při **průjmu**. Tyto vlastnosti načerpává z hořkých bylinek a travin s pojivými vlastnostmi, které kozy spásají.

Velbloudí mléko. Je velmi tekuté a vodnaté, čistí játra a osvěžuje. Kromě toho se po něm ostří zrak, změkčují se zatvrdliny na slezině a rozpouštějí otoky **způsobené vodnatelnosti**. Je velmi užitečné při hemoroidech a nemocech žaludku, posiluje pohlavní potenci. Velbloudí mléko s cukrem působí jako tonizující nápoj na pleť, která se po něm hezky zbarví a pročistí. Doporučená jednorázová dávka je tři sta padesát až sedm set mililitrů.

Ověí mléko. Je tučné a husté, pomáhá při vředovém onemocnění střev a posiluje potenci. Představuje nezbytný lék při intoxikaci organismu jakýmkoli druhem jedů a obdobně jako velbloudí mléko upravuje barvu obličeje a vylepšuje činnost mozku. Není však tolik hodnotné jako kozí mléko a ve skutečnosti se pro člověka moc nehodí.

Oslí mléko. Proplachování ústní dutiny oslím lékem blahodárně působí na chrup. Doporučuje se **při** kašli, souchoťinách, vychrchlávání krve, záduše a nemocech močového měchýře.

Kobyli mléko. Rychle se vstřebává a pomáhá při gynekologických potížích.

Kyselé mléko

Skvěle hasí žízeň, má samozřejmě kyselou chuť, ochlazuje a zvlhčuje. Ze životních principů stimuluje sliz, potlačuje vítr a upravuje žluč. Má léčivé účinky při úplavici, zánětu jater a žaludku. Tlumí škodlivé působení toxinů, zlepšuje činnost žaludku, odstraňuje zácpu a podněcuje chuť k jídlu a také tlumí žár. Já osobně nejraději piji kyselé mléko.

Sýry

Čerstvý sýr má ochlazující a zvlhčující vlastnosti, slaný sýr spíše ohřívající a vysušující. Čerstvý sýr je výborný při plicní tuberkulóze, ovšem jde na tloušťku. Nejlepší je jíst hodně zralý sýr s vlaškými ořechy.

Zdravý jídelníček zahrnuje tvaroh a sýry jako přirozené zdroje bílkovin, ovšem nikoli běžné vyráběné produkty, protože ty obsahují velké množství umělých látek.

Maso

Skopové. Je dobré na krvetvorbu, tlumí větry a blahodárně působí zejména na osoby s chladnou podstatou. Maso mladých ovcí je jemnější a šťavnatější než maso dospělých kusů.

Masné recepty V. Michajlova

Skopový tété a tété

Půl sklenice nakrájených kousků skopového masa, čtyři sušené hříby, mrkev, cibule, brambora.

Skopové maso nakrájejte na maličké kousky a smíchejte s hříby a zeleninou, rovněž nakrouhanými nadrobno. Směs přesypte do kastrolu a zalijte vroucí vodou (jen trochu, aby byla celá pod vodou), uveďte do varu a **nechte** osm až deset minut vřít. Potom odstavte a **nechte** odstát dalších patnáct až dvacet minut.

Vepřové. Mimochodem za nejchutnější ze všech druhů **mas** se pokládá maso z divočáka. Vědci tvrdí, **že** vepřové **maso je** svou podstatou velmi podobné lidskému.

Masové jídlo Surprise

Dvacet průměrně velkých listů jitrocele, půl sklenice mletého masa na výběr, cibule, jedna čajová lžička jemně nakrouhaného kopru, tři polévkové lžíce mléka, mrkev, křen, hořčice podle chuti.

Hodí se hovězí, vepřové nebo skopové maso, ale nejlepší je jejich směs. Nejprve je umelte v mlýnku na maso společně s mrkví a cibulí, poté byste měli hmotu důkladně uhníst. Rozložte na prkýnku či jiné ploše dobře **promyté** jitrocelové listy, položte na ně masovou směs a zabalte do závitků, podobně jako se dělají zelné závitky plněné mletým masem. Vložte je do kastrolu a trochu zalijte horkou vodou - tak, aby ležely ve vodě, uveďte do varu a **nechte** osm až dvanáct minut vřít. Poté je odstavte a **nechte** ještě tak patnáct až dvacet minut uležet. Nakonec je vyklopte do talířů a polijte šťávou, která se vytvořila při vaření.

Kozí maso. Pomalu se tráví, nedodává tělu dostatek živin a tvoří se po něm špatná krev. Maso kůzlat má však lepší vlastnosti.

Hovězí maso. Nejvhodnější období k jeho konzumaci je jaro. Hovězí maso je sušší než kozí maso a má méně tepla. Je to hutné jídlo, které se v trávicím traktu špatně vstřebává, ovšem tento neblahý jev vylepšíte vhodným kořením, například skořicí, paprikou nebo zázvorem. Do nádoby při vaření masa přidávejte dýňovou kůru, tak se rychleji uvaří.

Rybízové rendez-vous

100 gramů vykostěného hovězího masa, mrkev, cibule, řepa, dvě brambory, polévková lžíce rozmělněných suchých rybízových listů.

Nakrájejte na kousky očištěnou zeleninu, cibuli, dále brambory na kolečka a ty jako první položte na dno kastrolu. Na ně se dávají kousky hovězího masa nakrájené na malé podélné dílky a navrch ostatní zeleninu. **Vše** zalijte horkou vodou (aby jídlo bylo pokryté) a přisypte sušené rybízové listy. Uveďte do varu a **povařte** osm až deset minut na mírném ohni bez míchání. Potom odstavte a **nechte** ještě deset až patnáct minut uležet.

Telecí maso. Nejlepší se maso novorozeného telete. Telecí maso má ohřívající a zavlazující vlastnosti, v podstatě jde o vyváženou potravinu. Podporuje tvorbu zdravé krve, ale je škodlivé pro osoby s nemocnou slezinou. Neblahý vliv se dá eliminovat fyzickou prací a plaváním.

Zaječí maso. Pomáhá při vředech střev. Zaječí vývar se používá do koupele, protože zmírňuje bolesti při dně a obecně ulevuje bolavým kostem.

Srnčí maso. Rychle se vstřebává a má močopudný účinek. Je hutné, a proto podněcuje tvorbu černé žluči, ba dokonce může způsobit i žloutenku.

Košské maso. Je poměrně tuhé, velmi pomalu se tráví a vylučuje se po něm černá žluč.

Kachní a husí maso. Oba druhy mají ohřívající a zavlazující vlastnosti. Nejvhodnější způsob přípravy husího a kachního masa je zapečení s kořením a dalšími pochutinami. Kachní játra jsou velmi zdravá chutná, zejména od tlustých kachen a podporují zdravou krev tvorbu.

Slepičí a kuřecí maso. Obecně platí, že čím mladší kus drůbeže, tím lepší maso. Má vyvážené vlastnosti a posiluje mozek. Slepičí bujon je velmi léčivý, nejvíc při astmatu. Kohoutí vývar s koprem je vynikající prostředek zmírňující bolesti kostí. Kuřecí maso se nehodí při nemocech vyvolaných nadměrným teplem organismu. Jezte je s čerstvým, měkkým chutným chlebem.

Hostina Ivana Hrozného

Kuře střední velikosti, mrkev, dvě cibule, tři brambory, dvě polévkové lžíce rýže a stejné množství kyselé smetany, jedna čajová lžička kmínu

Z prsní části kuřete opatrně vyjměte žeberní kosti a odřežte kůži z páteře, aby se dala snadno oddělit. Zůstane tak kůže a maso, stehýnka a křídélka. Kosti posekejte nadrobno a položte na dno kastrolu. Částečně vykostěné kuře se nadívá zeleninou nakrájenou na kolečka a rýží s kmínem. Položte je do kastrolu na výstelku z kostí - ovšem dbejte, aby se nádivka nerozsypala. Zalijete horkou vodou, uveďte do varu a nechte patnáct až dvacet minut vřít. Pak odstavte

a dejte na dvacet až třicet minut odstát. Pokud se vám zdá, že maso ještě není dostatečně měkké, znovu jej chvíli povařte na mírném ohni a nechte další chvíli odstát. Do zbylého vývaru přilijte smetanu a touto šťávou kuře před servírováním polijte. Stejným způsobem můžete připravovat i menší krůtu nebo husu.

Další hojně užívané potraviny

Vejsce

Netřeba dodávat, že nejlepší jsou slepičí vejce. Mají vyvážené vlastnosti na stupnici **žár—chlad**. Vejce vařené v octu posiluje srdce, léčí vředy na střevech, zastavuje průjem a krvácení, ale oslabuje žaludek. Vejce, v jehož žloutku nebo i bílku se vyskytuje červená skvrna, je nevhodné k užívání.

Ryby

Mají chladnou a vyrovnanou podstatu. Říční ryby s jemnou kůží jsou chladivé a mají zvlhčující vlastnosti druhého stupně. Drobné ryby odstraňují bolesti hlavy. Maso mořských ryb blahodárně působí na plíce a očisťuje, čerstvé ryby jsou dobré na potenci. Slané ryby tlumí vylučování slizu a rozpouští jej, člověk však má po nich žízeň. Velmi vhodná je ryba politá octem se saturejkou, což je léčivý recept při zánětu jater a žloutence.

K nejlepším způsobům tepelné úpravy čerstvých ryb se řadí pečení nebo vaření v octu. Jakmile ocet začne vřít, nasypte do něj petržel a šafrán, přidejte rybu nakrájenou na kousky a až bude uvařená, nechte ji chvíli odstát.

Rybí pokrm Modrá střela

Středně velká ryba, mrkev, čajová lžička třené řepy, jedna polévková lžíce nakrouhaných čerstvých rybízových listů, půl sklenice nasekaného čerstvého zelí, jedna lžíce smetany.

Rybu nakrájejte kolmo k vláknům, ostatní ingredience smíchejte a rozdělte na dvě poloviny. První polovinu položte na dno nádoby, na ni dejte kousky ryby a pokryjte je druhou

částí. **Dolijte** horkou vodou, aby vrchní vrstva zeleniny byla pokrytá. Uved'te do varu a bez míchání povařte osm až deset minut, potom nechte odstát pod pokličkou pět až sedm minut. Obsah kastrolu vyklopte na talíř, do zbylého vývaru přimíchejte smetanu a polijte jím rybu i ingredience.

Pivní kvasnice

Kvasnice jsou jednobuněčné rostlinné mikroorganismy bez chlorofylu a řadí se k houbám. Obsahují enzymy, které urychlují proces kvašení nebo okysličování různých druhů organických sloučenin, většinou sacharidů.

Bílkoviny z kvasnic obsahují všechny důležité aminokyseliny. Buňky kvasnic umí syntetizovat nukleové kyseliny a jsou bohaté na vitaminy. Kvasnice se dají užívat jednak jako hodnotná potravinová s mnoha živinami, jednak jako dodatečný zdroj vysoce kvalitních bílkovin, minerálních látek a vitaminů, především skupiny B a D - od 0,6-2 procent v sušině.

Při nutnosti zvýšit přísun bílkovin a vitaminů doporučuji užívat kvasnice v těchto dávkách: suché do pětadvaceti gramů denně, lisované do sta gramů, v pastě s výtažkem kvasnic do padesáti gramů a v nápojích do pěti set gramů.

Kvasnicový nápoj

300 mililitrů vody, patnáct gramů černého chleba, padesát gramů kvasnic pekárenských lisovaných (ne termofilních). Všechny produkty jsou uvedeny na jednu porci.

Chleba nakrájejte a dejte vysušit, až získá mírnou ruměnou barvu. Hotové suchary zalijte vřelou vodou a nechte tři hodiny vyluhovat, poté výtažek **sced'te**, rozmíchejte v něm pětadvaceti gramů kvasnic a dejte vařit, aby dosáhl teploty sedmdesáti stupňů. Ochlad'te na pokojovou teplotu, přidejte zbylých pět gramů kvasnic a nechte osm hodin odstát na teplém místě. Do hotového kvasnicového nápoje můžete přidat **cukr** nebo med podle chuti.

Nejlepší kvasnice jsou pivní, jsou doporučovány při různých nemocech, například cukrovce (diabetes mellitus), výskytu nežitů (furunkulóze), kožních nemocech, chorobách

trávicího traktu či jako dezinfekční prostředek na omývání pochvy. Tekuté pivní kvasnice podněcují sekreci žaludečních a pankreatických šťáv a zlepšují vstřebávání v tenkém střevě.

Kvasnice jsou předepisovány nemocným, kteří potřebují zvýšený přísun plnohodnotných bílkovin a vitaminů skupiny B, při onemocnění trávicího traktu, například vředech, zánětu žaludku, zánětu střev, enterokolitidě, a také zhoršeném tonusu orgánů trávicí soustavy a při snížené sekreci trávicích šťáv. Je to ideální prostředek ke stimulaci životního principu žluči, tedy trávicího ohně.

Blahodárný vliv pivních kvasnic se dále projevuje tak, že zlepšují chuť k jídlu, nemocný se lépe cítí a přibývá na váze, sekrece žaludečních šťáv se normalizuje a upraví se i motorická funkce zažívací soustavy (životního principu větru).

Některí lidé však kvasnice nemusejí dobře snášet, o tom svědčí některé symptomy jako například říhání, těžkost v epigastrální oblasti, nafouklé břicho a někdy i průjem. Kontraindikace: nemoci ledvin a dna.

Ovšem pokud jsou ledviny v pořádku, pivní kvasnice je naopak podporují a moč se snáze filtruje.

Jedlé divoce rostoucí rostliny

Nebojte se do jídelničku zařadit více jedlých divoce rostoucích rostlin, neboť jej zajímavě zpestří a pomohou lépe se přizpůsobit podmínkám lokality, v níž žijete.

Kopřiva, Nejlepší je zralá se semeny. Má horké vlastnosti druhého stupně, upevňuje tělo a má silné **rozpouštěcí** schopnosti. Semena vyvádějí škodlivou a lepkavou sliznatou tekutinu z nosohltanu a tlumí odchrchlávání krve. Rozpouštějí **sliz**, čistí tenké střevo, pomáhají při bolestech v kříži a zvyšují potenci. Doporučená dávka **na jeden** příjem je **1,47** gramu. Vyvádí ze žaludku ven lepkavý hnis.

Nejlepší kopřivové listy jsou na jaře, dokud ještě částečně nezdřevněly, a hodí se pro pravidelnou léčebnou kúru; mohou se užívat i denně. Od druhé poloviny června kopři-

vové listy tuhnou a nejsou příhodné pro konzumaci. Můžete li **však** mladé rostliny vypěstovat sami, a to kdekoliv: prostě **jen uřízněte** stvol u kořene a počkejte si, až vypučí nový výhonek, **jenž** bude vhodný k léčbě. Pokrmy ochucené kopřivovým listy mají specifickou chuť.

Salát z mladých kopřiv

200 gramů horních listů mladých kopřiv (bez řapíku), svazek zahradní zelené, možná i pár listů pampelišky, čerstvá okurka, zelená cibulová nat'.

Nechte kopřivové listy patnáct až dvacet minut máčet ve velmi slané vodě, očistěte je a propláchněte pod tekoucí vodou. Pak je osušte (třeba ručníkem) a promněte mezi dlaněmi, nadrobno nakrouhejte a promíchejte s ostatní zeleninou a natěmi, můžete ji **ochutit** omáčkou nebo kysanou smetanou.

Kopřivový salát s ředkvičkami a koprem

250 gramů kopřiv, 100 až 200 gramů ředkviček, ostatní zeleň podle chuti.

Kopřivy připravte obdobně jako v předchozím receptu, ředkvičky a ostatní zeleň nakrájejte, smíchejte dohromady a polijte kyselou smetanou **nebo** omáčkou podle chuti.

Lékořice

Je to sladký kořen žluté barvy s vyváženou podstatou. Má očistné schopnosti, zejména uvolňuje plíce a průdušky. Hodí se při **kašli** a nemocech jater. Hasí žízeň, tlumí pálení během močení a čistí ledviny. Podle některých odborníků má kořen **lekořice** podobné vlastnosti jako ženšen, proto se nemusíte bát **jej** přidávat do jídel.

Bylinková pasta

Dvoce rostoucí bylinky a rostliny, přičemž se nemusíte bát většího množství kopřivy, pampeliškové listy, jitrocel, jetel podběl, kontryhel, truskavec ptučí, lipové listy a květy, březové listy, malinové listy.

Neuškodí ani větvičky **střemchy**, které jídlu dodají příjemnou příchut' a vůni po mandlích. Všechny bylinky důkladně promyjte, **rozmělněte** nebo umelte v mlýnku na maso a vytvořte pastu podle chuti.

Sladká pasta

Vyberte bylinky **podle chuti**, umelte a utřete s medem. Získáte hodnotnou bylinkovou sladkou pastu či pomazánku, jež se dá skladovat v lednici celý měsíc.

Čtrnáctá kapitola

Stravování jako prevence i léčba

Švýcarský lékař Maximilian Bircher-Benner byl odpůrcem masité stravy a vždy propagoval vegetariánství. Formuloval také seznam nejzávažnějších nedostatků stravy, jichž se moderní evropský člověk dopouští.

1. Životní energie obsažená v potravě se po tepelné úpravě ztrácí - při vaření, smažení a podobně.

2. Nadměrná spotřeba živočišných bílkovin. Rostlinná potrava obsahuje dostatek bílkovin, aby to pokrylo denní potřebu organismu. Nadbytek bílkovin není dobrý, protože to je dodatečná zátěž pro tělo.

3. Spotřeba rafinovaných a jinak zpracovaných potravin se sníženým obsahem biologicky aktivních prvků. Rafinované a uměle čištěné potraviny, namáčkou máslo, cukr nebo bílá mouka, organismu nedodají plnohodnotnou výživu.

4. Nesprávné metody hnojení orné a zahradnické půdy způsobují, že rostlinná strava ztrácí spoustu svých výživných kvalit.

5. Hojně se rozšířila spotřeba konzervovaných potravin, která ovšem snižuje životní potenciál organismu.

6. Potraviny obsahují hodně nepotravinových přísad, ochucovadel a aromatických látek, které samozřejmě neprospívají zdraví.

7. Nadbytečné solení jídel má neblahé důsledky: sůl zadržuje v těle vodu, a tudíž také škodliviny a toxiny, zvyšuje zátěž srdce.

8. Spotřeba různorodých nepřírodných produktů, které vlastně žádnou potravou nejsou. Do této kategorie se řadí káva, alkohol, čaj, kakao, čokoláda a další cukrovinky.

9. Zvyk často a hodně jíst, denní jídelníček zahrnuje **vše** - lijaké přesnídávky, svačinky a mlsání mezi jídly.

10. Zvyk jídlo hltat, namísto aby bylo řádně rozkousáno, a ihned je zapíjet různými nápoji.

Jakou léčebnou dietu tedy doktor Maximilian Bircher-Benner doporučoval? Podle něho by člověk měl začít s několika šťavnými dny, v průběhu nichž je dovoleno pít jen čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Organismus se rychle pročistil od soli a toxinů a zbavil přebytků vody. Byla nutná i takzvaná průběžná dieta trvající několik týdnů a někdy i měsíců. Člověk si během ní zvykal konzumovat více čerstvého ovoce, zeleniny, mléka a černého chleba a odvykal jíst nezdravé věci. Během tohoto období se trávicí soustava organismu připravila na novou nezvyklou stravu, aktivovaly se odpovídající enzymové soustavy, rostla vhodná **mikro**flóra ve střevech a naladila se látková výměna.

Když se organismus přeladil na jiný druh stravy, byla mu doporučena přísná vegetariánská dieta s vysokým podílem ovoce a zeleniny, jež se ovšem musela dodržovat neustále. Doktor Bircher-Benner byl přesvědčen, že k uchování zdraví je nezbytné konzumovat minimálně padesát procent denní potravy v syrovém stavu.

Jídlo léčí. Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami

Doktor Bircher-Benner rád dával svým pacientům a osobám, které projeví zájem o jeho **léčbu**, ponaučení: „Bojujeme za věc velkého významu - vlastní zdraví a zdraví našich potomků. Zdraví je první podmínkou normální pracovní výkonnosti.“

A dále následovala přibližně taková přednáška:

„Mezi hlavní příčiny nemocí a slabosti se bezpochyby řadí škodlivé zlozvyky a předsudky - to platí nejen o stravování, ale i o biologickém fungování organismu.

Člověk, jenž se rozhodl léčit jídlem, musí jako první krok vyloučit veškeré škodlivé potraviny a aktivovat léčebnou sílu přirozených produktů.

Odvykněte si jíst nadměru, nejezte příliš často ani příliš rychle. Nutkání hodně jíst je v podstatě chorobný jev, ovšem člověk se ho snadno zbaví *tím*, že sníží počet jídel za den. Výsledky na sebe nenechají dlouho čekat a on se zbaví i jiných trávicích poruch a nedostatků. Mezi jídly by měly být dostatečné přestávky, o jejich příznivém vlivu na zdraví a celkovém posílení organismu svědčí mnoho výzkumů.

Nemocný by měl dodržovat tři jednoduchá pravidla:

1. Pomalu jíst a dobře každé sousto rozkousat.
2. Jíst jen třikrát během čtyřadvaceti hodin.
3. Přestat jíst dřív, než dosáhne úplného nasycení.

Během přechodu na energetickou potravu by nemocný neměl jíst příliš mnoho. V prvních dnech je každopádně lepší jíst hodně málo než příliš mnoho. Není třeba se obávat nedostatku některých prvků, neboť energetická potrava má silné léčivé účinky.

Masitá strava brzdí léčebný proces a vyvolává nebo podporuje určité chorobné stavy a poruchy. Doporučuji vynechat vejce a luštěniny, kvůli vysokému obsahu bílkovin, a také mléko. To je povoleno v chladném období, kdy je nedostatek čerstvé rostlinné stravy."

Poznámka: Zde je nutno dodat, že v roce 1905, kdy doktor Bircher-Benner psal tyto řádky, bylo všechno mléko kvalitní a plnotučné. Dnes už takové mléko seženete jen na venkově.

„Největší léčebný účinek mají potraviny z kategorie akumulátory prvního a druhého stupně, přičemž syrové mají vždy přednost. Jak ukázala praxe, ocet není stoprocentně zdravý, proto k ochucení salátů použijte čerstvou citronovou šťávu.

Nemocný potřebuje rostlinnou potravu, přesné množství **ale** závisí na okolnostech. Někteří dobře snášejí ovocnou

stravu, ořechy a chléb, jiní jsou k jejich nadbytku citliví. Jsou pacienti, jimž se ovocná strava po uplynutí několika dní, týdnů a měsíců úplně zprotiví; *ovšem* tento stav většinou po krátké době zmizí a konzumace ovoce člověku znovu přináší potěšení. A takto se to opakuje i po několik let.

Ovoce by se mělo jíst vcelku se všemi jedlými částmi - pokud člověk nemá na některou jejich složku alergii. Ovoce i zeleninu je nutné vždy pečlivě umýt, pro saláty to platí dvojnásob. Položte je nejprve do slané vody, aby se z nich smyli šneci a vajjíčka hlístů, a potom několikrát po sobě důkladně promněte pod tekoucí vodou.

Budeme-li se na potravu dívat jako na lék, pak neúčinnějším je bezpochyby zelenina a ovoce. Nicméně má jeden nedostatek: je třeba ji dlouho a důkladně kousat, což vyžaduje určitý čas. Kdo má špatné zuby, musí ovoce a zeleninu rozmělnovat mechanicky, uměle. Ovoce a kořenovou zeleninu je třeba strouhat na malém struhadle, ořechy **mlít** v mlýnku na kávu a lesní plody, například borůvky, maliny, lesní jahody nebo i angrešt, je nutné dvanáct až čtyřadvacet hodin odmáčet ve vodě a potom ručně rozmělnit. Takto upravené ovoce, zeleninu a lesní plody můžete přidávat do jiných jídel."

Speciální dietní jídelníček

Jablečné jídlo s ovsem

Jedno až tři nakrouhaná jablka, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, jedna polévková lžíce kondenzovaného mléka, trochu včelího medu nebo ovocného želé.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Jablečné jídlo s mrkvi

Jedno až tři jablka, trochu sušených švestek, jedna až dvě polévkové lžíce třené mrkve, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka, jedna až dvě polévkové lžíce utřených mandli

Jablka důkladně rozmělněte, všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Pochoutka ze sušených švestek

200 až 300 gramů rozmělněných a rozměklých sušených švestek zbavených pecky, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Pochoutka z lesních plodů

200 až 300 gramů rozmačkaných lesních plodů, například borůvky, maliny, lesní jahody, ostružiny, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Všechna jídla připravujte bezprostředně před konzumací, protože při kontaktu se vzduchem se biologicky aktivní prvky rozpadají. Nejprve důkladně promíchejte obilniny s kondenzovaným mlékem a citronovou šťávou a potom přidejte ostatní ingredience.

Jak si rozvrhnout jídlo během dne

K jídelnímu stolu je nejlepší zasednout třikrát denně: v osm hodin ráno, v půl jedné odpoledne a v půl sedmé večer.

Snídaně a večeře

Ke snídaní a večeři se hodí převážně syrová jídla, dietní pokrmy a dietní chléb, nejlépe celozrnný a s klíčky, možno i troškou másla, a dále syrové ovoce a ořechy. Snídaní zapijte hrníčkem mléka a po večeři si můžete vybrat mezi hrníčkem kyselého mléka nebo šípkového čaje.

Oběd

Jednou za den, nejlépe odpoledne, si můžete dopřát některý z bohatého výběru vařených rostlinných pokrmů a salátů, ochucených citronovou šťávou, a k tomu dietní chléb

a ovoce. Většina pacientů dostává dvakrát týdně masné jídlo. K pití se hodí šťáva z hroznového vína nebo jiných druhů ovoce a lesních plodů, přibližně jedna sklenice.

Uvedené menu podle mého názoru odpovídá většině chronických nemocí a měnit je se smí jen tehdy, když to vyžaduje zdravotní stav trávicích orgánů, ale vždy v rámci výše uvedených zásad.

Praxe ukázala, že pro žádného pacienta není jednoduché si zvyknout na nové stravování a většina pokusů ztroskotává na slabé vůli. Polovičaté léčení je pacientem vnímáno jako plnohodnotné. Nemocný se musí rozhodnout sám a důsledně dodržovat správný režim.

Nicméně v domácích podmínkách může být vše mnohem jednodušší. Dietní jídla a chléb vyhovují jako snídaně i večeře. A oběd? Bramborové, rýžové nebo moučné jídlo či polévka, jeden druh zeleniny nebo vařené ovoce a dietní chléb, které se vhodně zapije sklenicí nepostradatelného nápoje - čistou pramenitou vodou.

Evoluce stravování a co z toho plyne

Na stravování člověka se dá pohlížet z mnoha úhlů a čím je jich víc, tím je celkový obraz obsáhlejší. Proto prosím, abyste četli následující řádky **obzvlášť** pozorně.

Budoucí člověk začíná svůj život jako oplodněné vajíčko. Čím se živí, z čeho roste? Prvních sedm dní buňka žije z vlastních zásob tuků, bílkovin a barviva. Aby se však tyto živiny staly skutečnou aktivní potravou buňky, musí se poněkud přeměnit a přetvořit. Už v samotné buňce existuje specifický mechanismus, **nitrobuněčné** trávení, jež probíhá zejména díky speciálním trávicím enzymům. Hlavním úkolem trávení je uchovat strukturu buňky ve stabilním stavu a získat **energie** pro veškerou její životní činnost.

Je nabíledni, že energetické zásoby se takto rychle vyčerpají. Rostoucí organismus ale vyžaduje neustálý přísun po-

travy, co dělat dál? Hledají se nové způsoby získání potravy a kvůli tomu se vytvoří specifický trávicí orgán - *trofoblast*. Je to vnější obal lidského (i živočišného) zárodku, který slouží k jeho příští výživě - svými enzymy rozpouští tkáň matčina organismu a pohlcuje takto získané produkty. Mimochodem se trofoblast v dalších stádiích vývoje zárodku znovu přetváří - stočí se dovnitř a promění v tenké střevo.

Výživa trofoblastu probíhá na pomezí dvou prostředí, buňky a mateřského organismu, a proto jde o membránové či nástěnné trávení.

Jaké odsud plynou závěry? Lidský organismus je schopen trávit živočišnou potravu, vlastně ona mu umožňuje rychle nabírat další hmotnost. Skutečnost, že enzymy zárodku dokáží rozpouštět a rozkládat tkáň matčina organismu, svědčí o tom, že budoucí organismus je obklopen silným energetickým polem a že v něm probíhají dva různé typy trávení: nástěnné, díky němuž se získávají živiny z okolního prostředí, a vnitrobuněčné, které je využíváno na růst a dělení buněk.

Kdyby se zárodek po celou dobu živil na úkor tkání mateřského organismu produkty jejich rozkladu, poškodil by je. Matčin organismus by byl nucen se bránit a mohl by zárodek odvrhnout. Aby se to nestalo, zárodek si musí nalézt jiné způsoby obživy a vypěstovat odpovídající mechanismus. A tak se přichytí na stěny dělohy s pomocí vnějšího obalu, jemuž se říká *chorion*. Od tohoto okamžiku se už neživí rozpadlými tkáněmi matčina organismu, ale živinami získanými z její krve. To však znamená, že musí také vylučovat zplodiny, a ty z jeho vyvíjejícího se krevního oběhu putují zpět do matčiny krve a matčin organismus zakouší zvýšenou zátěž.

Zde je ovšem důležité něco jiného: během vývinu plodu se jeho energeticky aktivní obal trofoblast zatáhne dovnitř plodu a vytvoří příznivé podmínky pro správný průběh procesů štěpení a tavení uvnitř organismu - a později z něj vyroste tenké střevo. Nástěnné trávení už neprobíhá na vnější úrovni, ale vnitřní.

Jaký z toho vyplývá závěr? Organismus si dále buduje systém trávení, přičemž štěpení výživných prvků už neprobíhá zvenčí, ale uvnitř.

Plod je až do osmého týdnu vývinu nesmírně maličký, a proto ani procesy jeho životní činnosti organismus nezatěžují: vylučování nepotřebných látek i spotřeba živin je zanedbatelná a organismus se s ní snadno vypořádá. Zárodek však rychle přibývá na hmotnosti a před organismem stojí nový úkol: dodávat jeho vnitřním buňkám živiny a odvádět z něj zplodiny životní činnosti. Prostě je potřeba vybudovat komplexní drenážní systém - vytváří se mezibuněčná tekutina, krev a krevní soustava. Chorion se mění v placentu neboli plodové lůžko, **základní** orgán společný matce i plodu, jehož hlavní funkcí je poskytování **kyslíku** a výživy plodu a odvádění jeho zplodin.

Vzniká složitý propletenec krevních cév, jenž děťátku zajišťuje všechny potřebné látky i přísun kyslíku. Placenta jako orgán k získávání potravy přivádí z krve **mateřského** organismu živiny, krevní soustava jako transportní orgán zajišťuje jejich dodání do správných míst a vyloučení zplodin a mezibuněčná tekutina představuje prostředí, v němž **výměna** živin a zplodin mezi buňkami a krví probíhá.

Jak ovšem přísun živin do malého organismu rostoucího zárodku vypadá v praxi? Vše je přiváděno pupeční žílou přímo do jeho centra, které má nejvyšší štěpící schopnosti (říkali **jsme** si o nich výše).

Dospěli jsme k závěru, že výživa fyzického **těla** je ve své podstatě systém dodávání živin každé buňce organismu a vylučování zplodin vzniklých v důsledku jeho životní činnosti. Kvůli tomu byla stvořena i jistá obslužná soustava získávání, rozdělování a spotřeby živin - trávicí soustava.

Až dosud jsme hovořili pouze o výživě organismu v prenatálním stadiu. Je jasné, že po narození člověka, v postnatálním období, tedy po přechodu do suchého vzdušného prostředí už tento systém nemůže fungovat jako dřív a musí se aktivovat úplně nové mechanismy získávání a rozdělování potravy.

Během vývoje v matčiných útrobach se nenarozený organismus pomalu připravuje na existenci ve změněných podmínkách a samozřejmě také k novému způsobu výživy. Je jasné, že pro **plnohodnotné** stravování bude potřebovat celou řadu nových orgánů, které by zabezpečily přísun živin i ostatních prvků do všech míst organismu, ke každé buňce.

Ústa a zuby. Ústy člověk přijímá potravu z vnějšího prostoru a dále ji rozmělnuje zuby, aby ji tělo mohlo následně snadno strávit.

Žaludek. Je to v podstatě svérázný rezervoár potravy, který zaručuje, že organismus bude mít aspoň nějakou dobu dostatek živin. Žaludek vylučuje aktivní žaludeční tekutiny, které se shromažďují uvnitř orgánu a působí na přijatou potravu, aby její strukturu uzpůsobily následnému zpracování v dalších částech střevního traktu.

Tenké střevo. Zde dochází ke konečnému štěpení živin v důsledku dutinového, nástěnného, membránového, a dokonce i vnitrobuněčného trávení a jejich přetvoření do takové formy, která je vhodná k transportování do organismu a vstřebávání do krve.

Tlusté střevo. V tlustém střevě probíhá proces vstřebávání živin, oddělení nestravitelných a nepotřebných částí potravy, vytváření kalové hmoty a její následné vyloučení z organismu. V tomto úseku střeva se také vsakuje devadesát pět procent přijaté vody, ovšem v podobě různých roztoků a elektrolytů. Aktivně zde pracují mikroorganismy obývající střevní dutinu a zabezpečují rozklad prvků na dodatečnou glukózu, vitaminy a aminokyseliny, které se dále vstřebávají do krve. A když se v **těle** rozvinou hnilobné a kvasné procesy, z tlustého střeva mohou pronikat toxiny a škodliviny a způsobovat vlastní otravu organismu. V tlustém střevě je proces zažívání v trávicí **soustavě** završen, ale nikoli trávení organismu; to zde naopak začíná.

Rozštěpit živiny na části a připravit je k dalšímu rozvádění v **těle** nestačí, musejí být správně zpracovány a přizpůsobeny organismu, **jedině** tak je mohou buňky orgánů vstřebat. V opačném případě hrozí alergická reakce.

Krevní oběh. Krev se vstřebávanými živinami odtéká **vrát-**nicí do jater, kde se účastní dalšího procesu **transformace** živin specifickými enzymy. Mimochodem, nejvyšší **teplotu** v těle mají játra, neboť je pro tento proces nezbytná.

Živiny. Teprve po specifickém zpracování v játrech živiny získají takovou podobu, že jsou stravitelné pro buňky a **krev** je roznáší po celém organismu. Ani to však ještě není konec: než se dostanou do buněk, **procházejí** stěnami vlásečnic a spolu s mezibuněčnou tekutinou se vsakují skrze pojivovou tkáň, až se nakonec dostanou do míst konečné spotřeby.

Buněčné trávení. Zde složitý trávicí proces končí, je to definitivně poslední článek dlouhého řetězce zažívání. Je to také hlavní cíl - vždyť všechny předchozí složité procesy zpracování výživných látek se odehrály jen proto, aby tyto látky nakonec skončily jako potravu pro buňky. Kromě toho zde můžeme pozorovat, **jak** probíhal samotný vývoj člověka od úplného počátku, který je toho důkazem. Buňky se nejprve živily přímo, potom s pomocí trofoblastu a při nárůstu buněčné hmotnosti už potřebovaly ucelený systém orgánů, jenž vyžaduje na svůj vlastní provoz spoustu energie organismu. A právě ten je náchylný k dysfunkcím a selháním, pokud je zatěžován nesprávným a stravováním, které se pro něho nehodí. Takto se vyvíjejí nemoci, z nichž mnohé jsou vyléčitelné, ale opět jen správným stravováním. Zabývá se tím G. Šatalová a v minulosti se těmto otázkám věnovali **Maximilian Bircher-Benner**, **Herbert Shelton**, **Paul Bragg**, **Norman Walker** a mnozí další.

Podpurné procesy při trávení. Možná to někomu připadá zvláštní, ale k zaživací soustavě patří různá další zařízení v organismu, která mají za úkol vylučovat odpadní produkty buněčné činnosti, tedy kysličník uhličitý a vodu, jež se tvoří při štěpení glukózy (plíce a ledviny), a také dusíkaté látky, zbytky po trávení bílkovin (ledviny). Pokud by tyto systémy z nějakého důvodu přestaly fungovat, projevilo by se to na celkové výživě organismu. Nemusíme opakovat, že přestávají fungovat právě kvůli **nesprávnému** stravování.

Rozepsali jsme tu základní Články řetězce zažívání a vidíme, že porucha jakéhokoliv z nich může mít následky na

kvalitě výživy organismu celkově. Jestliže člověk potřebuje obnovit trávicí funkce nebo je udržovat na vysoké úrovni *musí* upravit fungování celého *řetězce* trávení. Nejlepší je dvoutýdenní až třítydenní hladovění nebo několik jednotýdenních až dvoutýdenních kúr.

Mikroorganismy ve střevech. Jak jistě víme, v orgánech trávicí soustavy žije obrovské množství mikroorganismů různých druhů. Jakou přesně hrají roli a nač je potřebujeme?

Vraťme se na okamžik do nitroděložního života. Zárodek získával živiny přímo do krve, protože jeho trávicí trakt se teprve formoval a žádná mikroflóra v něm ještě nebyla. Jakmile začal přijímat potravu ústy, ve střevech se mu zabydlelo víc než čtyři sta druhů bakterií, z nichž některé byly přítomné v minimálních množstvích a jiné se aktivně rozmnožovaly a vytvořily mnohačetné kolonie. Lidé dlouhou dobu věřili, že všechny mikroorganismy bez rozdílu jsou škodlivé, ale novodobé důkladné průzkumy prokázaly, opak je pravdou. Bez mnohých z nich bychom se neobešli, neboť nám mimo jiné dodávají některé životně důležité látky, které nepřijímáme s potravou v dostatečném množství. Tyto prvky se vytvářejí jako produkty životní činnosti určitých druhů mikroorganismů a ty se zase mohou rozmnožovat jen při určitých typech přijímané potravy. A v neposlední řadě i samotné mikroorganismy představují vysoce kvalitní živou bílkovinu a užívá je celý organismus.

Jaký z toho vyvodíme závěr? Trávicí soustava si v průběhu let zařídila spolupráci s určitými mikroorganismy, které jí dodávají nedostávající prvky.

Břišní mozek. Nervové buňky břišní nervové soustavy jsou rozmístěny na stěnách střev, přičemž celkově jich není o nic méně než v nervových soustavách mozku nebo páteře. Trávicí trakt má navíc vlastní hormonální soustavu produkující tytéž hormony jako ostatní endokrinní žlázy organismu a od ostatních hormonálních soustav se ničím neliší.

A proč ji potřebujeme? Stejně bychom se mohli ptát, proč potřebujeme míchu a mozek. Bez mozku a jeho smyslů (**zrak**, sluch, čich a další) bychom se nemohli v chování při-

způsobovat okolním podmínkám a chovat v souladu s nimi. Mícha a její sympatická a parasympatická nervová soustava zabezpečují, že můžeme volně řídit své tělo a fyziologické funkce se dokáží samy regulovat.

Neméně potřebné jsou i břišní mozek a střevní hormonální soustava. Jejich hlavní význam tkví v tom, že se náš organismus při konzumaci potravy (přecházející z vnějšího do vnitřního prostředí) opatrně připravuje na změnu klimatu během ročních období a případně i na život v různých koutech planety. Do střev se dostává natrávená potravina různé kvality a ze střev hned proudí odpovídající signály do břišního mozku, jenž uvádí do pohybu činnost střevní hormonální soustavy. Ta začne produkovat hormony regulující činnost fyziologických soustav, orgánů i jednotlivých buněk a nutí je pracovat v režimu, který je pro organismus v každý konkrétní časový úsek **nejpříhodnější**.

Po narození dítě přijímá potravu úplně jinak, než dostávalo jako plod v prenatálním období. Jestliže dříve k němu přicházela pupeční žilou rovnou do centra tělíčka, nyní **postupuje** ústy. To znamená, že výživa fyzického těla probíhá v tenkém střevě, které si (byť v obměněné podobě) uchovalo mechanismus pohlcování potravy, charakteristický pro trofoblast. Existuje však také energetická výživa. Vždyť každý fyzický objekt, nevyjímaje potravu, není ničím jiným než vnějším projevem několika různých druhů energií spojených na atomové a molekulární úrovni (mikročástice dodaly hmotě také strukturu). A podle chuti můžeme usuzovat i o tom, jaké druhy energií jsou v dané potravě obsaženy. Důležité je jídlo pečlivě rozkousat - to ovlivňuje i vstřebávání energií a následné napájení životního pole energiemi (**hindy prakti**).

Každému z nás chutná určitý druh jídel a některé považujeme za oblíbené. To není náhoda: znamená to, že tyto pokrmy obsahují energie, jež naše tělo potřebuje (jejich chuť a konzistence o tom také svědčí). Každý **člověk** má vlastní specifickou skladbu energií, které jsou navzájem v rovnováze. Pokud se však rovnováha naruší, podvědomě se snažíme o její obnovu a využíváme energie obsažené v různých

druzích potravy. To také vysvětluje, proč pro člověka není zdaleka nejdůležitější, nakořik je jídlo zdravé a pro tělo užitečné, tedy kolik má bílkovin, tuků a vitaminů, ale to, zda mu chutná a jakou má konzistenci.

Zbývá nám poslední otázka: Jak vlastně zařivací soustava novorozeného člověka začne normálně trávit potravu?

Po vytvoření placenty má plod už různé vnitřní orgány v zárodečném stadiu, nevyjímaje střeva a trávicí systém. Dítě v podstatě plave v amniotické tekutině, jež je mimo jiné tvořena z jeho moči, kterou také polyká. Tak se roztok dostane do jeho trávicího systému, kde probíhá jeho další štěpení. Už ve třetím měsíci se z této výživy začne tvořit přirozený kal zvaný *mekonium*. Střevní soustava plodu se pod vlivem roztoku vlastní uriny zdokonaluje a připravuje na budoucí činnost po narození. Zde tkví vysvětlení, že vlastní urina pomáhá nemocným v léčbě trávicího ústrojí, nejlepší je ranní moč. Ovšem je třeba se zdravě stravovat nebo periodicky hladovět.

Příroda to zařídila tak, že bakterie začínají osidlovat střevní soustavu novorozence už v prvních dnech po narození (bakterie, které na mladý organismus působí blahodárně). Proto by novorozenci už v prvních hodinách života měli dostávat *mlezivo*, zvláštní prvotní mléko, které vytéká z prsou čerstvé maminky prvních pár dní po porodu (v průměru dva až tři) a je hojně nasycené bílkovinami, tuky, stopovými prvky, enzymy a vitaminy.

Dále by dítě mělo jeden rok (to je průměr, může to být déle nebo naopak kratší dobu) dostávat mateřské mléko, protože se mu po něm vytvoří správná zdravá střevní flóra. V dalším období jsou doporučovány lehce stravitelné, syrové nebo šetrně tepelně zpracované potraviny, například čerstvě vymačkané šťávy nebo ovocná a zeleninová pyré, ovšem nikoli kupovaná, ale připravená v domácích podmínkách. Postupně je možné opatrně řadit do jídelníčku vařená jídla. Trávicí soustava se tak přirozenou cestou naučí normálně trávit a osvojí si zdravý rytmus fungování. Nevhodná posloupnost ve stravování v dětství se může projevit neblahými následky v dospělosti.

Obecné závěry

Stravování je složitý proces vzájemného působení organismu a potravy. Fyzické tělo je díky němu udržováno ve stabilním vyváženém stavu a organismus se uzpůsobuje klimatickým podmínkám i změnám vnějšího prostředí; a probíhá také energetická regulace životního pole.

Novorozený člověk je úplně bezmocný a musí se teprve k vnějšímu světu přizpůsobit a posílit. Jeho trávicí soustava není po narození ještě uzpůsobena k trávení normální stravy běžné pro dospělé lidi, nýbrž si musí projít několika stadii přípravného období, než se naučí normálně trávit.

Jak dítě přibývá na váze a rostou mu zuby, jeho trávicí soustava si postupně osvojuje schopnost zpracovávat běžné potraviny. Přesto jsou jeho trávicí možnosti omezené a nemá ani dostatečnou skladbu enzymů. Pokud přejde na klasickou stravu příliš brzy, může to pro něho mít nežádoucí následky, někdy i na celý život, a jejich odstranění se neobejde bez změn životního stylu a jídelníčku. Nejčastějšími nemocemi z nesprávného stravování v raném dětství jsou dysbakteriíza, ledvinové nemoci, nachlazení, zápal plic a některé další.

Závěr

Není možné shrnout všechny poznatky o zdravé výživě do jedné knihy. Já jsem se věnoval především mechanismům *trávení potravy, ale zařadil jen velmi málo* praktických receptů a popisů přípravy jídel. Především proto, že s těmito důkladnými poznatky se každý může vyvarovat nejčastějších chyb a sestavit si vhodný jídelníček podle individuálních potřeb.

Stravování je individuální záležitost, ovšem musí být prováděno správně. Příliš mnoho informací, vysvětlování a odborných názvů je spíš na škodu, protože člověka jen plete. Přečetl jsem velké množství knih, vyzkoušel spoustu směrů a vybral jsem si z toho to nejhodnotnější a nejlépe prakticky použitelné. Nyní je tato pokladnice před vámi: čerpejte z ní s maximálním užitekem a rozumem. Přeji vám hodně úspěchů.

Poznámky

1. Obilné zrna má tři hlavní složky a nejvyšší podíl vlákniny, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků obsahuje obal. (Pozn. překl.)

2. Komplexní strava pro člověka, obsahující vyvážený poměr živin i energií, čili vědecká koncepce příjmu potravy. (Pozn. překl.)

3. Lékařský obor zabývající se prevencí, diagnostikou a léčbou poruch výživy. (Pozn. překl.)

4. Tento proces se nazývá exkrece, vylučování, vyměšování, odstraňování odpadních produktů látkové výměny. (Pozn. překl.)

5. V lidském těle existuje odhadem více než 2000 typů enzymů. (Pozn. překl.)

6. Nízkomolekulární látka, stavební prvek makromolekul. (Pozn. překl.)

7. Tenké střevo jako by neústilo přímo na začátek tlustého střeva, ale až kousek za - proto vzniká slepý výběžek tlustého střeva, slepé střevo, a z něj vybíhá červovitý výběžek slepého střeva zvaný apendix.

8. Tračník má čtyři části: první je vzestupný tračník, který vede do podjaterní krajiny, pod žaludkem zatáčí doleva a přechází v příčný tračník. Ten pak v levé podbrániční krajině zahýbá dolů jako sestupný tračník a pokračuje esovitou kličkou. (Pozn. překl.)

9. Látka, přísada zpomalující nebo zcela zastavující reakci. (Pozn. překl.)

10. Více o biorytmech se dozvíte v dalších knihách Genadije Malachova, které vydalo nakladatelství Eugenika: *Urinoterapie a biorytmologie* v roce 2006 a *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* v roce 2007 - pozn. red.

11. Tlusté střevo dospělého člověka je osídleno přibližně 1011 mikroorganismy na 1 gram stolice, přitomno je 400 až 500 různých druhů bakterií. (Pozn. překl.)

12. Střevní. (Pozn. překl.)

13 V jiné knize autor uvádí čtyři sta až sedm set gramů. (Pozn. překl.)

14. Latinsky acidum adenosintri-phosphoricum - univerzální přenašeč energie v živých organismech. (Pozn. překl.)

15. Sungit je stará polymineralní uhlíková hornina s léčivými vlastnostmi. (Pozn. překl.)

16. Aminokyselina je v chemii obecně jakákoliv molekula obsahující karboxylovou (-COOH) a aminovou (-NH) funkční skupinu. V biochemii se většinou tímto termínem rozumějí pouze alfa-aminokyseliny a v ještě užším smyslu v molekulární biologii se tímto pojmem většinou rozumí biogenní alfa-L-aminokyseliny ~ 20 základních stavebních složek všech proteinů.

17. Těž glycidy, nepřesně cukry, zastarale a chybně uhlovodany nebo karbohydráty. (Pozn. překl.)

18. Tyto tři kyseliny byly dříve považovány za vitamín F: myslelo se, že tělo si je nedovede syntetizovat. Dnes se pokládá za to, že tělo neumí syntetizovat jen kyselinu arachidonovou a musí ji přijímat v potravě. Jejich nepostradatelnost je však v poslední době otázkou sporu, je možné zaslechnout, že tělo je schopno si poradit i bez nich.

19. Vitamín P je ve skutečnosti skupinou látek souhrnně označovaných jako flavonoidy. (Pozn. překl.)

20. Vitamin A existuje ve dvou přirozených formách - vitamin A1 (retinol) a vitamin A2 (3-dehydroretinol) - pozn. překl.

21. Lipidy - organické látky odvozené od vyšších mastných kyselin. (Pozn. překl.)

22. Hemoragie - výstup krve z cév mimo krevní řečiště. (Pozn. překl.)

23. Podle jiných zdrojů by na každých 0,5 gramu vitamínu C by mělo být přidáváno 50–100 mg přírodních extraktů rutinu, hesperidinu nebo plané růže, které obsahují silné dávky bioflavonoidů (Pozn. překl.)

24. Vitamin A je obsažen především v živočišné stravě. Když hovoříme o nedostatku vitamínu A, máme na mysli beta-karoten, protože lidský organismus si z karotenu dokáže vytvořit vitamin A. (Pozn. aut.)

25. Scboroická dermatitida je chronické onemocnění postihující kůži v oblastech s větším počtem mazových žláz a případně také v kožních záhybech. (Pozn. překl.)

26. Trofika - funkce nervových vláken regulující výživu a přeměnu látek tkání. (Pozn. překl.)

27. Více o detoxikaci lymfy a očistě organismu obecně najdete v dalších knihách Gennadije Malachova: *Léčivá detoxikace hladem - praktická část*, kterou vydala Eugenika v roce 2007, a *Totální detoxikace*, vydala rovněž Eugenika v roce 2007. (Pozn. red.)

28. Přítomnost štávelanů v moči. (Pozn. překl.)

29. O učení věhlasného přírodního lékaře Paula Bragga vydalo nakladatelství Eugenika v roce 2006 knihu *Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga*. (Pozn. red.)

30. Miso - fermentovaná vyžralá pasta ze sójových bobů, rýže, pšeničné nebo ječné mouky. (Pozn. překl.)

31. Recept na přípravu přírodní lehké vody (jako roztáté vody) najdete v knize Gennadije Malachova *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí*, kterou vydala Eugenika v roce 2007. Více o roztáté a lehké vodě se dočtete i v knize *Léčivá detoxikace hladem – praktická část*. (Pozn. překl.)

32. Více o biorytmech se dozvíte v dalších knihách Gennadije Malachova, které vydalo nakladatelství Eugenika: *Urinoterapie a biorytmologie* v roce 2006 a *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* v roce 2007. (Pozn. red.)

33. Jerlín japonský patří v čínském lékařství k nejvýznamnějším léčivým rostlinám s mnoha hojivými účinky. (Pozn. překl.)

34. Jiné zdroje uvádějí čtyři až dvanáct procent. (Pozn. překl.)

35. Nová tkáň složená z cév a vaziva, která se tvoří nejčastěji při procesech hojení. (Pozn. překl.)

36. V severním Pákistánu. (Pozn. překl.)

37. Šedok – podle kapitána Shaddocka, který zavedl jeho pěstování v sedmáctém století v Indii. (Pozn. překl.)

38. Klasická okroška se dělá z kvasu a může být se zeleninou, s masem nebo s rybami. (Pozn. překl.)

Autor **ukazuje**, že **pomocí** očisty a správné výživy je možné obnovit normální stav **krevního oběhu, dýchání**, dále normalizovat činnost pohybového aparátu a nervového systému. Kniha obsahuje různá doporučení k uzdravení netradičními **metodami**, cvičení, posilující obranné síly organismu, metody, jak předcházet a **zbavit** se různých nemocí, očistné procesy a mnoho dalších užitečných rad.

Pamatujte na jednu starodávnou moudrost: **jsi-li nemocný, změň styl života**. Jestliže to nepomohlo, změň stravu. Pokud nepomohlo ani to, jdi k lékaři. Ve většině případů **však** stačí změnit stravu a organismus se brzy začne sám regenerovat.

- Produkce energie v tlustém střevě
- Očista jater
- Prevence onemocnění ledvin
- Detoxikace
- Očista organismu od hlenů
- Správná kombinace potravin
- Správné trávení potravy
- Přechod na systém správné výživy

OČISTA TĚLA A SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Unikátní metodika uzdravení

Produkce energie v tlustém střevě
Přechod na systém správné výživy
Správná kombinace potravin
Detoxikace

Gennadij Malachov

Gennadij **Malachov**
Očista **těla** a správná výživa

Přeloženo z ruského originálu - Andědla Kramlová
Геннадий Малахов
Очищение организма и правильное питание
G. Malachov

OČISTATĚLA A SPRÁVNÁ VÝŽIVA

První vydání
Bratislava 2005

OBSAH

ÚVOD.....	9
-----------	---

PRVNÍ ČÁST

DETOXIKACE ORGANIZMU.....	11
---------------------------	----

TLUSTÉ STŘEVO.....	12
--------------------	----

Anatomie tlustého střeva.....	12
-------------------------------	----

Funkce tlustého střeva.....	13
-----------------------------	----

Role mikroflóry v tlustém střevě.....	15
--	----

Vznik tepla v tlustém střevě.....	16
-----------------------------------	----

Produkce energie v tlustém střevě.....	17
--	----

Stimulační systém v tlustém střevě.....	18
---	----

Detoxikace organismu a tlusté střevo.....	20
---	----

Očista a obnova funkcí tlustého střeva.....	22
---	----

Šankhaprakšalána.....	26
-----------------------	----

Hladovění a očista.....	34
-------------------------	----

Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život.....	38
--	----

Čtrnáct rad k upevnění zdraví.....	47
------------------------------------	----

O škodlivosti projímadel.....	48
-------------------------------	----

Jak se zbavit polypů.....	48
---------------------------	----

Patologické symptomy, regulace a příznaky normální činnosti tlustého střeva.....	51
---	----

Příznaky patologie.....	51
-------------------------	----

Regulace činnosti tlustého střeva.....	52
--	----

Příznaky normální činnosti tlustého střeva.....	52
---	----

JÁTRA.....	53
------------	----

Anatomie jater.....	53
---------------------	----

Funkce jater.....	53
-------------------	----

I vorba žluči.....	54
---------------------------	----

Patologie jater.....	55
----------------------	----

Tvorba žlučových kamenů	
-------------------------	--

a zánět žlučových cest.....	55
-----------------------------	----

Portální hypertonie a její následky.....	60
--	----

Symptomy onemocnění žlučovými kameny.....	61
---	----

Symptomy chronické hepatitidy.....	62
------------------------------------	----

Symptomy dyskineze žlučových cest.....	62
--	----

Symptomy zánětu žlučníku a žlučovodů.....	62
---	----

Efektivní očista jater.....	63
-----------------------------	----

Fyziologie očisty jater	63
--------------------------------------	----

Očista jater.....	68
-------------------	----

Očista podle J. A. Andrejeva.....	68
-----------------------------------	----

Očista podle metody doktora Wolkera.....	70
--	----

Urinoterapie.....	72
-------------------	----

Moje varianta očisty jater.....	73
---------------------------------	----

Praktická doporučení k očistě jater	
-------------------------------------	--

a jejich uzdravení.....	74
-------------------------	----

LEDVINY.....	81
---------------------	-----------

Co dělat při onemocnění ledvin.	84
--	-----------

Metody očisty ledvin.....	86
----------------------------------	-----------

Urinoterapeutická metoda.....	86
-------------------------------	----

Šípková kúra.....	87
-------------------	----

Kúra ze zeleninových šťáv.....	87
--------------------------------	----

Očista ledvin jedlovým olejem.....	88
------------------------------------	----

Prevence onemocnění ledvin.....	89
--	-----------

JINÉ TYPY OČISTY.....	90
------------------------------	-----------

Detoxikace.....	90
------------------------	-----------

Obrana proti bakteriím.....	91
------------------------------------	-----------

Očista kloubů.....	91
---------------------------	-----------

Očista kloubů pomocí rýže.....	92
---------------------------------------	-----------

Očista organismu od hlenů.....	92
---------------------------------------	-----------

Očista organismu užíváním rostlinného oleje.....	94
---	-----------

DRUHÁ ČÁST

SPRÁVNÁ VÝŽIVA.....	97
----------------------------	-----------

TRÁVENÍ.....	98
---------------------	-----------

Fyziologie trávení	98
---------------------------------	----

Enzymy.....	98
--------------------	-----------

Slinné žlázy.....	99
--------------------------	-----------

Žaludek.....	99
---------------------	-----------

Tenké střevo	101
Dvanáctník.....	101
Tenké střevo.....	101
Hormonální systém tenkého střeva.....	103
Struktura stěny tenkého střeva.....	103
Trávení v tenkém střevě.....	104
Tlusté střevo.....	106
VYLUČOVÁNÍ TRÁVICÍCH ŠŤÁV	106
Praktická doporučení k normalizaci činnosti žaludečního a střevního traktu	107
STRAVA	112
Voda	112
Bílkoviny	115
Sacharidy	117
Tuky	123
Vitaminy	125
Enzymy	130
Minerální prvky	131
Vápník.....	135
Hořčík.....	139
Draslík a sodík.....	140
Fosfor.....	143
Síra.....	146
Chlor.....	144
Stopové prvky.....	144
Aromatické látky.....	147
Fytoncidy.....	147
Organické kyseliny.....	148
Třísloviny.....	149
Poruchy systému stravování	150
Voda.....	150
Bílkoviny.....	151
Sacharidy.....	152
Tuky.....	152
Vitaminy.....	153
Enzymy.....	154
Minerální prvky.....	154

Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny a třísloviny.....	155
Pokles energetického potenciálu stravy	155
Škodlivé následky vařené a nesprávně připravené stravy	156
Rafinované potraviny	163
SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN	171
Klasifikace potravin	172
Doporučení ke správné kombinaci potravin	173
Denní režim stravování	183
Praktická doporučení ke správnému zpracování a trávení potravy	186
Přechod na správnou výživu	187
Chyby při přechodu na správnou výživu	190

ZÁVĚR	197
VYSVĚTLIVKY	198
České prameny	202

Tato kniha není lékařskou učebnicí, proto všechny problémy konzultujte se svým praktickým lékařem

Názor redakce se nemusí shodovat s názorem autora.

Tato kniha je úvodní částí díla Gennadije Malachova, jež je věnováno unikátní metodice uzdravení. Autor ukazuje, že prostřednictvím očisty organismu a správné výživy je možné obnovit normální stav krevního oběhu, dýchání, pohybového aparátu i nervového systému. Kniha obsahuje konkrétní doporučení, jak dosáhnout uzdravení netradičními metodami, dále v ní najdete cvičení, která posilují obranné síly organismu, metody, jak předcházet různým nemocem a jak se jich zbavit, očistné procesy a postupy, které jsou zaměřeny na vylučování odpadních látek, jež potlačují životní síly.

Kniha je určena širokému okruhu čtenářů.

Jelikož se mi nedostávalo pomoci od jiných lidí, začal jsem příčiny zhoršení svého zdravotního stavu hledat sám.

Nejdříve jsem četl populárně naučné knihy zaměřené na uzdravení, následně jsem se dostal i k literatuře vědecké. Postupně jsem odhaloval úžasný svět uzdravujících sil. Dodržel jsem jeho zákony a dosáhl jsem vynikajících výsledků při uzdravení svého organismu.

V průběhu bádání jsem narazil na vynikající vědecké práce a výzkumy, jež vysvětlily fenomén uzdravování pomocí výživy.

Při vzniku zdravotních potíží se opotřebovává a ničí především žaludeční a střevní trakt, odkud se patologický proces šíří dál. Jedině se zachovalým zdravím se proto stává stále více ojedinělejším jevem. Většinou však postačí, změníme-li způsob stravování. Organismus se pak rychle začíná léčit sám.

Jen si vzpomeňte na jedno staré rčení: „Jestliže onemocníš, změň způsob života. Pokud to nepomáhá, změň stravování. V případě, že ani to nepomůže, obrať se na lékaře a užívej léky.“

V této knize bych se chtěl podělit o získané zkušenosti a dále z vědeckého hlediska vysvětlit, na čem skutečně závisí naše zdraví. **Budeme-li znát tyto příčiny, můžeme cílevědomě léčit sebe sama.**

PRVNÍ ČÁST

**DETOXIKACE
ORGANIZMU**

TLUSTÉ STŘEVO

Anatomie tlustého střeva

Tlusté střevo je poslední částí trávicího ústrojí člověka a skládá se z několika úseků. Za jeho začátek se považuje slepé střevo, na jehož hranici zapadá tenké střevo do tlustého střeva. Tlusté střevo je zakončeno řitním otvorem a obvykle měří asi dva metry.

Průměry jednotlivých částí tlustého střeva nejsou stejné. Slepé střevo a vzestupné části tlustého střeva dosahují šířky přibližně sedm až osm centimetrů, sigmoidní (esovitý) **tračník** má průměr pouhé tři až čtyři centimetry.

Stěna tlustého střeva se skládá ze čtyř vrstev. Uvnitř je střevo pokryto *sliznicí*, která produkuje a vylučuje hleny, chrání stěnu střeva a přispívá k pohybu jeho obsahu.

Pod sliznicí se nachází vrstva *tukového vaziva* (podslizniční vazivo), již procházejí krevní a lymfatické cévy.

Následuje *svalová vrstva*. Tvoří ji dvě vrstvy: vnitřní cirkulační a vnější podélná. Díky těmto svalovým vrstvám se obsah střev míchá a pohybuje směrem k řitnímu otvoru.

Zvenčí je tlusté střevo pokryto *serózní blánou*.

Tloušťka stěn tračníku je v různých místech odlišná: v pravé polovině činí pouze jeden až dva milimetry a v esovitém střevu představuje pět milimetrů.

Tlusté střevo se nachází v dutině břišní a dotýká se, nebo se nachází v bezprostřední blízkosti všech břišních orgánů. U mužů konečník přiléhá zepředu k močovému **měchýři**, **semenným** váčkům a předstojné žláze, u žen k děloze a **zadní** stěně vagíny. Zánětlivé procesy uvedených orgánů mohou **přecházet** na konečník a opačně.

Funkce tlustého střeva

Poslání tlustého střeva je mnohostranné. Vyčleníme základní funkce a postupně je probereme.

1. *Resorpční funkce*. V tlustém střevě se vstřebávají glukóza, vitaminy a aminokyseliny produkované bakteriemi střevního prostředí, dále asi devadesát pět procent vody a *elektrolyty*¹. Z tenkého do tlustého střeva denně přicházejí přibližně dva kilogramy kašovitě hmoty (*chymus*²), z níž po ukončení vstřebávacího procesu zůstane dvě stě až tři sta gramů výkalů.

2. *Evakuační funkce*. V tlustém střevě se hromadí výkaly, jež zde zůstávají až do vyloučení. Třebaže se střevem pohybují pomalu: obsah střev projde tenkým střevem (o délce pěti metrů) za **čtyři až pět** hodin, tlustým střevem (o délce asi dva metry) za dvanáct až osmnáct hodin, nikdy by se neměly zpomalovat.

Nyní se podíváme na další funkce tlustého střeva a zastavíme se u zpomalení evakuační **funkce**. Absenci **stolice** v rozmezí dvaceti čtyř až třiceti dvou hodin označujeme jako *zácpu*.

Potažený jazyk, páchnoucí dech, náhlé bolesti **hlavy**, závratě, apatie, ospalost, pocit tíhy v dolní části **břicha**, nadýmání, bolesti a kručení v břiše, snížená chuť k jídlu, uzavřenost, podrážděnost, pochmurné myšlenky, násilné vylučování malého množství stolice, to jsou příznaky **zácpy**.

Jednou z nejčastějších příčin zácpy je konzumace malého množství vysoce kalorické stravy. Zahánět hlad obloženým chlebičkem s **čajem** či kávou **vede** k tomu, že se ve střevě tvoří malé množství **výkalů**, které reflex stolice **nevyvolávají**. Proto v průběhu několika **dnů** nedochází k **defekaci** (vyprazdňování stolice). Nicméně i při pravidelném vyprazdňování většina **lidí** trpí skrytou **formou** zácpy.

Následkem nepravidelného stravování, především po jídání vařených a **škrobovitých jídel**, \ nichž chybějí vitaminy a minerální látky (**moučné** výrobky z jemně mleté mouky, **vydatně vylepšené** olejem a **cukrem**), **navíc** smíchaných

· bílkovinami (masem, salámy, sýrem, vejci, mlékem), zů-
stává na stěnách tlustého střeva povlak z výkalů, takzvaná
usazenina. Z ní se následně v kapsách neboli záhybech tlus-
tého střeva díky odvodňování hromadí výkalové kameny.

Nesprávnou výživou a přítomností škodlivých látek
v potravě dochází ke znečištění a deformaci tlustého střeva.

V tlustém střevě probíhají hnilobné a kvasné procesy.
Toxické látky uvedených procesů pronikají společně
s vodou do krevního řečiště a vyvolávají jev zvaný *střevní
autointoxikace*.

Profesor K. Petrovský v článku s názvem *Ještě jednou
o výživě, jejích teoriích a doporučeních* (časopis *Věda a ži-
vot*, 1980, č. 5–8) napsal: „Už I. I. Mečnikov tvrdil, že střev-
ní autointoxikace je hlavní překážkou dosažení vysokého
věku. Při svých pokusech dával zvířatům hnilobné potravi-
ny z lidských střev. Ta potom trpěla sklerózou aorty.

Autointoxikace se může rozvíjet za třech podmínek:
sedavý způsob života; příjem rafinované, převážně olejnaté
potravy s nedostatkem zeleniny, ovoce a bylinek; nervové
a citové přetížení a časté stresy.”

Dalším důležitým momentem je fakt, že tloušťka stěn
tlustého střeva je jeden až dva milimetry. Touto velmi jem-
nou stěnou do břišní dutiny snadno pronikají různé toxické
látky, které otravují poblíž ležící orgány: játra, ledviny, po-
hlavní orgány a jiné.

Zpravidla ve čtyřiceti letech je tlusté střevo přeplněno
výkalovými kameny. Následkem toho se roztahuje, deforma-
je se, svírá a vytěsňuje ostatní orgány uložené v dutině břiš-
ní, které jsou jakoby potopeny ve výkalovém pytlí. O jejich
správném fungování samozřejmě nelze hovořit.

Tlak na stěny tlustého střeva a také dlouhodobý kontakt
výkalů se střevní stěnou (existují výkalové kameny, které se
na jedno místo lepily desítky let) vedou ke špatnému zá-
sobování daného místa, k jeho nedostatečnému prokrvení,
brání přísunu krve a způsobují otravu toxiny z výkalových
kamenů. V důsledku toho dochází k různým chorobám: ná-
sledkem zasažení sliznice se rozvíjejí nejrůznější druhy zá-

nětů tlustého střeva; nedostatečným přísunem krve do stěn
tlustého střeva a přetížením vznikají hemoroidy a varikózní
rozšíření žil; dlouhodobým působením toxinů v jednom
místě vznikají *polypy* a rakovina.

Jelikož děti impulzy k defekaci (vyloučení stolice)
většinou ignorují, například během pobytu ve škole, začíná
se *atonie* tlustého střeva rozvíjet již v dětství. V důsledku
otravy stěn a roztahování výkalovými kameny jsou nervy
a svaly tlustého střeva paralyzovány natolik, že přestávají re-
agovat na normální reflex a nefunguje peristaltika. Následně
na dlouhou dobu přestáváme cítit potřebu vyprázdnit se.

Zácpu dospělého člověka vyvolává nejčastěji ranní
spěch, nepříjemné prostředí toalety, časté služební cesty
a další příčiny. Ženy trpí zácpou například v těhotenství,
zvláště v jeho druhé polovině.

3. Vylučovací funkce. Tlusté střevo má schopnost vy-
lučovat do lumenu trávicí šťávy s malým množstvím en-
zymů. Z krve se do lumenu mohou vylučovat soli, alkohol
a další látky, jež někdy dráždí sliznici a přispívají k rozvo-
ji chorob, které jsou s ní spojeny. Hemoroidy se zpravidla
zhoršují po konzumaci slanečků, uzenin nebo pokrmů s oc-
tem.

Role mikroflóry v tlustém střevě

V této části se podrobněji podíváme na činnost mikro-
organizmů přebývajících v tlustém střevě. Žije zde více než
čtyři sta až pět set různých typů bakterií. Vědci dokázali, že
v jednom gramu stolice je jich asi třicet až čtyřicet miliard!
Zákonitě se nabízí otázka, proč je jich takové množství?

Ukazuje se, že normální **mikroflóra** tlustého střeva se
nejen účastní závěrečné fáze trávicích procesů a plní ve střevě
obranou funkci, ale díky potravinovým vláknům (**celulóza**,
pektin a jiné látky rostlinného původu, které organizmus ne-
vstřebá) produkuje řadu důležitých vitaminů, aminokyselin,
enzymů, hormonů a dalších živití. V podmínkách normálně
fungujícího střeva je schopna **potlačovat** a likvidovat patolo-
gické a hnilobné procesy.

Produkty činnosti mikrobů mají regulační vliv na vegetativní nervový systém a dokonce stimulují imunitní systém

K normální činnosti mikroorganismů je nezbytná určitá situace - mírně kyselé prostředí a potravinová vlákna. U většiny běžně se stravujících lidí nejsou tyto podmínky pro normální činnost tlustého střeva splněny.

Hnijící výkalová hmota vytváří alkalické prostředí, které zapříčiňuje vznik a rozšíření patogenní mikroflóry

Střevní tyčinky (*bacterium coli*) syntetizují vitaminy skupiny B, které kromě jiného zastávají funkci jakéhosi „technického dozoru“. Varují před nekontrolovatelným růstem tkání podporují imunitu, to znamená, že zajišťují obranu proti rakovině.

Doktor Gerson měl pravdu, když tvrdil, že rakovina je pomstou přírody za špatně snědenou potravu. Ve své knize *Léčba rakoviny* uvádí, že z deseti tisíc případů onemocnění touto chorobou představuje devět tisíc devět set devadesát devět případů výsledek otravy vlastními výkaly a pouze jeden jediný případ je skutečně důsledkem nezvratných degenerativních změn organismu.

Plíseň, jež se následkem hnutí potravin tvoří, vede k rozvoji závažných patologických jevů v organismu.

Jestliže tlusté střevo a játra očistíte, pak se o pravdivosti tohoto tvrzení přesvědčíte. Uvidíte, jak se z vašeho organismu vylučuje plíseň v podobě černých chuchvalců!

Vnější příznakem vzniku plísní v organismu, změna sliznice tlustého střeva a rovněž projevem nedostatku vitamínu A je černý povlak na zubech. Pokud si v tlustém střevě uděláte pořádek a do organismu dodáte příslušné množství vitamínu A (*karotenu*), povlak ze zubů zmizí.

Vznik tepla v tlustém střevě

Probereme si ještě jednu funkci tlustého střeva, jež byla současnou vedou objevena teprve nedávno. ovšem dávní mudrci ji znali. Tlusté střevo je jakousi pozoruhodnou „pecí“, a zahřívá nejen všechny orgány dutiny břišní, ale také

(prostřednictvím krve) celý organismus. Podstřední vazivo střeva je místem, v němž je shromážděno největší množství krevních cév, a zákonitě tedy i krve. Ne náhodou se tedy v průběhu dvaceti čtyř hodin tvoří až sedmnáct trilionů mikroorganismů!

Poloha tlustého střeva přispívá k nejlepšímu ohřevu břišních orgánů, krve a lymfy. Tuková tkáň obklopující tlusté střevo slouží jako určitá tepelná izolace, jež brání úniku tepla přední stěnou dutiny břišní a boky. Vzadu jsou záda se silnými svaly a dole pánevní kosti, které fungují jako opora a kostra této pece, přičemž teplo spolu s krví a lymfou posílají nahoru.

Produkce energie v tlustém střevě

Kolem jakékoli živé bytosti se tvoří záře, to znamená aura, svědčící o přítomnosti bioplazmy v organismu.

Mikrobi mají rovněž záření - bioplazmu, která nabíjí vodu a elektrolyty vstřebávající se v tlustém střevě. Elektrolyty, jak je známo, patří k nejlepším akumulátorům a přenašečům energie. Nasycené energií společně s proudem krve a lymfy plynou do celého organismu a svůj obrovský potenciál předávají všem buňkám. Neustále je dobíjejí a prostřednictvím systému čínských energetických kanálů doplňují své vlastní plazmatické tělo.

o tom věděli již dávno ve staré Indii, Japonsku a Tibetu. Oblast břicha kolem pupku označovali jako *pec hora*, *nabhipadma* (lotos pupku) nebo jinými názvy. Zmíněná oblast odpovídá živlu *ohně* a transformačním silám jak ve fyzickém, tak v psychickém smyslu (trávení, využití, přeměna neorganických látek na organické a rovněž transformace organických látek na psychickou energii).

o tom, že posílání tlustého střeva vyrábět teplo a energii je pro energetiku organismu velice důležité, se lze přesvědčit v praxi.

Hladověním tlusté střevo „odpojíme“. Mikroflóra přestane plnit své funkce. Pec vyhasíná, cítíme, že je nám chladno a ztrácíme síly.

Jestliže hladovka, jak prohlašují některé autority, představuje plnohodnotné stravování na úkor vnitřních rezerv, proč potom tělesná teplota a živost klesají?

Vždyť hlavní energetický cyklus trikarboxylových kyselin (*Krebsův cyklus*⁶) probíhá jak při hladovění, tak během normálního stravování. Při hladovění (tedy po jídání vnitřních rezerv) bychom přece pojídali sami sebe, aniž bychom ztráceli tělesnou teplotu a tonus. Dokud bude co jíst. Ve skutečnosti je tomu jinak. Taková forma existence majitele a mikroorganismů coby jednoho organismu je pravděpodobně daleko ekonomičtější, pevnější a energeticky nezávislejší než organismus bez mikroflóry.

Z uvedeného je zřejmé, proč se lidé cítí mnohem lépe a více vydrží po příjmu potravy v hodnotě tisíc kalorií, jestliže obsahuje čerstvé rostlinné produkty (ovoce, zeleninu, naklíčená semena, ořechy, různé kaše), než když snědí tři tisíce a více kalorií denně, ovšem v podobě „mrtvé“ vařené stravy. Ta totiž mikroflóře nedává potravu, nýbrž zatěžuje vylučovací soustavu a navíc odebírá energii potřebnou k zneškodnění a odstranění odpadu. To je důvod, proč dnes lidé mrznou, třebaže nosí teplé oděvy, a proč se tak rychle unaví, jak fyzicky, tak psychicky.

Stimulační systém v tlustém střevě

Náš organismus má zvláštní reflexní systémy, jež jsou stimulovány nejrůznějšími vlivy vnějšího okolí.

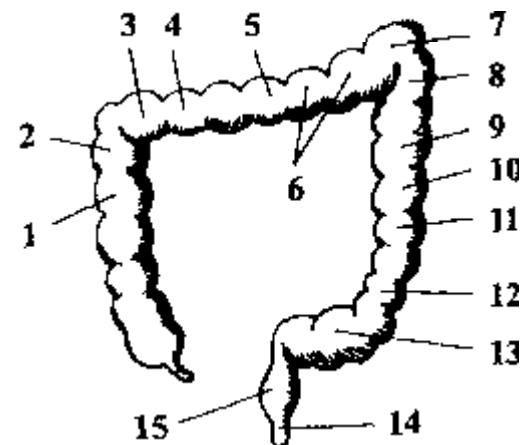
Mechanickým podrážděním chodidla – například stimulují všechny životně důležité orgány; zvukovým podrážděním se na ušním boltci stimulují zvláštní zóny, rovněž spojené s celým organismem; světelné podráždění skrze duhovku oka také podporuje celý organismus; podle stavu duhovky se provádí diagnostika těla; na pokožce se nacházejí speciální body spojené s vnitřními orgány, takzvané zóny

hormonální a tak bychom mohli pokračovat dále.

Tlusté střevo má rovněž zvláštní systém, jehož prostřednictvím se stimuluje celý organismus. Podívejte se na obrázek 1, který je převzatý z Kurennovy knihy *Ruská učebnice lidového léčitelství*. Každý úsek tlustého střeva stimuluje konkrétní orgán.

Stimulace probíhá následujícím způsobem: *divertikl*⁸ se zaplňuje zpracovanou kašovitou potravinovou hmotou, v níž se začínají bouřlivě rozmnožovat mikroorganismy, přičemž vylučují energii v podobě bioplazmy, jež má na daný úsek stimulační účinek. Skrze něj má stimulační účinek také na orgán, jenž je s tímto spojen.

Jestliže onen úsek zahltíme usazeninou, výkalovými kameny, pak stimulace nenastane a funkce daného orgánu začínají pomalu vyhasínat. Současně se rozvíjí specifická patologie.



Obrázek 1. Stimulační systém tlustého střeva
1 - štítná žláza, 2 - játra, 3 - žlučník, 4 - srdce, 5 - plíce, 6 - žaludek, 7 - slezina, 8 - slinivka břišní, 9 - nadledvinky, 10 - ledviny, 11 - pohlavní žlázy, 12 - vaječníky, 13 - močový měchýř, 14 - pohlavní orgány, 15 - předstojní žláza (prostata)

Praxe ukazuje, že zvláště silný nános se tvoří v záhybech tlustého střeva, v nichž se pohyb exkrementů zpomaluje: místo přechodu tenkého střeva do tlustého žíví sliznici nosohltanu; vzestupný záhyb zásobuje štítnou žlázu, játra, ledviny a žlučník; sestupný záhyb vyživuje průdušky, slezinu, slinivku břišní; záhyby esovitého tračníku vyživují **vaječníky**, močový měchýř a pohlavní orgány.

Detoxikace organismu a tlusté střevo

Dostali jsme se k velmi důležité otázce. Když se s ní vypořádáme, pochopíme naprosto jednoduchou pravdu: všechny nemoci se k nám dostávají ústy. Náš organizmus má velmi silný a několikastupňový očištný systém.

Prvním očištným stupněm je *tlusté střevo*, kde se zneškodňují a vylučují toxiny a nepotřebné potravinové látky.

Druhý očištný stupeň představují *játra*. Zde se zneškodňuje všechno, co krev ze střeva přinesla. Játra to mohou žlučovody „vyhazovat“ do střev a jimi dále obvyklou cestou. Nečistoty se mohou ve žlučovodu také zapouzdřit a zůstat zde celý život

K třetímu očištnému stupni patří *ledviny*, jimž pomáhají *pojivové tkáně* organismu. Jsou to vazy, šlachy, cévní stěny a všechny buňky, které slouží jako kostra a na nichž se drží pracovní buňky.

Pojivové tkáně pohlucují různou špínu, aby krevní řečiště zůstalo čisté. Pokud je potřeba, pojivové tkáně přesunou zpět do krve to, co vstřebaly, a tato špína se z organismu vyloučí ledvinami.

Tuková tkáně představuje rovněž speciální „odkalovač“. Protože metabolismus, který zde probíhá, je slabý, nečistoty a usazeniny se v ní snadno ukládají.

Pokud **jsou** všechny uvedené stupně „neprodyšně“ ucpány a pokud člověk konzumuje velké množství potravy s vysokým obsahem škrobů a **tuků**, které zmíněné orgány **mohou** vylučovat, /upíná se stupeň, při němž **se** nánosy vylučují **dutvami orgány, jež mají vývod ven**.

Především je to nosohltan, jehož prostřednictvím se škrobové, tukové a další nánosy vylučují v podobě hlenu. Tím si rovněž vysvětlujeme neustálé pokašlávání a smrkání.

Jestliže přetížíme i tento očištný kanál, zapojují se jiné: Highmorovy lícni dutiny, zvukovody, u žen *vagina* (bílý hlen a jiné výměšky), velmi často také hnisají oči.

Nestačí-li ani tyto doplňující mechanismy nebo jsou-li očištné kanály neprůchodné z nějakého jiného důvodu, spouštějí se poslední dva stupně: *plíce a pokožka*.

O tom, že v tlustém střevě probíhají hnilobné a jiné ne-normální procesy, při nichž se tvoří škodlivé plyny, svědčí silný a **nepříjemný** zápach z úst. Mnoho lidí se snaží odstranit tento zápach tím, že si čistí zuby, vyplachují si ústní dutinu nebo si do ní stříkají ústní deodorant. Nic však nepomáhá a zápach v ústech zůstává. Uvědomte si, že výrazný a nepříjemný dech je pouze následkem a že příčina je někde úplně jinde. Proveďte očištnost tlustého střeva a zápach zmizí.

Pokožka signalizuje přetížení organismu nečistotami rovněž nepříjemným pachem, dále vyrážkami, uhry, pupínky a různými ekzémy. V důsledku nesprávného **spojení** potravin ve výživě mohou kromě uvedených potíží vzniknout **i furunkly**⁹.

Pivní kvasnice, jež se užívají **při furunkulóze**¹⁰ přispívají k lepšímu strávení a využití potravy, a to díky vysokému obsahu vitaminů skupiny B. To umožňuje zlikvidovat chybné a nedostatečné využívání potravy hned na počátku, zbavíme se hniloby, jež se v podobě hnisu objevuje jako **furunkly**. Kvasnice rovněž normalizují pH (hladina kyselosti) tlustého střeva.

Oba právě uvedené mechanismy, kromě účinného vlivu vitaminů skupiny B, představují základ léčivých účinků pivních kvasnic.

Oslabení funkce tlustého střeva spojené s tvorbou tepla a zanesení organismu usazeninami vedou k tomu, že se na různých místech **těla hromadí hleny**, například v prsních žlázách žen. Za prvé **je** to proto, že zde je ve srovnání s **ostatními částmi** těla snížena látková výměna. Za druhé

konzumace studených pokrmů a hlavně pití studených nápojů, které tuto oblast prudce ochlazují, vyvolávají ztvrdnutí **tukového** a škrobovitého hleny, čímž vzniká *cysta*.

V důsledku sedavého způsobu života či sedavého zaměstnání se narušuje činnost krevního oběhu v malé pánvi, neboť dochází k přerušení proudění krve. To je další příčina, **proč** se zde hromadí hleny - u mužů kolem předstojné žlázy a u žen ve vaječnicích.

Nejškodlivějšími potravinami, jež zapříčiňují vznik cyst v prsou a vaječnicích nebo nádory prostaty, jsou například mražené smetanové výrobky, zmrzlina, šlehačka a studené tučné mléko. **Budete-li** ryto výrobky konzumovat často, můžete si být jisti, **jak** dokazuje Mičio Kuši (odborník na makrobiotiku), že se cysty **objeví**.

V cystě se jako ve výživné půdě množí spory plísně a vzniká rakovina s následnými **metastazemi**. Sami jsme příčinou jejího vzniku, sami ji vyživujeme a hýčkáme a potom se **jen** divíme, proč vznikla a co je její příčinou.

Pokud první článek patologického řetězu: skleróza, **artritida**, rakovina, pochází ze zaneseného tlustého střeva, pak druhý článek: **přetížení** vylučovacího systému, ukládání hlenů, snížení obranyschopnosti organismu, rakovina, má rovněž původ ve znečištěném tlustém střevě.

Na závěr bych chtěl uvést výňatek z knihy *Umění léčby přírodními prostředky*.

Doktor Posche píše: „Zjistil jsem, že u žen nemocných rakovinou prsu se v devíti z deseti případů objevilo zpomalení činnosti tlustého střeva. Jestliže by tyto ženy prováděly **před** deseti až patnácti lety příslušnou prevenci, nemuselo by **dojít** ani k nádoru prsu, ani k rakovině.“

Očista a obnova funkcí tlustého střeva

Než přistoupíme k podrobnému popisu obnovy činnosti tlustého střeva, stručně si **připomeňme**, **co** musíme **regenerovat** a **co** je příčinou **špatného** fungování

1 Vyčistit tlusté střevo a normalizovat jeho **prostředí pH** (na mírně kyselé)

To umožní zlikvidovat hlavní zdroj zanesení organismu, čímž se odlehčí očištné soustavě.

Střevní trakt se znečišťuje především nesprávnou kombinací potravin, vařenou a rafinovanou potravou, nedostatečným množstvím tekutin a pitím chemicky vyrobených nápojů.

K potravinám způsobujícím zácpu a zatvrdnutí stolice patří hlavně všechny druhy masa, čokoláda, kakao, cukrovinky, bílý cukr, kravské mléko, vejce, bílý chléb, dorty a moučnÍky.

Nesprávná je i konzumace nadměrného množství potravy.

2. Obnovit peristaltiku a střevní stěny.

Tato činnost umožní, aby tlusté střevo plnohodnotně zastávalo své funkce, jejichž narušení způsobily následující příčiny:

- roztahování stěn tlustého střeva výkalovými kameny a vznikem nánosů;
 - příjem toxických látek;
 - nedostatek potřebného množství přirozené potravy;
 - nedostatek vitamínu A;
 - úmyslné potlačování nutkání na **stolici**. užívání projímadel.
3. Obnovit **mikroflóru** tlustého **střeva**, což následně vede k:
- plnohodnotnému zásobování doplňkovými potravinami a vitaminy syntetizovanými mikroby;
 - obnovení funkce tlustého střeva spojené s tvorbou **tepla** a energie, čímž dojde k zahřátí celého organismu a ke zvýšení kapacity **bioplazmatického** těla **organismu**;
 - normalizaci stimulačního systému tlustého střeva, tak že se náš organismus stane **vitálnější**;
 - normalizaci imunitního systému organismu a k jeho posílení.

Špatná mikroflóra vzniká v důsledku konzumace vařené, míchané a rafinované potravy, která neobsahuje potravinová vlákna. Užívání **léků**, hlavně antibiotik, **mikroflóru** rovně/ **negativně** ovlivňuje a mění.

Lékaři ve Spojených státech amerických používají **k propláchnutí** tlustého střeva takzvaný *piliřový přístroj*. Podle názoru těchto lékařů je nezbytné, aby na počátku léčby tlustého střeva byl proveden rentgen a propláchnutí uvedeným přístrojem.

Podívejme se nyní na nejjednodušší a nejpřístupnější metodu očisty a normalizace prostředí pH v tlustém střevě, kterou představují klystýry podle doktora Wolкера.

Do dvou litrů teplé převařené vody přidejte jednu polévkovou lžici citronové šťávy (šťáva z poloviny citronu odpovídá asi jedné polévkové lžici). Pokud nemáte citron, použijte čtyř až šestiprocentní jablečný ocet. Všechno dobře promíchejte v Esmarchově nádobě, kterou zavěste do výšky asi jednoho a půl metru. Z hadičky sejměte násadku a namočte ji do rostlinného oleje. Potom si klekněte na kolena a opřete se o lokty tak, aby pánev byla výše než ramena. Hadičku zaveďte do konečníku a následně do tlustého střeva co nejhlouběji, to znamená asi dvacet pět až padesát centimetrů. Zpočátku postačí pět až deset centimetrů. Dýchejte ústy a uvolněte břicho. Celou proceduru provádějte tak, jak vám to **nejlépe** vyhovuje, například po defekaci nebo večer, když přijdete domů z práce, popřípadě těsně před spaním.

Doporučené provádění klystýrů:

první týden - každý den

druhý týden - každý druhý den

třetí týden -jednou za dva dny

čtvrtý týden -jednou za tři dny

pátý týden -jednou týdně

Uvedený cyklus očisty klystýry proveďte čtyřikrát během jednoho roku. V dalším období stačí jednorázové použití klystýru vždy v průběhu roku.

U této očištné procedury tlustého střeva je voda mechanickým Čisticím prostředkem a citronová šťáva (jablečný ocet) normalizuje pH vnitřního prostředí tlustého střeva. Jak už bylo řečeno, hnilobné a kvasné procesy mohou probíhat pouze v mírně alkalickém prostředí, takže správně **zde musí** být mírně kyselé prostředí, což je splněno. Kysc-

lina citronová je kromě toho antioxidantem (protioxidační činidlo), který v tlustém střevě zabraňuje vzniku plísní a zároveň podporuje vyloučení starých zbytků plísní v podobě tmavých chuchvalců, připomínajících roztrhané hadříky.

Někteří jedinci se mohou domnívat, že celý cyklus proplachování klystýry není dostačující. Odpověď najdeme v knize *Tři základy zdraví* od J. A. Andrejeva.

„Chtěl bych vám sdělit, že jsem tři týdny hladověl a ještě v průběhu třetího týdne, promiňte mi moji otevřenost, jsem vylučoval částice tvrdé jako kámen. Jak se tam jen vzaly a kde byly uloženy? Jednoduše byly v mém těle. Podívoval jsem se, jak pevně se tyto částice držely v těle!"

Jogíni používají k očištění tlustého střeva celou řadu různých procedur, které nazývají *basti*.

Jedinec stojí po pás ve vodě a do konečníku se mu jemně zavede hadička. Mírně se předkloní a dlaněmi se opírá o kolena, čímž mírně sevře oblast konečníku, a zvedne co nejvýše bránci (cvičení se provádí při výdechu). Voda se dostává do tlustého střeva. Jogíni používají většinou vodu z řeky Gangy, která je známá vysokým obsahem stříbra, proto nikdo nemůže pochybovat o léčivých účincích této procedury. Při napínání svalů mohou vodu vypuzovat zpět, mohou ji zadržet, provádět celou řadu břišních cvičení, takzvané *nauli*, nebo mohou vodu vypouštět. Tato procedura se opakuje několikrát za sebou a je vhodné ji provádět každý den. V průběhu cvičení se, podle tvrzení jogínů, odstraňují nemoci sleziny, vodnatelnost i všechny nemoci dýchacího systému. Zklidňují se všechny části těla, zlepšuje se činnost trávicího ústrojí a duševní schopnosti.

V současné době nacházejí klystýry široké uplatnění i v medicíně. Rozdělují se na klystýry *očištné*, *projímací*, *výživné* a *léčivé*.

Klystýr je neúčinnější tehdy, **vydrží-li** člověk přisun dvou litrů tekutiny do tlustého střeva na osm až deset minut, neboť až poté **se** střeva **vyprázdní**. Nebude jistě na škodu, **srovnáte-li** doporučení starodávných mudrců o očištění tlustého střeva s moderními metodami.

K vypuzení hlístu. hlavně roupů, doporučuji tibetskou metodu - klystyr s česnekem. Jestliže cítíte nepříjemné svědění v oblasti konečníku, připravte si dvě stě mililitrů vody, \ **ložte** jeden stroužek (ne hlavičku) česneku a rozmělněte jej na kaši. Směs nalijte do běžné stříkačky, její koncovou část zasuňte hlouběji do konečníku a obsah vystříkněte. Chvilí **vyčkejte** a zjistíte, že začnete vylučovat stolicu s paralyzovanými červy. Při odstraňování parazitujících červů je možné použít i metodu podle Wolkera, jak již bylo uvedeno. Jen místo citronové šťávy (nebo jablečného octa) přidejte do vody dva až tři stroužky (ne více) rozmělněného česneku. Hadičku s klystýrem zaveďte hlouběji do konečníku a dále postupujte obvyklým způsobem. Vodu s česnekem nechejte působit asi pět minut a poté střeva vyprázdněte. Tuto proceduru můžete provádět i několik dnů po sobě a podle potřeby ji po týdnu můžete zopakovat.

Po očistě tlustého střeva jednou za dva až tři týdny, případně jednou za čtvrt roku. můžete použít ideální metodu promývání celého trávicího traktu, která se nazývá *šankha-prakšalána*.

Sankhaprakšalána

Šankhaprakšalána neboli *varisára* je jógový cvik, který spočívá v promytí celé trávicí trubice rychlým pitím slané vody. Proto se označuje jako *efekt výlevky*. Voda prochází přes žaludek a potom se jednoduchými cvičeními dostává do ostatních částí střevního traktu a nakonec se vylučuje ven. Cvičení je nutné provádět do té doby, dokud z konečníku nevychází jen čistá voda.

Příprava

Ohrějte vodu na teplotu těla, přidejte asi pět až šest gramů soli na jeden litr, což je o trochu méně, než jaká je koncentrace soli v plazmě (zarovnaná čajová lžička soli na jeden litr vody). Voda musí být slaná, neboť jinak by se v důsledku *osmózy* vstřebávala sliznicí a následně vylučovala močí, nikoli řitním otvorem. Jestliže se vám voda bude zdát příliš

slaná, můžete dát soli méně, aby pití vody bylo pro vás příjemnou záležitostí.

Nejvhodnější doba

Nejlepší dobou k pití slané vody je ráno, to znamená, že vodu vypijete na lačný žaludek. Celá procedura promývání trvá, jak nám to potvrdilo mnoho praktických příkladů, asi hodinu až hodinu a půl a po jejím zvládnutí se čas zkrátí na čtyřicet pět až šedesát minut.

Podívejme se nyní na postup procedury a na schéma průchodu vody trávicí trubici.

1. Vypijte sklenici slané vody.
2. Ihned provádějte příslušná cvičení.
3. Znovu vypijte sklenici slané vody a zopakujte celý blok cvičení. Během nich bude voda pomalu procházet střevem, aniž by se vám chtělo zvracet.

Střídejte pití slané vody a cvičení tak dlouho, dokud nevypijete šest sklenic slané vody. Potom jděte na toaletu.

První stolice se zpravidla dostaví téměř okamžitě. Nejdříve v pevné formě, poté následují další, čím dál tím řidší a posléze tekuté výkaly.

Jestliže se stolice nedostaví hned nebo v průběhu pěti minut, musíte cvičení zopakovat, aniž byste pili vodu. Potom jděte opět na toaletu. Pokud ani tehdy nedojde k vyloučení stolice, je třeba vyprázdnění vyvolat promýváním (půl litru vody) běžnými prostředky (gumovou hruškou). Jakmile se „sifon“ uvede do činnosti, to znamená, jakmile se vyloučí první stolice, další průběh bude zcela **automatický**.

Doporučení: po každém vyloučení stolice a použití běžného toaletního papíru si oblast konečníku omyjte teplou vodou, osušte a potřete rostlinným olejem, aby nedošlo k podráždění soli. Někteří citliví jedinci toto *mirne* podráždění, jemuž lze předejít, pocítí.

Po prvním vyprázdnění vypijte další sklenici slané vody, **provedte** předepsané cviky a potom běžte na toaletu. Pokaždé dojde k vyloučení alespoň *nepatrného* množství stolice. V proceduře pokračujte tak dlouho, dokud **nebude-**

te **vylučoval** stejně čistou vodu, jakou jste pili. V závislosti na stavu **znečištění** střevního traktu budete potřebovat asi **deset** až čtrnáct sklenic slané vody, v ojedinělých případech **více**.

Jestliže budete spokojeni s výsledkem procedury, to znamená vylučovaná voda bude podle vašeho názoru dostatečně **čistá**, proceduru přerušte. Potom jděte ještě několikrát na toaletu, vypijte asi tři sklenice vody bez soli a udělejte *vamana dhauti* (dejte si dva prsty do úst, abyste vyvolali zvracení). Tím se sifon odpojí a žaludek se úplně vyprázdní. Tradice jógy nám říká, že *vamana dhauty* se provádí po ukončení *šankhaprakšalány*.

První cvičení

Výchozí pozice: postavte se a nohy mírně rozkročte na vzdálenost asi třiceti centimetrů. Spojte obě ruce tak, že prsty jedné ruky zasunete mezi prsty druhé ruky, a zvedněte je nahoru.

Provádějte úklony horní polovinou trupu nejdříve vlevo (obrázek 2a), ihned se napřimte a úklon proved'te na pravou stranu.

Cvičení opakujte čtyřikrát na každou stranu, to znamená, že celkově provedete osm úklonů během zhruba deseti sekund. Toto cvičení otevírá vrátník žaludku a při každém pohybu (úklonu) se určité množství vody dostává dále do dvanáctníku.

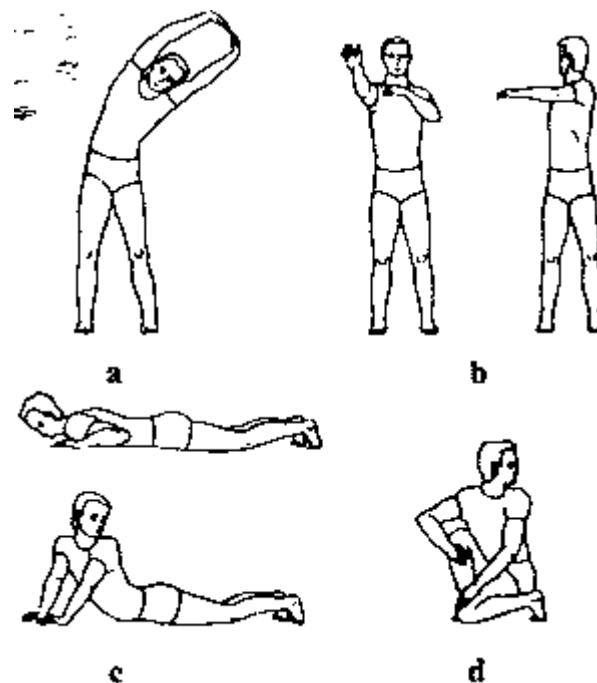
Druhé cvičení

Toto cvičení vhání vodu do tenkého střeva. Výchozí pozice je stejná, to znamená postoj mírně rozkročmo. Napřimte pravou ruku dopředu tak, aby byla ve vodorovné poloze, levou ruku pokrčte tak, aby se palec a ukazováček dotýkaly pravé klíční kosti. Potom otáčejte trupem a napřimenou ruku posuňte co nejvíce dozadu, přičemž se dívejte na konečky prstů (obrázek 2b). Nezůstávejte v pozici otočení, ale ihned zaujměte výchozí polohu a poté se otáčejte na druhou stranu (cvičení rovněž zopakujte čtyřikrát na každou stranu, trvá

stejně jako předcházející cvičení, to znamená asi deset sekund.

Třetí cvičení

Voda proudí do dalších částí střevního traktu díky následujícím pohybům: zaujměte polohu *zmije*. U tohoto cvičení je velmi důležité, aby se podlahy dotýkaly jen dlaně a prsty nohou, stehna jsou nad podlahou. Dále rozkročte nohy na šířku asi třiceti centimetrů (to je rovněž velmi důležité). Potom začněte otáčet hlavou a trupem dozadu tak dlouho, až uvidíte patu opačné nohy (to znamená, že pokud se otáčíte vpravo, díváte se na levou patu a obráceně). Nezůstávejte v pozici otočení, ale ihned zaujměte výchozí polohu a poté se otáčejte na druhou stranu (obrázek 2c). Cvičení, jež trvá deset až patnáct sekund, opakujte čtyřikrát na každou stranu.



Obrázek 2. Cvičení při provádění *šankhaprakšalány*

C tvrdé cvičení

Následující cvičení umožňuje posun vody do koncové části tenkého střeva a následně do tlustého střeva. Je to nej-složitější cvičení z celé série, které však zvládne každý člověk s výjimkou osob, které mají potíže s koleny. Ty mohou využít variantu popsanou dále.

První varianta (obrázek 2d):

1. Dřepněte si a rozkročte nohy asi na třicet centimetrů. přičemž paty se nedotýkají hýždí, ale vnější strany stehen. Dlaně položte na kolena, která jsou od sebe rovněž asi třicet centimetrů.

2. Pootočte se na levou stranu a levé koleno položte na podlahu před pravé chodidlo. Dlaně posunují postupně pravé stehno k levému boku a levé stehno k pravému boku tak, abyste k sobě přitiskli část břišní dutiny, v níž je uloženo tlusté střevo. Během úkonu se dívejte dozadu, abyste posílili otáčivý pohyb trupu a vynaložili dostatečný tlak na břicho.

U předcházejících cvičení nebylo podstatné, zda jste úkony prováděli vpravo nebo vlevo, ale pro toto cvičení je důležité, abyste nejdříve stlačili pravou stranu břicha. Cvičení provádějte rovněž čtyřikrát a zabere vám asi patnáct sekund.

Druhá varianta:

Základní pozice je převzata ze cvičení *ardha matsjendrasana* (takzvaná *zkroucená pozice*). Chodila se dotýkají vnitřní strany stehen. Ramena jsou více sehnutá k ohnutému kolenu, trup je mírně otočen dozadu. Ruce se opírají o pokrčené koleno, které slouží jako páka při přetočení páteře a přitisknutí stehna ke spodní části břicha.

Pro případ neúspěchu

Jestliže jste například vypili čtyři sklenice vody a cítíte, že obsah žaludku se přesouvá do střevního traktu obtížně, máte pocit přeplněnosti žaludku, která vás nutí zvracet, znamená to, že otvor vrátníku žaludku (záklopka mezi žaludkem a dvanáctníkem) se neotevřel tak, jak bylo potřeba. Proved'te

celou sérii cvičení dvakrát nebo třikrát, ale další vodu již nepijte. Jakmile pocit nevolnosti zmizí, průchod se otevřel, to znamená, že sifon začal normálně fungovat, nevznikají další potíže a vy můžete v proceduře pokračovat dále. Může se však přihodit, že činnosti sifonu brání plynová zátka z kvasných produktů. V takovém případě stačí, když si břicho zmáčknete rukama nebo se čtyřmi dalšími cvičeními uděláte stojku na ramenou.

V nejhorším případě, to znamená, když se voda nedostane ze žaludku, vám zbývají dvě možnosti. Za prvé uměle vyvoláte zvracení tím, že kořen jazyka polechtáte dvěma prsty pravé ruky. Úleva se dostaví prakticky ihned. Za druhé nedělejte vůbec nic, neboť voda sama se začne vylučovat jako moč. Po ukončení cvičení si odpočiňte a najezte se.

První jídlo

Po ukončení šankhaprakšalány je nezbytné dodržet následující zásady. První jídlo byste měli sníst nejdříve třicet minut a nejspoději hodinu po ukončení cvičení. Trávicí trakt nesmí zůstat víc než hodinu po ukončení cvičení bez potravy.

Jako první jídlo se doporučuje rýže, vařená ve vodě (nebo je možné připravit jen převařenou rýži), přičemž zrnka rýže by se měla v ústech rozpouštět. Rýži je vhodné doplnit rozvařenou mrkví. Dále je nezbytné, abyste s rýží snědli čtyřicet gramů másla, které můžete rozpustit a přidat do rýže nebo sníst jen tak na lžičce. Místo rýže lze připravit vařenou pšenici, oves nebo jiné obilniny.

Důležitá doporučení

Rýži nikdy nevařte v mléce. V průběhu dvaceti čtyř hodin po ukončení cvičení nepijte mléko ani kefir. Nekonsumujte kyselé pokrmky a nepijte kyselé nápoje (to je také jeden z důvodů, proč byste neměli pit kefir), nejezte ovoce ani syrovou zeleninu. Chléb je po ukončení cvičení vhodný až jako druhé jídlo.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že jsem jako druhé jídlo pil mrkvovou šťávu nebo šťávu připravenou z jablek a řepy (v poměru 1 : 4 nebo 1 : 5), jedl jsem saláty a cítil jsem se velmi příjemně. Po uplynutí dvaceti čtyř hodin si znovu do jídelníčku zařaďte obvyklé pokrmy, avšak nekonzumujte maso a nepřejídejte se.

Pitný režim

Díky vysoké osmotické činnosti povede pohlcování slané vody k tomu, že část tekutiny se z krve dostane do střevního traktu. V důsledku toho protéká tekutá část krve opačným směrem, než jakým probíhá obvyklé vstřebávání, přičemž současně *pročišťuje mikrokly tlustého a tenkého střeva*. Tomu napomáhá šankhaprakšalána. Neznám jiný očistný proces, který by tak pečlivě vyčistil mikrokly (*glykokalyx*). Je to univerzální pórovitý katalyzátor, na jehož účinnosti závisí naše stravování.

Je jasné, že po provedení úplné očisty se dostaví pocit žízně. *Před prvním jídlem nic nepijte, ani čistou vodu*, neboť byste *dál* krmili sifon, to znamená, že byste chodili na toaletu. Teprve během prvního jídla se napijte vody nebo slabého odvaru či si připravte šťávu z čerstvých plodů, jak jsem to udělal já.

To, že se začnete vyprazdňovat až po dvaceti čtyřech nebo třiceti hodinách, je zcela přirozené. Stolice bude mít zlatavou až žlutou barvu a bude bez zápachu jako u kojenců.

Osoby, které mají problémy se zácpou, mohou cvičení šankhaprakšalána provádět každý týden, pouze doporučuji šest sklenic vody. V takovém případě celý cyklus trvá asi třicet minut. Je to zároveň nejlepší způsob regenerace střevního traktu. Stěny tlustého střeva se neroztahují. *)

lystýr může způsobit újmu, jestliže voda, která postupuje do **tlustého střeva**, je při ní **roztahuje a způsobuje bolest** Aby k tomu **nedošlo, použijte** vodu postupně **stisknutím hadičky**

Blahodárné účinky

Kromě toho, že vyčistíte celý trávicí trakt, pocítíte i jiné blahodárné účinky: lépe se vám bude dýchat, zlepší se spánek, zmizí vyrážky na obličeji a celém těle. **Budete-li** se stravovat podle uvedených zásad, zmizí i tělesný zápach. Současně se ionizují játra, což se projeví zabarvením stolice, ale zlepší se i ionizace jiných žláz spojených s činností trávicího traktu, především slinivky břišní.

Případy diabetu v jeho málo rozvinutém stadiu úspěšně léčili lékaři prostřednictvím Šankhaprakšalány prováděné každý druhý den po dobu dvou měsíců; je však potřeba dodržovat správný režim stravování a jiné zásady.

*Langerhansovy ostrůvky*¹², jež se nacházejí ve slinivce břišní, vylučují stimulaci této žlázy evidentně více **inzulinu**. Očista trávicího traktu zajistí správné využití **potravy**, hubeným lidem umožní přibrat na váze a pomůže i **těm**, kteří chtějí mít o několik kil méně.

Nežádoucí účinky

Cvičení šankhaprakšalány nevykazuje téměř žádné vedlejší účinky. Samozřejmě osoby trpící **žaludečnickými** vředy nemohou šankhaprakšalánu praktikovat alespoň do té doby, než vyléčí toto onemocnění.

Totéž platí o lidech s potížemi trávicího **traktu**, kteří mají dysenterii (úplavici), průjem, akutní koliky (u chronické koliky se nemocnému může tímto cvičením ulevit **bude-li** jej vykonávat v období relativního klidu), akutní zánět slepého střeva, ale hlavně taková vážná **onemocnění**, jako je tuberkulóza střev nebo rakovina.

Cvičení šankhaprakšalány je velmi efektivní **při** zakončení **oxyuriázy**¹³. Při evakuaci **celého** obsahu střev se z organismu vylučují také hlísti **společně** se **svymu vajíčky**. Klky střevního traktu jsou však tak **členité**, že **nějaké vajíčko** může ve střevech zůstat.

Šankhaprakšalána je vynikající **metoda**, o jejíchž účincích jsem se sám **přesvědčil**. Abyste se tuto metodu **co** nejrychleji **naučili**, provádějte ji **jednou** /a dva **týdny**.

Nyní se dostáváme k dalšímu očistnému procesu, který **rovněž** používám.

Hladovění a očista

Známý americký dietolog Paul Bragg objevil účinný prostředek k očistě tlustého střeva, je jím *hladovění*.

Hladovění jednou za týden po dobu dvaceti čtyř až třiceti šesti hodin umožňuje, aby organismus získal dodatečnou energii, již dříve ztrácel na zpracování a strávení potravy. Nyní *ji* může využít k pokrytí jiných potřeb. Za tu dobu se výkalové kameny od střevní stěny do určité míry odloupnou.

Prvním jídlem po ukončení hladovění by měl být salát z čerstvé mrkve a zelí bez koření a oleje. Slouží jako zvláštní koště, které vymete zbytky usazenin. Tento salát doporučuje také V. S. Michajlov.

V závěru této části podrobněji vysvětlím, proč je na počátku hladovění nezbytná očistná metoda podle doktora Wolker. Až potom je možné si vybrat některou z výše uvedených metod, neboť pokud je zkombinujete, udržíte Čistotu a správný režim v tlustém střevě.

Nyní přejdeme k regeneraci stěn a vláken tlustého střeva. Doktor Wolker o tom říká:

„Na základě zkušeností jsme došli k závěru, že se tlusté střevo nemůže v žádném případě *normálně* vyvíjet a správně **fungovat**, jestliže člověk přijímá pouze vařenou nebo jinak zpracovanou potravu. Z tohoto důvodu je prakticky nemožné najít člověka s ideálně zdravým tlustým střevem. Jestliže se necítíte dobře, proveďte nejdříve celou sérii procedur zaměřených na propláchnutí tlustého střeva nebo si dejte klystýry. Po této očistě pijte šťávy z čerstvé zeleniny, které zajistí regeneraci organismu. Bylo zjištěno, že nejlepší stravou je šťáva z mrkve a špenátu, neboť vyživuje nervy a svaly tlustého a tenkého střeva.“

Recepty k přípravě šťávy jsem převzal z knihy *Léčení šťávami ze syrové zeleniny*.

Nejlepší šťávou k regeneraci tlustého **střeva** je Šťáva připravená z dvě **stě** osmdesáti pěti gramů mrkve a sto se-

šedesáti gramů špenátu. Jinou šťávu, která má však **slabší** účinky, si můžete připravit z dvě stě osmdesáti pěti gramů mrkve, osmdesáti pěti gramů řepy a osmdesáti pěti gramů okurek.

Jestliže nemáte k dispozici některé z uvedených druhů zeleniny, vypijte denně minimálně půl litru mrkvové šťávy.

Aby regenerace sliznice tlustého střeva probíhala rychleji, používejte klystýry s rybím tukem, s olejem z **rakytníku** (rakytník obsahuje velké množství vitamínu A) nebo se šípkovými nebo heřmánkovými odvary (antiseptikum).

Motorika tlustého střeva se znormalizuje alepší, pokud do jídelníčku zařadíme dostatečné množství potravin bohatých na vlákninu, jako je zelenina, ovoce a **celozrnné** potraviny.

Kromě toho má taková strava **projímavé** účinky, jelikož v tlustém střevě tvoří větší množství masy, což **zvyšuje** peristaltiku.

Vláknina výborně adsorbuje žluč, která jednak dráždí stěny tlustého střeva, jednak stimuluje jeho **motoriku**, což má rovněž blahodárny vliv na vyprázdnění.

Peristaltiku střev pozitivně ovlivňují fiky, švestky, hroznové víno nebo sušené ovoce. Tyto druhy ovoce v tlustém střevě nabobtnají, zvětší svůj objem a obsah tlustého střeva se snadněji vyloučí.

Projímavé účinky má rovněž mrkev, řepa a čerstvé zelí. Bílé hlávkové zelí **obsahuje** velké množství vlákniny, která je účinná při zácpě. Nedoporučuje se však při různých kolikách, neboť jde o hrubou vlákninu.

Kromě uvedených, takzvaných *silných* potravin je dále vhodný například meloun, dýně, med, rostlinný olej nebo černý chléb.

Naklíčená pšenice usnadňuje vylučování stolice a reguluje činnost celého žaludečního a střevního traktu.

Někteří lidé si po požití většího množství ovoce a zeleniny stěžují na nadýmání a plynatost. Hrách, fazole, cibule, zelí nebo řepa sice patří mezi typické plynotvorné potraviny, ale na druhé straně **zase** podporují vyprazdňování střev.

V **menš** míře se na vylučování stolice podílejí například také brambory, okurky, mrkev, houby, téměř všechny bobulovité plody všechny druhy ovoce, černý chléb a mléko

Tvorba plynů ve střevním traktu se vysvětluje tím, že životně důležité prvky, které jsou obsaženy v zelenině a ovoci, především síra a chlor, rozkládají chemickou reakcí hnilobné látky nahromaděné ve střevech, tedy usazeniny. Z tohoto hlediska je důležitá šťáva ze syrového zelí, která obsahuje velké množství síry a chloru, jež čistí sliznici žaludku a střevního traktu.

Nabízím vám ještě jeden test dokazující, do jaké míry jsou stěny tlustého střeva zaneseny a jaký je toxický stav celého žaludečnicka a střevního traktu. Jestliže po vypití zelné šťávy vznikne větší množství plynů nebo budete cítit jiné potíže, svědčí to o přítomnosti nánosů a toxických látek.

Zvykat si na čerstvou zelnou šťávu musíte postupně. Nejdříve si ji zřed'te s mrkvovou šťávou a potom pomalu snižujte její množství. Jak říká doktor Wolker, tři sta mililitrů šťávy z čerstvého zelí denně vás zásobí dostatečným množstvím živé organické potravy, kterou nenahradíte ani padesáti kilogramy vařeného nebo konzervovaného zelí. Současně varuje, že přidání soli do zelí nebo do šťávy snižuje její výživnou hodnotu a že sůl má celkové škodlivé účinky.

K tvorbě plynů dochází také při nesprávném spojení potravin (například hrách a chléb, fazole a maso a jiné kombinace). **Plynotvorné** potraviny by se měly konzumovat samostatně, například po salátu z čerstvé zeleniny. Tekutiny včetně šťáv pijte před jídlem. Jestliže je **sliznice** střevního traktu v pořádku, to znamená bez usazenin, plyny se přestanou tvořit.

Způsobuje-li rostlinná potrava ve střevech kvasný proces, pak **se** v nich nemůže rozkládat, jelikož jí z organismu vylučuje její kyselost. Současně trochu změkčuje stolicí. Má to blahodárný vliv a střeva se rychle čistí přirozenou cestou. **Při** silném nadýmání lze použít *směsi proti větrům*, jakési „**vétrolamy**“: jde o odvary z kvetu heřmánku a semen kopru.

Při normalizaci stolice vám pomohou i další prostředky.

1 Biorytmus tlustého střeva od sedmi do devíti hodin ráno. To jsou dvě hodiny nejvyšší aktivity tlustého střeva v průběhu dvaceti čtyř hodin.

2. Jogín *Svámi Šivánanda* doporučuje vdechovat svěží ranní vzduch, který přispívá k vyprazdňování.

3. *Gastrokolický reflex* se snadněji vyvolává při močení. Existuje určitá analogie mezi kontrakcemi močového měchýře a pohyby tračníku. V tomto okamžiku má proto větší účinek otázka vůle.

Romolo Mantovani naopak radí, aby člověk nenechal dojít tento proces do pocitu úplné potřeby, ale aby se impulz vyvolal spíše vůlí za použití uvedených mechanismů. Tím se vaše tlusté střevo stane uvědomělé, bude možné jej lépe ovládat a méně se znečistí.

4. Velký význam má rovněž pozice při **vyprazdňování** střev. Obvykle to jsou dvě pozice: vsedě na toaletě a v podřepu, což je *takzvaná póza orla*. V této pozici, kdy jsou stehna přitlačena na břišní dutinu, není potřebné tak velké úsilí k vyprázdňování střev. Zbytečná **námaha je vyloučena**, což je zvláště důležité při chorobách konečníku a také v rámci prevence.

Póza orla umožňuje jednorázovou defekaci v průběhu pěti až sedmi minut, přičemž základní množství **fekálního** obsahu se vyloučí při prvním zatlačení.

Defekaci je nezbytné provést po hlubokém nádechu, kdy diafragma klesá a orgány břišní dutiny tlačí na **konečník** napomáhají jeho vyprázdňování. To je *takzvaná okamžitá defekace*, na níž si je třeba zvyknout již od **dětství**.

Použití uvedených čtyř metod v různých kombinacích a především pak všech společně ovlivní přirozenou stimulaci gastrokolického **reflexu**. Z něhož se **stane** jev ovladatelný vůlí.

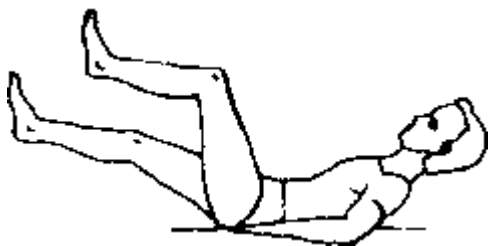
Mnoho lidí má **však** natolik oslabeno a **tvrdohlavé** tlusté střevo, **že** je musí posilovat **různými** fyzickými cvičeními. Jedním z nich je **jóga**.

Chtěl bych vás seznámit s komplexem cvičení Svamí Sivánandy, který doporučuje, aby se cvičení prováděla denně po dobu pěti až deseti minut. Během několika dní, jak Svamí tvrdí ze své vlastní zkušenosti, se zdravotní stav výrazně zlepšil.

Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život

1. Utthita širša ekapanda čakrásana (obrázek 3)

Lehněte si na záda, ruce dejte pod hýždě nebo je volně položte podél těla. Zvedněte hlavu a střídavě ohýbejte nohy jako při jízdě na kole. Při tomto pohybu se kolena dotýkají hrudníku a každé chodilo současně opisuje kruhy. Hlava je stále zvednutá (slabší jedinci ji zvedat nemusí). Cítíte-li se unavení, odpočiňte si a následně cvičení jednou nebo dvakrát zopakujte. Uvedené cvičení odstraňuje problémy hýždí, pasu, břicha, zad, hrudníku, nohou, kolena a chodidel. Pročišťuje sperma, odstraňuje noční poluce, čistí krev, vyhání hlísty, a dokonce léčí ochrnutí. Máte-li ochrnutou ruku, provádějte s ní cvičení stejně jako s nohama. Pravidelným prováděním tohoto cvičení se výrazně zlepšil zdravotní stav a organismus se celkově posílil.



Obrázek 3. Cvičení utthita širša ekapanda čakrásana

2. Utthita dvi padásana (obrázek 4)

Lehněte si na záda, ruce nechejte ležet **podél** těla a pevně je přitiskněte na podlahu. Pomalu zvedejte nohy **pod** úhlem čtyřicet pět stupňů a neohýbejte kolena. Potom je **znovu** pokládejte, ale tak, abyste se nedotkli podlahy. Cvičení opakujte čtyřikrát až pětkrát.

Cvičení je mnohem účinnější, když se provádí se zvednutou hlavou.



Obrázek 4. Cvičení utthita dvi padásana

3. Utthita eka padásana (obrázek 5)

Lehněte si na záda a zvedněte nohy pod úhlem čtyřicet pět stupňů. Postupně zvedejte vždy levou a pravou nohu tak, aby se nedotkly podlahy.

Cvičení posiluje břišní svalstvo a svalstvo střevního traktu, čistí sperma, odstraňuje noční **poluce** a vyhání hlísty.

U tohoto cvičení dosáhnete lepších **výsledků**, jestliže je budete provádět s mírně zvednutou hlavou. Slabší jedinci by hlavu zvedat neměli.



Obrázek 5. Cvičení utthita eka padásana

4. Utthita hasta merudandāsana (obrázek 6)

Lehněte si na záda. zvedejte se a ruce natažené nad hlavou pomalu přenášejte k chodidlům. Nesmíte však zvedat nohy ani ohýbat kolena, dokud neucítíte napětí břišních svalů. V této poloze setrvejte asi deset až patnáct sekund. Ruce zůstanou napříměné a hlavou se potom dotkněte kolien. Pomalu se vracejte do výchozí polohy. Cvičení několikrát opakujte.

Cvičení pomáhá při potížích břicha, zad páteře, hrudníku, pasu, krku i jiných částí těla.



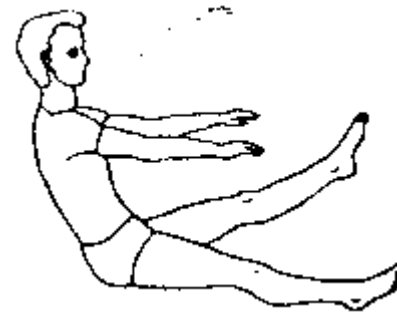
Obrázek 6. Cvičení **utthita hasta** merudandāsana

5. Utthita hasta eka padāsana (obrázek 7)

Lehněte si na podlahu a ruce natáhněte podél těla. Zvednete je nahoru a dopředu, trupem zaujmete polohu z obrázku. Jakmile ucítíte napětí břišních svalů, pomalu zvedejte nohy tak, aby mezi podlahou a zvednutou nohou byl úhel čtyřicet pět stupňů.

Cvičení zopakujte třikrát až čtyřikrát a potom ještě pětkrát v rychlejším tempu.

Uvedené cvičení zpevňuje střevní trakt a jeho účinky jsou podobné jako u předcházejících cvičení.



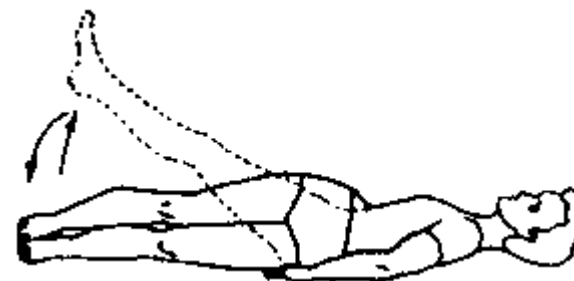
Obrázek 7. Cvičení **utthita hasta** eka padāsana

6. Pada parśva čalanāsana (obrázek 8)

Lehněte si na záda, ruce roztáhněte do stran a dlaněmi se dotýkejte podlahy. Pomalu zvedněte obě nohy najednou tak, aby byly vzdáleny od podlahy čtyřicet pět stupňů. Na chvíli setrvejte v této poloze a potom pomalu otáčejte nohy vlevo, až se dotknou podlahy. Dlaně jsou stále přitisknuté na podlaze. Otočte nohy zpět do původní polohy a položte je na podlahu. Po krátké přestávce proveďte cvičení na pravou stranu. Cvičení opakujte jednou nebo dvakrát

Toto cvičení posiluje oblast pasu a střevní trakt, pomáhá při problémech se žebry, při potížích srdce a plic.

Upozornění! Jedinci se slabým srdcem by cvičení neměli provádět.



Obrázek 8. Cvičení **pada** parśva čalanāsana

7. **Bhudžangásana** (obrázek 9)

Lehněte si na břicho a ruce položte dlaněmi dolů v úrovni hrudníku. Opřete se o ruce a zvedněte horní část těla, prohnete se a zakloňte hlavu. Vraťte se do původní polohy. Cvičení opakujte čtyřikrát až pětkrát.

Cvičení pomáhá při nadváze, při potížích organu uložených v břišní dutině, posiluje svalstvo břicha, hrudníku, krku a rukou.



Obrázek 9. Cvičení **bhudžangásana**

8. **Dhanurásana** (obrázek 10)

Položte se na břicho, ohněte nohy v kolenu, rukama se uchopte za kotníky a nohy zvedněte tak, aby ruce byly natažené, záda prohnutá a břicho napnuté. Na začátku cvičení mohou být kolena i mírně od sebe. Při pravidelném provádění cvičení se je naučíte držet u sebe. Během cvičení se čtyřikrát až šestkrát zhoupněte. Postupem času budete mít i zatažené břicho.

Cvičení odstraňuje všechny potíže trávicího ústrojí a problémy s páteří. Tato *ásana*¹⁵ má velký význam a mohou ji cvičit muži i ženy.



Obrázek 10. Cvičení **dhanurásana**

9. **Ardha šalabhásana** (obrázek 11)

Položte se na břicho, ruce natáhněte podél těla a dlaně otočte nahoru. Zvedněte hlavu a dívejte se dopředu. Zvedněte jednu nohu nahoru, ale neohýbejte ji v kolenně. Potom zvedněte druhou nohu. Při zvedání nohou jsou špičky napnuté.

Cvičení odstraňuje bolesti v zádech, pomáhá léčit onemocnění jater a sleziny. Tato *ásana* je vhodná pro ženy, neboť pomáhá odstranit bolesti v podbřišku.

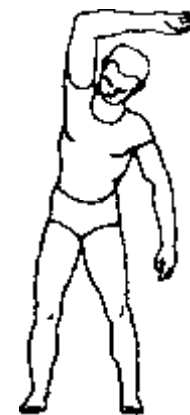


Obrázek 11. Cvičení **ardha šalabhásana**

10. **Mukta hasta kati čakrásana** (obrázek 12)

Postavte se zpříma, nohy od sebe. Trup nakloňte a spojené ruce spusťte co možná nejnižší a mírně rozkročte nohy. Potom pomalu otáčejte rukama a trupem vertikálně zleva nahoru a napravo. Cvičení zopakujte na pravou stranu. Na každou stranu proveďte tři až čtyři otáčivé pohyby. Celé cvičení by mělo probíhat v pomalejším tempu.

Na začátku může cvičení vyvolat závrať, nebo dokonce i pád, ale na druhé straně posiluje svaly břicha, hrudníku a rukou a pomáhá při léčbě chronické zácpy, proto by tuto *ásanu* měl cvičit každý.



Obrázek 12. Cvičení **mukta hasta kati čakrásana**

11. **Pruštha valita** hanumásana (obrázek 13)

Postavte se zpřímá, nohy nechejte těsně u sebe. Levou nohu posuňte co nejvíce dopředu a pokrčte ji v koleně. Prává noha je napnutá. Spojte ruce dlaněmi k sobě, zvedněte je **nejdříve** nahoru nad hlavu a potom ruce a trup zakloňte dozadu. Ruce dejte dolů, dotkněte se jimi podlahy a trupem se otočte doleva. Cvičení opakujte na opačnou stranu. Cvičte postupně na obě strany.

Cvičení je vhodné k protažení všech svalů, posiluje oblast pasu a pomáhá při léčbě orgánů nacházejících se v břišní dutině a v hrudníku.



Obrázek 13. Cvičení **pruštha** valita hanumásana

12. **Dandhimanthanásana** (obrázek 14)

Postavte se zpřímá, nohy nechejte u sebe. Ruce natáhněte dopředu a dlaně stáhněte do pěsti. Ruce prudce vysunujte dopředu tak, jako byste napodobovali pohyb rukou při boxu. Trupem otáčejte vždy na příslušnou stranu.

Cvičení pomáhá při léčbě zácpy, posiluje svaly hrudníku a břicha.

13. **Vakša sprušta** džanu **vrikšásana** (obrázek 15)

Postavte se zpřímá, nohy nechejte u sebe a prohněte hrudník. Potom rychle zvedejte nohy ohnuté v kolenou. Nohy zvedejte postupně, ale co nejvýše. Jde o velmi **důležité** cvičení. Snižuje břišní objem, zpevňuje svaly břišního lnu, **pročištuje** sperma a odstraňuje noční **poluce**.



Obrázek 14.
Cvičení dandhimanthanásana



Obrázek 15. Cvičení vakša sprušta džanu **vrikšásana**

14. Eka sthana palajanásana (obrázek 16)

Předkloňte se a zakopávejte nohy dozadu tak, abyste se patami dotkly hýždí jako při běhu na místě. Cvičení provádějte potichu a na jednom místě. Zpočátku běhejte pomalu, postupně tempo zrychlujte. Po dvou až pěti minutách takového běhu se i zkušený běžec bude cítit unavený.



Rychlá chůze a běh jsou přirozenými cviky, a proto patří k jedněm z nejlepších cvičení. Díky nim se člověk stává aktivnějším, jeho plíce a srdce se zpevňují. Jedinci se slabším srdcem musí toto cvičení provádět v pomalejším tempu.

Cvičení čistí krev, odstraňuje problémy se zácpou, posiluje svaly nohou, zlepšuje chuť k jídlu a celkově odstraňuje noční poluce. **Budete-li** pravidelně provádět toto cvičení, odstraníte postupně i všechny **nemoci**. Cvičení vám pomůže

výrazně zlepšit zdravotní stav a prodloužit život. Lidé s nadváhou **se** rovněž brzy přesvědčí o účincích tohoto cvičení.

Jedinci, kteří mají málo času, jsou slabí nebo nemocní, **by** měli cvičit ásany označené čísla jedna, tři, sedm, osm a čtrnáct. **Má-li** někdo určitá omezení, měl by se zaměřit na cviky **jedna, tři** a čtrnáct.

Na závěr nám pro úplnost zbývá doplnit informace o systému dýchání, který doporučuje Svámí Šivananda, a jeho čtrnáct rad z knihy *Asany jógy* jako prostředek na odstranění potíží v dutině břišní.

Bhastriká pránájáma

Jde o přirozené dýchání, avšak pomalé a hluboké, při němž z nosu vychází syčivý vzduch. Přední břišní stěna se přitom zvedá dozadu a dopředu. Buďte opatrní: při výdechu břicho zatáhněte, při nádechu je nafoukněte jako fotbalový míč. Zpočátku cvičení provádějte před zrcadlem a začněte vždy výdechem.

Nejdříve se mírně třikrát až čtyřikrát nadechněte a vydechněte. Dýchám nesmí být příliš rychlé, neboť byste příliš brzy pocítili únavu. Ta způsobuje oslabení mozku, vyvolá dokonce i závratě a může vést i k bláznovství. Při nádechu vypínejte hrudník co nejvíce, přičemž ramena musí zůstat bez pohybu.

Každý týden zvyšujte počet nádechů a výdechů o jeden až dva a za šest měsíců budete provádět sto osm nádechů, to **znamená**, že během tří cvičení vykonáte tři sta dvacet čtyři nádechů a výdechů.

Po ukončení každého cvičení je nutná přestávka. V průběhu tří cvičení nesmíte udělat více než tři sta dvacet čtyři nádechů a výdechů.

Bhastriká pránájáma je vynikající cvičení, neboť **pozitivně ovlivňuje** zdravotní stav a prodlužuje život. Má blahodárné účinky na mozek, plíce a žaludek, bystří rozum a zlepšuje **paměť**. Cvičení pomáhá při léčbě polypů, při zánětech krčních mandlí, **ušních** a očních onemocněních, astmatu, rýmě, **kašli** **a rovněž** je účinné při srdečních onemocněních. Lidé **se slab-**

ší činností srdce musí toto cvičení provádět velmi **opatrně** a zátěž zvyšovat postupně.

Cvičení odstraňuje špatnou potravu ze žaludku, pomáhá proti zácpě, která lidem znepríjemňuje život, dále přikýle a zánětu slepého střeva. Pravidelné provádění cvičení zabraňuje vypadávání a šedivění vlasů. Odstraňuje vrásky a člověk získává hladkou a pružnou pokožku. Tak úžasné je cvičení bhastriká pránájáma.

Cvičení praktikujte denně, ráno a večer, popřípadě alespoň jednou denně, v dobře vyvětrané a čisté místnosti. Ideálním prostředím je mořská pláž nebo břeh řeky, kde cvičení vykonávejte tak, že se tváří postavíte proti směru větru. Pozitivní výsledky tohoto cvičení mohou za čtyři až šest měsíců pozorovat hlavně chronicky nemocní lidé. Člověk, který pravidelně a poctivě vykonává toto cvičení, se bude cítit šťastný a stane se **skutečným** jogínem.

Čtrnáct rad k upevnění zdraví

1. Udělejte si vždy patnáct minut času na ásany a cvičení k posílení **břišních** svalů. Každodenní cvičení vám zajistí zdraví a dlouhý život. Váš zdravotní stav selepší natolik, že nebudete muset při nevolnosti a bolestech užívat léky nebo jiné prostředky. **Budete-li** zdraví, budete také šťastní, jinak se nebudete cítit dobře a nebudete spokojeni.

2. Při provádění cvičení nedělejte chyby! Zachovejte vnitřní klid a radost ze života. Během cvičení nechejte ústa zavřená. To vám zajistí zdraví, krásu a dlouhý život

3. **Necvičíte-li**, nejzte! To by mělo být vaší hlavní devízou.

4. Jezte pravidelně. Sestavte si takový režim, který by vyhovoval přirozeným zásadám. Nejte, **nemáte-li** hlad.

5. Nepřehlížejte ani slabý gastrokolický reflex (nucení na stolici).

6. Stimulátory, jako je například Čaj, káva, tabák nebo projímadla v jakékoli podobě, jsou škodlivá.

7. Nekonzumujte potravu v noci a nespěte během dne. Budete mít problémy **se** zácpou.

8. Pochybujete-li, zda jíst, či nikoliv, nejzde! Nevíte-li zda iii na toaletu, jděte! To je nejlepší cesta ke zdraví, štěstí a dlouhému životu!

9. Jezte pomalu a během jídla nepřijímejte tekutiny. Napijte **sc** až hodinu po jídle.

10. Rozžvýkejte každé sousto potravy třicetdvakrát, abyste si uchovali zdravé zuby a pravidelnou stolici, a zabránili tak zácpám a jejich následkům.

11. Vyhybejte se smažené, vařené, tvrdé, příliš horké, studené a těžké stravě.

12 Jezte pouze tehdy, jestliže se cítíte dobře a nemáte chmurné myšlenky. Nikdy nepřijímejte potravu a nepijte **nápoje**, jestliže vás přepadne zlost nebo jste v nepřijemné situaci.

13. Po jídle přecházejte dopředu a dozadu. Zároveň rukou masírujte břicho, čímž ovlivníte dobré trávení a správnou peristaltiku střev.

14. Pečujte o své duchovní zdraví a klid. Pro zajištění zdraví, síly, energie, štěstí a dlouhého života jsou totiž důležitější než jídlo.

Kdo bude **správně** provádět naše cvičení a dodržovat všechny rady, nebude mít nikdy žaludeční problémy. Po čtyřech až šesti měsících pravidelného provádění těchto cvičení zmizí všechny nemoci **orgánů** trávicí soustavy.

O škodlivosti projímadel

Projímadla účinkují na střešní stěnu podobně jako úder **bičce**. To znamená, že nejdříve vyvolají nadměrnou aktivitu střev, po níž dochází k depresi (jde o fyziologický zákon). Kromě toho člověka vůbec neléčí, ale tím, že následky potíží potlačují, je vlastně zesilují a nemoc se stává nevléčitelnou. Účinky projímadel poškozují také filtrační membrány **a střešní sliznici**, přičemž jejich obnova je velmi obtížná.

Jak se zbavit polypů

Ph vyšetření tlustého střeva vám lékař může zjistit **polypy**. O vzniku polypů svědčí také specifická *visící* /na-

ménka, například na krku nebo v podpaží. Je známo, že **polypy** jsou nezhoubné, nové vytvořené útvary, které se ale postupem času mohou změnit na zhoubný útvar. Lékaři doporučují jejich operativní odstranění. Podle mého **názoru** je velmi vhodná metoda profesora A. M. **Aminěva**, která byla převzata z lidového léčitelství.

Tato metoda spočívá v použití léčivé byliny vlašovičnicku většího. Povězme si několik slov o této bylině. Sbírá se a používá se na vlašovičnicku většího (**bradavičnicku**.)*)

Nejsilnější účinky látek obsažených ve vlašovičnicku větším jsou v době jeho květu.

Biologické účinky a použití

Většinou se z této byliny připravují odvary a šťávy, jimiž se odstraňují bradavice a které pomáhají při léčbě *papilomatózy*¹⁶ hrtanu. V lidovém léčitelství se mléčná šťáva byliny, odvary a extrakty používají jako prostředek proti bolesti a jako *spazmolytikum*¹⁷ při onemocněních jater a žlučníku (žlučové kameny, písek, žloutenka), při kataru žaludku a střev, průjmech a poruchách trávicího traktu. K přípravě odvaru nebo extraktu jsou nejvhodnější čerstvé byliny. V bulharském lidovém léčitelství se mléčná šťáva vlašovičnicku většího používá jako prostředek na odstranění bradavic.

Jednou ke mně přišla starší žena (vážila sto osmnáct kilogramů) a požádala mě, abych jí pomohl odstranit **výrůstek** na ušním boltci. Z dalšího rozhovoru vyšlo najevo, že měla velmi mnoho visících znamének. Doporučil jsem jí, aby si udělala několik klystýrů se šťávou z vlašovičnicku. Šťáva se připraví tak, že se bylina **rozmělní** a vytlačí se z ní jedna nebo dvě lžičky šťávy nebo jiné množství, které je nezbytné.

Žena použila při prvním **klystýru** jen jednu čajovou lžičku čerstvě vymačkané šťávy a přidala ji do dvou litrů teplé vody. Celá její léčebná kúra se skládala z patnácti klystýrů denně. Potom následovala **patnáctidenní přestávka**.

*) Udaje o vlašovičnicku jsem převzal z knihy *Rostlinné léky*, která vyšla pod redakcí profesorky N. P. **Maxjutinové**.

Druhý léčebný cyklus zahrnoval stejné množství vody, ale **přidala** se jedna polévková lžice Šťávy z vlašovičniku většího

Během provádění druhé kúry přišla žena za mnou a sdělila mi, že s vodou se vyloučil kousek hmoty připomínající kuřecí žaludek (polyp)

Při třetím cyklu žena přidala do stejného množství vody dvě polévkové lžice šťávy vlašovičniku většího a výrůstek na ušním boltci odpadl.

V jejím organismu proběhly během poměrně krátké doby (asi šest měsíců) tak výrazné pozitivní metamorfózy (proměny), že i někteří další jedinci začali používat vlašovičnik větší. V současnosti tato žena váží asi osmdesát sedm kilogramů a cítí se velmi dobře.

Celá léčebná kúra probíhá následujícím způsobem:

První léčebný cyklus: trvá deset až dvacet dní a použije se jedna čajová lžička šťávy z vlašovičniku. Následuje přestávka deset až dvacet dní.

Druhý léčebný cyklus: trvá rovněž deset až dvacet dní, ale klystýry se provádějí s jednou polévkovou lžicí šťávy 7 vlašovičniku. Poté je opět nutná deseti až dvacetidenní přestávka.

Třetí léčebný cyklus: doba je stejná, jen dávkování šťávy z vlašovičniku se zvyšuje podle vlastní potřeby (o jednu čajovou lžičku nebo o jednu polévkovou lžici).

Počet léčebných cyklů závisí na individuální potřebě, ale optimální počet jsou **čtyři** cykly za sebou. Potom je nutná asi měsíční přestávka a kúra se opakuje. V dalším roce je dobré provést podobný cyklus s poněkud vyššími dávkami (**zvyšovat** postupně).

Pokud zmizí visící znaménka na krku, v podpaží a na jiných místech **těla**, znamená to, že došlo i k odstranění polypů v **tlustém** střevě.

Patologické symptomy, regulace a příznaky normální činnosti tlustého střeva

V této kapitole se dozvíte, zda je vaše tlusté střevo v pořádku.

Příznaky patologie

1. **Zácpa:** na jazyku je **povlak**, dech má nepříjemný zápach, nenadálé bolesti hlavy, apatie, ospalost, pocit tíhy ve spodní části břicha, nadýmání, bolesti a kručení v břišní dutině, snížená chuť k jídlu, násilná a nedostatečná stolice, vyrážky na kůži, nepříjemný zápach těla, **uzavřenost**, podráždění, černé myšlenky.

2. **Nespecifikovaná vředová kolika** (zánět sliznice tlustého střeva, tvorba vředů); vzniká většinou ve věku od deseti do třiceti let. Vnější symptomy se objevují u šedesáti až sedmdesáti pěti procent nemocných jedinců: patologická změna kůže, zánět sliznice ústní dutiny (**stomatitida**), zánět spojivek (**konjunktivitida**), zánět svalů (**artritida**), onemocnění jater.

3. **Polypy** na sebe upozorňují růstem visících znamének na krku a v podpaží.

4. **Tmavý povlak** na zubech svědčí o existenci skryté degenerativní změny sliznice tlustého střeva, o tmavém plísňovém povlaku a o nedostatku vitamínu A.

5. Různými **dysfunkcemi** tlustého střeva trpí pokožka a sliznice: zánět vedlejších nosních dutin, **rýma**, **angína**, adenomy, zánět sliznice ústní, **gingivitida** (akutní nebo chronický zánět dásně), **glositida** (zánět sliznice jazyka), **odontalgie** (bolest zubů), **bronchiální astma**, puchýřkovitý lišej na rtech (který jednoduše **nazýváme** opar nebo **říkáme**, že se osypeme na rtech).

Jestliže jste zjistili **některý** / uvedených symptomů, **začněte provádět** očištný program tlustého střeva.

Regulace činnosti tlustého střeva

V této části se seznámíte s tím, jak se orientovat ve vý-
lech. Jak zjistit, zda určité potraviny jsou pro vás vhodné,
nebo ne a jak často je máte konzumovat.

Zapamatujte si následující pravidla: všechny druhy
masa, ryby, vejce, mléko, tvaroh, sýry, polévky, bujóny, ka-
kao, **káva**, silný čaj, bílý chléb, moučnický dorty, bílý cukr,
prolisované kaše. těstoviny, bílé pečivo jsou potraviny, kte-
ré mohou zapříčinit vznik výkalových kamenů. Borůvky,
střemcha, ostružiny, hrušky nebo kdoule jejich vznik brz-
dí. **Zmíněné** potraviny představují stejnorodou masu, kte-
rá, když se v tlustém střevě zbaví vody, se mění na tvrdý
výkalový kámen. Ten, pokud nezůstane viset někde v záhy-
bech tlustého střeva, může při vylučování poranit konečník.
Pokud se hromadí do takzvaných **výkalových zátek**, výrazně
ztěžuje vyprazdňování a vede k nežádoucí námaze, což se
projevuje trhlinami v konečníku a jinými potížemi.

Jakmile se objeví *kozí bobky*, okamžitě si vzpomeňte,
kterou ze zmíněných potravin jste snědli. Na nějaký čas ji
nekonzumujte a jezte více salátů, celých krup a vyloučené
potraviny použijte jen občas. To vám umožní regulovat sto-
lici, a zajistit tak **správné fungování** střevního traktu.

Príznaky normální činnosti tlustého střeva

Kontrolujte si svou stolicí. Musí být pravidelná. Ide-
ální by bylo, kdyby tlusté střevo pracovalo jednu až dvě
hodiny po příjmu potravy. Konzistence stolice by měla být
homogenní **jako** pasta, tvarem by měla připomínat klobásu
a měla by být bez zápachu. Po spláchnutí by stolice neměla
znečistit toaletu (přilepí se - **neodtrhne** se). Vyprazdňování
musí probíhat lehce a **najednou**.

Konečník je nutné po každé **stolici** omýt (nestačí se
jen utírat **papírem**). Omývání proved'te v koupelně proudem
chladnější vody, který by neměl být příliš prudký, aby ne-
vyvolal **podráždění**. Po omytí si konečník utřete speciálně
k tomu určeným měkkým ručníkem.

JÁTRA

Po očistě tlustého střeva je podle doktora Wolkera
potřeba vyčistit játra. Tyto dvě očisty považují za nezbyt-
né a s těžšími. Následná očista a regenerace bude probíhat
samovolně. Ovšem za předpokladu, že se budete správně
stravovat.

Venózní krev ze střevního traktu, vyjma spodní část
konečníku, proudí přes játra. Játra se za celý náš život na-
tolik znečistila a zakonzervovala v sobě tolik škodlivých
látek, že pokud se podíváte na všechno, co játra vyloučí,
nebudete věřit vlastním očím.

V této části knihy se podíváme na starodávné rady i mo-
derní doporučení týkající se ozdravení jater. Podstatu těchto
metod posoudíme z vědeckého hlediska.

Anatomie jater

Játra jsou největší žlázou a největším **vnitřním** orgá-
nem vůbec. Váží kolem jednoho a půl až dvou kilogramů.
Hmota jater je na omak měkká a poddajná, tvar připomíná
nepřavidelný komolý kužel s zaoblenými okraji. Játra jsou
nepohyblivým orgánem. Jelikož jsou spojena s bránicí, ná-
sledují při nádechu a výdechu její pohyby. Fixace jater je
zajištěna více mechanizmy, mezi nimi také tlakem břišního
lisu.

Funkce jater

Játra jsou zároveň orgánem *trávicí soustavy, krevního
oběhu a metabolismu*. S jejich **funkcí** je velmi úzce spojen
metabolismus sacharidů, tuků, bílkovin, vody, minerálních
látek, pigmentů, vitaminů a **hormonů** v organizmu. Játra
plní různé **specifické, obranné** a detoxikační funkce, dále
funkce spojené s činností **jaterních** enzymů a v neposlední

řadě funkce vylučovací, podporující stabilitu vnitřního prostředí organismu.

Nesmíme opomenout tvorbu žluči a močoviny. Močovina vzniká výhradně v játrech a jako konečný produkt metabolismu bílkovin se vylučuje ledvinami. To je také důkazem úzké součinnosti jater a ledvin.

Tvorba žluči

Tvorba žluči je sice specifickou funkcí jater, ale celý proces tvorby žluči podporuje činnost jiných orgánů a tkání. Během dvaceti čtyř hodin se vytvoří osm set až tisíc mililitrů žluči.

Ve žlučových cestách se nachází velké množství vláken hladkého svalstva, díky nimž mohou žluč aktivně přesouvat v obou směrech.

Část žluči se hromadí ve žlučníku. Žlučník je vak hruškovitého tvaru o délce dvanáct až osmnáct centimetrů a o obsahu šedesát mililitrů žluči. Snadno zvětšuje svůj objem, pojme až dvě stě mililitrů tekutiny, aniž by se poškodil. Rovněž disponuje svalovými vlákny a dokáže se zkracovat společně se žlučovými cestami, přičemž pod tlakem dvě stě až tři sta mililitrů vodního sloupce vylučuje žluč do dvanáctníku!

Energie nezbytná k sekreci žluči vzniká zásluhou tkáňového dýchání jater. Žluč je sekretem jaterních buněk.

Žluč má hořkou chuť s následnou nasládlou příchutí; má zvláštní aromatický zápach; reakce žluči je mírně alkalická.

Žluč se podílí na trávení potravy ve střevním traktu: neutralizuje kyselou kašovitou potravinovou hmotu, jež ze žaludku přechází do dvanáctníku, emulguje tuky a podporuje jejich vstřebávání; má povzbuzující účinky na peristaltiku tlustého střeva. Společně s ní z krve odcházejí různé exogenní a endogenní látky, které, kdyby se v krvi hromadily, by negativně ovlivnily činnost organismu, a rovněž zbytky cholesterolu.

Složení žluči ve žlučníku:

- voda - asi osmdesát čtyři procent;
- žlučové kyseliny - sedm procent;
- mucin a pigmenty - čtyři celá a jedna desetina procenta;
- minerální látky - osm desetin procenta;
- tuky - tři celá a jedna desetina procenta;
- cholesterol - šest desetin procenta a řada jiných látek.

Žluč se tvoří nepřetržitě. Tvorba se však snižuje při hladovění a při přehřátí. Zvyšuje se při poklesu vnější teploty, zvýšení portálního krevního oběhu a pokud se v potravě vyskytují převařené bílkoviny a zvláště tuky.

Patologie jater

Tvorba žlučových kamenu a zánět žlučových cest

Nejdříve se podíváme na složení žluči. Největší obsahové množství po vodě tvoří žlučové kyseliny, kterých je sedm procent. Tvoří se z cholesterolu v játrech a jejich hlavní funkcí je snižování povrchového napětí tekutin.

Pokles obsahu žlučových kyselin má za následek poruchu schopnosti jaterních buněk tyto kyseliny při různých potížích nebo při městnání žluči ve žlučníku syntetizovat. Jde o jednu z hlavních příčin vymizení cholesterolu a solí vápníku z roztoku a vzniku *žlučových kamenů*.

K nejznámějším žlučovým pigmentům patří *bilirubin* (má zlatavou až žlutou barvu) a *biliverdin* (má zelenou barvu). Při oksyločení se bilirubin mění na biliverdin. Tvoří se zejména z hemoglobinu krve. Z hlediska chemického složení jsou tyto pigmenty blízké *porfyrinům*.

Cholesterol je součástí buněčné struktury a pro organismus je nezbytný. Vysoká hladina cholesterolu je však škodlivá.

Nyní víme, že městnání žluči nebo pokles obsahu žlučových kyselin v ní, zapříčiněný narušením schopnosti jater

produkovat tyto kyseliny, vede k tomu, že povrchové napětí žluče se zvyšuje. To způsobuje vznik koloidních roztoků cholesterolu, mastných kyselin, fosforečných solí a uhličitanů vápníku a rovněž bilirubinů vápníku, těžko rozpustných ve vodě.

Jestliže obsah žlučových kyselin klesá pod nezbytnou normu, pak se z roztoku vylučuje cholesterol a tuky. Tvoří se emulze cholesterolu, která postupně tvrdne, a cholesterol v ní krystalizuje. Pokud ve žlučových cestách probíhá zánetlivý proces, začnou na jeho základě růst další kameny.

Podle tvrzení Ašofa kámen cholesterolu roste několik měsíců, a dokonce několik let. Při zánětu se tempo jeho vývoje výrazně zrychluje.

Zánět žlučníku (*cholecystitida*) a žlučových cest (*cholangitida*) vzniká ve většině případů v důsledku přítomnosti kamenů jak ve žlučníku, tak i ve žlučových cestách a rovněž činností mikroorganismů, které do žlučníku pronikly hlavně ze **střevního** traktu.

Z některých prací B. Rvdela vyplývá, že každý desátý člověk trpí žlučovými kameny. Tvorba žlučových kamenů závisí hlavně na složení potravy a začíná již ve věku šestnácti až dvacet let. V sedmdesáti letech je má každý třetí člověk!

Složení žluči a její evakuace ze střevního traktu závisí podle údajů I. P. Pavlova, Brjuna, N. N. Kladinského a jiných vědců na charakteru potravy. Jestliže člověk přijímá potravu s vysokým obsahem tuku a bílkovin, vzniká a vylučuje se hustší a koncentrovanější žluč, která obsahuje větší množství pevných látek (cholesterol a bilirubin).

Ženy trpí žlučovými kameny šestkrát **častěji** než muži! V těhotenství může dojít ke zvýšené tvorbě žlučových kamenů, neboť dochází k městnání žluči **ve** žlučníku (děloha tlačí na vnitřnosti, zvyšuje se tlak v dutině břišní a mění se poloha **žlučníku** a žlučových cest) Během **posledních** měsíců těhotenství a v prvních dnech po porodu se zvyšuje **hlavně** cholesterolu v krvi, a dokonce v průběhu těhotenství **může** dojít k určitým poruchám funkčnosti jater.

Frekvenci zmíněného onemocnění rovněž vysvětlují zvláštnosti mužského a ženského dýchání. U žen dochází při hrudníkovém dýchání ve srovnání s břišním dýcháním u mužů k hlubší *exkurzi*¹⁸bránice. Pohyb bránice, jak je známo, ovlivňuje proudění žluči ve žlučových cestách.

Dyskineze žlučových cest je porušená pohyblivost žlučových cest, která nemá podklad ve zřetelném onemocnění, ale je funkční poruchou (forma *orgánové neurózy*). Projevuje se různými žlučnickovými obtížemi, například při vyprazdňování, avšak kámen ani jiné onemocnění se neprokáže. Podstatou dyskineze žlučových cest je změna činnosti centrálního nervového systému. Důsledkem je narušení harmonických kontrakcí svalstva, narušení činnosti *Oddiho sfinkteru*¹⁹ a dalšího postupu žluči do žlučovodu a dvanáctníku.

V souvislosti s dyskinezi žlučových cest mohou ochabnout svaly žlučových cest. Příčinou bývají zvláštnosti konstituce těla (astenický typ), sedavý způsob života a největším problémem je nedostatek přírodní potravy bohaté na minerální látky, vitaminy a jiné důležité látky.

Při provádění očisty žlučových cest uvidíte, že začnete vylučovat **nejrůznější** kameny. Jistě budete chtít vědět, odkud se vylučují, z čeho jsou složeny a co bylo hlavní příčinou jejich vzniku.

Žlučové kameny ve žlučníku mají zaoblený tvar. žlučové kameny v jaterních cestách nemají pravidelný **tvar** a mohou představovat přesný otisk žlučovodu. V **játrech**, ve žlučových cestách a ve žlučníku se vyskytují tvrdé kameny s **ostrými** hranami, které mají tmavou pigmentovou barvu. Během očištění procesu se rozmělní a **vy louč** i se v **podobě** slunečnicových semínek a tmavých zrněk písku nebo jako **uhelný** prach o průměru do šesti milimetrů. Podle **složení** se žlučové kameny rozdělují na kameny **cholesterolové**, velké **kombinované** kameny, složité kameny **cholesterolové** a **pigmentové** - solné a pigmentové,

Cholesterolové kameny jsou velké jako zrnko hrachu nebo až jako Švestka (**tvar** je **oblý**, povrch **hladký**, barva **bílá** nebo **světle žlutá**) .1 **vyskytují** se ve žlučníku. Příčinou tvor-

by **chto** kamenu je zvýšení obsahu cholesterolu ve žluči, **nižší množství** žlučových kyselin a městnání žluči.

Cholesterolové a pigmentové kameny - vápenaté - jsou druhem žlučových kamenů. Vyskytují se ve **větším množství** a mají tvar nepravidelných mnohoúhelníků. Jsou **velké jako** hlavička špendlíku nebo až jako velké zrnko hrachu. Barva je bělavá, šedivá (jestliže v kůře kamene převažuje cholesterol a vápník) nebo hnědá a tmavě zelená (jestliže převažuje pigment biliverdin).

Nejčastější příčinou vzniku kamenů je infekce, zánět žlučníku a žlučových cest. Mohou však vzniknout v důsledku nesprávné kombinace tepelně zpracovaných potravin.

Pigmentové vápenaté kameny mají černozeleňou barvu, vyskytují se ve velkém množství, jsou křehké a mají různý tvar. Jindy se objeví **hnědé**, drobné žmolky. Bylo dokázáno, že tento druh kamenů se **tvorí** v jaterních žlučových kanálcích.

Tyto kameny neobsahují **cholesterol**, ale určité množství mědi a vyvíjejí se z mikrolitů (drobných kamínků). Jejich průměr se pohybuje od sedmi do šedesáti mikronů, mají bílkovinný základ, dále obsahují žlučové pigmenty a vápník.

Příčinou jejich vzniku je proniknutí cizorodých částic ze střevního traktu do krve (vzpomeňte si na příklad s uhelnými částicemi), kde se spojují bílkoviny a žlučové pigmenty a potom se pomalu vylučují žlučovými cestami. Do střev se dostávají v podobě vařené stravy a vody. Během vaření se organické látky mění na neorganické a usazují se (podobné **jako** čajová zrnka po zalití vařící vodou). Organizmus tyto usazeniny nestráví, a proto se společně se žlučí vylučují **jako** cizorodý produkt.

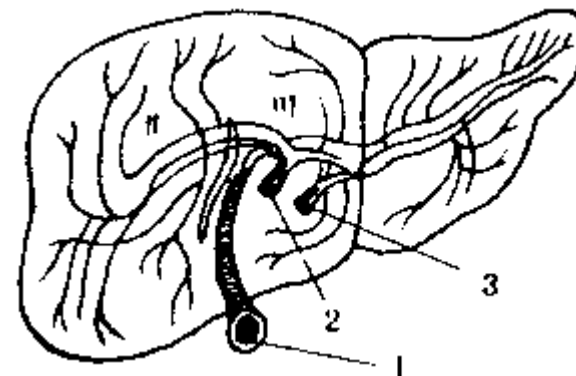
V některých případech jsou **mikrolity** základem vzniku pigmentových vápenatých kamenů, které vznikají ve **žlučovodech** a žlučníku. Mohou vzniknout dva druhy kamenů: **černé pigmentové kameny**, spojené hemolýzou²⁰, a **hlinité pigmentové kameny**, spojené s městnáním žluči.

Čisté vápenaté kameny se našťastí vyskytují jen v ojedinelých případech. Jsou bílé a tvrdé a vznikají proto, že bílkovinná hmota a buněčné úlomky jsou nasáklé vápníkem. Rovněž v tomto případě se vápník do těla dostává z vařené potravy.

Mezilehlé odváděcí žlučové cesty vedou podél krevních cév a po spojení utvoří nejdříve pravý a levý vývod a následně společný jaterní vývod (obrázek 17).

Soustava žlučových cest uvnitř pravé a levé části jater je přesně ohraničena. Pravá část přijímá žluč z předního a zadního vývodu. Usek, jež každý z těchto vývodů obhospodařuje, nazýváme *segmentem jater*. Všechny vyjmenované segmenty žluč sbírá z mezilehlých vývodů, nacházejících se na úseku segmentu. Hranice mezi segmenty nenarušují ani žlučové cesty, ani arterie, ani portální žíly soustavy.

Z toho vyplývá, že jedna očištná procedura „**prorazí**“ **jeden** segment. Ty jsou čtyři. Abychom játra vyčistili, musíme provést minimálně čtyři očisty.



Obrázek 17. **Uspořádání jater**

1 - společný jaterní vývod - portální žíla. 3 - jaterní tepna

Portální hypertonie a její následky

Současná strava způsobuje, že naše krev je kyselejší (při krve je obvykle mírně alkalické), chybí jí dostatek živých **minerálních látek**,*) vitaminů a celé řady jiných prvků.

Sedavý způsob života a uvedené složení krve vedou zákonitě k dyskinézi celého žlučového systému a tlak žluči ve žlučových vývodech se může zvýšit až na sedm set padésát až osm set milimetrů vodního sloupce (téměř jako atmosférický tlak!).

Hlavními komponenty žlučových kamenů jsou, jak již bylo uvedeno, cholesterol a bilirubin. Vedle tvrdých kamenů se v jaterních vývodech ukládá amorfni hmota s obsahem bilirubinu a vápníku, která připomíná sraženinu, a ve žlučniku a žlučových vývodech se může nacházet žlutý až bílý písek a znečišťující kašovitá hmota.

Játra se tlakem tvrdých i kašovitých žlučových trombů roztahují a silně stlačují okolní tkáň, neboť tlak žluči ve žlučovém vývodu může dosáhnout hodnot atmosférického tlaku! To znesnadňuje tok krve v tepnách, která jaterními tepnami transportuje kyslík, a hlavně brání proudění krve v portální žíle, která ze střevního traktu přináší výživné látky. Tím dochází ke *vzniku portální hypertonie*.

Podívejme se nyní, jak portální hypertonii definuje *Velká lékařská encyklopedie*:

Portální hypertonie znamená vysoký krevní tlak ve vratnicové žíle (její další název je portální žíla) a jejímpovodí. Důsledkem vysokého krevního tlaku jsou potíže krevního oběhu v játrech v souvislosti s určitými mechanickými překážkami.

Část krve, která neprojde jaterní portální žílou, proudí oklikou (takzvaný *kolaterální neboli postranní* krevní oběh) v *anastomózách*²¹ s horními a spodními dutými žilami, žilami konečniku a jinými žilami. Dochází ke zvětšení sleziny (upozornění pro osoby, které mají potíže se slezinou).

produkt se od mrtvého produktu liší přítomností bioplazmatického pole, které se při tepelném /pracování ztrácí. Atomy v živých minerálech (organické) se nacházejí na vyšší energetické úrovni a jsou evolučně v mrtvých minerálech k tomuto jevu nedochází.

Městnání v žilním systému slinivky břišní vede k jejím dystrofickým změnám a k narušení jejích funkcí (to je důležité upozornění pro diabetiky, kteří by se měli zamyslet nad tím, zda to není jeden z hlavních problémů obtížného léčení cukrovky).

Městnání v žaludečních žilách a žilách střevního traktu narušuje sekreční a vstřebávací vlastnosti těchto orgánů (nad tím by se zase měli pozastavit lidé trpící dystrofií, zda v tom netkví příčina špatného zpracování potravy a jejího trávení).

Uvedené potíže vedou také ke zvýšenému krvácení (zvláště z cév žaludku, střev, trávicí trubice, konečniku), k silné menstruaci u žen, k tvorbě trombů na nohou a ke vzniku hemoroidů. Kromě toho klesá arteriální tlak.

Symptomy onemocnění žlučovými kameny

Charakteristickými příznaky onemocnění žlučovými kameny jsou silné jaterní nebo žlučnickové koliky.

Záchvaty začínají bolestí a trvají od několika minut až do několika hodin. Bolest se objeví často nečekaně, jindy jí předcházejí *prodromální* symptomy, jako například ztráta chuti, nevolnost, tíha pod žebry a pocit napětí v pravé podžeberní oblasti (je to možná v důsledku přeplnění žlučniku).

Příčinami, které vyvolávají žlučnickovou koliku, jsou nervová a fyzická zátěž, emoce, ochlazení těla, přeplnění a podráždění žaludku po příjmu hlavně ostré potravy. Žlučnicková kolika u žen je často spojená s menstruací nebo s obdobím po porodu. Zpravidla se objevuje v první polovině noci asi tři až čtyři hodiny po večeři, kdy je činnost jater a žlučniku maximální, to znamená ve chvíli nejsilnějšího proudění žluči do dvanáctníku, kdy dochází k jeho maximálnímu naplnění a podráždění kašovitou potravinovou stravou.

Při onemocnění žlučovými kameny může být bolest pichlavá, řezavá, jako by její účinky rozhrnovaly pravou stranu břicha na části. Na začátku záchvatu je bolest rozptýlená, ale postupně se začíná koncentrovat v oblasti žlučniku, slinivky břišní, ramen nebo na jiných místech.

lučnickovou koliku obvykle provází nevolnost a zvracení. Nejdříve vychází potrava a potom hleny a žluč. Společně se žlučí se mohou vylučovat i drobné žlučové kameny. Nemocní si často stěžují na studené končetiny a někteří jedinci trpí křečemi dvouhlavého svalu lýtkového a svalů na prstech rukou.

Symptomy chronické hepatitidy

K charakteristickým příznakům chronické hepatitidy patří celková slabost, snížení chuti k jídlu, někdy hořká chuť v ústech, pálení v oblasti nadbříšku. Někdy se vyskytuje nevolnost, zácpa nebo průjem. Při zhoršení nemoci svědí pokožka, může dojít ke zvýšení tělesné teploty na 37,1–37,6 °C.

Velmi často dochází také k nervovým potížím: stísněná nálada, zvýšené pocení, zvýšené podráždění nebo poruchy spánku. Během vyšetření se asi u třiceti tří procent nemocných, zvláště v době zhoršení nemoci, objevily takzvané *jaterní dlaně* (zrudnutí pokožky na povrchu dlaní v oblasti palce a malíčku) a cévní *hvězdičky*.

Při chronické hepatidě dochází k poškození kloubů a plic.

Symptomy dyskineze žlučových cest

K obecným symptomům tohoto onemocnění patří neurotické potíže a bolesti v pravé podžeberní oblasti.

U *hypotonické formy* se objevují neustálé bolesti v pravé podžeberní oblasti, nevolnost, říhání a atonická zácpa.

Hypertonická forma se projevuje pravidelnými bolestmi, pocíty nevolností, střídáním průjmu a zácpy.

Symptomy zánětu žlučníku a žlučvodů

Než se objeví bolest, má postižený jednu až dvě hodiny po jídle pocit tíhy pod žebry. Provázejí jej nadýmání, mírné mrazení a nevolnost po konzumaci potravy, průjmy, **kteřé** se dostaví hlavně po požití smažených pokrmů

U těchto potíží se dále objevuje *xantomatóza*²² pokožky: na obličejí (na víčkách, tvářích, rtech), v loketních kloubech, na prstech jako žluté vypouklé skvrny. Někdy je možné pozorovat bankovitý otok článků prstů.

Pokud máte pochybnosti o svém zdravotním stavu, vyhledejte lékaře, aby vám sdělil přesnou diagnózu a abyste věděli, co máte dělat.

Efektivní očista jater

Žlučové kameny jsou v játrech uloženy velmi pevně. Člověk může během očištného procesu jater vyloučit až půl litru kaménků, velké množství staré žluči, připomínající dehet, vrstvy tmavého povlaku, chuchvalce a jiné nečistoty.

To dokazuje nutnost pro vedení takovéto očisty.

Účinek očisty jater je úžasný. Během prvního roku jsem očistu prováděl pětkrát (celkem jsem provedl osm očištných procedur). Na svém zdraví jsem pocítil takový účinek, jaký jsem nepoznal za posledních pět let, kdy jsem dodržoval metody přirozeného ozdravování. Cítil jsem nezvyklou lehkost a obnovu celého organismu. Poznal jsem, co to je *skutečné zdraví*.

V následující části si tedy důkladně rozebereme, zda je očista bezpečná a v čem spočívá její účinek.

Fyziologie očisty jater

Základním argumentem, který vyvrací očistu jater, je ten, že žlučovody mají v průměru jen tři až čtyři **milimetry** a žlučové kameny dosahují až dvaceti i více **milimetrů**, takže se nemohou volně vylučovat. To je dosti **nepravděpodobné!** Říkáte-li, že jste viděli kameny vyjít, pak odpůrci tvrdí, že jde o výkalové kameny, které se vyloučily z tlustého střeva.

Chtěl bych vás upozornit na brožuru s názvem *Fakulta zdraví* (číslo čtyři z roku 1986). Na straně třicet čtyři popisuje Jevgenije Petrovna Šuvalová, členka-korespondentka Akademie lékařských věd SSSR, profesorka, vedoucí katedry infekčních nemocí a epidemiologie Prvního leningradského

lékařského institutu I. P. Pavlova, *slepě* proplachování žlučových cest bez použití sond. Je to takzvaná *tubáž*, kterou lékaři často používají.

Metodika provedení tubáže

Pacient vypije ráno nalačno dvě stě až dvě stě padesát mililitrů minerální vody pokojové teploty z otevřené láhve {minerální voda neperlivá nebo jen mírně perlivá}. Do minerální vody je možné přidat pět gramů síranu magnezia nebo sorbitu, což umožní snadnější vyprázdnění žlučníku. Po patnácti až dvaceti minutách pacient vypije stejné množství minerální vody.

Po vypití tekutiny by měl pacient hodinu a půl až dvě hodiny zůstat ještě v horizontální poloze v posteli. Pravou podžeberní oblast si nahřívá termoforem. Místo magnezia nebo sorbitu je možné použít odvar ze žlučopudných bylin.

K vysoce účinným prostředkům, zajišťujícím zvýšené vylučování žluče, patří vaječné žloutky, rostlinné oleje, sůl Barbara a karlovarská sůl.

Čtyřicet až padesát mililitrů třiceti tří procentního roztoku síranu magnezia zahřátého na teplotu čtyřicet stupňů vyvolává kontrakce žlučníku (*Lutkensis sfinkter*) a společného žlučového vývodu (*Oddiho sfinkter*).

Jedinci, kteří nesnášejí magnezium, mohou použít koncentrovaný roztok cukru, glukózy, sorbitu, xylitu nebo olivového oleje. **Nejúčinněji** Oddiho sfinkter otevírají a vyprazdnějí žlučník potravinové tuky a produkty trávení obsažené ve **střevě**.

Všechny uvedené informace mají vědecký charakter. Z nich víme, že **žlučovody je možné** proplachovat. Nyní se poučíme ze zkušeností lidové medicíny a řekneme si, o co se opírá.

I Budeme-li vycházet z uvedených informací, **potřebujeme** prostředek, který má silné žlučopudné účinky.

celé zjistili, že užívání vyšších dávek rostlinného oleje (olivového) vyvolá silný žlučopudný efekt: dojde

ke kontrakcím žlučníku a k maximálnímu otevření **všech** žlučovodů.

2. Intenzivnější vylučování žluči z jater podporují kyseliny. Kyselina citronová obsažená v **citronové** šťávě stimuluje tuto funkci a kromě toho rozpouští tvrdé výrůstky, takzvané *háčky*, které žlučové kamínky zadržují ve žlučovodech.

3. Léčení teplem je nejlepší způsob snížení zánětů a bolestivých křečí v játrech. Tři až čtyři hodiny před provedením očisty jater oblast kolem nich zahřejeme. Zahříváme ji i po vypití oleje a **citronové** šťávy. Víme, že žlučové kameny se z devadesáti až devadesáti devíti procent skládají z cholesterolu. Teplo je roztavme, nevznikají bolestivé křeče a volně procházejí žlučovými cestami.

4. Hladké svalstvo žlučovodů může zvětšit jejich průměr až na dva centimetry a při kontrakci vyvíjí takovou sílu, že se žluč vylučuje pod tlakem tri sta milimetrů vodního sloupce. V extrémních případech může tlak dokonce dosáhnout hodnoty až osmi set milimetrů vodního sloupce!

5. Existuje i obrácený postup, který spočívá ve vsřebání žlučových kamenů. Tento proces probíhá odbouráváním *koloidů*²³ a tvořením mikrotrhlin a rovněž jejich částečným rozpouštěním v normální žluči. Rozpouštění žlučových kamenů může probíhat dvěma způsoby: a) zvýší se množství žlučových kyselin, které snižují povrchové napětí žluči, čímž ovlivňují odbourávání koloidů s částečným rozpouštěním; b) zvýší se koloidní ochrana.

Podívejme se na *první variantu*. Lidský tuk, který se rozpouští při teplotě patnáct stupňů (při teplotě těla je tekutý), obsahuje asi sedmdesát procent oleinové kyseliny. Tato kyselina patří k nenasyceným mastným kyselinám, jejichž důležitými biologickými vlastnostmi jsou:

- schopnost přeměnit cholesterol na snadno rozpustné sloučeniny, a tím umožnit jeho vyloučení z organismu;
- schopnost normalizovat cévy a jejich stěny, zvýšit jejich pružnost a snížit propustnost **Kyselina** oleinová se rozpouští při teplotě třináct stupňů, přičemž **je** to asi

jediná kyselina, která se řadí mezi živočišné tuky. Proto její přítomnost v těchto tucích představuje hlavní faktor určující teplotu jejich tavení. Největší množství kyseliny oleinové má olivový olej (osmdesát až osmdesát jedna procent). Ve slunečnicovém oleji je jí dvakrát méně (třicet devět procent). Celé množství oleinové kyseliny se vstřebává ve střevním traktu a organismus ji využívá v procesu metabolismu.

Z toho je zřejmé, že postupujeme cestou prudkého zvýšení množství nenasycených mastných kyselin, jež účinkují jako žlučové kyseliny. Během této očisty rozpouštějí cholesterol a navíc zvyšují jak pružnost cév, tak i žlučovodů. Jsou organismu velmi blízké, a proto dáváme přednost přirozeným potravinám, které je obsahují. Nejvhodnějším produktem je olivový olej.

Druhá varianta spočívá v tom, že v přírodě existují ochranné látky, především vysokomolekulární sloučeniny, jako například bílkoviny, polysacharidy, a také nízkomolekulární povrchově aktivní látky, například olejany sodíku a vápníku, saponiny a jiné látky. Ochranná látka se hromadí na povrchu koloidů a pokrývá je solvatační vrstvou. Ochranné vrstvy, které vznikají tímto způsobem, zabraňují slepování koloidních částic a jejich usazování. Žluč, jak víme, obsahuje osmdesát čtyři procent vody. Tu je možné nasytit uvedenými ochrannými látkami, které pronikají do mikropórů žlučových kamenů, „odstřelují“ koloidy a přispívají k jejich následnému rozpouštění. Zdroji ochranných koloidů jsou čerstvé šťávy ze syrové zeleniny a ovoce a vlastní čerstvá moč (urina).

Barviva uriny, která jsou v ní vyvážená, představují nejmenší částice organických látek. V moči získané za dvacet čtyři hodin je jich zhruba jeden gram. Z toho plyne, že vlastní moč je nejbohatší a nejdostupnější ochrannou koloidní látkou. Používáme tedy nejraději vlastní urinu s přirozenou nažloutlou barvou. V bezbarvé je jich málo, proto ji vylijte.

Rozebrali jsme si hlavní fyziologické mechanismy, které jsou základem dále uvedených očištných procedur jater. Existuje však ještě několik dalších metod:

6. Citronová šťáva má charakteristickou výraznou kyselou chuť. Podle tvrzení čínské lidové medicíny kyselá chuť stimuluje funkci jater. Navíc éterické oleje citronové šťávy současně působí i jako žlučopudná látka a antiseptikum.

7. Jak uvádějí čínští lékaři zabývající se akupunkturou, činnost jater a žlučníku je nejsilnější v době od dvaceti tří hodin v noci do tří hodin ráno. Jde o biologický rytmus jater a žlučníku.

8. Budeme-li kromě toho používat autosugesci a říkat si, že žlučovody se rozšiřují a že se vylučuje velké množství žluči, a jestliže si navíc představíme, že zde vysíláme energii, výsledný efekt ještě posílíme.

9. Z učení jogínů vyplývá, že dýchání pouze pravou nosní dírkou organismus zahřívá a zvyšuje jeho rozkladnou sílu.

10. Produkce a vylučování žluči se zvyšuje při zesílené činnosti portálního krevního oběhu a jsou-li v požité potravě tuky. Tuto podmínku je možné splnit, pokud po nějaké době po snědení pokrmu a vypití citronové šťávy budeme pomalu rytmicky dýchat, přičemž při výdechu by se bránice měla co nejvíce zatáhnout.

11. Čisticí schopnost organismu se posiluje při úplňku. Na jaře je činnost jater nejsilnější, na podzim je nejslabší.

Nyní přejdeme k popisu očištných procedur. Již víte, o jaké fyziologické mechanismy se opírají.

Očista jater

Očista podle J. A. Andrejeva

„Kurenov i Taťána Alexandrovna Burevová preferují odlišné způsoby očisty jater, ale u každého způsobu se používá tři sta mililitrů olivového oleje a tři sta mililitrů citronové šťávy (čerstvě vytlačené).

Játra můžete čistit komplexnější metodou, prováděnou delší dobu.

Nejdříve se podíváme na mírnější, ale optimální proces.

- *První den* (večer) proveďte očistný klystýr, nejlépe dvakrát.

- *Druhý den* (ráno) proveďte očistný klystýr. Během celého dne pijte jen jablečnou šťávu, ale neměla by být konzervovaná. Obstarejte si čerstvá jablka a v odšťavovači z nich vytlačte šťávu. Nic nejezte, jen pijte tuto šťávu. **Máte-li hlad**, napijte se opět šťávy. **Máte-li žízeň**, napijte se šťávy. Pijte jakékoli množství jablečné šťávy.

- *Třetí den* je stejný jako předcházející den. Ráno použijte klystýr a vypijte jablečnou šťávu. Jestliže máte problémy s hladinou kyselin žaludku, použijte raději sladká jablka.*)

Tři dny, druhý, třetí a čtvrtý den pijte jen jablečnou šťávu, kterou Kurenov doporučuje před zahájením středně dlouhého a delšího hladovění. Někdy se tato metoda označuje jako *hladovění Šťávami*.

- *Čtvrtý den* je rovněž stejný - ráno si připravte klystýr a během dne pijte jablečnou šťávu. Pijte ji však pouze do *devatenácti hodin*, neboť tato hodina, jak je uvedeno ve starodávných spisech, je okamžikem, kdy se otevírají **jaterní kanály**.**)

* Přitom je doporučeno pít šťávu ze sladkokyselých jablek.

** **Praktické zkušenosti** ukázaly, že první signály k vyloučení žlučkových kamenů začínají v **době od půlnoci** do jedné hodiny v noci, což odpovídá čínské rytmologii

Co byste si měli připravit? Pohovku, na níž budete ležet. Termofor s teplou vodou nebo elektrický ohřívač. Pod něj položte malý ručník, aby vás to nepálilo. Připevněte si ohřívač na oblast jater.

Ještě předtím si připravte skleničku se třemi polévkovými lžicemi olivového oleje. Místo olivového oleje lze použít jen slunečnicový olej, který se nazývá *kubánský sluneční olej*. Nevyrábí se však v takovém množství jako olivový olej. Jiné typy olejů, jako například kukuřičný, nejsou vhodné, neboť jejich složení mastných kyselin je jiné.

Olej zahřejte na teplotu třicet až třicet pět stupňů. V devatenáct hodin si lehněte na pohovku, na oblast jater si položte ohřívač a vypijte první dávku olivového oleje, to znamená tři polévkové lžice, a zapijte třemi polévkovými lžicemi citronové šťávy. Po patnácti minutách vypijte další dávku. Proceduru opakujte tak dlouho, dokud všechny olej i šťávu nevypijete.

Potom počkejte, co bude následovat. Připravte si nočník, abyste nemuseli chodit na toaletu a abyste se mohli podívat, co budete vylučovat. Jaterní vývody se začnou otvírat účinky oleje, citronové šťávy a tepla a budou se vylučovat všechny nečistoty.

Proces může proběhnout **po** půl hodině, **po** hodině **a** půl, ale určitě proběhne. Před spaním použijte ještě jeden klystýr, abyste očistili i **vnitřní orgány**. Další den ráno si připravte ještě jeden klystýr a budete se divit, co všechno z vás vyjde.)*

Po ukončení procedury jezte pouze lehce stravitelné kaše a postupně se zapojte do obvyklé denní **činnosti**.

Jestliže se zamyslíte nad svým **zdravotním stavem** a rozhodnete se, že jej zlepšíte, provádějte uvedenou proceduru jednou za čtvrt roku nebo alespoň jednou za *půl* roku, později jednou za rok. Znovu si **uvědomte**, že všechny nečistoty jsou v játrech uloženy velmi pevně, a ze **zkušenosti**

* Tato skutečnost **svědčí o tom, že k základní očistě jater a žlučových** dochází v noci a **ráno se můžete podívat jen** na výsledek.

můžeme říci, že úplná očista proběhne až po čtyřech nebo **pěti** procedurách."

Z tohoto Andrejevova popisu si jistě sami představíte, kolik **mechanizmů** se zapojuje do této činnosti a jaký je celkový efekt.

Očista podle metody doktora Wolkerera

Doktor Wolker napsal knihu *Čerstvé zeleninové šťávy*, z níž zde uvádím jeden úryvek.

„Žlučové kameny a písek ve žlučníku a ledvinách jsou důkazem narušení stability organismu, který není schopen vyloučit neorganický vápník, vytvořený v důsledku požití koncentrovaných škrobů a sacharidů.

Žlučník je přímo spojený s játry a s krevním oběhem žlučníku a jater. **Potrava**, kterou konzumujeme, se rozkládá v trávicím ústrojí a látky, které obsahuje, se krví přenášejí do jater, kde se dále zpracovávají. Některé koncentrované obilné nebo moučné produkty se při obnově buněk a tkání úplně nezužítávají. Tento jev nastává tehdy, jestliže živel ohně je zbavil životní síly. Produkty, mezi nimiž je i vápník, musí projít játry. Molekuly škrobu nejsou však rozpustné ve vodě.

Organismus potřebuje živý, organický vápník, který je, jako jediný druh vápníku, rozpustný ve vodě. Můžeme jej získat pouze ze syrového, čerstvého ovoce a zeleniny a šťáv z tohoto ovoce a zeleniny. Ten pak prochází játry, kde se plně zužitkuje.

Vápník obsažený ve všech typech koncentrovaného **škrobu** a **sacharidů** a podléhající účinkům živlu ohně není organický, a tudíž není rozpustný ve vodě. Organismus jej přijímá jako cizorodou látku a při první příležitosti jej vylučuje společně s krví a **lymfou**. Nejvhodnějším místem k ukládání vápníku jsou žlučovody, jimiž se dále přenáší do žlučníku *)

no neorganická částice vápníku se může stát, jak jí známo, základem **krystalizace** cholesterolu.

Dalším příhodným místem jsou takzvané *koncové části* krevních cév, jež se nacházejí buď v břišní oblasti nebo v konečniku. Následkem toho vznikají nádory a **hemoroidy**.

Atomy neorganického vápníku, které jen náhodně procházejí těmito dutinami, se obvykle dostanou až do ledvin.

Jestliže člověk neustále konzumuje chléb, moučné výrobky a produkty z krup, hromadí se v organismu větší množství neorganického vápníku. Postupem času se v těchto orgánech tvoří písek a kameny.

Dlouholeté praktické zkušenosti ukazují, že odstranění těchto útvarů chirurgickým způsobem (kromě akutních případů) není potřebné a ani vhodné. **Budeme-li** rozumně používat přirozené očistné metody, dosáhneme lepších výsledků.

Jestliže budete několikrát denně pít šťávu z jednoho citronu, kterou přidáte do sklenice naplněné do poloviny horkou vodou, a polovinu sklenice směsi šťáv připravené z mrkve, řepy a okurek*) třikrát až čtyřikrát denně, zbavíte se písku a kamenů během několika dnů nebo týdnů (v závislosti na množství a velikosti).

Uveďme si jeden charakteristický příklad: muž ve věku asi čtyřicet let trpěl po dobu dvaceti let silnými bolestmi. Lékaři při vyšetření zjistili výskyt žlučových kamenů. Muž oddaloval operaci a měl z ní zároveň i strach, a proto se jeho žlučník ocitl v takovém stavu.

Později se dověděl o terapii šťávami, a když si přečetl určité pasáže z dříve vydané knihy, vyhledal moji pomoc. Sdělil jsem mu, že rychlá léčba šťávami může vyvolat ještě větší bolesti ve srovnání s dřívějšími bolestmi a že tyto bolesti **mohou** trvat několik minut až hodinu**) a že ustanou postupným vylučováním vápníku.

Tento muž začal denně pít deset až dvanáct sklenic horké vody se šťávou z jednoho citronu v každé sklenici a asi jeden

*) Použijte dvě stě osmdesát pět **gramů mrkve**, osmdesát pět **gramů řepy** a osmdesát pět **gramu okurek**.

) Z vlastní zkušenosti bych chtěl doplnit, že užívání menšího množství uvedených šťáv rozptýlí kameny postupně, a **hlavně bez bolesti.

Varianta, kterou zde uvádím, je příkladem krátké očisty, kterou jsem prakticky prověřil.

Ráno si udělejte klystýr a dále po celý den pijte šťávu z čerstvých kyselých jablek smíchanou se šťávou z řepy v poměru čtyři ku jedné. Do devatenácti hodin je nezbytné vypít asi dva litry této šťávy a ještě doplnit šťávou podle doktora Wolkera z mrkve, řepy a okurek.

V devatenáct hodin vypijte tři polévkové lžíce oleje a tři lžíce citronové šťávy a postupujte dále, jak bylo uvedeno. Šťávu z citronu nevytlačujte na lisu, ale ručně.

Očistu jater doporučuji provádět za úplňku. Asi hodinu po užití oleje a citronové šťávy se pohodlně posaďte (nejlépe na paty), zakryjte si levou nosní díрку, dýchejte pouze pravou nosní dírkou a dívejte se přitom na Měsíc. Pravou ruku položte na oblast jater (ohřívač sundejte) a představujte si přitom, že pravou nosní dírkou nadechujete stříbrné měsíční světlo a nasáváte jej do svého těla. Při výdechu jej pak pomyslně přes pravou ruku předávejte do jater.

Dýchání by mělo být plynulé, rytmické a správně rozložené (tři až pět nádechů a výdechů za minutu): břicho se při nádechu vytahuje a při výdechu zatahuje. Uvedeným dýcháním dochází k masáži jater, zesiluje se portální krevní oběh a z jater a žlučovodů se vyplavují všechny nečistoty.

Budete-li správně vysílat energii stříbrného světla do jater, pocítíte v nich teplo, které bude postupně přecházet ve zvláštní žár. Velmi zřetelně budete vnímat hranice jater a vnitřně „uvidíte“, jak jsou naplněny stříbrným světlem. Dýchání by mělo trvat nejméně dvacet minut, může být však delší.

Celá metoda přispívá k rozpuštění chuchvalců cholesterolu a bilirubinu. Ty se již nebudou vylučovat jako kameny, ale jako šedo-zelený výkal. Účinek zmíněné očisty je výrazně lepší.

Při provádění očištění procesu jsem místo olivového oleje použil, stejně jako i ostatní lidé, slunečnicový olej a výsledek byl rovněž velmi úspěšný.

• půl litru **zeleninové** šťávy z mrkve, řepy a okurek. Další **děně** dostavily prudké záchvaty bolesti, trvající deset až patnáct **minut**. Na konci týdne začala krize a muž se svíjel velkou bolestí. Ta ustala poté, jakmile se kameny vyloučily a vyvolaly reakci v podobě vylučování znečištěné moči. Od tohoto okamžiku měl pocit, že je zcela jiným člověkem, **cítil, že** je o dvacet let mladší, a začal věřit zázrakům přírody.

To však není jediný případ. Tisíce lidí na celém světě vyprávěly s vděčností o tom, jaký užitek jim přinesla terapie šťávami ze syrové zeleniny a ovoce.

Zeleninová šťáva z mrkve, řepy a okurek představuje jeden z vynikajících prostředků k očištění a léčbě žlučníku, jater, dále předstojné žlázy a ostatních pohlavních žláz."

Urinoterapie

Každý z nás určitě slyšel o použití vlastní moči k léčebným účelům. Málokdo však ví, že pomocí uriny je možné provést očistu jater a žlučníku.

Uvedu vám příběh z jedné starodávné knihy z roku 1665: „**Moč** se získává od lidí a většiny živočichů, kteří mají čtyři nohy,*) ale první z nich používají lékárníci a lékaři. Lidská moč je teplá, není hlenovitá, rozpouští, očišťuje, dá se pít, nepodléhá hnilobným procesům. Používá se proti vzniku usazenin v játrech a **žlučovodech**. Je vynikajícím prostředkem proti vodnatosti organismu, žloutence, při poruchách menstruačního cyklu, proti moru a zimnicím."

V devatenáctém století, v období let 1860 až 1870, se lidská moč používala jako prostředek proti žloutence, a někteří lékaři dokonce předepisovali léčbu močí. Jeden z mých **pacientů** mi **vyprávěl**, že v dětství prodělal velmi silný zánět žlučníku, který mu vyléčil jeho **děda**. Ten mu poradil, aby po dobu čtyř **dnů** pil vlastní moč. Nemoc opravdu zmizela.

* Velmi užitečná je urina krav, které se pasou na loukách, v některých

dokonce **upřednostňuje** před lidskou močí, neboť v přirozené podobě **bsahuje** daleko **větší** množství stopových prv

Praktická doporučení k očistě jater a jejich uzdravení

Praktické zkušenosti ukázaly, že muži a ženy s tělesnou hmotností šedesát až šedesát pět kilogramů a také v závislosti na tom, jak snášejí olej, by první očistu měli provést se dvěma sty mililitry oleje, aby nezvraceli. Při dalších procedurách je možné dávku zvýšit až na tři sta mililitrů. Pokud však zůstanete u výchozí dávky, bude to stačit.

Jestliže se vám chtělo po nějaké době zvracet a zvrátky obsahovaly hleny (zelené, tmavé nebo jinak nápadné), znamená to, že oleje a šťáva v žaludku zaúčinkovaly a vyloučily ze žaludku patologický povlak. V některých případech se tento jev vyskytne již během první očistné procedury. Druhou proceduru pak proveďte s menším množstvím šťávy a oleje a při třetí proceduře můžete dávku opět zvýšit.

Během provádění očisty se uvolněte a buďte klidní. Nenechejte se ničím vyrušovat. Při očistě olejem a citronovou šťávou nepocítíte většinou žádné bolesti.

V některých případech, kdy dochází k silnému vyprazdňování, pocítíte, jako by játra „dýchala“, ale nic jiného. Nemějte obavy, jelikož strach vyvolává křeče cév a žlučodů. V důsledku toho se může stát, že nebudete nic vylučovat. To může být příčinou dalšího zvracení. Jestliže se z nějakého důvodu bojíte, jste neklidní a nervózní z výsledků, jste sevření, užijte dvě tabletky léku No-spa a uklidněte se. Všechno ostatní proběhne automaticky.

Očistu jater neprovádějte po těžké fyzické práci nebo po delším hladovění. Odpočiňte si dva až pět dní a naberte sílu. Jestliže i přesto užijete olej i citronovou šťávu, organizmus se silně vyčerpá. Uvědomte si, že je to zásah do činnosti jater, která potřebují obrovskou sílu k překonání vzniklého napětí.

Kolikrát a kdy je očista jater nezbytná

První očista je nejobtížnější a organizmus na ni vynaládá velké množství energie. Stává se, že napoprvé se vy-

loučí hodně staré žluče, plísni a bělavých vláken, ale žádné kameny. To neznamená, že by očista neproběhla správně.

Všechno je v pořádku, jen játra byla silně zanesená, takže kameny se začnou vylučovat až během druhé nebo třetí očistné procedury.

Druhou a následné očistné procedury provádějte podle toho, jak se cítíte. Všechny další očistné procesy budou jednodušší. První očistu jsem například prováděl asi třikrát v intervalu tří týdnů, čtvrtou očistnou kúru jsem zařadil až po měsíci, pátou po dvou měsících. Další rok jsem provedl dvě očistné kúry a o rok později jen jednu.

Můžete se držet pokynů, které doporučuje Andrejev, to znamená jedna očistná kúra za čtvrt roku. Osobně doporučuji první tři až čtyři očistné procedury provést po měsíci a za úplňku. Uvědomte si, že čím dříve ze zbavíte nečistot usazených v játrech, tím rychleji se znormalizuje trávení, krevní oběh a **metabolismus!** Očistu provádějte tak dlouho, dokud se nepřestanou vylučovat **sraženiny**.

Nezapomeňte **ani** na další důležitou věc: kameny se v játrech a žlučovodech ukládaly pomalu, tvarovaly se podle žlučodů, jsou bez ostrých hran. Proto v takovéto formě nedráždily stěny žlučodů.

Během očisty se kameny **drolí** a postupně **vypuzují**. Jejich tvar a poloha se mění. Některé kaménky mají drsnější povrch, takže mohou dráždit stěny žlučodů i **žlučníku**, což následně vede k jejich zánětu. To se týká hlavně těch **jedinců**, kteří mají velmi tvrdé kameny. V průběhu dalších očistných kúr se kameny zmenšují a mohou se volně vylučovat.

Osobám s nemocnými játry *se nedoporučuje*, aby očistu jater prováděly na podzim. Podle čínského systému biologických rytmů jsou v tomto ročním období nejslabší, takže očistná kúra jim může odebrat poslední síly a celkový zdravotní stav nemocného se ještě zhorší.

Nejvhodnější je (po provedení čtyř až pěti kúr během prvního roku) očista na jaře, především v březnu, kdy ve stromech začíná stoupat míza. Játra jsou v tomto období **nejsilnější**. **Nepobývejte** však často venku za větrného **po-**

časí, aby patogenní bioenergie větru nepronikla do vašeho organismu a nepoškodila játra.

Upozornění! Očista jater musí probíhat pod dozorem lékaře!

Stravování a prevence po očistě

O stravování po očistě jater jsme již hovořili. Chtěl bych znovu připomenout, že jíst máte, jen pokud dostanete chuť. Vypijte čerstvou šťávu ze syrové mrkve nebo jablečnou šťávu smíchanou se šťávou z řepy. Použijte pokud možno kyselá jablka, neboť v kombinaci s řepou získáte šťávu velmi lahodné chuti.

Celkově lze říci, že šťáva z řepy je vynikajícím prostředkem, protože minerální látky se v ní nacházejí převážně v alkalických sloučeninách. Když se zkoumaly účinky řepné, mrkvové a zelné šťávy, bylo zjištěno, že nejlépe se žluč vylučuje vlivem účinků šťávy z řepy.

Doktor Wolker podal vědecké vysvětlení očistných vlastností této šťávy a zdůraznil, že jsou vynikající proto, že obsahuje živé atomy chloru. Vědci našli v řepě také *betain*, který se zatím v jiných zeleninových šťávách nevy-skytuje. *Betain* reguluje metabolismus, umožňuje trávení bílkovin a zkvalitňuje činnost jater.

Řepa dále obsahuje *saponiny*, které mění cholesterol ve střevech na obtížně stravitelný komplex. Obecně lze říci, že saponiny jsou základem při výrobě léků proti skleróze.

V řepě je dále **obsažen vitamin U**, který napomáhá při hojení vředů, má **antisklerotické** účinky, pozitivně ovlivňuje metabolismus cholesterolu a **metioninu** a má protialergické vlastnosti.

Magnezium obsažené v řepě reguluje cévní tonus a zabraňuje vzniku **trombů** v cévách.

Známý vědec *B. P. Tokin* ve svých pokusech dokázal, že některé druhy zeleniny a ovoce obsahují *fytoncidy*, které **zneškodňují** mikroorganismy v těle. Ze **zeleniny** fytoncidy **obsahují** především cibule, Česnek a mrkev. Pojídání těchto druhů přispívá k očistě dutiny ústní, žaludku a střevní-

ho traktu od mikrobů. Mrkev navíc nemá pronikavou vůni a chuť jako česnek nebo cibule.

Léčivé účinky uvedených šťáv játra rychle **zregenerují**. Zvláště se to týká starších lidí.

Vhodné jsou saláty z čerstvých bylin, mírně okyselené nebo ochucené citronovou šťávou, klikvou nebo mořskými řasami.

Salát můžete zařadit jako oběd i jako večeři. Další den si svůj jídelníček můžete zpestřit a přejít na normální stravu, aby se játra znovu posílila.

Musíte však vědět, jaké potraviny mají na játra škodlivé účinky, a vyloučit je z jídelníčku. K takovým potravinám patří například maso, ryby, silné masové vývary, rybí polévky, konzervy, uzeniny, tučné moučnický (hlavně mražené výrobky a výrobky zpracované pod vlivem vysoké teploty).

Negativní účinky má také strava, která obsahuje velké množství škrobů (pokrmů z bílé mouky a tukové pečivo). Škroby ucpávají játra a následně dochází k jejich tvrdnutí. Při jaterních potížích nejsou vhodné ani houby a **bobovité** rostliny.

K zakázaným potravinám patří ocet pepř, hořčice, různé zálivky, ředkvičky, ředkev, cibule, česnek šťovík, špenát, silná káva a kakao, alkohol. Ostrá jídla a silně kořeněné potraviny mají na ozdravení jater negativní dopad.

Starodávni léčitelé přišli na to, že chuťové vjemy v organismu stimulují různé energie a jejich prostřednictvím podporují funkce orgánů. Činnost jater a žlučníku stimuluje hlavně kyselá chuť, dodatečně také mírně slaná chuť. Naopak hořká a ostrá chuť blokuje **funkci** jater. Současná věda dokázala, že potraviny s ostrou a **hořkou chutí** mají negativní účinky nejen na játra, ale poškozují i **sliznici** žaludku a dvanáctníku. Abyste zlepšili **funkci** jater, konzumujte častěji potraviny s přirozenou kyselou a slanou chutí a vyhýbejte se hořkým a ostrým pokrmům.

Signálem, že došlo k nadměrnému podráždění jater potravinami s uvedenými chutěmi, je kyselá chuť na jazyku. V takovém případě omezte příjem potravin s kyselou

a slanou chuť a snězte přiměřené množství potravin s hořkou a ostrou chutí. Vzájemný poměr mezi kyselou a slanou chutí a hořkou a ostrou chutí musí být vyvážený. To znamená, že mezi jednotlivými pokrmy by se neměly vykytovat žádné chutě.

Pacienti s nemocnými játry potřebují v zájmu jejich posílení především vitaminy A, C, B a K. K normalizaci činnosti jater přispívají hlavně vitaminy skupiny B. Vitamin B_6 zvyšuje antitoxickou funkci jater (ve větším množství je obsažen v naklíčené pšenici nebo v pivních kvasnicích), vitamin B_{12} (PP) se podílí na výměně energie v jaterních buňkách, brání jejich odumírání (je obsažen v naklíčené pšenici, kvasnicích, rajčatech nebo ve vaječných žloutcích). *Kyselina listová* a vitamin B_{12} podporují metabolismus bílkovin, enzymů a oxidační procesy, jsou důležitým prvkem při syntéze bílkovin a bývají často označovány jako faktory růstu. Vitamin B_{12} se aktivně podílí na regeneraci jater. Vitamin K podporuje srážlivost krve a zvyšuje energetický potenciál jaterních buněk. Jeho nedostatek se projevuje při poruchách žlučníku a vstřebávání tuku ve střevním traktu. Tyto vitaminy jsou obsaženy v uvedených potravinách.

Jeden gram *kyseliny askorbové* (vitaminu C) jako denní dávka zlepšuje činnost jater, zvyšuje jejich antitoxickou funkci a posiluje regenerační procesy (vhodný je například zelný salát, šípkový odvar, jablečná šťáva a jiné přípravky).

Při onemocnění jater a žlučových se narušuje proces vstřebávání minerálních látek, které se z organismu vylučují ve zvýšeném množství. Uvedené šťávy a také zelenina a ovoce obsahují velké množství přírodních minerálních látek, které jsou lehce stravitelné.

Strava s omezeným množstvím soli snižuje tvorbu a vylučování enzymů do žaludečního a střevního traktu z jater a žlučových, čímž se vytvářejí klidné podmínky pro fungování nemocných orgánů.

Při sestavování diety pro osoby s jaterními onemocněními je nebytné vzít v úvahu stav střevního traktu. Pokud jedinci trpí zácpami, musí se vyléčit. V opačném případě

se ve střevním traktu posílí hnilobné procesy, do krve se dostanou toxické látky, které portální žílou proniknou do jater a zhorší jejich stav. Celková léčba je potom velmi obtížná a prodlužuje se

Během léčby jater je vhodné konzumovat naklíčenou pšenici, z níž můžete připravit následující směs: sto gramů naklíčené pšenice umelte na masovém mlýnku a přidejte sto gramů umleté řepy, dále sto gramů mrkve, sto gramů sušených meruněk, padesát gramů brusinek (nebo šťávy z jednoho citronu), trochu medu. Všechno promíchejte a směs jezte denně nebo každý druhý den místo kaše. Jeden den si můžete připravit kaši a druhý den uvedenou směs. Poměr komponentů směsi může být různý, ale vždy použijte sto gramů naklíčené pšenice.

Máslo ani rostlinný olej nepoužívejte k tepelné přípravě pokrmů, ale přidávejte je pouze do hotových jídel.

Nejrozumnější je jíst čtyřikrát až pětkrát denně (zvláště při jaterních onemocněních). Nejezte-li tak často, přispíváte k hromadění tuku, městnání žluče, vzniku dyskineze žlučových cest a k jejich zánětu.

Do svého jídelníčku si zařaďte čerstvé šťávy, saláty, kaše a uvedenou směs. Tyto pokrmy obměňujte: zeleninu například mírně poduste, místo kaše snězte ořechy, brambory nebo tvaroh.

Jedince s jaterními potížemi upozorňuji ještě jednou na to, že by denně měli vypít dva litry šťávy z čerstvé zeleniny nebo ovoce. Šťávy z čerstvé zeleniny nebo ovoce je potřeba při snížené žaludeční sekreci vypít asi patnáct až dvacet minut před jídlem. Naopak při zvýšené žaludeční sekreci hodinu až hodinu a půl před jídlem. Při normální hladině žaludečních šťáv se šťávy pijí třicet až čtyřicet pět minut před jídlem. Lze také použít prostředky podporující vylučování žluči, například suchokvět, bliznu kukuřice, mátu pepřnou, třezalku, vratič, kořen pampelišky, šípky.

Recept k přípravě odvaru: na jednu sklenici vody si připravte jednu polévkovou lžici směsi z suchokvětu, blizny

kukuřice a třezalky. Optimální dávka je sto mililitrů, kterou užívejte dvakrát až třikrát denně.

LEDVINY

Ledviny jsou párovým orgánem vylučovací soustavy typu žlázy. Jejich funkce spočívá ve vyplavování dusíkatých látek z organismu.

Tvar ledviny dospělého člověka připomíná fazoli. Váží od sto dvaceti do sto padesáti gramů a mají tmavočervenou barvu.

Délka ledvin dospělého člověka činí deset až dvanáct centimetrů, šířka pět až šest centimetrů a tloušťka tři až čtyři centimetry. Ledviny jsou vypuklým (konvexním) okrajem otočeny na zevní stranu a zčásti dozadu. Zahnutý okraj leží proti okraji protilehlé ledviny.

Každá ledvina má dva póly: horní a dolní. Horní póly jsou více zaoblené a shora je přikrývají nadledvinky. Vzdálenost mezi horními póly pravé a levé ledviny je menší než mezi spodními póly, proto podélné osy ledvin tvoří úhel rozvírající se směrem dolů.

Pravá ledvina obvykle leží o dva až tři centimetry níže než levá, proto i ledvinové kameny se vyskytují častěji v pravé ledvině. Ženy mají ledviny níže než muži.

Během dvaceti čtyř hodin ledviny přefiltrují asi sto padesát litrů krve! Filtrace krve a zpětné vstřebávání probíhá přes epitelovou vrstvu. To znamená, že kvalita činnosti závisí právě na funkčních vlastnostech epitelu.*)

Ze sto litrů tekutiny, která prošla ledvinami, se na moc mění pouze jeden litr a z dvou set sedmdesáti gramů přefiltrovaného sodíku se zpět do krve vrací dvě stě šedesát tři gramů.

Ledviny jsou orgánem *homeostázy*²⁴. Tvorba moči je konečným výsledkem mnoha procesů zaměřených na zajištění stability vnitřního prostředí.

*1) ~~Uvědomte si.~~ -V fungování epitelu závisí v mnoha případech na množství vitamínu A v organismu

Ledviny plní následující funkce:

1. vylučování cizorodých látek a odpadních produktů látkové výměny, zejména dusíkatých;
2. regulace stabilní koncentrace dusíku;
3. regulace objemu mimobuněčné vody v těle člověka;
4. regulace stabilní koncentrace iontů v krvi;
5. regulace acidobazické rovnováhy organismu.

Močová trubice je u mužů dlouhá dvacet dva až dvacet pět centimetrů, u žen dva a půl centimetru. Nejširší místo močové trubice měří jeden centimetr a dvacet pět milimetrů.

Močovod je dlouhý dvacet osm až třicet čtyři centimetrů. Moč jím prochází díky aktivním peristaltickým kontrakcím, které ji zároveň posouvají. Průměr močovodů se díky velké pružnosti může výrazně zvětšit. Při potížích s vylučováním moči se může rozšířit až na osm centimetrů v průměru!

Po této úvodní informaci přejdeme k rozboru *ledvinových chorob způsobených ledvinovými kameny*. Příčiny vzniku ledvinových kamenů:

- **narušení** nebo změna poměru mezi kyselinou močovou a jinými solemi a koloidy moči;
- šťovíkově kyselý vápník je schopen měnit se na krystaly.

Normální moč a moč nemocných pacientů s močovými kameny obsahuje různé *mukoproteiny*²⁵ se záporným nábojem. Při onemocnění ledvinovými kameny pozorujeme pevné sloučeniny vápníku s **anionmukopolysacharidy**, jež se mění na nerozpustný komplex. Normální moč obsahuje asi devadesát **miligramů** biokoloidu, u nemocných je to **přibližně pět set miligramů** biokoloidu. Ledvinové kameny se **mohou** tvořit také při nedostatku vitamínu A. Různé pokusy prokázaly, že **vitamin A (β -karoten)** brání tvorbě **ledvinových kamenů** a přispívá k rozpouštění již vzniklých **kame**

Propuknutí chorob spojených s ledvinovými kameny **nejvíce ovlivňuje** složení jídelníčku, především u **dětí**. **Ně-**

kdejší výlučné krmení kojenců kašemi a moučnými pokrmy vedlo k vysoké nemocnosti i úmrtností.

Různé infekce, které zasáhnou ledviny, mohou rovněž zapříčinit onemocnění ledvinovými kameny. *Stafylokoky (staphylococcus)*²⁶ v ledvině přímo ovlivňují reakci moči a mění kyselou reakci na alkalickou (v důsledku bakteriální přeměny močoviny na kyselý amonium), čímž se v moči objevují usazeniny.

Na tvorbě ledvinových kamenů se mnohdy podílejí také střevní bakterie.

Velký význam v **recidivách** tvorby ledvinových kamenů mají játra. Ostatně jednou z jejích funkcí je přece tvorba močoviny.

Močovina se tedy tvoří jen v játrech a jako konečný produkt metabolismu bílkoviny se vylučuje ledvinami.

Moč **představuje** nasycený vodní roztok **neorganických** a organických solí (**krystaloidů**). Díky příznivým tepelným podmínkám, acidickým poměrům solí a především díky přítomnosti ochranných koloidů jsou udržovány v **rozpuštěném** vyváženém stavu. Koloidy udržují soli v **rozpuštěné** podobě a brání jejich srážení.

Ochranné koloidy představují jemné částice organické látky rozptýlené v moči. Skládají se z barviv moči. Obvyklé množství denní moči obsahuje asi jeden gram těchto ochranných koloidů.

Hmotnost kamenů se pohybuje mezi dvaceti až padesáti gramy. Mívají však i několik **kilogramů**. **Nejčastěji** se nacházejí v pravé ledvině, neboť tlusté střevo má na pravé straně tenkou stěnu, skrze niž na ni toxické látky působí negativně. Pravá ledvina má kromě toho sklony k posouvání a městnání! Kameny v obou ledvinách se vyskytují v deseti až sedmnácti procentech případů.

Co dělat při onemocnění ledvin

Při vzniku onemocnění ledvinovými kameny doporučují starodávni i současní lékaři příjem *velkého množství teplotin a teplé koupele*. Vydatné množství nápojů jenezbytné k proplachování ledvinových pánviček a ledvinových kalichů a také ke snížení množství pevných částic v moči.

Při ledvinových potížích se používají nejrůznější močopudné prostředky. Nyní si je probereme podrobněji a vybereme nejúčinnější a nejbezpečnější.

Draselné soli. Neaktivnější jsou dusitany, jsou však toxické. Vhodné je používat šťávy z čerstvé zeleniny bohaté na draslík nebo syrovou draslíkovou „polévku“. Polévka je vlastně směs šťáv z různé zeleniny: sedm dílů mrkvové šťávy, čtyři díly celerové šťávy, dva díly petrželové šťávy, tři díly špenátové šťávy.

Močovina je slabě toxické a poměrně aktivní osmotické *diuretikum*²¹, jehož denní dávka činí padesát až šedesát gramů. Užívá se třikrát denně. Diurézu zvyšuje dvakrát až čtyřikrát. Samotná moč obsahuje močovinu v organické podobě, proto je vynikajícím močopudným prostředkem, jež nemá škodlivé vedlejší účinky.

Současná medicína prokázala, že se elektrolyty významně podílejí na rozpouštění ledvinových kamenů.

Uveďme si jednu myšlenku doktora Mitkala z jeho knihy *Léčení moči*: „**Moč** obsahuje rychle se rozpadající soli. Ty narušují kyselost, a v důsledku toho se řada nemocí léčí působením na jejich příčiny. Soli v moči odstraňují bolesti ledvin, střev a dělohy. Moč čistí ledviny, **močovody** a podporuje vylučování kamenů z ledvin.“

Moč zvířat má podle **některých** údajů na rozpouštění ledvinových kamenů silnější účinky,

Močopudné látky **ovlivňující** krevní **oběh**, takzvané srdeční *glykosidy* i náprstník, hlaváček jarní a jiné byliny), zlepšují krevní **oběh** (včetně krevního **oběhu** ledvin) a při nedostatečné **deční** činnosti vytvářejí podmínky pro vstřebání otoků

Takové močopudné látky, jako je například čaj s citronem, čaj z listů révy, z přesličky nebo lipový čaj, zesilují a zrychlují kontrakce ledvinové pánvičky a močovodů, které tlačí soli a kaménky do močového měchýře.

Staré lidové léčitelské praktiky již dávno objevily prostředek, jenž v mnohém splňuje všechny výše uvedené podmínky. Je to meloun. Podívejme se, co se o melounu píše v knize *Chutné léčivé rostliny z Kavkazu*:

„*Meloun* (dužnina a odvar ze slupky) má silné **močopudné** účinky, přičemž nedráždí ledviny ani močové cesty. Zásaditá moč přispívá k rozpouštění solí a předchází tvorbě ledvinových kamenů a písku (doporučené množství je dva až dva a půl kilogramu melounu za dvacet čtyři hodin).

Teplé koupele normalizují kapilární krevní oběh, odstraňují křeče, což zlepšuje činnost ledvin a zabraňuje vzniku sklerózy *nefromi*²⁸. Uvolnění a rozšíření močových cest zajistí bezbolestný průchod písku a drobných kamének.

Na rozpouštění ledvinových kamenů mají bezprostřední vliv látky s vyšším obsahem *éterických olejů* se specifickou nahořklou chladivou chutí. Hojnost těchto látek obsahuje pelyněk a vřatič. Starodávni léčitelé také doporučovali pít šťávu z vřatiče proto, aby došlo k rozmělnění kamenů v ledvinách a močovém měchýři.

Ledvinové kameny rozpouští také *jedlový olej*, jenž obsahuje zvýšené množství *éterických olejů* nahořklou chladivou chutí.

Ledvinové kameny rozpouští **rovněž šťáva z černé ředkve**.

Kyselina citronová a další kyseliny přispívají k rozpouštění fosfátových a uhličitánových kamenů.

Kopr obsahuje čtyři procenta *éterických olejů*, zklidňuje ledvinové koliky a rozpouští kameny. Příbuznými rostlinami kopni je *celer* a *fenukl*, které mají stejné vlastnosti. Tyto rostliny jsou vynikající prevencí proti onemocnění ledvinovými kameny. Kromě toho zlepšují trávení.

Třezalka se vyznačuje shodnými **účinky** jako výše uvedené rostliny.

Existují i další prostředky, k nimž je možné zařadit *rostlinné pigmenty* (šťávy z čerstvé zeleniny a ovoce obsahují velké množství těchto pigmentů). Vlivem **okysličovacích** a **regeneračních** změn moč okyselují, což vede k rozpouštění některých druhů močových kamenů. Hojnost rostlinných pigmentů byla zaznamenána v kořenech mořeny barvířské a šípku, dále v šípkových plodech a ve šťávách z mrkve a řepy.

Metody očisty ledvin

Abychom ledviny vyčistili a ozdravili, je lepší se držovat uvedených doporučení **Ibn Siny**:

1. Odstraňte příčiny vedoucí ke vzniku kamenů. Z tohoto důvodu je potřeba změnit stravu a způsob života s cílem upravit **metabolismus**, což znemožní vznik kamenů.

2. Užívejte prostředky (každý by měl užívat to, co mu vyhovuje, **nebo** prostředky, které již užíval a má je k dispozici) k rozmělnění (rozpuštění) kamenů na písek. Zvolte si jakýkoli prostředek: šťávu z vřatiče, černé ředkve, **citronovou** šťávu, jedlový olej, **odvar** z kořene mořeny nebo ze šípku, šťávy z Čerstvé zeleniny nebo vlastní moč.

3. Rozpusťte kameny (písek) a jemně a postupně je **vylučte** z těla.

Společně s pokynem ve druhém bodě užívejte i **močopudné** látky: pijte vlastní urin, čaj s **citronem**, čaj z listů révy nebo z přesličky, popřípadě jezte melouny.

Jakmile ucítíte, že rozdrobené kameny (písek) se začínají vylučovat, připravte si teplou lázeň, abyste jejich bezbolestné **vypuzení** posílili.

Urinoterapeutická metoda

Raodžibhaj Manibhal Patel, významný badatel dvacátého století, popisuje příběh **pětatřicetiletého umělce**, jenž po dobu sedmi let trpěl ledvinovými kameny. **Opcraci nechťel podstoupit**. Vyléčil se přikládáním obkladů z moči a vnitřním **užíváním** vlastní moče. Obklady je třeba na zasažené ledviny přikládat nejlépe na noc a **během** dne vypít téměř všechnu

urin. Léčba se dělí na dvacetidenní až třicetidenní bloky a trvá až do úplného vyléčení. Potom následuje desetidenní až dvacetidenní přestávka.

Podle svědectví **Raodžibhaje** je močovou terapií možné léčit i cukrovku.

Šípková kúra

K rozdrobení a rozpuštění různých kamenů v organizmu na písek lze použít odvar z kořene šípku nebo z jeho plodů.

Dvě polévkové lžíce nastrouhaného kořene šípku zalijte sklenicí vody, patnáct minut **povařte** a nechte vyluhovat. Potom nápoj **sced'te**. Užívejte asi jednu třetinu sklenice **teplého** odvaru třikrát denně, nejlépe po dobu jednoho až dvou týdnů. Odvar musí mít tmavou **barvu**, což svědčí o vysokém obsahu rostlinných pigmentů. Při chorobách ledvin a močového měchýře se rovněž používá odvar z plodů šípku

Kúra ze zeleninových šťáv

Doktor **Wolker**, zakladatel moderní terapie založené na použití šťáv, doporučuje vlastní metodu spočívající na dvou mechanismech: *rostlinných pigmentech* a *éterických olejích*.

Podle jeho tvrzení neorganické látky, zejména vápník obsažený v chlebu a dalších koncentrovaných **škrobovitých** potravinách, tvoří v ledvinách zrnité útvary.

K očištění a ozdravení ledvin doporučuje následující šťávu, připravenou z deseti dílů mrkve, tří dílů řepy a tří dílů okurek. Druhá varianta: devět dílů **mrkve**, pět dílů celeru a dva díly petržele.

Šťáva z petržele je vynikající prostředek **pomáhající při** onemocněních urogenitální soustavy (díky své specifické hořké a chladivé chuti). Velice prospěšná je **při** ledvinových kamenech a kamenech v **močovém měchýři**, **nefritidě** (závažném onemocnění ledvin), **při** zjištění bílkovin v moči a rovněž **při** jiných chorobách **ledvin**. **Šťávu** je možné připravit jak z nati, tak také z kořene. **Jde** o jednu z nejučinnějších

šťávy, proto k užívání stačí třicet až šedesát mililitrů čisté šťávy

Očista ledvin jedlovým olejem

Pravděpodobně jde o nejjednodušší a nejefektivnější metodu očisty ledvin. Její podstata spočívá v následujícím.

V závislosti na ročním období pijte po dobu jednoho týdne močopudné prostředky.

Pozdě na podzim a v zimě používejte směs těchto léčivých bylin: dobromysl šalvěj, meduňka, sporýš, třezalka (místo třezalky můžete použít kořen šípku nebo jeho plody).

Můžete si však připravit jinou bylinnou směs, všechno závisí na vašich možnostech. Byliny **rozmělněte** na velikost čajových lístků a smíchejte je ve stejném poměru, nejlépe po třiceti gramech. Dejte je do vody a povařte nebo jen zalijte vařící vodou. Směs nechejte **vyluhovat**, aby nápoj získal tmavou barvu. Užívejte sto až sto padesát mililitrů odvaru před jídlem; můžete přidat jednu polévkovou lžici medu.

Na konci léta si dopřávejte melouny, na jaře a v létě pijte šťávy z čerstvé zeleniny podle doktora Wolkera. Jestliže nemáte k dispozici byliny ani zeleninu, užívejte svoji vlastní moč.

Díky různorodosti použitých močopudných prostředků budete ovlivňovat celé spektrum ledvinových kamenů. Každý **prostředek** je totiž vhodný jen na určitý typ kamenů a na **jiný** neúčinkuje. To mějte vždy na paměti.

Po týdnů takové přípravy přidejte do močopudného prostředku (šťávy) pět kapek jedlového oleje a směs vypijte třicet minut před jídlem. Potom užívejte **jen** jedlový olej. Je **žádoucí** olej dobře rozmíchat a vypít slámkou, abyste zabránili poškození zubů. Směs užívejte třikrát denně před jídlem po **dobu pěti dnů**.

Výsledky očisty se projeví po třech až čtyřech dnech v **podobě** malého množství zakalené moči. Později se začnou vylučovat i kamenky. Po dvou týdnech proceduru /o-

pakujte. Provádějte ji tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku.

Upozornění! Očista ledvin musí probíhat pod dohledem lékaře.

Prevence onemocnění ledvin

U kyselých močových kamenů je prevence zaměřena na tvorbu malého množství kyseliny močové a na její účinky při rozmělnění a vyloučení kamenů. Nepoužívejte potraviny s vysokým obsahem bílkovin, dále **bujony** (játra, ledvinky, mozeček, smažené a uzené maso, solené ryby, masové polévky), které zvyšují podíl zbytkového dusíku, jenž při opouštění organismu značně zatěžuje ledviny. Velmi vhodné jsou šťávy připravené podle doktora Wolkera, saláty, ovoce a naklíčená pšenice. Saláty můžete okořenit sušenými mořskými řasami, abyste ještě více stimulovali funkci ledvin. Vyhýbejte se však sladkým **pokrmům**, které **funkci** ledvin potlačují. Pijte močopudné odvary.

Jestliže se vytvořily zásadité kameny (což nebývá tak často), užívejte vlastní moč, abyste je **okyselením** moči rozpustili, a rovněž **citronovou** šťávu s teplou **vodou**. Všechny návody si můžete přečíst v části o **játrech**.

Dbejte na stimulaci celkového kapilárního oběhu. Začněte běhat, provádějte fyzická cvičení a jógové ásany.

Jen takovýmto komplexním přístupem uzdravíte svoje ledviny a zajistíte jim dlouhodobé fungování.

JINÉ TYPY OČISTY

Detoxikace

Rychlou a účinnou očistnou metodou organismu je následující postup, který by měly používat jen dospělé osoby.

Ráno vypijte nalačno sklenici roztoku (jedna polévková lžice na sklenici vody) z Glauberovy soli (síran sodný). Roztok může být teplý i studený. Užívání roztoku podporuje vyloučení toxinů a odpadních produktů ze všech částí organismu přes střevní trakt.

Zmíněný roztok působí jako magnet na toxickou lymfu a na všechny nečistoty. Odpadní látky se shromažďují ve střevech a vypuzují se ven z organismu, čímž se opakovaně vyčistí střeva. Celkový objem vylučovaných nečistot může dosáhnout tří až čtyř litrů i více. V důsledku toho dochází k dehydrataci organismu, proto je nezbytné doplnit vodu, která se vyloučila společně s toxickými látkami a kyselými produkty. Doporučuji vypít asi dva litry šťávy z čerstvých citrusových plodů zředěnou dvěma litry vody (může být i přírodní voda z tajícího ledu), aby ji organismus rychleji vstřebal. Citrusovou směs připravíte z devíti set mililitrů šťávy z grapefruitů, ze dvou set mililitrů šťávy z pomerančů a ze dvou litrů přírodní vody z tajícího ledu (voda se nejdříve **převaří**, nechá se vychladnout, zmrazí se a opět se rozmrazí).

Připravenou šťávu **začnete** pít třicet minut po užití roztoku z Glauberovy soli, potom **je** pijte vždy po dvaceti až třiceti **minutách**. Vypijte celé připravené množství směsi.

(**elý** den nic nejzte. Pokud máte večer hlad, snězte několik **dílků** pomeranče nebo grapefruitu, **popřípadě** se napijte **pomerančové** nebo grapefruitové šťávy. Či **šťávy** z celeru.

Před spaním si ještě udělejte **klystýr** dvěma litry **teplé** li **vody** do **niz** přidejte **šťávu** z jednoho nebo dvou **citronu**

Použitím klystýru odstraníte odpadní látky z tlustého střeva, které se zde nahromadily.

Detoxikaci organismu provádějte tři dny po sobě (na každý den si vždy připravte čerstvou citrusovou směs). Z organismu se vyloučí asi dvanáct litrů toxické lymfy a zároveň se zásobí stejným množstvím zalkalizované tekutiny. Uvedený proces zrychluje alkalické reakce, proto se doporučuje osobám se zvýšenou hladinou kyselosti.

Čtvrtý den a následující dny pijte zeleninové šťávy a jezte čerstvou zeleninu a ovoce.

Neobávejte se, jestliže jste při detoxikaci nebo po jejím ukončení slabí. Energie organismu se spotřebovává na jeho očistu. V důsledku úplné očisty celého organismu pocítíte příliv nové energie a budete svěží.

Upozornění! Uvedenou metodu nepoužívejte při zánetu slepého střeva nebo při náchylnosti k těmto potížím. Udělejte si raději dvakrát až třikrát denně klystýry po dobu jednoho týdne nebo i déle.

Obrana proti bakteriím

V průběhu jednoho nebo dvou týdnů jezte ráno nalačno asi hodinu před jídlem jeden stroužek česneku. Pokud se žaludek po jídle **nafukuje**, je to příznak uzdravování. Zastaví se rovněž kvasné procesy.

Mrkvová šťáva, jak již bylo uvedeno **dříve**, má silné fytoncidní vlastnosti, jako má česnek nebo cibule. Dostačité množství mrkvové nebo jablečné šťávy odstraní patogenní mikroflóru.

Očista kloubů

K očistě kloubů je velnu vhodné používat odvar z *bobkového listu*, který připravíte následujícím způsobem: pět gramů bobkového listu **dejte** do tři sta mililitrů vody a **pět** minut **povařte**. Směs nechejte vyluhovat a potom **sced'te**. Odvar pijte po malých doušcích *po* dobu dvanácti hodin. (Nepijte celé množství **nápoje** najednou, jelikož byste mohli vyvolat krvácení.) Celá procedura trvá tři dny a po **týdnu** ji můžete **zopakovat**.

V **průběhu** prvního roku provádějte očistu kloubů jednou za čtvrt roku, následně jednou za rok.

Neznepokojujte se, pokud se objeví růžová moč, a to dokonce každou půlhodinu. Jde o to, že soli se rozpouštějí tak intenzivně, že dráždí močový měchýř

O tom, že se soli rozpouštějí opravdu intenzivně, se lze **přesvědčit** po uplynutí jednoho až dvou týdnů. Jestliže jste nemohli ohýbat klouby nebo vás bolely, cítili jste bolesti související se změnou počasí, překvapí vás, jak jsou **pohyblivé** a že bolesti zmizely.

Očista kloubů pomocí rýže

Jednou z dalších vynikajících metod je očista kloubů pomocí rýže. Ukázalo se, že vařená rýže podporuje vylučování všech odpadních látek z pojivových tkání (vazů, kloubů a jiných částí), které se v nich nahromadily a zapříčinily nepružnost tkání (ostatně jako u prvního způsobu).

Jednu sklenici rýže namočte na noc do vody (někteří doporučují nechat rýži nabobtnat tři dny, aby lépe vytáhla soli). Ráno slijte vodu, přidejte dvě sklenice vody a vařte tak dlouho, až se celé množství vody vyvaří. Rýžovou kaši dobře propláchněte, abyste odstranili hlenovité látky (totéž platí i u namáčení rýže po dobu tří dní), a rozdělte si ji na čtyři porce. Užívejte ji v přesně určeném čase. Dvacet minut **před** jídlem vypijte půl sklenice vody.

Klouby můžete čistit i pitím šípkového odvaru. Další **den pak** snězte **pět** set gramů vařené řepy nebo **pět** set gramů **jablek**.

Kromě očisty kloubů zhubnete asi o jeden kilogram. Věnujte pozornost i vzhledu moči. Zmíněné očištné metody brání vzniku ostruh na nohou. Neprovádějte je však příliš

častu

Očista organismu od hlenů

Vhodným přípravkem k očištění organismu od hlenů je **často ze sto** padesáti gramů křenu a **ze** šťávy ze dvou **u** u 1

citronů. Tato směs podporuje rozklad hlenů v místech, kde se nahromadily, aniž by se poškodila příslušná sliznice.

Doporučená dávka je půl čajové lžičky dvakrát denně na lačný žaludek. Směs nedráždí ledviny, žlučník ani sliznici střevního traktu. Doporučuje se k odstranění hlenů nahromaděných v plicích, nosohltanu a v Highmorových dutinách.

Kaše z křenu s citronovou šťávou je vynikajícím močopudným prostředkem, hlavně při otocích a vodnatosti organismu.

V. V. Karavajev objevil další účinný prostředek k očištění všech sliznic v organismu, takzvaný *vitaon*.

Zmíněný prostředek je směsí suchých bylin: máty, šňupacího tabáku, eukalyptu, které smíchejte ve stejném množství. Zalijte olivovým olejem a nechte vyluhovat deset až dvacet minut. Směs, která získá zelenou nebo hnědou barvu, uchovávejte na temném místě.

Vitaon má pozitivní účinky při hromadění hnisu v různých dutinách, například při zánětu lícních a čelních dutin, při *adenoiditě*²⁹, polypech, při zakřivení nosní přepážky a jiných onemocněních nosohltanu.

Při kapání vitaonu do nosu zakloňte hlavu dozadu tak, aby nosní dírky byly otočeny vertikálně nahoru. Do každé nosní dírky nakapejte asi dvacet až dvacet pět kapek přípravku. Po nakapání zůstaňte ještě tři minuty ve stejné poloze, aby kapky pronikly skrze pórovitou kostní přepážku do čelních dutin. Tím se neutralizují nahromaděné toxické látky, které se vylučují ze všech částí mozku. Potom snadno proniknou do nosní dutiny **pres pórovitou** přepážku. Preventivní **kapání** vitaonu do nosu zajistí správné **fungování mozku**. Vitaon kapejte do nosu ráno a především večer před **spaním**, neboť rovněž **zlepšuje i spánek**.

Při zánětu středního ucha kapejte vitaon několikrát denně. Do každého ucha nakapejte dvě až tři kapky a vložte kousek vaty.

Aplikace **vitaonu** do ucha před **spankem** je specifickou **prevencí**.

Očista organismu užíváním rostlinného oleje

Originální metodu očisty a léčení organismu (převzatou ze starodávných zdrojů) navrhl P. T. Kačuk

Podstata jeho metody spočívá v následujícím. Člověk má tři páry slinných žláz: příušní, podjazykové a podčelistní. Jednou z funkcí slinných žláz je vylučování produktů metabolismu z krve. Sliny reagují většinou zásaditě. Objem krve, který proudí přes slinné žlázy při sání nebo žvýkání, se zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Proto je při žvýkání možné prohnat těmito žlázami a očistit celé množství krve.

Rostlinný olej je v rámci této očisty *adsorbentem*³⁰, který váže všechny nepotřebné a škodlivé látky.

Způsob provedení očištění-. Na polévkou lžici nalijte rostlinný olej (nejlépe slunečnicový nebo arašídový), ponechejte jej v přední části ústní dutiny a sajte jako bonbon. Olej nepolykejte. Procedura by měla probíhat lehce a plynule, bez napětí. Optimální doba trvání procedury je patnáct až dvacet minut.

Olej je nejdříve hustý a postupně řídne. Jakmile má olej konzistenci jako voda, vyplivněte jej. Vyplivnutá tekutina by měla být bílá jako mléko. Pokud je tekutina žlutá, procedura nebyla provedena správně. Vyplivnutá tekutina je infikovaná, proto ji spláchněte na toaletě. Proceduru provádějte jednou denně, nejlépe nalačno. Doporučuje se i večer před spánkem.

Během sání se organismus zbavuje škodlivých mikroorganismů, toxických látek, nadměrné kyselosti, dále se posiluje výměna plynů, probíhá aktivizace a zharmonizování metabolismu

Při provádění této očištné metody se mohou dostavit přechodné potíže, zvláště u lidí, kteří trpí několika nemocí

To je výsledek oslabení činnosti nemocných orgánů.

Na otázku, kolikrát je třeba provádět tuto proceduru, si fcaidý člověk musí odpovědět sám podle svého zdravotního

stavu. Akutní onemocnění se touto metodou léčí v průběhu dvou týdnů většinou rychle a bez problémů. Léčba chronických nemocí může trvat mnohem déle.

Z mého osobního hlediska je tento způsob očisty velmi příjemný také proto, že jazyk je našim *zrcadlem zdraví*. Povlak na jazyku může ledacos o něm prozradit.

Jogíni provozují zvláštní metody očisty jazyka. Potrou jej přepuštěným máslem a palcem, ukazováčkem a prostředníčkem pohybují jazykem, jako by jej dojili, přičemž provádějí jeho očistu.

Lidé, kteří drželi hladovku, mi jistě dají za pravdu, že první, kdo upozorní na znečištění organismu, je jazyk. Ústa a jazyk jsou horními očištnými cestami a organismus vylučuje většinu nečistot právě přes horní část. Očista sáním oleje tak probíhá zcela přirozeným způsobem.

DRUHÁ ČÁST

**SPRÁVNÁ
VÝŽIVA**

TRÁVENÍ

Fyziologie trávení

Procesy, v jejichž průběhu dochází ke zpracování potravy, jsou stejné u všech teplokrevných živočichů, tedy včetně člověka: v ústní dutině se potrava rozmělnuje a vytvářejí se zde sousta; žaludek představuje zvláštní skladiště potravy a místo denaturace kyselin; v tenkém střevě probíhá hydrolyza pomocí enzymů organismu a enzymů obsažených v potravě a dále se zde vstřebává přijatá potrava; v tlustém střevě probíhá další proces trávení potravy, její vstřebávání, tvoří se výkaly, které se nakonec vylučují.

V každé části organismu probíhá příslušný trávicí proces za podpory enzymů, které se v ní vyskytují.

Enzymy

Enzymy zrychlují biochemické procesy a vyznačují se specifickými vlastnostmi. Každý konkrétní enzym zajišťuje pouze určitou reakci (při působení na bílkovinnou potravu se vylučují specifické enzymy, na potravu s obsahem cukrů se vylučují zase jiné enzymy). Jsou nestálé ve vztahu k vysoké teplotě, jsou aktivní v určitém prostředí (například některé enzymy jsou aktivní v kyselém prostředí, jiné naopak v zásaditém či neutrálním).

Enzymy produkují **sekreční** buňky, nacházející se samostatně jako žlázy a na stěnách trávicí trubice. Do **sekrečních** buněk jsou dopravovány látky nezbytné k syntéze enzymů z krve. Syntéza spotřebuje kromě toho velké množství energie.

V organismu probíhají dva typy sekrece enzymů: *plynutu* a *nárazová*.

Plynulá sekrece enzymů se uskutečňuje podle intenzity syntézy.

Nárazová (rytmická) sekrece je závislá na čase. Sekreční buňky vstřebávají nejdříve nezbytný materiál z krve, potom probíhá vlastní syntéza a k vylučování dochází pouze při příjmu potravy. Syntéza nového sekretu probíhá po ukončení předcházející syntézy.

Slinné žlázy

Slinné žlázy vylučují svůj sekret do ústní dutiny. Existují tři páry slinných žláz: přílišní, podjazykové a podčelistní. Jejich činnost spočívá v následujícím.

1. Sekreční funkce.
2. Vylučovací funkce - vylučují produkty metabolismu.
3. Produkce speciálního hormonu a jeho vylučování do krve. Zmíněný hormon stimuluje **metabolismus** sacharidů.

Sliny reagují zásaditě (pH činí sedm celých a čtyři desetiny až osm celých).

Ve slinách je obsažen enzym *ptyalin*, který štěpí škroby. Působením kyseliny solné v žaludku může dojít k narušení jeho struktury. Enzym *lysozym* ničí bakterie a choroboplodné zárodky. I. P. Pavlov tvrdil, že sliny mají léčivé účinky. Žvýkání posiluje tvorbu slin, přičemž čím více se strava rozmělnuje, tím dochází k intenzivnějšímu vylučování slin.

Množství krve, které proudí přes slinné žlázy při sání nebo žvýkání, se zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Proto při **takovém** jednoduchém procesu, jako je žvýkání, dojde k cirkulaci asi šesti litrů krve (to znamená téměř celé množství), která se zároveň také čistí.

Vysoká alkalická hladina slin neutralizuje kyseliny, které se tvoří během kvašení cukrů.

Zaludek

Žaludek vznikl během evolučního vývoje jako orgán k ukládání potravy a jako místo průběhu počátečních stadií hydrolyzy (**denaturace** kyselin z potravy). Žaludek, jehož

stavba je velmi složitá, plní různorodé funkce. Různé zóny **žaludku** vylučují různé druhy trávicích šťáv. Horní vakovitá část žaludku (takzvaný *fundus*) vylučuje rychle nejkyselější **šťávu**, ve spodní části se méně kyselá šťáva produkuje mnohem pomaleji; pylorická část tvoří zásaditou Šťávu.

Nyní je jasné, proč v horní Části žaludku (zakřivené) nejčastěji vznikají vředy nebo zhoubné nádory. Žaludek se **může** sám chránit proti vlastní trávicí aktivitě, to znamená proti vlastní kyselosti. Jeho speciální buňky vylučují zvláštní hlen, který má neutrální nebo mírně kyselou reakci.

Žaludek dospělého člověka vyprodukuje denně jeden a půl až dva a půl litru žaludeční šťávy. Při příjmu smíšené potravy člověk vyloučí od sedmi set do osmi set mililitrů šťávy. Žaludeční šťávy rovněž obsahují čtyři až pět desetin procenta volné kyseliny solné.

Důležitým jevem žaludku je jeho peristaltika, která zajišťuje:

1. **zpracování** potravy v chymus v pylorické části;
2. vypouštění chymusu do dvanáctníku.

Žaludeční sliznice vylučuje močovinu, kyselinu močovou, kreatinin a jiné látky. Žaludek se mimo jiné podílí na **syntéze** hemoglobinu.

Sekreční reakce žaludku závisí na funkčním stavu žaludečních žláz. Může se měnit tehdy, jestliže organizmus delší dobu přijímá stejnou stravu. Přitom dochází k časovým posunům při produkci žaludeční šťávy a mění se i jeho kvalitativní složení. Činnost trávicího traktu se přizpůsobuje různým stravovacím režimům.

Vylučování **žaludečních** šťáv patří k mírně tlumivým reakcím, zvláště v jeho počátečních etapách. Vylučování ovlivňují kromě jiného velmi silné emoce. Množství šťávy vylučované během trávení je úměrné k množství přijaté potravy. **Při** konzumaci nadměrného množství potravy se vzájemný poměr narušuje.

Tuk zadržuje sekreci žaludeční sliznice přibližně o dvě **až čtyři** hodiny v závislosti na jeho množství v potravě.

Tenké střevo

Dvanáctník

Dvanáctník produkuje složky, které:

- a) umožňují zvýšit energetickou výměnu v organizmu;
- b) regulují chuť.

Ve dvanáctníku probíhají následující procesy.

1. Přejít od žaludečního trávení potravy ke střevnímu trávení. Pokud trávení neprobíhá, má obsah dvanáctníku mírně kyselou reakci.

2. Existují tři základní typy trávení: dutinové, membránové a nitrobuněčné.

3. Vstřebávání a exkrece (vylučování).

4. Spojem několika typů sekrecí **probíhajících** jak ve vnitřním, tak i vnějším prostředí (v činnosti je **slinivka** břišní, játra, Brunnerovy a Lieberkühnovy žlázy).

5. Produkce střevních hormonů a biologicky aktivních látek, které mají trávicí i jiné účinky. Ve sliznici dvanáctníku se tvoří následující hormony: *sekretin*, který aktivuje sekreci slinivky břišní a žluče; *cholecystokinin*, který stimuluje motoriku žlučníku a umožňuje lepší průchod žluči ve žlučovodech; *vilikinin*, který ovlivňuje pohyby chloupků tenkého střeva a **další** hormony.

Tenké střevo

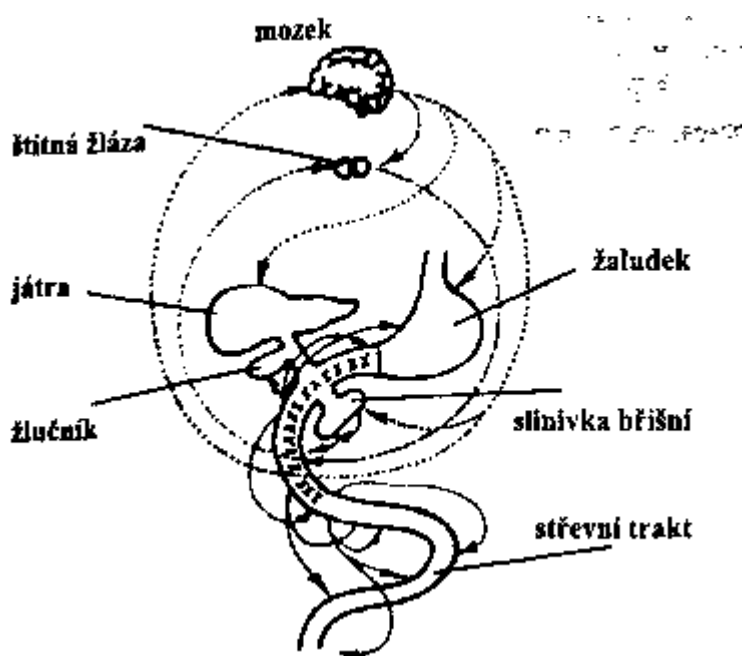
Tenké střevo je dlouhé asi šest metrů a jeho žlázy vylučují přibližně dva litry šťáv za dvacet čtyři hodin. Celkový povrch tenkého střeva včetně klků činí asi pět metrů čtverečních, což je třikrát více, než je vnější plocha našeho **těla**.

Díky těmto rozměrům probíhají v tenkém střevě intenzivní procesy vyžadující velké množství energie. Někteří odborníci tvrdí, že v tenkém střevě dochází k jakési studené termojaderné syntéze. To **znamená**, že určité látky se mění na jiné látky. Právě proto zde **probíhají** základní procesy spojené s asimilací (zažíváním) potravy. Jde o dutinové a membránové trávení a vstřebávání.

Tenké střevo je důležitým orgánem s vnitřní sekrecí. V něm jsou přítomny buňky, které syntetizují a vylučují hormony. Ani největší endokrinní žlázy neovlivňují množství těchto buněk! V současné době již víme, že tenké střevo obsahuje sedm typů různých endokrinních buněk, z nichž každá produkuje určitý hormon.

Výzkumy posledních let dokázaly, že žaludeční a střevní trakt produkuje hormony. To znamená, že plní funkci endokrinních žláz, jedná se vlastně o velkou žlázu s vnitřní sekrecí.

Hormony, které produkuje tenké střevo, jsou podobné hormonům určitých struktur mozku.



18. Zóny s regulačními účinky hormonů tenkého střeva

Působení těchto hormonů se projevuje v různých částech organismu.

Na obrázku 18 jsou zakresleny zóny s regulačními účinky hormonů střevního traktu, jak uvnitř žaludečního a střevního systému (na obrázku jsou vyznačeny souvislou čarou), tak i mimo něj (vyznačeny přerušovanou čarou).

Hormonální systém tenkého střeva

Tenké střevo plní mimo jiné i funkci hormonálního systému.

Fyziologickými úkoly střevního hormonálního systému je regulace činnosti žaludečního a střevního traktu, zajištění účinnějšího zpracování jednotlivých látek potravy v žaludečním a střevním traktu a optimální asimilace těchto látek v tkáních a buňkách.

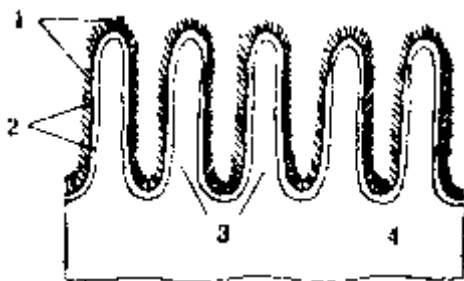
Střevní hormonální systém není v činnosti během hladovění. To znamená, že buňky nevylučují hormony, jen je obsahují. Současně dochází k úspoře energetických zdrojů organismu.

Struktura stěny tenkého střeva

Nyní se podíváme na strukturu stěny tenkého střeva a rovněž na proces trávení uvnitř tenkého střeva a na reakci jeho stěn. Stěny tenkého střeva mají složité uspořádání (obrázek 19).

Na buňkách sliznice se nacházejí až čtyři tisíce mikrokloků. Na jednom milimetru čtverečním povrchové vrstvy střevního epitelu je jich přibližně padesát až dvě stě milionů! Délka jednoho mikrokloku člověka je stejná jako asi jeden mikrometr, jeho průměr je desetkrát až patnáctkrát menší. Nejmenší vzdálenost mezi jednotlivými mikroklokky činí patnáct až dvacet nanometrů. Mikroklokky tvoří tímto způsobem těsnou membránu neboli **tíhovépouzdro**.

Struktura membrány zvyšuje nejen absorpční povrch enterocytů (dvacetkrát až šedesátkrát), ale současně určuje různé funkční zvláštnosti procesů, které v ní probíhají.



Obrázek 19. Struktura **stěny** tenkého střeva

1 - **glykokalyx**, 2 - **mikroklky**, 3 - **membrána**; 4 — **stěna střeva**

Na povrchu **mikroklků** se nachází *glykokalyx*. Jeho strukturu tvoří mnoho jemných klikatých nitek tvořících dodatečnou předmembránovou vrstvu a zaplňujících póry **mezi** klky.

Nitky jsou produktem činnosti enterocytů (střevních buněk) a „**rostou**“ z membrán mikroklků. Jejich průměr činí dvacet pět tisíc až pět **setin** mikrometru a tloušťka vrstvy na vnějším povrchu střevních buněk je asi jedna desatina až pět desetin mikrometru. Glykokalyx plní společně s mikroklky funkci pórovitého katalyzátoru, který zvětšuje aktivní plochu povrchu. Mikroklky se podílejí na přepravě látek během činnosti katalyzátoru, především tehdy, jestliže velikost pórů je stejná jako molekuly. **Specifickým** rysem mikroklků je jejich smršťování a uvolňování šestkrát za minutu, což zrychluje trávení a vstřebávání.

Trávení v tenkém střevě

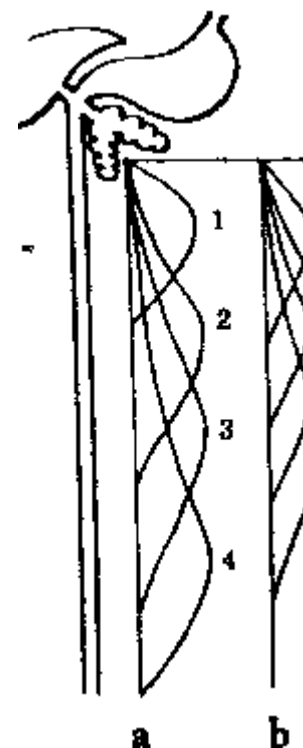
V **tenkém** střevě probíhají pomocí dutinového trávení především počáteční fáze **hydrolyzy** bílkovin, tuků a **sacharidů**. V klkovém pouzdře se uskutečňuje hydrolyza molekul (**monomerů**), to **znamená** přechodná etapa. **Ke** konečné fázi

hydrolyzy s následným vstřebáním dochází na membráně mikroklků.

Aby se potrava v tenkém střevě kvalitně zpracovala, trávenina se musí přizpůsobit dobře, během níž prochází celým střevem. Trávicí procesy a vstřebávání výživných látek neprobíhají v tenkém střevě rovnoměrně. Podle toho jsou rovněž přítomny enzymy, které zpracovávají určitý druh potravy.

Dále jsou znázorněna **místa**, kde se vstřebávají **různé** látky z přijaté potravy.

Tuk v potravě má velký vliv na vstřebávání a **strávení** potravinových látek v tenkém střevě (obrázek 20).



Obrázek 20. Případný **sled rozdělení různých** látek na povrchu tenkého střeva v závislosti na (a) **zvýšeném** nebo (b) sníženém obsahu tuku v potravě.

1 **žlučové kyseliny**, 2 **tuky**; 3 **sacharidy**, 4 - **bílkoviny**

TLUSTÉ STŘEVO

Již jsme hovořili o tom, co se děje s potravou v tlustém střevě. Proto se nyní zaměříme jen na obecné otázky.

V tlustém střevě převládá proces *reabsorbce* (vstřebávání a zpětné vstřebávání). Dochází zde ke vstřebávání **glukózy**, vitaminů a aminokyselin, které produkují mikroorganismy tlustého střeva, dále asi devadesát pět procent vody a elektrolyty.

Při průběhu hnilobných a kvasných procesů se z tlustého střeva vylučují toxické a jedovaté látky, znečišťující celý organismus. Proto platí, že čistota tlustého střeva je základem zdraví.

VYLUČOVÁNÍ TRÁVICÍCH ŠŤÁV

V žaludečním a střevním traktu Člověka se během dvaceti čtyř hodin vyloučí přibližně pět až šest litrů trávicích šťáv. Z toho je asi jeden litr slin, jeden a půl až dva litry žaludečních šťáv, tři čtvrtě litru až jeden litr žluči, sedm až osm desetin litru pankreatické šťávy (šťáva slinivky břišní) a asi dva litry střevní šťávy. Ze střevního traktu se do zevního prostředí vylučuje jen sto padesát mililitrů!

Celý objem tohoto vodního roztoku se vstřebává, jak bylo popsáno v části o tlustém střevě. Při narušení procesu vstřebávání v tlustém střevě člověk vylučuje řídkou stolicí.

Již víme, že každá část žaludečního a střevního traktu plní svoji funkci. Tyto části jsou od sebe navzájem odděleny speciálními chlopněmi. Je tomu proto, že každá část má svoje vlastní pH prostředí. V ústní dutině je například **pH** prostředí zásadité, v žaludku je naopak kyselé (v době, kdy neprobíhá trávení, se vylučují hleny, které jsou neutrální nebo mírně zásadité), ve dvanáctníku je prostředí během trávení neutrální. V něm dochází rovněž k vylučování **žlučic** a **šťáv** slinivky břišní, která má z důvodu neutralizace **žaludečních** kyselin zásaditý charakter. V intervalech mezi **příjmem** potravy je prostředí tenkého střeva **mírně** zásadité a v tlustém střevě **mírně** kyselé.

V každé části žaludečního a střevního traktu zůstává potrava také různě dlouho. V závislosti na složení se potrava zadrží v ústní dutině několik sekund až několik minut, v žaludku asi dvě až čtyři hodiny, v tenkém střevě čtyři až pět hodin a v tlustém střevě to je dvanáct až osmnáct hodin.

Množství mikroorganismů v žaludečním a střevním traktu je rovněž různé a specifické. V ústní dutině se nachází velké množství mikroorganismů a naopak v žaludku je jich zase málo. Pokud nedochází ke konzumaci potravy, je v tenkém střevě velmi málo mikroorganismů. Během procesu trávení však dochází k jejich hojnému rozmnožení.

Různé části žaludečního a střevního traktu obývají různé druhy mikroorganismů.

Trávicí šťávy, mikroorganismy a potrava vytvářejí v organismu *enterální* (střevní nebo **vnitřní**) prostředí. Enterální prostředí je jakási prostřední část (takzvané *nárazníkové prostředí*) mezi vnějším (vzduch, půda, to znamená to, co nás obklopuje) a vnitřním (krev, mezitkáňová kapalina) prostředím.

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že jak prostřední, tak i vnitřní prostředí organismu závisí hlavně na přijímané potravě (tedy vnějším prostředím).

Praktická doporučení k normalizaci činnosti žaludečního a střevního traktu

Seznámili jsme se s „technologii“ žaludečního a střevního traktu, a proto je potřeba se jí řídit. Potom se odstraní všechny odchylky v jeho fungování a **žaludeční** a střevní trakt obnoví svoji normální činnost.

Tekutiny pijte před jídlem.

Z části o enzymech již víme, že potravu **ovlivňují** trávicí šťávy, které je obsahují. Jestliže **vypijete** nějakou **tekutinu** (mléko, nálev z kompotu nebo jiné tekutiny), enzymy

Necházející se ve spodních částech žaludečního a střevního traktu se rozpustí a následně odplaví.

Potrava vlastně zůstane v žaludku, dokud organizmus neprovede syntézu a vyloučení nových enzymů. Může se však dostat do spodních částí bez zpracování žaludečními šťávami, takže začne hnit a rozkládat se, přičemž produkty z těchto procesů postupně pronikají do krevního řečiště.

Pocítíte pokles sil, protože se spotřebují k syntéze dodatečného množství enzymů a k odstranění hnilobných produktů z nestrávené potravy. Zvýší se napětí sekrečního systému žaludku a dvanáctníku. Místo obvyklého množství žaludečních šťáv, které činí sedm set až osm set mililitrů s koncentrací čtyři až pět desetin procenta kyseliny solné, se bude vylučovat jedenapůlkrát až dvakrát více sekretu! Objeví se různé žaludeční potíže, jako například špatné trávení, pokles kyselosti, gastritida a jiné problémy.

Tekutiny začnou kromě toho rychle protékat do spodních částí. Ty však plní své funkce a mají svoje specifické pH prostředí, jež se začne libovolně měnit. Odplaví se ochranná vrstva hlenů, a v důsledku toho se ve dvanáctníku začnou tvořit vředy nebo zde bude docházet k jiným potížím.

- Pijte tekutiny (vodu, šťávy, čaj, jezte kompoty či přijímejte jiné tekutiny) deset až patnáct minut před jídlem.
- Jednu až dvě hodiny po jídle nic nepijte.

Trávení v tenkém střevě začne intenzivně probíhat v průběhu dvou až čtyř hodin, přičemž zpracování potravy a vstřebávání trávicích látek probíhá pouze v určitých zónách tenkého střeva.

Vypitá tekutina projde velmi rychle žaludkem, a nejenže rozpustí trávicí šťávy tenkého střeva, ale odplaví také trávicí látky *mimo* oblasti jejich trávení. To znamená, že tím v podstatě nic nezískáte, jen dále vyživujete hnilobné bakterie. Proto nepijte ani během jídla.

Po příjmu potravy s vysokým obsahem sacharidů (různé kaše, chléb a jiné potraviny) se napijte až po třech hodinách a po konzumaci bílkovinných pokrmů (maso, ryby a jiné potraviny) doporučuji pít teprve po čtyřech až pěti hodinách.

Jestliže nemáte velkou žízu (zvláště na počátku přechodu na správnou výživu), stačí, když si vypláchnete ústa a spolknete dva až tři hlty tekutiny. Jakmile přejdete na správnou výživu, nebudete mít žízu.

Potravu pečlivě rozžvýkejte.

Rozmělnění potravy umožňuje, aby přes slinné žlázy proudila krev, a zbavila se tak toxických a jiných nepotřebných látek. Enzym lysozym neutralizuje jejich škodlivé účinky. Vysoká hladina zásaditosti slin podporuje stabilitu acidobazické rovnováhy organismu.

Celý proces žvýkání posiluje peristaltiku. Pokud není potrava dostatečně rozmělněna, naruší se trávení uvnitř orgánu i na jeho stěnách. Do tlustého střeva se pak dostávají velké části potravy, což vytváří živnou půdu mikroorganismům. Začíná hnilobný proces a tvoří se velké množství výkalových kamenů.

Potravu pečlivě žvýkejte a ničím ji nezapijete.

Necítíte-li se dobře, nejezte.

Únava, bolest, strach, smutek, neklid, deprese, zlost, záněty, horečka a jiné potíže vedou k přerušování vylučovacího procesu trávicích šťáv. Normální pohyb (peristaltika) orgánů trávicího ústrojí se zpomaluje nebo se zcela zastaví.

Na předcházejících stránkách knihy bylo uvedeno, že vylučování žaludečních šťáv patří k mírně **tlumivým** jevům. Při zesílení emocí se kromě toho vylučuje i adrenalin, který v trávicích buňkách tenkého střeva vyvolává polarizaci membrán, čímž se odpojí pórovitý „**katalyzátor**“ organismu, - glykokalyx.

Potrava přijatá v takovémto stavu se nezpracovává, ale hnije a kvasí. Nakonec dochází k **průjmu** nebo vzniká nepříjemný pocit. Uvědomte si to a dodržujte následující doporučení:

1. Celková pohoda u stolování přispívá k uvolnění a uklidnění. Během jídla by **měl** vládnout klid a radost. To je jedno ze základních životních pravidel. Jen tak chráníte svoje tělo a zdraví.

2. **Máte-li** bolesti, horečku, zánět, nejzte, dokud tento stav **neodezví**

3. Pokud prožíváte emocionální napětí, jezte, až se uklidníte.

4. Jestliže jste unavení, před jídlem si nejdříve trochu odpočíte. Dopřejte si klid a uvolněte se. Obnovíte svoje životní síly.

Nekonzumujte příliš studenou nebo příliš teplou potravu, popřípadě velké množství neznámých nebo neobvyklých jídel.

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze při teplotě našeho těla. Je-li potrava studená nebo horká, enzymy nevykazují žádné účinky. Svoji aktivitu obnoví až při příjmu normální potravy, to znamená, až bude mít teplotu těla. Nejškodlivější jsou studená jídla a nápoje, neboť *hasí oheň* trávení.

Nápoje a pokrmy musí mít správnou teplotu.

V našem organismu účinkují různé mechanismy zajišťující adaptaci organismu potravě. V závislosti na složení stravy se **zóny**, v nichž se absorbují (vstřebávají) sacharidy, bílkoviny, tuky a jiné látky, mohou rozšiřovat, nebo zmenšovat.

Nejdůležitější proces střevního traktu, který napomáhá přizpůsobení se různorodosti potravy, představuje změna soustavy enzymů a jejich vlastností, jež se podílejí na takzvaném *přístěnném trávení*.

Změna struktury klků, ultrastruktury mikroklků a jejich vzájemné polohy v membránách má velký význam při adaptaci funkcí střevního traktu ve vztahu k různým podmínkám trávení.

Složení střevní **mikroflóry** se rovněž mění v závislosti na výživě.

Mění se i hormonální hladina a následně se na úrovni **střevního** hormonálního systému **může** uskutečnit adaptační přeměna trávicích procesů. Kromě toho se mění i charakter člověka. Staří Indové nebo Číňané o tom věděli, a proto **konzumovali** stravu, která ovlivňuje charakter Člověka.

Do systému stravování zavádějte neznámou potravu postupně a pomalu zvyšujte její množství.

Toto pravidlo dodržujte především při přechodu na rostlinnou stravu.

Jezte pouze tehdy, jestliže máte hlad.

Chtěl bych však upozornit, že je potřeba odlišovat přirozený pocit hladu od zkaženého a patologického pocitu „něco zhltnout“.

Skutečný pocit hladu se objeví až tehdy, pokud potrava prošla všemi etapami zpracování a trávení, a tehdy, pokud se v krvi nepatrně sníží koncentrace výživných látek. Takovéto signály se dostávají do centra potravy v mozku. Potom pocítíte skutečný hlad.

Nepřavý pocit hladu se objevuje při určitých poruchách žaludečního a střevního traktu. Zavedení správné výživy přispěje k odstranění potíží, avšak za **podmínky**, že jste před tím provedli dokonalou očistu organismu.

Další důležitou podmínkou je, abyste mezi jednotlivými jídly *nejedli nic narychlo*.

Budete-li neustále něco žvýkat, přestanou se vylučovat hleny, které chrání sliznici žaludku a **dvanáctníku**. Sekreční aparát, především buňky s přerušovanou sekrecí, se přetíží.

Během trávení dochází ke **slepení** epitelu **sliznice** žaludečního a střevního traktu. Při časté konzumaci potravy se tento proces zesílí, což povede k rychlému opotřebení žaludečního a střevního traktu.

*Jezte pouze při zdravém pocitu **hladu**.*

STRAVA

Dostáváme se k další důležité části, v níž se budeme věnovat složení naší potravy. Rozebereme si jednotlivé složky potravy a jejich úlohu při podpoře normální činnosti organismu.

Voda

Lidský organismus se skládá z padesáti pěti až šedesáti pěti procent z vody. V organismu dospělého člověka s tělesnou hmotností šedesát pět kilogramů je obsaženo průměrně čtyřicet litrů vody; z toho se asi dvacet pět litrů nachází uvnitř buněk a zbývajících patnáct litrů je součástí **mimobuněčných** tekutin organismu.

Objem vody v těle se snižuje během procesu stárnutí organismu. Tělo tříměsíčního plodu je tvořeno asi z devadesáti pěti procent **vodou**, ale v těle novorozence je jí už jen sedmdesát procent.

Voda je základním prostředím, v němž probíhá mnoho chemických reakcí a fyzikálně-chemických procesů (asimilace, disimilace, **osmóza**, **difuze**, transport a jiné procesy). Ty **jsou** životně důležité. Organismus přísně reguluje **obsah** vody v každém orgánu a každé tkáni. Stabilita vnitřního prostředí organismu, včetně stanoveného složení vody, je jedna z hlavních podmínek normálních životních funkcí.

Voda v lidském organismu se kvalitativně liší od běžné vody.

Za prvé jde především o *strukturální* vodu. V průběhu **žikálního** pokusu byl za použití nových, jemných metod zjištěn jeden zajímavý fakt. Jestliže se voda dostane do těsnějšího kontaktu s biologickými molekulami, vyskytuje se **ve** specifické **zmrzle konzistenci** (má strukturu jako led). **Tato** ledová struktura vody představuje jakousi *životní ma-*

trici, bez níž je život nemyslitelný. Pouze její přítomnost umožňuje průběh biofyzikálních a biochemických reakcí nezbytných pro život, jako například průchod energie z místa jejího výskytu do místa její spotřeby v organismu.

Živé molekuly organismu se nacházejí v ledové mřížce, podobné ideálnímu pouzdru. Zaplnění biomolekul vodou a jejich pevná struktura jsou mnohem vyšší, jestliže voda, která s nimi tvoří systém, má strukturu *ledu*.

Obyčejná voda je jen chaotickým shlukem molekul. Pro biomolekuly není takovéto pouzdro vhodné. Živé molekuly se obtížně dostávají mezi molekuly této vody, a v důsledku toho je soudržnost vody špatná. Organismus potřebuje prakticky veškerou energii k vytvoření struktury ledu ve vodě.

Za druhé **strukturální** voda, zvláště voda obsažená v živých organizmech, je asymetrická. Každá asymetrie (stejně jako struktura) je zdrojem volné energie.

Za třetí ukázalo se, že biologické informace se mohou přenášet do vodních krystalických struktur, čímž se otevírá „paměť“ vody. Tato paměť je zapsána tak hluboko, že se může ztratit až po druhém, někdy i třetím **převaření** vody.

Voda odpovídající výše **uvedeným** požadavkům se v hojném množství nachází v ovoci a zelenině a také ve šťávách z čerstvého ovoce a zeleniny.

V zelenině a ovoci je obsaženo sedmdesát až devadesát procent vody, objem nerozpustných látek činí dvě až osm procent a rozpustných je sedm až šestnáct procent. Voda se v ovoci a zelenině nachází jednak ve volném skupenství a jednak se váže s koloidy.

Volná (strukturální) voda je obsažená v buněčné šťávě zeleniny a ovoce; v ní je rozpuštěn i cukr, kyseliny, minerální soli a jiné látky. Ztrácí se mírným vysoušením. Ovoce a zelenina obsahuje více vody ve volném skupenství a méně vázané vody.

Velké množství vody obsahují okurky, salát, rajčata, kabačok (druh tykve), zelí, **tykev**, zelená cibule, reveh, chřest, dále melouny a dýně. Konzumace šťavnatých druhů ovoce a zeleniny nás nejvíce zásobuje tou nejlepší vo-

dou a po jejich požití většinou nemáme žízeň. Vynikající vlastnosti má přírodní voda z ledu.

Voda obsažená ve šťávách z čerstvé zeleniny a ovoce a přírodní voda z ledu má na organismus léčivé a omlazující **účinky**. Takováto voda nejlépe hasí žízeň.

Minerální voda není léčivá složením rozpuštěných látek, ale informacemi, které voda nasákla ze zemské kůry. Organismus nepřijímá neorganické minerální látky rozpuštěné ve vodě, ale vylučuje je jako cizorodé látky.

Neorganické látky mohou vstřebávat pouze rostliny. Náš organismus tedy využívá jen ty minerální látky, které nejdříve zpracovaly rostliny.

Podívejme se, co je napsáno v *Čžud-ši*³¹ o vodě:

„Existuje voda dešťová, sněhová, říční, pramenitá, studniční, minerální a voda ze stromů. Ta, která je uvedena nejdříve, je lepší než následující. Voda padající z nebe nemá chuť, **ale** je lahodná, může nasytit, je chladivá, lehká a podobá se elixíru.

Voda ze zasněžených vrcholků hor je dobrá a je tak *studená*, že ani *oheň* ji nemůže ohřát. Jakmile však začne zahnívat, objeví se červi, rkang *ham* a srdeční choroby.

Voda na čisté zemi, dostupná slunci a větru, je úžasná.

Voda z bažin, voda s řasami, s kořínky a s listy, která se nachází ve stínu stromů, solončaková voda, v níž se koupají zvířata, odstraňuje všechny nemoci.

Studená voda pomáhá při mdlobách, kocovině, závraťích, zvracení, žízni, horečce, nemocích žaludku a krve a při otravách.

Vařící voda zahřívá, podporuje trávení, tlumí škytavku, odstraňuje hleny, nadýmání, dýchavičnost a *cham-pu*.

Vychlazená převařená voda nedráždí hleny, rozpouští žluč, **ale během** dne působí **jako** jed a vyvolává všechny nemohy."

V podmínkách normální teploty a **přiměřeného** fyzického **zatižení** člověk potřebuje jen takové množství vody, **kteří** je obsaženo v salátech a ovoci.

Přijímá-li člověk málo rostlinné potravy, má většinou žízeň a začne pít mnoho vody. To má škodlivé účinky, neboť se zatěžuje srdce, ledviny a zesilují se procesy rozkladu bílkovin.

Uvědomte si následující **skutečnost**: konzumace potravin s vysokým obsahem solí sodíku přispívá k zadržení vody v organismu. Soli draslíku a vápníku naopak podporují vylučování vody.

Omezte proto spotřebu solí a potravin, které obsahují sodík, zvláště při onemocněních srdce a ledvin, ale spíše konzumujte potraviny bohaté na draslík a vápník. Při odvodnění organismu se naopak doporučuje zvýšení dávek potravin s obsahem sodíku a snížení dávek draslíku a vápníku.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou složité dusíkaté polymery, jejichž základní složku tvoří aminokyseliny. Množství **aminokyselin** v různých bílkovinách není stejné, což je nejenom důležitou vlastností každé bílkoviny, ale také kritériem její výživné hodnoty.

Aminokyseliny jsou organické sloučeniny obsahující dvě funkční skupiny: karboxylovou (-COOH-), která určuje vlastnosti molekul kyselin, a **aminoskupinu** (-NH₂-), která u těchto sloučenin charakterizuje jejich základní vlastnosti.

Existuje dvacet základních aminokyselin, které v četných kombinacích tvoří základ proteinů a peptidů.

Kolik potřebujeme bílkovin a aminokyselin

Na světě neexistuje jednotný názor na to, jaké přesně normované množství těchto látek člověk potřebuje, už z toho důvodu, že při sestavování norem bílkovin se nepřihlíží k dodatečné syntéze aminokyselin v tlustém **střevě**.

Zastáncem přirozených metod uzdravování je lékař A. Čuprun, který v novinách *Sovětskaja Rossija* ze dne 27. listopadu 1986 v článku nazvaném *Co obědval Papuáinec* na-

psal o podivuhodném stravování Papuánců v Nové Guineji. Přečtěte si úryvek z tohoto článku:

„Až doposud se tvrdilo (to je také uvedeno v učebnicích o výživě), že v obvyklém denním množství potravy nemá být více bílkovin, než organismus skutečně potřebuje, a že mladý, vyvíjející se člověk jich potřebuje více. Toto pravidlo Papuánci po celý svůj život úspěšně ignorují. Vědci, kteří začali zkoumat jejich potravu, se podivovali, neboť se ukázalo, že *rovnováha bílkovin je vůbec nezajímá*. Papuánci spotřebují asi dvacet až třicet gramů bílkovin, ale vynakládá jejich dvojnásobné množství! Odkud tedy přijímá zbývajících deset až patnáct gramů? Snad ze vzduchu?

Ano, ze vzduchu! Ruští vědci M. Olejnik a S. Pančišinová uvedli tyto údaje v knize *Disbakteriózastřevního traktu*, kde popisují mnoho bakterií různých druhů přítomných ve střevním traktu každého člověka. Tyto bakterie mohou fixovat dusík ze vzduchu rozpuštěný v trávicích šťávách a produkovat z něj bílkoviny.

Proč se tento jev nevyskytuje u jiných národů planety? Příčina tkví pravděpodobně ve složení stravy. Papuánci se většinou živí **batáty** (sladké brambory), které obsahují velké množství **cukrů** a škrobů, ale málo bílkovin. Proto bakterie střevního traktu musí využívat atmosférický dusík a přeměnit jej na aminokyseliny, to znamená na *základní kameny*, z nichž organismus člověka může vytvořit vlastní bílkoviny."

To je názorný příklad toho, že normální **mikroflóra představuje jakési pomocné hospodářství**. Jestliže uspokojíme potřeby mikrobů, mohou nás snadno zúžitkovat. V našem civilizovaném světě se potřeba bílkovin zvyšuje. Je tomu proto, že aminokyseliny se v důsledku tepelného zpracování mnohem hůře vstřebávají a mikrobi se podstatně liší od mikrobů, kteří **jsou** pro organismus nezbytní.

Výzkumy z posledních let dokázaly, že biologický účinek a účinek anabolických (stavebních) živočišných bílkovin je **nejsilnější** při spojení bílkovin a vitamínu C. To znamená, že na každý gram přijatých bílkovin připadá jeden miligram vitamínu C. **Jestliže** není splněna tato podmínka, zpracovává

se jen takové množství bílkovin, kolik je v organismu vitamínu C. Zbývající část bílkovin začne hnit a slouží jako výživa patogenním mikroorganizmům.

Množství bílkovin lze velmi jednoduše nahradit rostlinnou potravou, která kromě toho obsahuje velké množství aminokyselin.

Odborníci doporučují takovou potravu, která obsahuje vysoké procento bílkovin.

Nejlepší potraviny: ořechy, semínka, klíčky, pивní kvasinky.

Vhodné potraviny: vejce, hrách, boby, ryby, sýry, houby, čerstvé mléko.

Nedoporučené potraviny: všechny druhy obilnin, loupánek kroupy, maso, vařené a pasterizované mléko.

Bílkoviny se zpracovávají v žaludku a střevním traktu (slinivce břišní).

Sacharidy

Sacharidy jsou sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku, přičemž vodík a kyslík jsou v poměru dva ku jedné, podobně jako ve **vodě**. Odtud také pochází jejich starší název uhlovodany.

V organismu člověka a zvířat nedochází k syntéze sacharidů.

V zelených rostlinách probíhá působením chlorofylu a slunečního záření celá řada reakcí mezi oxidem uhlíčitým, vstřebaným ze vzduchu, a vodou, nasáklou z půdy. Konečným produktem této reakce, nazvané *asimilace* nebo *fotosyntéza*, je složitá molekula sacharidu. Příroda do ní nashromáždila sluneční energii, která se mění na chemickou, a ta se následně uvolňuje v organismu člověka při rozkladu sacharidů.

Sacharidy se rozdělují na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

Monosacharidy (jednoduché cukry) jsou nejjednodušší zástupci sacharidů a při hydrolyze se na další jednodušší sloučeniny už **neštěpí**. Z **monosacharidů** má pro **člověka**

největší význam glukóza, fruktóza, galaktóza, ribóza a deoxyribóza.

Oligosacharidy představují složitější sloučeniny, jejichž strukturu tvoří několik (od dvou do deseti) monosacharidů spojených glykosidickou vazbou. Člověk má největší užitek ze sacharózy, maltózy a laktózy.

Polysacharidy jsou vysokomolekulární sloučeniny, takzvané *polymery*, které vznikají spojením mnoha molekul monosacharidů. Dělí se na *stravitelné* a *nestravitelné* v žaludečním a střevním traktu. Ke stravitelným patří *škrob* a *glykogen*, z nestravitelných je pro člověka důležitá *buničina*, *hemicelulóza* a *pektiny*.

Monosacharidy a oligosacharidy mají sladkou chuť, proto se také nazývají *cukry*. Polysacharidy nemají sladkou chuť. *Glukóza* je složka, z níž jsou složeny všechny důležité polysacharidy. Velmi rychle se do krve vstřebává ze žaludečního a střevního traktu, dále se dostává do buněk orgánů, kde se účastní oxidačních procesů. Oxidace glukózy je provázána tvorbou velkého množství kyseliny adenosintrifosforečné (ATP).

Glukóza představuje pro člověka snadno a rychle zpracovatelný zdroj energie. K trávení glukózy je nezbytný inzulín. Glukóza je nepostradatelná pro centrální nervovou soustavu, kde je hlavním zdrojem oxidace. Snadno se mění na glykogen.

Fruktóza se vyskytuje v **menším** množství než glukóza, ale velmi rychle oxiduje. Část fruktózy se sice v játrech mění na glukózu, ale ke strávení nepotřebuje inzulín.

Základními potravinami, jež obsahují glukózu a fruktózu, jsou med, sladké druhy zeleniny a ovoce. Glukóza a fruktóza je obsažena v každém plodu. V jádrových plodech převládá fruktóza a v **peckovitých** plodech (meruňky, broskve, švestky) je zase více glukózy. Jahody mají nejnižší obsah sacharózy, ale stejné množství fruktózy a glukózy.

Monosacharidy jsou nejrychlejšími a **nejlepšími** zdroji energie pro procesy probíhající v **buňce**.

Sacharóza má velký potravinářský význam, protože jejím důležitým zdrojem je cukr. V organismu se vlivem kyselin a enzymů snadno štěpí na monosacharidy. Tento proces může proběhnout pouze tehdy, jestliže budeme pít řepnou nebo třtinovou šťávu. Trávení obvyklého cukru probíhá mnohem složitěji.

Laktóza (mléčný cukr) představuje základní sacharid mléka a mléčných výrobků. Laktóza má velký význam hlavně pro malé děti, pro něž je mléko hlavní potravou.

Při nedostatku nebo sníženém množství enzymu **laktázy**, který štěpí laktózu na glukózu a galaktózu, dochází k nesnášenlivosti mléka v žaludečním a střevním traktu.

Maltóza (sladový cukr) je meziprodukt vznikající štěpením škrobu a glykogenu v žaludečním a střevním traktu. Volně je obsažen v medu, sladu, pivu, **melase** a **nakličném** obilí.

Škrob patří k nejdůležitějším dodavatelům sacharidů. Tvoří se a shromažďuje se v chloroplastech zelených částí rostlin ve formě drobných zrníček, odkud se pomocí hydrolyzy mění na sacharidy rozpustné ve vodě. Ty pak snadno pronikají přes buněčné membrány a dostávají se do jiných částí rostlin, do semen, kořenů nebo hlíz.

V trávicím traktu člověka se škrob čerstvých rostlin postupně rozpadá, přičemž tento rozklad začíná již v ústní dutině, kde jej sliny částečně mění na maltózu. Proto kvalitní rozmělnění potravy a její promíchání se slinami má tak velký význam (nezapomeňte na pravidlo, že během jídla nemáte pít).

Maltóza hydrolyzuje ve střevním traktu na monosacharidy, které pronikají přes stěny **střev**, mění se na fosfáty a v takové podobě se dostávají do krve.

Doktor Wolker a **Shelton** se k tepelně zpracovanému škrobu staví negativně. **Podívejme** se, co o tom říká doktor Wolker.

„Molekuly škrobu nejsou rozpustné ani ve vodě, ani v alkoholu nebo v éteru. **Dostanou-li** se tyto nerozpustné částice škrobu do krevního oběhu, znečistí krev a vytvoří

v ní zvláštní „škraloup“. Krev má v průběhu cirkulace tendenci se z tohoto škraloupu uvolnit a současně vytvořit jakési skladiště. Jestliže člověk konzumuje potravu bohatou na škrob, především bílou mouku, dochází k tvrdnutí tkáně jater."

Škrob se skládá ze dvou frakcí polysacharidů, *amylózy* a *amylopektinu*, které se od sebe výrazně odlišují svými vlastnostmi.

Obsah amylózy ve škrobu činí patnáct až dvacet procent. Amylóza se rozpouští v horké vodě (osmdesát stupňů) a tvoří přitom průzračný koloidní roztok.

Amylopektin tvoří sedmdesát pět až osmdesát pět procent škrobových částic. V horké vodě se nerozpouští, ale bobtná (k čemuž potřebuje tekutiny organismu). Působením vody na škrob vzniká vlastně roztok amylózy zahuštěný amylopektinem.

Tato hustá mazlavá hmota se nazývá *škrobový maz*. To také můžeme pozorovat v našem žaludečním a střevním traktu. Čím jemnější byla mouka, z níž je vyroben chléb, který konzumujeme, tím kvalitnější bude škraloup. Škrobový maz ucpává mikroklky dvanáctníku a spodních částí tenkého střeva, které v procesu trávení přestanou plnit svoje funkce. V tlustém střevě se tato hmota zbavuje vody, přilepí se na stěny tlustého střeva a vytvoří výkalový kámen.

Změna škrobu v organismu je v zásadě podmíněna vyrovnáním potřeby cukru. Škrob se mění na glukózu následně, to znamená, že musí projít celou řadou přechodných procesů. V důsledku těchto změn se zvyšuje stupeň jeho rozpustnosti ve vodě. Tento proces lze snadno narušit tím, že člověk nepravidelně přijímá vodu.

Vědci nedávno zjistili, že k vytvoření jednoho tisíce **kilokalorií** v organismu ze dvou set padesáti gramů bílkovin nebo sacharidů se spotřebuje velké množství biologicky aktivních látek. včetně asi **šesti desetin miligramu vitamínu B₁**, **sedmi desetin miligramu vitamínu B₂**, **šesti celých a šesti desetin miligramu vitamínu B₆** (PP), **dvaceti pěti miligramů vitamínu C** a tak bychom mohli pokračovat dále. To **zname-**

ná, že k normálnímu trávení potravy jsou potřebné vitamíny a stopové prvky, neboť jejich účinky jsou v organismu vzájemně propojeny.

Nebudou-li splněny tyto podmínky, škrob začne kvasit, hnit a postupně bude otravovat organismus. Každý člověk denně odkašlává škrobové hleny, které přepĺňují náš organismus a které zapřičiňují nekonečné rýmy a nachlazení.

Jestliže budete denně konzumovat jen dvacet procent potravin obsahujících škrob (místo osmdesáti procent) a dodržovat správný poměr biologicky aktivních látek, bude se vám lehčeji dýchat a váš zdravotní stav se zlepší.

Nemůžete-li vyloučit tepelně zpracované potraviny s obsahem škrobu (jejichž trávení je složitější než trávení syrových potravin), nabízím vám doporučení G. Sheltona:

„Více než padesát let převládal názor, že společně se škrobovitou potravou je nutné konzumovat i větší množství salátu z čerstvé zeleniny (vyjma rajčat a podobných druhů zeleniny). Ten obsahuje hojnost vitamínů a minerálních solí."

Podívejme se zároveň na druhý důležitý aspekt této otázky. Jaké potraviny obsahující škrob jsou tedy nejlepší? V dnešní době konzumujeme příliš mnoho chleba vyrobeného z mouky.

Mouka je potravina vyrobená jemným mletím endospermu obilného zrna s větším nebo menším množstvím jeho slupek a klíčků. Chemické složení mouky se výrazně odlišuje od celých zrn.

Charakteristickou vlastností pšeničné mouky je obsah lepku, který se tvoří při zhotovení těsta a který se skládá z bílkovin. Na fyzikálních vlastnostech lepku závisí pružnost, pórovitost a objem chleba.

A. M. Ugolev prováděl výzkumy s **lepkem**, které ukázaly, že při konzumaci produktů s obsahem lepku se **narušuje** normální struktura **membrán**, přičemž dochází k **atrofii** mikroklků. Tím, že se mikroklky **zmenší**, sníží se zcela přirozeně tloušťka vrstvy enzymů. V důsledku toho je omezeno **přistěnné** trávení a vstřebávání výživných látek.

Tím je dán základ vzniku prvního článku patologického **ho fetélzce**. Struktura membrán se znormalizuje po ukončení **léčby** předepsanou bezlepkovou dietou.

Režná mouka se od pšeničné mouky odlišuje obsahem **slizových látek** (látky sacharidové povahy), obsahuje méně bílkovin a více cukni. Zároveň netvoří lepek.

K mouce, která netvoří lepek, patří ovesná, kukuřičná nebo prosná mouka. Ze škrobových produktů jsou vhodné ovesné kroupy, jáhly, pohanka a rýže.

Významné místo v naší výživě zauímají kromě chleba také **brambory**: o nichž si povíme podrobněji.

Brambory obsahují asi osmnáct až dvacet procent škrobu a jedovatou látku, takzvaný **solanin**. Největší množství solaninu se nachází v bramborové nati a zelených bobulích, v nazelenalých, nahnílených a naklíčených hlízách, což může zapříčinit otravu organismu. Zralé čerstvé hlízy obsahují také solanin, ale v neškodném množství (je však přítomen). Podívejme se na další zajímavé údaje.

U nových brambor (do prvního září) tvoří jedlá část osmdesát pět procent, z toho je sedmnáct celých a osm desetin procent sacharidů.

U čerstvých brambor (od prvního září do prvního ledna) tvoří jedlá část sedmdesát pět procent, z toho je patnáct celých a osm desetin procent sacharidů.

U brambor od prvního ledna do prvního března tvoří jedlá část sedmdesát procent, z toho je čtrnáct celých a sedm desetin procent sacharidů.

U brambor od prvního března tvoří jedlá část šedesát procent, z toho je dvanáct celých a šest desetin sacharidů.

Z uvedeného přehledu vyplývá, že nejvíce brambor by **se mělo jíst** do prvního ledna.

Sestavte si jídelníček tak, abyste do něj zařadili co nejvíce potravin obsahujících přírodní glukózu, fruktózu a **sacharózu**. Největší množství sacharidů je obsaženo v zelenině, ovoci, sušených plodech a také v **naklíčeném** obilí.

Hydrolyza sacharidů probíhá v ústní dutině a ve střevním traktu účinky **enzymů** slinivky břišní.

Potravinová vlákna (celulóza, vláknina, hemicelulóza a pektinové látky) se hojně vyskytují v rostlinných tkáních. jejich úkolem je:

1) vytvoření gelových struktur, což ovlivňuje vyprazdňování žaludku, rychlost vstřebávání v tenkém střevě a dobu průchodu žaludečním a střevním traktem;

2) zajištění schopnosti potravinových vláken, aby udržela vodu (zamezuje tvorbě výkalových kamenů), změna tlaku v dutých orgánech trávicího systému, změna elektrolytického složení a hmotnosti výkalů, jejichž hmotnost se zvyšuje;

3) při zvýšení množství potravinových vláken ve stravě snížit hladinu cholesterolu v krvi;

4) nepřítomnost potravinových vláken ve stravě je příčinou vzniku rakoviny tlustého střeva nebo jiných částí střevního traktu, nedostatek potravinových vláken přispívá ke vzniku arteriosklerózy, hypertonie a cukrovky. Mají protitoxické účinky a ovlivňují vylučování škodlivých látek, včetně těžkých kovů z těla.

Potravinová vlákna se dělí do dvou skupin: **jemná potravinová vlákna** (brambory, zelí, **jablka**, meruňky a jiné podobné druhy ovoce a zeleniny), jež se velmi dobře štěpí a úplně se vstřebávají, a **hrubá potravinová vlákna** (mrkev, řepa a jiné **druhy** zeleniny), jejichž trávení je obtížnější. Při správné činnosti trávicího traktu se i hrubá vlákna mohou v organismu kvalitně zpracovat.

Tuky

Tuky jsou látky skládající se z **uhlíku**, vodíku a kyslíku.

Podle stupně nasycení mastnými kyselinami se tuky dělí na dvě velké skupiny: **tuhé tuky** (tuk, sádlo, máslo), které obsahují nasycené mastné **kyseliny**, a **tekuté tuky** (slunečnicový, olivový nebo ořechový olej, dále olej z pecek a jiné druhy), které obsahují **hlavně** nenasycené mastné kyseliny.

K polynasyceným mastným kyselinám patří kyselina linolová, **linolenová** a arašídová. Ty jsou pro organismus

nepostradatelné. Nemohou se samy syntetizovat, tudíž je musíme přijímat společně s potravou.

Kyseliny plní různé fyziologické úlohy a mají velký biologický význam. K důležitým biologickým vlastnostem daných nenasycených kyselin patří jejich podíl v podobě strukturálních prvků na vysoce aktivních komplexech, jako jsou fosfolipidy, lipoproteiny a jiné látky. Jsou nepostradatelným prvkem při tvorbě buněčných membrán, myelinové pochvy, pojivové tkáně a jiných útvarů.

Pro metabolismus cholesterolu jsou velmi důležité nenasycené mastné kyseliny. Podílejí se na rychlé přeměně cholesterolu na kyselinu listovou a na jejím vyloučení z organismu. Zmíněné kyseliny působí na stěny cév, zvyšují jejich pružnost a snižují propustnost. Nenasycené mastné kyseliny ovlivňují také metabolismus vitaminů skupiny B. Nedostatek nenasycených mastných kyselin vyvolává růstové potíže, snižuje odolnost proti nepříznivým vnějším a vnitřním faktorům a potlačuje reprodukční funkce. Snížené množství nenasycených mastných kyselin ovlivňuje kontrakční činnost myokardu a vyvolává kožní problémy.

Tuky obsahují vitaminy rozpustné v tucích. Živočišné tuky dodávají vitaminy A a D, rostlinné tuky dodávají vitamin E.

Rostlinné tuky mají vysoký energetický potenciál. Tvoří se při fotosyntéze v zelených částech rostlin a potom se ukládají v plodech a semenech. Při štěpení těchto tuků se uvolňuje dvojnásobné množství energie, než vylučují bílkoviny a sacharidy (jeden gram se rovná devíti kilokaloriím).

Ořechový olej je zdrojem dobře stravitelných emulgovaných tuků. Jestliže člověk konzumuje větší množství ořechů, nemusí používat jiné množství oleje.

Vhodné jsou také oleje lisované za studena. Nepoužívejte rafinované druhy oleje, jelikož neobsahují stopové prvky ani vitaminy.

V živočišných tucích jsou přítomny toxické vměstky, které se při štěpení dostávají do organismu. Aby se jejich organizmus zbavil, ukládá je do tukové tkáně, kde se skladují.

Denní norma potravin s obsahem tuku se rovná dvaceti pěti až třiceti gramům rostlinného oleje nebo másla.

Hydrolyza tuků probíhá ve dvanáctníku.

Vitaminy

Vitaminy jsou nízkomolekulární sloučeniny organického charakteru, které se nesyntetizují v organismu člověka, ale dostávají se do něj společně s potravou. Nejsou zdrojem energie ani pružnosti, ale již v malých dávkách prokazují své biologické účinky.

Vitaminy se tvoří biosyntézou v rostlinných buňkách a tkáních. Většina z nich je spojena s nositeli samotných bílkovin. Vitaminy se v rostlinách nenacházejí v aktivní formě, ale ve vysoce organizované podobě. Podle vědeckých výzkumů jsou pro vitaminy nejlepším složením pro kvalitní zpracování v organismu. Jejich úkolem je plnohodnotné, úsporné a správné využití základních výživných látek, přičemž organické látky uvolňují během tohoto procesu trávení potravy nezbytnou energii.

Nedostatek vitaminů zapříčiňuje vážné potíže. Skryté formy avitaminózy nevyvolávají nějaké vnější projevy a symptomy, ale negativně ovlivňují pracovní výkonnost, celkový tonus organismu a jeho odolnost proti různým nepříznivým faktorům. Prodlužuje se doba uzdravení po překonaných onemocněních a rovněž se mohou vyskytnout jejich různé komplikace.

Základním prvkem klasifikace vitaminů je jejich rozpustnost ve vodě a v tucích. Rozdělujeme je tedy do dvou velkých skupin: vitaminy rozpustné ve vodě a vitaminy rozpustné v tucích.

Vitaminy rozpustné ve vodě tvoří struktury enzymů a přispívají k jejich fungování.

Vitaminy rozpustné v tucích patří do struktury membránových systémů, které zajišťují jejich optimální funkční stav.

Aktivita vitaminů závisí většinou na bílkovinné složce, takže bez ní jsou neúčinné. Pokud se vitaminy získávají

umělou cestou, přeměňují se z organické formy do krystalické podoby. Ta již nemá organický základ, a proto se v této podobě nemůže v organismu vstřebat.

Mnozí lidé se o tom přesvědčili z vlastní zkušenosti, když užívali různé multivitaminové přípravky. Moč se zabarvila barvou těchto vitaminů a měla i charakteristický pach (po zmíněných vitamínech). Zbytečně jen přetěžujeme játra a ledviny a narušujeme potřebnou rovnováhu v organismu. Místo správného uspořádání jeho struktur do něj vnášíme chaos.

Jako příklad škodlivých účinků velkých dávek umělých vitaminů uvádím článek z časopisu *Zdraví*:

„Vitamin C má pověst neškodného prostředku. V posledních letech však lékaři začali pozorovat vedlejší reakce u lidí, kteří požívali zvýšené dávky vitaminu C.

Vědci z různých zemí se shodují v názoru, že užívání vitaminu C nezvyšuje odolnost organismu proti nachlazení, ale nadměrné dávky tohoto vitaminu zhoršují průběh některých infekčních a alergických onemocnění včetně revmatizmu.

Maximální dávka vitaminu C vyvolává zvýšenou srážlivost krve, jejímž následkem je trombóza.

Tím, že nadbytečné dávky vitaminu C dráždí sliznici orgánů žaludečního a střevního traktu, vzniká bolest v podžeberní oblasti, pálení žáhy, nevolnost, zvracení, průjem (velká porce salátu ze zelí, mrkve, petržele a jiných druhů zeleniny obsahující velké množství vitaminu C nic podobného nezpůsobí). Proto milovníci umělých vitaminů trpí většinou zhoršeným průběhem gastritidy, provázeným zvýšenou hladinou kyselosti. Objevují se i vředy žaludku a dvanáctníku. Vitamin C může zapříčinit tvorbu kamenů v ledvinách a močovém měchýři, které vznikají ze solí kyseliny šťavelové a močové.

Jedince, kterým jsou aplikovány injekce vitaminu B₁₂, lékaři upozorňují, že by neměli užívat vitamin C, neboť může narušit účinnost tohoto vitaminu.

Diabetici by měli vědět, že velké dávky vitaminu C potlačují produkci inzulínu ve slinivce břišní a zvyšují obsah cukru v moči a krvi.

V poslední době bylo zjištěno, že velké dávky vitaminu C tlumí rychlost nervových a svalových impulzů, čímž vzniká zvýšená svalová únava a narušuje se koordinace zrakových a pohybových reakcí."

Můžeme udělat jeden důležitý závěr: *užívejte pouze přírodní vitaminy.*

Z lékařských zdrojů jsem sestavil tabulku (tabulka 1) uvádějící, podle jakých symptomů je možné určit nedostatek určitého vitaminu (vitaminů).

Tabulka 1
Klinické příznaky nedostatku vitaminů

Název vitaminu	Příznaky nedostatku vitaminu
Pokožka	
A	Bledá a suchá pokožka, zrohovatění vlasových folikulí ³² , uhovitá pokožka, náchylnost k tvorbě hnisavých vyrážek
Karoten	Ekzémy
D	Pocení
B₂	Suchá pokožka, cyanóza ³³ rtů a jizvy na nich - cheilitida, praskliny a ztvrdlá kůže v koutcích rtů - angulární stomatitida, seboroická dermatitida záhybů nosu a rtů
PP	Suché a bledé rty; erytémy ³⁴ hřbetu ruky a krku; Šupinatá pokožka. hyperkeratóza ³⁵ . pigmentace
B₃	Dermatitidy
B₆	Suchá seboroická dermatitida, cheilitida, glositida ³⁶
H	Lupenka
C	Cyanóza rtů. uší, nehtů, bledá a suchá pokožka

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Vlasy	
A	Suché vlasy bez lesku
B3	Ztráta barvy vlasů
H	Plešatění
C	Zrohovatění vlasových folikulů s jednotlivými petechiemi
Uši	
A	Křehké a lámavé nehty
Oči	
A	Zánět spojivek a očních víček, Bitotovy skvrny ³⁸ , světloplachost, šeroslepost
B2	Světloplachost, zánět spojivek a očních víček
B6	Zánět spojivek
Jazyk	
B	Suchý jazyk, jasně červený
PP	Povlak a otoky na jazyku, rozbrázděný nebo suchý, jasně červený, bolestivý, s prasklinami
Kostí a zuby	
D	Deformace hrudníku a páteře, lámání zubů
Dýchací systém	
A, D, B	Náchylnost k rýmě, zánětu průdušek, zápalu průdušek. Dýchavičnost
Krev	
K, B	Zhoršuje se srážlivost krve. Pokles obsahu leukocytů, narušení funkcí kapilár - snížení jejich napětí
B3	Anémie
B	Praskání kapilár, krvácení
C	Krvácení dásní při přisání rtů nebo při čištění zubů
B3	Poškození cév spodní části nohy

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Trávicí systém	
A	V důsledku degenerace sliznice žaludečního a střevního traktu se mohou objevit: <i>dyspeptické</i> ³⁸ potíže, narušení žaludeční sekrece, náchylnost ke gastritidám a kolitidám
B ₂ , PP, B ₃	Nedostatečná funkce orgánů trávicí soustavy, zvláště jater a žaludeční sekrece. Poruchy činnosti střevního traktu - stálý průjem . Tvorba vředů ve střevním traktu , zvýšení hladiny tuku v játrech
Cholin	Cirhóza jater, vznik nekrotických ložisek
B	Zácpa, ztráta chuti k jídlu
Nervový systém	
B	Rychlá psychická únava; poškození periferního nervstva končetin, hlavně dolních končetin
PP	Neurastenický syndrom (podrážděnost, nespavost, pocit sevřenosti, útlum; nervové a svalové bolesti
	Poruchy nervového systému (křeče, paralýza , paréza a jiné potíže); poruchy výživy tkání nervového systému a jejich růstu
B	Nervové a psychické potíže: deprese, psychické reakce, podrážděnost, nespavost a jiné problémy
C	Při otevřené formě avitaminózy se vyvíjejí následující patologické příznaky: arterioskleróza , neuróza , stres
Cholin	Poruchy metabolismu tuků v nervových tkáních, játrech, ledvinách a v srdečním svalstvu. Nedostatek cholinu přispívá k tvorbě nádorů
Ledviny	
A	Degenerace epitelu ledvin a močovodů . <i>Tim \ zmkapryelitich³⁹, uretritich⁴⁰, cystoz⁴¹</i>

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Celkový stav	
D	Celková slabost, podrážděnost
E	Svalová slabost
P	Celková slabost
B₁	Rychlá psychická a fyzická únava, svalová slabost, únava při chůzi; při palpačním zjištění se objevuje bolest dvouhlavého svalu lýtkového
Pohlavní činnost	
A	Degenerace a zrohovatění epitelu v děloze a vagině
Karoten	Oslabená činnost pohlavních orgánů
E	Zhoršují se pohlavní funkce
Předčasné stárnutí	
Karoten	Předčasné stárnutí, nádory
B₆	Intenzivní průběh procesů stárnutí

Enzymy

Enzymy jsou složité organické látky, které se tvoří v živých buňkách a plní funkci katalyzátorů všech procesů v organismu.

Aktivní složku enzymů tvoří železo, mangan, vápník, měď, zinek a některé vitaminy.

Enzymy jsou bílkoviny, proto při zahřívání do padesáti čtyř stupňů koagulují (sráží se) a ztrácejí svoje katalytické účinky. Jejich účinnost je narušena i působením kyslíku a světla.

Všechny typy metabolismu, to znamená metabolismus bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálů, probíhají za součinnosti enzymů. Při normálním atmosférickém tlaku a teplotě třicet sedm stupňů probíhají v živém organismu tyto procesy velmi rychle a uchovávají přitom velké množství energi

Při konzumaci syrové stravy se šedesát až osmdesát procent enzymů dostává do střevního traktu beze změn.

Vitamin E, který je obsažen v čerstvé rostlinné potravě, má velký význam jako ochranný faktor enzymů.

Indukovaná autolýza může probíhat pouze, jak již bylo uvedeno, za aktivní účasti enzymů, což výrazně ulehčuje činnost trávicích žláz.

Lidé, kteří konzumují vařenou a konzervovanou stravu, trpí nedostatkem enzymů v krvi a v mezibuněčné tekutině. Životní procesy probíhají pomalu a obtížně. Surová rostlinná potrava zrychluje naopak všechny životní procesy, které probíhají intenzivně a šetrně. Krev pak obsahuje velké množství enzymů.

Minerální prvky

Potrava, která neobsahuje minerální soli, vede k pomalému odumírání organismu v důsledku hladu. Jestliže tělo ochudíme o soli, narušíme celkový systém výživy.

O důležitosti minerálních prvků svědčí Forsterovy výzkumy, provedené už v roce 1879. Krmil psy **masem**, z něhož byly odstraněny soli, a zjistil, že tyto psi zemřeli dříve než zvířata, která úplně hladověla.

Fyziologický význam minerálních prvků je určen jejich přítomností:

1. ve struktuře a **funkcích většiny enzymatických systémů a procesů probíhajících v organismu;**
2. v **plastických procesech a výstavbě tkání organismu, hlavně kostní tkáně, kde fosfor a vápník představují základní strukturální komponenty;**
3. při **udržení hladiny acidobazické rovnováhy v organismu;**
4. při **udržení hladiny solí v krvi a přítomnosti ve struktuře prvků, které ji vytvářejí;**
5. při **normalizaci výměny vody a solí.**

Minerální látky udržují správnou hladinu acidobazické rovnováhy, která zajišťuje ne/bytnou koncentraci vodíkových iontů v buňkách a tkáních, v tkáňových a buněčných

tekutinách. Ta jim předává osmotické vlastnosti nezbytné k normálnímu průběhu metabolických procesů.

Na udržení hladiny acidobazické rovnováhy má velký vliv složení stravy, přičemž strava ovlivňuje hladinu acidobazické rovnováhy v závislosti na věku.

S ohledem na udržení hladiny acidobazické rovnováhy v organismu a na její vliv při vzniku kyselinotvorných a zásadotvorných prvků se minerální látky potravin rozdělují na látky s alkalickým a kyselým účinkem.

V průběhu složitých vědeckých procesů vyšlo najevo, že hlavním zdrojem minerálních látek je rostlinná potrava, to znamená ovoce a zelenina. V čerstvém ovoci a zelenině se minerální látky nacházejí v nejaktivnější formě a pro organismus jsou lehce stravitelné.

K *alkalickým minerálním prvkům* (kationty) patří vápník (Ca), hořčík (Mg), draslík (K), sodík (Na) a do skupiny *kyselých minerálních prvků* (anionty) se řadí fosfáty, sulfáty a chloridy.

Obiloviny a bobule vytvářejí *sice produkty s mírně kyselou reakcí* během svého rozkladu v žaludečním a střevním traktu, ale poskytují velmi mnoho výživných látek. Navíc při metabolismu nevytvářejí škodliviny jako produkty živočišného původu.

Potrava živočišného původu, jako například maso, ryby, bryzda, máslo a jiné potraviny vyjma plnohodnotného čerstvého mléka, vytváří *produkty se silně kyselou reakcí*. Podobný účinek má bílý chléb, pečivo z bílé mouky, loupáná rýže, rafinovaný cukr a jiné podobné potraviny nebo potraviny vyrobené ze stejných surovin.

Abych odpověděl na praktické dotazy čtenářů o stupni kyselosti nebo zásaditosti potravin, sestavil jsem na základě Wolkerových a Poupových prací tabulku (*tabulka 2*).

Vysvětlivky ke značení v tabulce: 0 - mírně kyselá nebo zásaditá reakce; 00 --střední reakce; 000 - silná reakce, 0000 - velmi silná reakce.

Tabulka 2

Srovnání vlastností potravin podle stupně reakce při kyselých a zásaditých účincích

Potraviny	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Sušené meruňky	-	0000
Čerstvá řepa		0000
Mrkev	-	0000
Celer	-	0000
Čerstvé okurky		0000
Sušené fíky		0000
Hlávkový salát	-	0000
Jahody	-	0000
Čerstvé meruňky	-	000
Čerstvé fazole	-	000
Zelí	-	000
Květák	-	000
Dýně	-	000
Rybíz	-	000
Pampeliška (listy)	—	000
Ovoce (téměř všechny druhy)	-	000
Citronová šťáva (přírodní)	-	000
Pastinák		000
Pomerančová šťáva (přírodní)		000
Sušené švestky		000
Ovesné vločky		000
Plnotučné mléko		000
Cibule	-	00
Hroznové víno		00
Hroznová šťáva (přírodní)		00

Potraviný	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Višně		00
Červené zeli	-	00
Jablka čerstvá a sušená	-	00
Mandle	-	0
Klikva*)	-	0
Vepřové sádlo**)	-	0
Raci	0000	-
Vejce (bílek)	0000	-
Zvěřina	0-0000	-
Ovoce, vařené s cukrem***)	0-000	-
Vejce	000	-
Hroznová šťáva přislazená	000	-
Paltus (ryba)	000	-
Citronová šťáva přislazená	000	-
Hovězí pečeně	000	-
Kuřecí maso	000	-
Zapečené boby	000	-
Anglická slanina netučná	00	-
Ječné kroupy	00	-
Hovězí maso	00	-
Cerný chléb	00	—
Tvrdý sýr	00	—
Mouka	00	—
Škrob	00	—
Ryby	00-000	-

*) Klikva reaguje slabě zásaditě, ale tvoří hypomočovou kyselinu.

**) Při přípravě pokrmů sádlo mění potraviny na více kyselé.

**) Přidání cukru k ovoci nebo do šťáv způsobuje jejich kyselou reakci.

Potraviný	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Šunka libová	00	
Kukuřičná kaše a kukuřičné vločky	00	-
Jehněčí maso	00	-
Skopové maso (průměrně)	00	-
Švestky marinované	00	-
Měkký sýr	0	-
Sušené boby	0	-
Ječmen	0	-
Anglická slanina tučná	0	-

Vápník

Vápník zaujímá mezi prvky, z nichž je složeno naše tělo, páté místo po uhlíku, kyslíku, vodíku a dusíku a mezi kovy, které tvoří zásady, je na prvním místě.

Normální množství vápníku v organismu je tisíc dvě stě gramů, přičemž devadesát devět procent z tohoto množství je obsaženo v kostech.

Minerální složka kostní tkáně se neustále obnovuje. Plynule probíhají dva procesy: *vstřebávání* kostní hmoty s vylučováním volného vápníku a fosforu do krevního oběhu a *ukládání* solí vápníku a fosforu v kostní tkáni.

U vyvíjejících se dětí se kostra plně obnoví za jeden až dva roky, u dospělých lidí za deset až dvanáct let. Kostní tkáň dospělého člověka vyloučí za dvacet čtyři hodin až sedm set miligramů vápníku a stejné množství jej také uloží. Z toho vyplývá, že kostní tkáň kromě toho, že má opěrnou funkci, je také skladištěm vápníku a fosforu. Z něho organismus přijímá potřebné množství těchto prvků, nejsou-li obsaženy v potravě.

Při poklesu atmosférického tlaku potřebuje organismus k zajištění rovnováhy mnohem více vápníku než obvykle.

Jestliže je jeho množství v krvi nedostačující, organizmus si jej intenzivně odnímá z kostí. Dojde-li k překročení normy, dochází k patologickým jevům, hlavně u starších osob, které si stěžují: „To mě bolí kosti! Bude asi špatné počasí.“

Vápník neutralizuje škodlivé kyseliny. Čím méně potravin s kyselou reakcí krve konzumujeme (maso, sýry, výrobky z bílé mouky, rafinovaný cukr a živočišné tuky), tím méně vápníku organizmus spotřebuje, a tím je stav kostí a zubů mnohem lepší (upozornění pro jedince, kteří mají problémy se zuby).

Vápník hraje důležitou roli také při vzniku mezibuněčných vazeb a celkového uspořádání při tvorbě tkání. Profesor A. Malenko v z Moskvy zjistil, že odolnost organizmu proti zhoubným útvarům závisí na pevnosti spojení buněk.

Vědci zaznamenali ještě dvě zvláštnosti ve spojitosti s vápníkem. Jestliže si člověk v mládí vytvoří dostatečnou zásobu vápníku, jeho organizmus zůstane dlouho mladý. Čím vyšší koncentrace vápníku je v krevním séru, tím máme větší šanci na uzdravení.

Vstřebávám vápníku negativně ovlivňují zbytky fosforu, hořčíku a draslíku v potravě. Vápník se špatně zpracovává i tehdy, jestliže je v organizmu nedostatek nebo nadbytek tuků. Při nadbytečném množství tuku se vápník vylučuje z organizmu v podobě takzvaného *vápníkového mýdla*.

Některé kyseliny (inositfosforečná, šťavelová) tvoří s vápníkem pevné nerozpustné sloučeniny, které se v organizmu zpracovávají velmi obtížně. Ostatně vápník chleba, pšenice, ovsa a jiných obilovin obsahujících velké množství inositfosforečné kyseliny se špatně vstřebává. Protože chléb a moučné výrobky jsou pro nás základní potravinou, nedivme se, jestliže máme problémy se zuby. Vápník ze šťovíku a špenátu se nevstřebává.

Optimální strávení vápníku probíhá při poměru vápníku a fosforu 1:1,3 (podle jiných zdrojů 1:1 a 1:1,7) a při poměru vápníku a hořčíku 1:0,5.

Denní dávka vápníku činí osm set miligramů (podle jiných zdrojů tisíc čtyři sta miligramů). Odborníci Světové zdravotnické organizace stanovili, že denní fyziologická potřeba vápníku činí Čtyři sta až pět set miligramů.

Velkou roli zde hraje i výběr potravin. Je nezbytné dodržovat, jak již bylo uvedeno, některé následující podmínky: na jeden iont vápníku v krevní plazmě by měly připadnout asi dva ionty draslíku (1:2); fosfor by měl být v potravě zastoupen v poměru 1:1,5 a hořčík v poměru 1:0,5. (V pasterizovaném mléku je vápník a fosfor zastoupen v poměru 1:0,7; vápník a hořčík v poměru 1:0,1; vápník a draslík v poměru 1:1. Důležité jsou i jiné prvky, dále vitaminy a organické kyseliny, které se při pasterizaci ničí.)

Nyní víme, co negativně působí na vstřebání vápníku v organizmu, a rovněž jsme se seznámili s potravinami, které nejlépe pokryjí potřebu vápníku.

Co ještě je potřeba udělat, aby se vápník vstřebal úplně (vždyť sedmdesát až osmdesát procent vápníku, který se do organizmu dostává s potravou, se vylučuje stolicí a dalších sto padesát až tři sta padesát miligramů se vylučuje v moči)?

1. Přesun vápníku v organizmu stěnami střevního traktu vyžaduje velké množství energie. Proto je nezbytné, aby organizmus měl dostatek kyslíku a lehce stravitelných sacharidů.

2. Organizmus by měl být zásoben dostatečným množstvím vitamínu D a člověk by měl mít zdravé ledviny. V ledvinách se z vitamínu D vytváří látka, která přepravuje vápník v tenkém střevě.

3. Sliznice tenkého střeva by měla být v dobrém stavu a člověk by měl konzumovat dostatek potravy s obsahem karotenu. Jinak dojde ke změnám sliznice, která vápník nemůže vstřebat.

4. Vstřebávání vápníku ovlivňují bílkoviny potravy, kyselina citronová a laktóza. Aminokyseliny vytvářejí s vápníkem dobře rozpustné a lehce vstřebatelné komplexy. Stejný mechanismus účinků má kyselina citronová. Laktóza podlé-

há z kvašení, ve střevním traktu udržuje nízkou hladinu pH, což brání vytvoření nerozpustných solí fosforu a vápníku.

Používejte tabulku, v níž jsou uvedeny hodnoty o obsahu vápníku v potravinách. To je důležité k zachování zdraví ho těla a zubů (tabulka 3).

Tabulka 3
Potraviny s nejlepším poměrem vápníku, fosforu, hořčíku a draslíku

Vlašské ořechy*	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
Fazole*	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
Řepa**	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
Lískové ořechy***	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
Pórek**	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
Salát*	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:2,9

* Vhodná potravina ; ** Velmi dobrá potravina; *** Vynikající potravina.

Hořčík

Organismus dospělého člověka obsahuje dvacet pět gramů hořčíku.

Hořčík je součástí diferencovaných vyšších tkání a jeho největší množství je v mozku, brzlíku, nadledvinkách, pohlavních žlázách, červených krvinkách a svalech. Koncentrace hořčíku v buňkách je třikrát až patnáctkrát vyšší než v mimobuněčném prostředí.

Hořčík a draslík se v buňkách vyskytují převážně jako kationty. Hořčík uvolňuje svaly, ovlivňuje rozšiřování cév, stimuluje peristaltiku střev a zvyšuje vylučování moči.

Nedostatek hořčíku v ledvinách zapříčiňuje degenerativní změny a nekrologické jevy, vápník se ve zvýšeném množství ukládá na stěnách důležitých cév svalstva srdce a páteře, to znamená, že tyto svaly tuhnou a ztrácejí svoji pružnost. Lidé, kteří chtějí posilovat pružnost svého těla, musí změnit svoji výživu a do svého jídelníčku zařadit potraviny s obsahem organického hořčíku.

Zahraníční lékaři zjistili, že u lidí, kteří zemřeli na následky infarktu myokardu, byl obsah hořčíku v zasažených oblastech o čtyřicet procent nižší než u zdravých lidí, kteří se například stali oběťmi nešťastných případů.

Při nedostatku hořčíku vzniká také anémie, tachykardie (zrychlení srdeční frekvence), závrate, citlivost na zme-

Potraviny	Obsah v miligramech na sto gramů jedlé části potraviny				Vzájemný poměr		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca:Mg	Ca:K
Žitný chléb obyčejný*	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10
Pšeničný chléb druhé jakosti	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Jáhly	27	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Rýže*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Pohanka (kroupy)	55	298	78	218	1:5,4	1:1,4	1:4
Hrách*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Tvaroh tučný***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7
Vepřové maso tučné	8,0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
Slepičí vejce*	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
Brambory	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
Zelí**	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
Okurky*	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
Rajčata	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
Jablka	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
Celer*	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
Mrkev**	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4

ny počasí, rychlá únava, nespavost, noční můry nebo špatné probuzení.

Nepříjemné ranní probuzení je možné vysvětlit tím, že **nadledvinky** ráno vylučují větší množství hormonů, a díky tomu je pak člověk po celý den svěží. Jestliže množství hořčiku poklesne, pak k nejintenzivnějšímu vylučování hormonů dochází večer. Člověk cítí příliv svěžesti a pochopitelně ráno je jako zmlácený. (Zamyslete se nad tím, zda to není také jeden z důvodů rozdělení lidí na *sovry* a *skřivánky*.)

Velké množství hořčiku obsahují zelené listnaté kultury, neboť hořčík v chlorofylu plní stejný úkol jako železo v hemoglobinu.

Nejdůležitějšími zdroji hořčiku je zelenina, ořechy a obiloviny (viz *tabulka 3*).

Denní optimální dávka hořčiku činí čtyři sta miligramů

Draslík a sodík

Draslík a sodík jsou biogenní prvky, které mají pro organismus velký význam. Draslík, jehož množství v organismu je sto čtyřicet gramů (z toho devadesát a půl procenta tohoto množství je přítomno v buňkách), ovlivňuje nitrobuněčný metabolismus. Nejvíce ho je v buňkách nervových a svalových tkání a v červených krvinkách.

Největší množství sodíku je v krevní plazmě a v mezibuněčných tekutinách.

Oba prvky jsou nezbytné pro udržení normální hladiny osmotického tlaku a účastní se tvorby protoplazmy. Jsou složkou nárazníkových systémů, to znamená, že se účastní udržení hladiny acidobazické rovnováhy

Draslík má velký význam pro činnost svalů, zvláště pro srdeční svalstvo, účastní se také tvorby chemických přenašečů, které vysílají impulzy nervového systému do různých orgánů.

Existuje velmi těsné spojení mezi metabolismem vody a elektrolytů. Draslík a sodík mají opačné účinky na metabolismus vody v organismu: draslík má močopudné účinn

ky a sodík naopak vodu zadržuje (ionty sodíku zpřičiňují bobtnání koloidů tkání).

Potrava obsahující větší množství draslíku způsobuje zvýšené vylučování sodíku z organismu společně s vodou. Přitom dochází k rozpuštění škodlivých zbytků soli, které vznikají během látkové výměny. Jestliže člověk konzumuje potravu s převahou sodíku, dochází ke ztrátám draslíku a ke konzervaci metabolických produktů v organismu.

Optimální poměr sodíku k draslíku je 1:20. Zvýší-li se množství sodíku, zhorší se buněčné dýchání, oslabují se obranné síly organismu a zpomalují se regenerační procesy organismu. Čím silnější je naopak koncentrace draslíku, tím intenzivněji probíhají životní procesy a zdraví se zlepšuje. Je úplně jasné, že všechno musí probíhat v normě, jinak se sice zbavíte jedné potíže, ale jiné na vás zase čekají.

V počátečních etapách přechodu na normální stravu konzumujte potravu s větším množstvím draslíku a asi po dobu dvou až tří měsíců udržujte poměr sodíku a draslíku 1:20. V další tabulce jsou uvedeny hodnoty poměru sodíku a draslíku v potravinách a doporučuji vám, abyste je dodržovali (*tabulka 4*).

Denní dávka obou prvků je tři až pět gramů.

Seznámili jsme se se čtyřmi minerálními prvky zásadité povahy. Tyto prvky jsou hojně obsaženy v ovoci a v mléčných výrobcích.

Nyní se podíváme na tři minerální prvky s kyselou reakcí, které se nacházejí v potravinách živočišného původu (maso, ryby, vejce a jiné potraviny) a rovněž v obilných potravinách (chléb, kroupy, ořechy a bobovité plody).

Tabulka 4

Obsah sodíku a draslíku v některých potravinách a jejich vzájemný poměr

Potraviny	Sodík v miligramech na sto gramů potraviny	Draslík v miligramech na sto gramů potraviny	Vzájemný poměr sodíku a draslíku
Kabačok (druh tykve)	2	238	1:119
Zelený hrášek	2	285	1:142
Hrách	33	873	1:23
Brambory	28	568	1:20
Třešně	13	233	1:18
Okurky	8	141	1:17
Plomeranče	13	197	1:15
Šle zeli	13	185	1:14
Citrony	11	163	1:14
Červený rybíz	21	275	1:13
mandarinky	12	155	1:13
vestky	18	214	1:12
Tykev	14	170	1:12
Hrušky	14	155	1:11
ahny	19	224	1:11
erný rybíz	32	372	1:11
Mrkev	21	200	1:10
eruňky	30	305	1:10
hlk	26	248	1:9
epovitá cibule	18	175	1:9
esní jahody	18	161	1:9
Rajčata	40	290	1:7
Jáhly	28	211	1:7

Pohanka, oves	33	218	1:6
Meloun, řepa	16	64	1:4

Fosfor

Organismus člověka obsahuje šest set až devět set gramů fosforu, přičemž jeho největší množství se nachází v kostech.

Fosfor je jeden z nejdůležitějších prvků ovlivňujících činnost centrálního nervového systému. Metabolismus sloučenin fosforu je velmi těsně spojen s látkovou výměnou tuků a bílkovin. Fosfor plní důležitou úlohu ve výměnných procesech, které se uskutečňují v membránách nitrobuňkových systémů a ve svalech (včetně srdečního svalstva):

Neméně významnou funkci vykonává fosfor při energetickém zajištění životně důležitých procesů. Sloučeniny fosforu, kyselina adenosintrifosforečná (ATP) a kreatinfosfát akumulují energii. Ta se využívá při mechanické (vyslání nervového impulzu), chemické (biosyntéza různých sloučenin) a elektrochemické (aktivní průchod látek přes membrány) činnosti.

Procesy výměny fosforu a vápníku, jak již bylo uvedeno, jsou velmi těsně spojeny a narušení jednoho procesu výměny se projeví na průběhu druhého procesu. Všechno, co se týká zpracování vápníku, se stejnou měrou týká i zpracování fosforu. Chtěl bych ještě doplnit, že nejpevnější kosti se tvoří tehdy, pokud je poměr vápníku a fosforu 1:1,7. Přibližně takovéto množství obsahují zahradní jahody a vlašské ořechy.

Jestliže střeva člověka neobsahují *firazu*⁴¹, nedojde k odštěpení fosforu z *fytinové* (inositfosforečné) kyseliny. V této podobě se velká část fosforu nachází hlavně v obilovinách. Vstřebávání organických sloučenin fosforu z potravy závisí na jejich štěpení *fosfatázami*⁴² (název enzymů) a činí obvykle čtyřicet až sedmdesát procent

Denní dávka fosforu se pohybuje v rozsahu čtyři sta až **tisíc miligramů**

Potraviny s vyšším a optimálním vzájemným poměrem vápníku a fosforu jsou uvedeny v tabulce 3.

Síra

Síra je nezbytná strukturní složka některých aminokyselin a tvoří součást bílkovin a peptidů (inzulin). Zdrojem **síry** jsou především potraviny živočišného původu.

Denní dávky síry činí přibližně jeden gram.

Chlor

Fyziologický význam a biologická funkce chloru spočívá v jeho vlivu na regulaci osmotického tlaku v buňkách a **tkáních**, ve vlivu na normalizaci metabolismu vody a rovněž ve vlivu na tvorbu kyseliny solné žaludečními žlázami.

Potřebné množství chloru je zajištěno běžnou potravou.

Stopové prvky

Stopové prvky tvoří rozsáhlou skupinu chemických látek které se v lidském organismu vyskytují ve velmi nízkých koncentracích, ale jsou charakteristické výraznými biologickými vlastnostmi.

Stopové prvky se v omezeném množství hromadí v těchto orgánech:

- zinek - v pohlavních žlázách a žlázách **slinivky** břišní, v hypofýze;
- jod - ve štítné žláze;
- **měď** - v játrech;
- **nikl** - ve **slinivce** břišní;
- lithium - v plicích;
- **stroncium** - v kostech;
- **chrom** a **mangan** - v hypofýze.

Hlavními zdroji stopových prvků pro organismus jsou **organické** sloučeniny syntetizované rostlinami.

Rostliny vyprodukují podle posledních informací průměrně dvacet jedna až dvacet tři prvků, přičemž dvacet prvků je u všech rostlin stejných, jen se vyskytují v různých poměrech. To znamená, že každá rostlina nám může poskytnout pouze jeden nebo dva nové prvky.

Abychom zajistili potřebné množství všech stopových prvků v organismu, stačilo by pouze padesát až šedesát rostlin za **podmínky**, že budeme **vědět**, co a kde se v každé rostlině nachází. K pokrytí celkového množství stopových prvků ve výživě by bylo potřeba asi sto rostlin; čím více jich je v naší stravě, tím je **pravděpodobnější**, že jejich životní objem bude zajištěn.

Vědci **zjistili**, že předci člověka museli nasbírat asi **sto různých rostlin**, aby se nasýtli. Horalové, kteří se dožívají vysokého věku, si díky lidovým tradicím uchovali přibližně sto kulturních a divokých rostlin.

Existuje několik způsobů, jak zajistit potřebné množství těchto prvků. Podívejme se na **nejúčinnější** z nich

1. Nejjednodušším a nejdostupnějším **způsobem**, jak doplnit do organismu stopové prvky, je **sezonní strava**. Brzy na jaře je vhodné konzumovat první zeleninu: ředkvičky, **topinambury** nebo pampeliškové listy. Na konci dubna a na počátku května jezte zahradní a lesní jahody, **třešně**, rané okurky a léčivé rostliny. V létě jsou vynikající **rajčata**, petržel kopr, jablka, hrušky, višně, meruňky nebo švestky. Na podzim si do jídelníčku zařaďte kořenové plody, různé byliny, melouny a tykve. V zimě pijte nálevy ze sušených bylin, kořenové plody, sušené ovoce, ořechy, med a klíčky.

2. Další způsob, kterým je **elektrolytická strava**, je o něco složitější. Jde o učení tibetských **lamů**.

Podívejme se, v čem toto učení spočívá. Sbírají se všechny rostliny (kromě jedovatých), nadzemní části (osmdesát až sto druhů) z území o rozloze jeden a půl až dva hektary v průběhu celého lunárního měsíce.

Říká se, že stopové prvky, které se **vyskytují** na daném pozemku, vyrůstají v průběhu lunárního měsíce ze země. Již bylo řečeno, že dvacet prvků u všech rostlin je stejných

a **pouze** jeden až tři prvky jsou nové. Jestliže nasbíráme osmdesát až sto druhů bylin, získáme všechny stopové prvky.

Sběr bylin začíná obvykle při novoluní, přičemž po dobu tří dnů se sbírají do jednoho sáčku. Potom zase tři dny do dalšího sáčku a tak postupujte dále. Jestliže jste vynechali třetí trojici dní, pak byliny sbírejte v druhém lunárním měsíci a začněte třetí trojici dní (to znamená ty dny, které jste vynechali).

Sbírají se byliny, které opylují včely. Byliny z jednoho sběru se vytrídí a každá z nich se usuší samostatně. Potom se sesypou dohromady a dobře se promíchají.

Příprava jednoho litru nálevu: tři litry vody vařte asi čtyřicet pět minut. Nechejte vychladnout a naběračkou odeberte jeden litr z horní části vody, střední část, to znamená také jeden litr, připravte k dalšímu použití a spodní jeden litr vylijte.

Podle některých zdrojů mají horní a spodní vrstvy vody různé charakteristiky a raději je nepoužívejte (v horní vrstvě se nacházejí mikroskopické ropné příměsi, spodní vrstva obsahuje usazeniny minerálních solí).

Na gázu nasypete dvě polévkové *lžíce* sušených bylin a prolijte přes ně jeden litr střední *části* vody (vychlazené). Nálev pijte s medem.

Sušené byliny můžete použít třikrát, z toho dvakrát k pití a potřetí z nich připravíte kaši. Jestliže byliny zalijete vařící vodou, získaný odvar můžete také pít nebo jej použít do koupelí.

3. Třetí způsob spočívá *v pravidelném užívám květového pylu* a jiných včelích produktu bohatých na stopové prvky.

Když včely sbírají pyl, usedají na mnoho různých rostlím. Proto pyl květin obsahuje velké množství stopových prvků a biologicky aktivních látek.

Med například obsahuje následující stopové prvky: bor, železo, jod, draslík, vápník, křemík, lithium, hořčík, mangan, med', olovo, osmium, síru, titan, fosfor, chlor, chrom a zinek.

V pylu zpracovaném včelami jsou přítomny následující stopové prvky: baryum, vanad, wolfram, železo, zlato, iridium, vápník, kobalt, křemík, měď, hořčík, molybden, arzen, cín, palladium, platina, stříbro, fosfor, chlor, chrom, zinek, stroncium.

Většina stopových prvků obsažených ve včelích produktech byla zjištěna také v krvi a orgánech člověka. Z dvaceti čtyř stopových prvků krve je dvacet dva prvků součástí včelích produktů.

Při nedostatečném množství vanadu, železa, kobaltu, mědi, manganu a zinku je proces tvorby krve narušen. Med a pyl zpracovaný včelami přispívají k odstranění **anémii**.

Aromatické látky

V plodech, zelenině a voňavých bylinách jsou obsaženy aromatické látky, které jim dávají specifickou chuť a **aroma**, charakteristické pro každý druh rostlin. Aromatické látky jsou obsaženy v té části rostliny, která byla nejvíce na slunci a která je nejvíce barevná.

Aromatické látky jsou velmi těkavé a dráždivě účinkují na čich a chuť. Přírozenou cestou povzbuzují chuť, zvyšují vylučování trávicích šťáv, jsou močopudné a nepřímo zabraňují vzniku škodlivé mikroflóry ve střevním **traktu**.

Mnoho aromatických látek (éterických olejů) obsahují citrusové plody a některé druhy zeleniny: cibule, česnek, petržel, ředkev, ředkvička, kopr, celer, hořčice, křen a jiné druhy. Vynikají i dezinfekčními a **antiseptickými** účinky. Užívání aromatických látek může ve větších dávkách podráždit ledviny a sliznice žaludku a střev. Aromatické látky vylučované plícemi odstraňují hleny.

Fytoncidy

K fytoncidům patří látky, které zpomalují vývoj virů, bakterií a nižších plísňí, popřípadě je ničí.

Fytoncidy jsou obsaženy v zelenině i ovoci. Trávicí šťávy nemění jejich složení, proto mohou působit na celé trávicí ústrojí.

☛ Koce a plody, které obsahují nejvíce fytoncidů, jsou **pomeranče, citrony, mandarinky, dřínka jedlá, klikvy, brusinky, kaliny, zahradní jahody a některé druhy jablek (antonovka).**

K zelenině bohaté na fytoncidy patří cibule, česnek, mrkev, křen, pastinák, řepa, červená paprika, rajčata a jiné druhy.

Jejich baktericidní a antiseptické vlastnosti se projevují při požívání ovoce a zeleniny v syrovém stavu.

Konzumace uvedených druhů ovoce a zeleniny dezinfikuje ústní dutinu a v průběhu mnoha onemocnění se dezinfikuje i celý žaludeční a střevní trakt.

Organické kyseliny

Mnoho druhů ovoce a zeleniny obsahuje organické kyseliny, jako například kyselinu jablečnou, citronovou, šťavelovou, benzoovou a jiné.

Organické kyseliny přispívají ke zvýšení hladiny zásad v organismu. V průběhu procesu změny se okysličují na oxid uhličitý a vodu, a zanechávají tak v organismu velké množství alkalických látek. Ty působí na trávicí procesy, během nichž silně ovlivňují sekreci slinivky břišní a motorickou činnost střevního traktu.

Ovoce obsahuje především kyselinu jablečnou, citronovou a vinnou. V ovoci převažuje kyselina jablečná, v jahodách kyselina citronová, ve vinné révě je to kyselina vinná. Menší množství kyseliny vinné je také v červeném rybízu, angreštu, brusinkách, lesních jahodách, švestkách a meruňkách.

Některé druhy ovoce obsahují v nepatrném množství také kyselinu jantarovou, mravenčí, salicylovou, šťavelovou a benzoovou.

Jantarová kyselina je přítomna hlavně v nezralých plodech, v angreštu, rybízu a vinné révě; kyselina salicylová je obsažena v lesních jahodách, malinách a višních; kyselina mravenčí v malinách.

Šťavelová kyselina je ve velkém množství obsažena ve špenátu, šťovíku, reveni a ficích. Při oxaluri⁴⁴ se tato zelenina a ovoce nemá podávat, protože kyselina šťavelová narušuje výměnu solí. Může se sama tvořit v organismu ze sacharidů a v průběhu metabolismu kyseliny oxalurové. Zdrojem kyseliny šťavelové je i řepa (sto miligramů na sto gramů produktu).

Některé druhy ovoce a bobulí podporují vylučování kyseliny šťavelové z organismu, jsou to například jablka, hrušky, kdoule, dřínka jedlá, listí z černého rybízu a vinné révy. Je vhodné připravit odvar.

Benzoová kyselina je obsažena v brusinkách a klikvách a je charakteristická svými antiseptickými vlastnostmi.

Množství organických kyselin určuje celkovou hladinu kyselosti ovoce nebo šťáv z tohoto ovoce.

Zelenina, bobule a ovoce bohaté na organické kyseliny (citrony, rybíz, klikva, švestky, jeřabiny a jiné druhy) normalizují celkové trávení.

Trísloviny

Hořkou až trpkou chuť některých druhů ovoce (tomel, kdoule, dřínka jedlá, hrušky, jeřabiny, trnky a jiné druhy) zapříčiňuje určité množství tríslovin. Při zmrazení těchto druhů ovoce se obsah tríslovin snižuje, čímž ovoce ztrácí svoji hořkou až trpkou chuť.

Protizánětlivé účinky tríslovin na sliznici střevního traktu snižují její sekreční činnost, která je na určitém stupni provázána antiseptickými vlastnostmi.

Z tríslovin je nejznámější tanin, který příznivě působí na střevní trakt především při průjmech. Plody bohaté na tanin (borůvky) proto konzumujte nalačno. Po jídle již nemají takové účinky, neboť bílkoviny potravy vážou tanin dříve, než se dostane ke stěnám střevního traktu.

Poruchy systému stravování

Rozebrali jsme mnoho látek, které jsou součástí naší potravy. Víme, jaký význam mají a jaké jsou jejich účinky. Přesto si položíme jednu otázku: dostane se celé toto bohatství do organismu, nebo se cestou někdy ztratí?

Odpověď na tuto otázku bude celá následující kapitola.

Voda

Při sušení potravin rostlinného původu nebo při jejich dlouhodobějším skladování dochází k poklesu obsahu vody. Rostliny začínají ihned po sběru uvadat a voda se vypařuje.

Při sušení ovoce a zeleniny se mění složení látek tvořících sloučeniny s vodou a pro organismus jsou prakticky bezcenné.

Voda ztrácí během tepelného zpracování svoji strukturu a vzniká chaos. Organismus musí vynaložit vlastní energii k její strukturalizaci.

Nesmíme zapomínat na jednu velmi důležitou věc: ve vodě jsou zapsány informace o rostlině. Ta představuje určitý komplex informací, které vstřebala z okolního prostředí. O jaké informace se jedná? Ve strukturách rostlin a ve vodě, kterou obsahují, jsou zapsány informace o slunci (střídání dne a noci), o ročních obdobích (intenzita slunečního záření), o půdě, vzduchu, magnetickém poli, o hvězdách, planetách a tak bychom mohli pokračovat dále. Budeme-li konzumovat zeleninu a ovoce bohaté na tyto informace, vstřebáme rovněž informace o daném místě a o ročním období. Rezonujeme s tímto prostředím, přizpůsobujeme se mu, a dokonce z tohoto prostředí můžeme čerpat energii. V tom spočívá mechanismus adaptace a aklimatizace.

Během tepelného zpracování se zmíněné informace buď úplně ztratí, nebo se spíše změní. Intimní informace o okolním světě se rozplynou a člověk se pro ně stává cizorodým prostředím. Jestliže se postavíme proti přírodě (místo toho, abychom využili její sílu), brzy vyčerpáme svoje síly.

Nezačleníme se ani do rytmů přírody a vytvoříme podmínky pro vznik různých nemocí.

Bílkoviny

Bílkovinné látky se srážejí při teplotě čtyřicet dva až čtyřicet pět stupňů. Srážení (koagulace) je proces, v jehož průběhu dochází k narušení spojení mezi jednotlivými molekulami bílkovin a mezi bílkoviny a ostatními látkami (sacharidy, minerálními látkami, vitaminy a jinými složkami). Bílkovinu, která nezachová svoji strukturu, organismus zpracovává obtížně. Podívejme se na dva charakteristické příklady, kdy došlo k narušení struktury bílkovin.

Mléko. Během sterilizace probíhá mnoho změn organických a biologických vlastností mléka. Získává výraznou příchut' vařeného mléka, zvyšuje se jeho viskozita (koloidy jsou zničeny a bílkovina se **vysrážela**), obsah vitaminů a jiných látek se **snižuje**.

Maso. Stav zvířat před jejich porážkou je úzce spojen s kvalitou a bakteriální inseminací zpracovávaného masa. Nebezpečí použití infikovaného masa představují nejen zvířata s infekčními onemocněními, ale také zvířata s různými jinými nemocemi, dále **fyzicky přetážená**, oslabená a vyčerpaná zvířata.

Porážka je vlastně určitým typem stresu. Hormony a jiné látky vylučované v důsledku této stresové záležitosti do každé buňky v nich zůstávají, rozkládají se a **naplňují** se strachem a hrůzou, kterou zvíře prožilo během **agonie**.

To všechno je zapsáno ve vodních strukturách.*)

*) Jistě jste si všimli, že neustále zdůrazňuji význam informace *zapsané* ve vodě. Není to však můj výmysl. V současné době se úspěšně používá metoda léčení vodou. Nejdříve se stanoví diagnóza pacienta, který následně vypije speciálně upravenou vodu. Ta se dostává do kontaktu s ohniskem nemoci a odstraní je. Zmíněná metoda byla uvedena i v televizi. Její autor **zdůraznil**, že informace jsou ve vodě zapsány velmi hluboko a na dlouhou dobu. Informace ve vodě se **zničí**, jestliže se voda v průběhu několik minut alespoň dvakrát převarí. *Vzpomeňte si na očarovanou vodu.*

To znamená, že od zvířat nakonec přijímáme nejen živné látky, ale obrovské množství nečistot a určité stopy **agonie** zapsané v buňkách.

Rostlinné bílkoviny nebo čerstvý tvaroh jsou čisté a neobsahují nic z výše uvedených informací.

Sacharidy

Tepelné zpracování poškozuje monosacharidy již při teplotě šedesát pět až osmdesát stupňů, přičemž dochází ke komplexnímu narušení vazeb s minerálními látkami nebo vitaminy. Během tohoto procesu vznikají takzvané *mrtvé sacharidy*.

Med, který uvedeme do **varu**, ztrácí část svých vitaminů. Zahřívání medu na teplotu vyšší než šedesát stupňů ničí jeho enzymy, odpařují se éterické antibakteriální látky a vytvářejí se špatně rozpustné soli. Kromě toho med ztrácí svoje aroma a mění se na jednoduchou směs cukrů. Při vyšších teplotách se rozkládá část fruktózy a dochází k produkci kyseliny mravenčí a levulové.

K velmi zajímavým, ale nežádoucím změnám dochází během mletí obilí. Čím jemnější je mletí, tím silněji se částice škrobu vážou s kyslíkem ze vzduchu.

Mouka získává tmavou **barvu**, proto se začne bělit a dále upravovat, čímž se ještě více spotřebuje její energetický potenciál. Do mouky se kromě toho dostanou různé neorganické látky. Ty organizmus nestráví, musí je **vyloučit**, což se opět neobejde bez další energie.

Tuky

Tuky se znehodnocují účinky okysličování, k němuž dochází vlivem různých fyzikálních, chemických a biologických faktorů (účinky kyslíku, tepla, světla, enzymů a jiných látek). Během oxidace tuků se tvoří nízkomolekulární **produkty** rozkladu, jako například aldehydy, ketony, volné kyseliny a jiné látky, které se chovají jako žluklý tuk (**nepríjemný** zápach a **chut'**).

Při přehřívání a při okysličování v tucích vznikají nízkomolekulární mastné kyseliny, vysoce aktivní kyselé radikály, hydroperoxydy, epoxidy a jiné agresivní látky.

K podstatným **změnám** tuků dochází během procesu fritování, při přípravě například pirožků a jiných moučných pokrmů.

Kromě toho, že vznikají agresivní hydroxidy a epoxidy, se snižuje biologická aktivita přehřátých tuků: při **přehřívání** tuků (teplota dvě stě až dvě stě padesát stupňů) se ničí kyselina linolová (deset až čtyřicet procent, v závislosti na teplotě a délce zahřívání), narušují se účinky fosfolipidů a vitaminů.

Ořechy a semínka obsahují tuk nejvyšší kvality. Ten se přirozeně váže s **minerálními** látkami, vitaminy a jinými prvky. Tuk ořechů a semínek je navíc odolný proti oxidaci a slunečnímu záření.

Vitaminy

Při dlouhotrvajícím skladování potravin dochází ke ztrátě vitaminů. Špenát ztrácí po dvoudenním uchování asi osmdesát procent vitamínu C. Brambory po dvou měsících přicházejí o polovinu svého původního obsahu vitamínu C a po čtyřech až šesti měsících o zhruba dvě třetiny.

Rozptýlené sluneční světlo zničí v průběhu pěti až šesti minut asi šedesát čtyři procent vitaminů **mléka!**

Jestliže se například zelenina a jemné druhy ovoce uchovávají ve vodě, vylučují do ní vitaminy a soli. To se týká vitaminů skupiny B, hlavně vitamínu **B₁**, **B₂** a **PP**.

V průběhu biochemického způsobu **kvašení** je možné uchránit určitou část výživných látek a vitaminů C. V konečné fázi fermentace se však **tyto** látky narušují a asi padesát procent jich zkapalní.

Kyselé zelí a jiné kvašené výrobky s **nízkým** obsahem soli jsou vhodné, neboť zajišťují optimální spojení vitaminů a kyseliny mléčné.

Vysoká teplota při sterilování konzervovaných výrobků v neprodyšně uzavřené nádobě nemá díky omezené-

mu množství vzduchu tak silné škodlivé účinky. Vitaminy i v tomto případě ztrácejí svoji aktivitu. Teplota od padesáti do sta stupňů poškozuje vitaminy velmi rychle.

Při vaření a pečení brambor se ztrácí asi třicet procent vitamínu C. Při smažení brambor nebo při jejich delším uchování ve vodě se rovněž oslabují účinky vitamínu A a E. Pasterizace mléka zničí v závislosti na jejím trvání asi dvacet pět až čtyřicet procent vitamínu D, který je pro náš organismus velmi důležitý.

Z uvedených informací vyplývá, že ve většině případů se vitamin C ztrácí a organismus trpí jeho nedostatkem. Částečný nebo úplný nedostatek vitamínu C narušuje celou řadu procesů a vzájemné reakce s ostatními výživnými látkami.

Enzymy

Při utržení rostliny dochází k narušení činnosti enzymů.

Při zahřívání do padesáti čtyř stupňů enzymy ztrácejí, jak již bylo řečeno, svoji aktivitu. Přitom dochází k „odpojení“ indukované autolýzy z trávicího procesu a organismus při trávení potraviny vykonává dvojnásobnou práci. V důsledku toho je organismus přetížen a jeho sekreční aparát se opotřebovává.

Minerální prvky

Tepelné zpracování narušuje chemické vazby mezi minerálními prvky, bílkovinami, sacharidy, tuky, enzymy a jinými látkami. Poškozené minerální organické látky se mění zpět na neorganické, nebo se z nich stávají těžce stravitelné prvky. To se týká hlavně prvků, jako je například vápník, železo, jod a mnoho jiných.

Změněný vápník se ukládá na stěnách cév a pojivových tkání (šlachy, vazy a jiné části). Železo se z vařených potravin nevstřebává a vzniká **anémie**. V takovém případě se doporučuje asi půl litru šťávy z čerstvých plodů (jeden díl **řepy** a tři až čtyři díly jablek) denně a hladina hemoglobinu se výrazně zvýší. Tepelnými účinky se ničí také jod, což vede ke zvětšení štítné žlázy.

Znovu bych chtěl připomenout, že změna **minerálních prvků** na neorganické látky přispívá ke vzniku ledvinových a žlučnickových kamenů.

Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny a třísloviny

V průběhu tepelného zpracování potravin ztrácejí velmi rychle svoji přirozenou barvu, chuť i aroma.

Fytoncidy se vlivem teploty ničí a mění se na těkavé látky. Charakteristickým příkladem je tepelné zpracování cibule, kdy svoji hořkou chuť mění na sladkou.

Organické kyseliny a třísloviny ztrácejí rovněž tepelnými účinky svoje cenné látky a přestávají být aktivními složkami potravy.

Pokles energetického potenciálu stravy

Tím, že **sluneční energie** aktivuje elektrony látek, se kolem rostliny vytváří intenzivní záření, které však několik hodin po sběru výrazně klesá. Odpařování vody z rostlin je další příčinou poklesu energetického potenciálu.

Vaření, solení, konzervování (všechny tyto procesy vedou ke změně struktury rostlin, jejich **vzhledu, vůně, barvy** a jiných vlastností) mění objem energie ve zvýšené míře.

Rozmělnění rostlin způsobuje silnou oxidaci vzduchem a světlem, což rovněž zapříčiňuje pokles energie.

Z uvedených několika příkladů vyplývá, že potravin ztrácejí svůj energetický potenciál různými účinky. V důsledku toho se ničí jejich nejcennější látka - bioplazma. Potrava získává vlastnosti neorganických látek, mění svoji strukturu a vlastnosti a nemůže v plné míře **podporovat proces života**.

Způsob života se skládá ze tří **procesů**:

1. **Homeostáze** - stálost a rovnováha v lidském organismu a procesy, které tento stav **zajišťují**.

2. **Homeorezis** - stálost rychlých procesů probíhajících v organismu.

3. **Homeomorfóza** - udržení stálosti struktur a funkční hmoty organismu.

Skodlivé následky vařeného a nesprávně připravené stravy

Následující kapitola se zabývá konkrétními účinky nesprávně zvolené potravy na náš organismus.

1. **Zuby a kosti.** Vařená potrava nenutí člověka k jejímu žvýkání, což snižuje aktivitu zubů. Nedezincifikuje ústní dutinu, ale spíše vytváří podmínky ke vzniku onemocnění zubů a dásní.

Z vařeného pokrmu se v organismu obtížně zpracovává vápník, proto se do zubů a kostí nedostává v potřebném množství. V důsledku neutralizace kyselosti, která vzniká v důsledku metabolismu, se odnímá vápník z kostí a zubů. Zuby se začínají kazit. V dnešní době je vzácností pětadvacetiletý člověk s plným a zdravým chrupem. Místo zářivě bílých a pevných zubů máme nezdravé, zkažené a lámající se zuby. Stěžujeme si na složení vody nebo na životní podmínky, ale nikdy si nedokážeme připustit, že příčinou potíží by mohla být potrava.

2. **Žaludek.** Do žaludku se často dostává potrava, která není promíchaná se slinami, je málo rozžvýkaná a z chemického hlediska je jen nepatrně změněná (zvláště škroby). Uvědomte si, že žaludek nemůže dokončit tyto procesy, a proto dochází ke špatnému trávení.

Ve vařeném pokrmu nemůže probíhat indukovaná autolýza, proto potrava zůstává v žaludku velmi dlouho (je jako kámen*). Dochází k přetížení sekreční funkce žaludku, trávení je neúplné, současně se snižuje hladina kyselosti.

Při požívání dvou různých typů potravy, například s obsahem bílkovin a škrobů (kotleto a brambory), se v žaludku vytvoří obtížně stravitelná směs. Trávení bílkovin probíhá

v žaludku a ve dvanáctníku. Škrob se začíná zpracovávat již v dutině ústní a potom teprve ve dvanáctníku (jinými enzymy, než jak je tomu u bílkovinné stravy).

Nestravitelná kaše se rozkládá a odpadními produkty znečišťuje především játra. Jejich činnost je oslabena, což se projeví na činnosti celého organismu. To je nepříjemné především pro jedince s **portální hypertenzí**.

Při zapíjení potravy sladkými nápoji dochází v žaludku ke kvašení cukrů. Následně se tvoří **alkohol**. Ten narušuje vrstvu ochranných hlenů na vnitřních stěnách žaludku, které jej chrání před účinky vlastních trávicích šťáv. To je příčinou vzniku gastritidy, **žaludečních** vředů, špatného trávení a jiných potíží.

3. **Tenké střevo.** Vařená potrava obsahuje velmi málo bioregulátorů (rostlinných hormonů, vitamínů a enzymů). Tím dochází k vážnému narušení střevního **hormonálního** systému. Ztrácíme pocit nasycenosti. Obvykle nejíme to, co je potřeba, a většinou jíme i velmi pozdě, což není **zdravé**. Žaludek se roztahuje (může mít objem čtyři až šest litrů), přetěžuje se celý trávicí trakt a vylučovací orgány.

Nesprávná činnost endokrinních žláz v důsledku změněného hormonálního systému střevního traktu narušuje všechny procesy v organismu. Při špatném **fungování** dvanáctníku se mění struktura štítné žlázy a kůry **nadledvinek**, je potlačena tvorba inzulínu slinivky břišní a činnost podvěsku mozkového.

Vařená potrava vytváří podmínky pro vznik patologické mikroflóry. Příčinou znečištění **pórů** membrán je především lepek bílého pečiva. Přejídání představuje nedostatek potřebných výživných látek, přičemž veškerá strava přechází hned do tlustého střeva.

Pití nápojů během jídla a po jídle odplavme kyselou žaludeční šťávu ze žaludku do dvanáctníku. v němž je zásadité prostředí. Narušuje se tak vrstva ochranných hlenů. Vzniká **duodenitida** (zánět sliznice dvanáctníku), kterou v osmdesáti až osmdesáti pěti procentech provází **onemocnění** trávicích orgánů.

Špatné fungování dvanáctníku zapříčiňuje otylost, *hypotermii* (pokles tělesné teploty jako následek nadměrných ztrát tepla, studené končetiny), změny struktury krevních enzymů, poruchy metabolismu, zhoršení peristaltiky žaludečního a střevního traktu.

Sliznice tenkého střeva vstřebává vitaminy a minerální soli za přítomnosti vody nebo jiné tekutiny (zvláště pokud je jí větší množství) během hodiny a půl až dvou hodin. Látky se odplavují do níže položených orgánů, čímž je v organizmu vyvolán nedostatek vitaminů a minerálních i jiných látek.

4. *Thusté střevo*. Vařená a rafinovaná potrava a nesprávná kombinace potravin přispívá k rozvoji hnilobné mikroflóry. Její produkty a produkty z hnilobných procesů stravy se vstřebávají do krevního řečiště a otravují náš organizmus. Tím dochází ke vzniku zácpy.

5. *Krev*. Při konzumaci polévek a jiných polotekutých pokrmů se nevyklučuje dostatečné množství slin. Krev se nečistí *slinnými žlázami* a nevyklučuje se dostatek dezinfekčních látek. To zvyšuje exkreční činnost dvanáctníku, který do krve vylučuje toxické látky, čímž dochází k narušení její činnosti.

Vařená potrava neposkytuje potřebné množství životně důležitých prvků, a proto vzniká anémie. Zvyšuje se hladina acidobazické rovnováhy, přičemž převažují kyseliny.

6. *Játra, slinivka břišní*. Játra nestačí vyloučit nestrávené látky vařené potravy, čímž se silně znečišťují. Rozvíjí se portální hypertenze (byla již popsána v části o očistě). V organizmu není dostatek vitaminů, enzymů a jiných výživných látek, což vede k oslabení jaterní činnosti a ke vzniku různých patologických onemocnění jater, a následně celého organizmu.

Tím, že funkce slinivky břišní je omezená, vzniká cukrovka a dochází k celkovému špatnému trávení v tenkém střevě.

7. *Žlázy s vnitřní sekrecí*. **Žlázy** s vnitřní sekrecí **potřebují** k zajištění své **činnosti** vysoce aktivní sloučeniny. Ty však vařená potrava neobsahuje.

8. *Vnitřní prostředí organismu*, především nitrobuňčné prostředí, neodpovídá přirozené normě. To vede ke snížení intenzity průběhu životních procesů v buňkách. Organizmus je oslabený a vlastně připravený pro vznik různých patologických potíží.

9. *Energetický potenciál*. Při nedostatku vysoce aktivních látek v organizmu se prudce snižuje tonus, člověk se cítí unavený a lenivý. Z tohoto důvodu začne užívat různé stimulatory, počínaje masitou potravou (což se projeví **zvláštním** oživením organismu, a proto ji lidé považují za potravu „dávající sílu“), silnou kávou a kouřením, alkoholem a užíváním narkotik konče. Důsledkem však je ještě větší deprese organismu.

Konzumace zmíněných potravin a užívání škodlivých látek přispívá k rychlému narušení organismu - člověk předčasně stárne, snižuje se jeho pohlavní aktivita a cítí se duševně prázdný. Takovýto člověk nenachází smysl života, který se pro něho stává zbytečnou existencí a prokletím (pokud se objeví chronická onemocnění).

10. *Psychika*. U psychiky se omezím na následující článek.

„Strava a charakter. Jste-li nevyrovnaní a silně podráždění při komunikaci s okolím, změňte nejdříve svoji stravu a přejděte na vegetariánský způsob stravování. To doporučují lékaři z indického města Gwalior (stát **Madhya Pradesh**), kteří zkoumali, jak různé potraviny ovlivňují lidský organizmus.

Výzkum prováděli delší dobu u dvě stě padesáti lidí a nakonec došli k závěru, že jedinci, kteří konzumují maso, jsou vznětlivější a agresivnější. **Vegetariáni** jsou na druhé straně klidnější a vyrovnanější. Lékaři dále **zjistili**, že vegetariáni žijí déle než lidé, kteří konzumují maso. Nejsou vystaveni nebezpečí vzniku rakoviny ani srdečních a cévních onemocnění. Doktor J. Singh a doktor Dabas tvrdí, že vegetariánská

strava posiluje lidský organizmus, který je pak odolnější proti fyzickému a psychickému zatížení."

11. *Potravinová leukocytóza*. Přesun potravinových **látek** do žaludečního a střevního traktu vyživuje tyto orgány, ale současně jde o alergický a toxický agresivní zásah.

K neutralizaci těchto škodlivých vlivů přispívá kromě epitelální vrstvy, rozdělující enterální (vnitřní) prostředí střevního traktu a vnitřní prostředí organismu, také silná leukocytární vrstva (jeden milion leukocytů na jeden milimetr).

Podstata leukocytózy spočívá v tom, že jakmile se potrava rozmělnuje v ústech, začnou se na stěnách střev hromadit leukocyty. Ty mají zabránit případnému škodlivému vlivu potravy. Tato mobilizace trvá jednu až jednu a půl hodiny, ale při častém opakování v průběhu dne (při příjmu potravy třikrát až čtyřikrát za den) vyvolává jednak nevolnost a jednak přerušeni ochranné činnosti leukocytů. To je také jedna z hlavních příčin slabé odolnosti organismu proti nachlazení a jiným podobným onemocněním.

Ukázalo se, že syrová rostlinná potrava naopak zabráňuje vzniku potravinové leukocytózy. Na tuto skutečnost poprvé upozornil ruský bakteriolog Kušakov.

Během dalších laboratorních výzkumů bylo prokázáno, že potrava s kyselým pH a kyselé nápoje zapříčiňují vznik leukocytózy (vařená nebo jiným způsobem zpracovaná potrava reaguje zpravidla kysele; to se týká i kyselých mléčných výrobků); zásaditá a neutrální potrava (to je většinou rostlinná potrava reagující zásaditě) leukocytózu nepůsobuje.

Vznik potravinové leukocytózy je možné zastavit tím, že jedinec bude před příjmem vařené potravy konzumovat ve větším množství syrovou rostlinnou potravu (saláty).

Tento postup dodržuje také Paul Bragg: „Nejdříve sním salát. Jsem totiž přesvědčen, že náš organizmus by si **měl** přivyknout na příjem pouze **přírozené** potravy.“

Většina lidí jí nejdříve polévku nebo bujon a potom různé sendviče nebo chléb. To je podle mého názoru ne-

správné, protože syrová strava stimuluje v počátečních fázích trávení vylučování trávicích šťáv. Surová zelenina je totiž sama o sobě silným přirozeným stimulem. A to je ke správnému trávení nezbytné. Doporučuji, abyste před každým jídlem snědli čerstvou zeleninu. Po nějakém čase sami zjistíte, že si váš organizmus na tento typ potravy zvykl."

Anglický vědec E. Nox zkoumal různé příčiny úmrtnosti lidí (zpravidla ve věku padesáti pěti až šedesáti čtyř let) ve dvaceti různých zemích, z toho v sedmnácti evropských zemích, dále v Kanadě, USA a Japonsku. Obyvatelé těchto zemí konzumovali různé potraviny.

Zjistil padesát osm druhů potravin, které u sedmdesáti nemocí způsobily smrt.

Na základě závěrů, které provedl, zjistil, že neexistují vyloženě užitečné, nebo škodlivé potraviny. Podrobná analýza zjištěných vzájemných souvislostí však **ukázala**, že určité skupiny potravin jsou skutečně spojeny s **konkrétními** nemocemi.

Nadměrná spotřeba všech druhů *masa* je základem úmrtí v důsledku roztroušené sklerózy, ischemické srdeční nemoci, sebevraždy, rakoviny tlustého střeva, rakoviny mléčné žlázy a leukémie.

K masu je možné v této souvislosti přirovnat rafinovaný cukr, mléko, vejce a živočišné tuky (sádlo, slanina, tučné rolády a jiné výrobky).

Konzumace *obilných potravin* zapříčiňuje smrt v důsledku epilepsie, peptických vředů, cirhózy jater, chronické nefritidy, dále také v důsledku rakoviny hrtanu, ústní dutiny, trávicí trubice a žaludku nebo tuberkulózy. Z tohoto hlediska je obilným potravinám blízká **zelenina**, ovoce, bobule, ořechy a ryby.

Pití *vina* přispívá ke vzniku cirhózy jater, rakoviny ústní dutiny a hrtanu, která může rovněž zapříčinit smrt. Pití *piva* vyvolává roztroušenou sklerózu a rakovinu konečníku, což rovněž vede ke smrtelným případům.

Používání *ztužených tuků* je spojeno se smrtí v důsledku rakoviny mléčné žlázy, rakoviny krevního systému, rakoviny tlustého střeva a roztroušené sklerózy. Při bližším zkoumání nemocí trávicího traktu se ukázalo, že povaha spojitosti mezi konzumací potravin a nemocemi se mění od horních částí trávicího traktu směrem ke spodním orgánům.

Onemocnění orgánů v horní části trávicího traktu (včetně žaludku) jsou spojeny s požíváním nízkokalorických potravin, hlavně zeleniny, kdežto onemocnění orgánů uložených ve spodní části těla jsou spojeny s konzumací vysokokalorických potravin, to znamená s potravinami živočišného původu.*)

Dovolím si okomentovat myšlenky E. Noxe a vytvořit svoje vlastní závěry.

O konzumaci masa a jejích následcích bylo již hovořeno v předcházejících kapitolách. Nyní se podrobněji podíváme na obilné potraviny.

Výzkumy byly prováděny v zemích, kde místní obyvatelé konzumují obilné výrobky v podobě chleba a jiných moučných výrobků. O škodlivosti mouky, lepku a kvasnic jsem hovořil v předchozích kapitolách této knihy.

Chtěl bych doplnit, že bez potřebného množství vitamínů (hlavně vitamínů skupiny B) se moučné potraviny špatně tráví, podléhají kvašení a bakteriálnímu rozkladu. Z tohoto částečného rozkladu se tvoří alkohol a jiné produkty.

Kromě toho dochází ke vzniku cirhózy jater, rakoviny ústní dutiny, *hrtanu*, trávicí trubice a žaludku stejně jako při pití vína.

Podrobné informace o částicích škrobu, které pronikly do krevního řečiště, a o škodlivosti škrobového škraloupu v játrech jsme již také řekli.

V souvislosti se *zeleninou a ovocem* nás jistě napadne otázka, proč způsobují nemoci? Odpověď je možné najít v poznámce „Strava a charakter“, v níž indiští lékaři tvrdí, že vegetariánská strava posiluje a lidé jsou odolnější proti

* Tyto údaje jsem převzal z knihy L. A. Gavrilova *Může žít člověk déle?*

fyzickému a duševnímu zatížení. Prodlužuje se i život. Co je tedy správné a kdo má vlastně pravdu?

Pravdu mají obě strany a pravda je také to, že ve všech evropských zemích se ovoce konzumuje jako dezert, to znamená po jídle. V Indii i v jiných zemích s teplým podnebím se zelenina a ovoce konzumují **samostatně**. Celá záhada tedy spočívá v nedodržení jedné drobné podmínky: a sice, že ovoce a zelenina se zpracovává v tenkém střevě, to znamená, že ze žaludku odchází velmi rychle.

Stravování Evropanů je jiné. Rozmělněné ovoce se nemůže přesunout ze žaludku do tenkého střeva, jestliže žaludek musí nejdříve zpracovat chléb, maso nebo jiné pokrmy. Ovoce se rozkládá, tvoří se alkohol, kyselina **octová**, oxid uhličitý, protože žaludek je příhodným místem k tvorbě těchto produktů. (Připomeňme si, jak probíhá kvašení: **rozmělníme** ovoce a bobule, dáme je do nádoby a postavíme na teplé místo, kde začíná kvasit.) Dochází k nesprávnému zužitkování dvou výživných produktů, které se mění v jedovaté látky zapříčiňující vznik zmíněných nemocí.

Měli byste také vědět, jak správně konzumovat zeleninové saláty, k jakým potravinám se zelenina hodí a s jakými ji naopak nelze podávat. Můžeme si udělat jeden závěr: údaje, které nashromáždil E. Nox, nenasvědčují, že by potraviny byly škodlivé. Jde především o jejich nesprávné použití. Bez znalosti vhodné kombinace potravin nemá smysl se uzdravovat pomocí stravy a hodnotit **užitečnost**, nebo škodlivost potravy.

Rafinované potraviny

Podívejme se nyní, co mohou způsobit *rafinované* a *vylepšené* potraviny. Uvedeme si několik příkladů škodlivých následků takovýchto *změn* a *zlepšení*.

V současné **době** se před materským **mlékem** dává přednost kravskému mléku **nebo** různým uměle vyrobeným směsím. Je však známo, že v první fázi života novorozence není tato **změna** možná, dokonce je velmi **nebezpečná**.

Trávici systém dítěte se postupně připravuje na přechod na hrubší stravu. Buďe-li novorozenec pít kravské mléko nebo jiný umělý výrobek místo mateřského mléka, do jeho organismu proniknou cizorodé bílkoviny, takzvané *antigeny*. Imunitní systém se nedokáže proti těmto látkám ještě bránit.

Existují velké rozdíly mezi mateřským a kravským mlékem. Mateřské mléko obsahuje ve větším množství laktózu (mléčný cukr), přičemž část laktózy se dostává do tlustého střeva. Zde vytváří příznivé podmínky pro vývoj mléčných, kyselých a jiných užitečných bakterií. Při požití kravského mléka nebo jiných náhražek vznikají místo mléčného kyselého kvašení hnilobné procesy, což následně vede k vlastní otravě organismu.

Tato skutečnost, jak ukázaly výzkumy v celé řadě zemí, vede k narušení nejen fyzického, ale i duševního vývoje. Produkce toxických látek ve velmi slabém organismu vyvolává takové poruchy, které poškodí nejen dětský organismus, ale jejich následky se projeví i v dalších letech.

Dítě potom začne brzy přijímat masitou stravu a stravu s obsahem škrobu. V jeho organismu se tyto produkty ani neštěpí, ani nezpracovávají. Nejsou vytvořeny systémy činnosti enzymů, některé enzymy dokonce chybí, ale organismus i přesto přijímá potravu, k jejímuž zpracování jsou tyto enzymy nezbytné. Stačí se jen podívat na dvouleté až pětileté děti, kterým z nosu neustále vytékají hleny. To je důkazem potravy s obsahem škrobu a bílkovin.

Potom u dítěte začíná období sladkostí a bonbonů. Ve zkrácené verzi uvádím článek ředitele Institutu experimentální endokrinologie a chemie hormonů Akademie lékařských věd SSSR akademika N. Judajeva s názvem *Je cukr užitečný?* (*Pravda*, 6. března 1982):

„Na trhu se vždy objeví nějaká novinka, která vyvolá počáteční vlnu nadšení. Ta po určité době ochladne. Stejný proces proběhl i s cukrem. Po dlouhodobých a pečlivých výzkumech ohledně jeho použití, především ve větších dáv-

kách, se dietologové mnoha zemí shodli na tom, že dávky tohoto výrobku je potřeba snížit.

Cukr na rozdíl od klasické potravy (chléb, kroupy, maso, mléčné výrobky, zelenina) je čistou chemickou látkou. Je to sacharóza. U nás se získává z cukrovky během složitého nekolikafázového zpracování. V posledních fázích se cukr pečlivě čistí, krystalizuje a filtruje se přes uhlí.

Získaný čistý produkt neobsahuje vitaminy, soli ani jiné biologicky aktivní látky, které jsou obsaženy prakticky ve všech výrobcích rostlinného a živočišného původu.

Chtěl bych však zdůraznit jednu důležitou věc: aby se produkt nejčistší kvalit jako je cukr, strávil v organismu, je potřeba jej sloučit s takovou látkou, která umožní jeho průchod stěnami střevního traktu tak, aby se následně krví dostal do místa svého určení. Po důkladném zpracování v organismu se musí z těla vyloučit. I v této fázi je potřeba zajistit jeho sloučení s příslušnou látkou.

Přirozená potrava zajišťuje sama o sobě tyto procesy, což není možné říci v případě cukru. Organismus musí vydávat vlastní látky: vápník ze zubů - tím dochází ke **kazům**, nebo celou řadu důležitých látek z krve, což vede ke vzniku cukrovky.

To nejsou jen slova, která by vás měla polekat. Statistika dokazuje, že za posledních deset až patnáct let se ve všech rozvinutých zemích zvýšil počet **diabetiků** “

Lidé, kteří si uvědomují tuto skutečnost, označují cukr jako *bílou smrt*. Podívejme se nyní **na jeden** z nejrozšířenějších výrobků, kterým je *mouka*. Vyrábí se, jak všichni víme, z obilí. Součástí obilovin je *kendosperm* (což je v podstatě škrob), *klíček* (základní biologicky aktivní látka) a *slupka*.

V klíčku a slupce se nacházejí vitaminy a minerální látky. Mouka a upravené kroupy neobsahují ani slupku, ani klíčky či jiné užitečné látky.

Režná mouka se v této souvislosti obohacuje vitaminy **B₂** (čtyři desetiny miligramu), **PP** (tři **miligramy** na sto gramů mouky); pšeničná mouka první a druhé kvality se obohacuje vitaminy **B₁** (čtyři desetiny miligramu), **B**, (čty-

fi desetiny miligramu) a PP (dva miligramy na sto gramů mouky).

Jaký užitek poskytují umělé vitaminy, je známo. Je potřeba si uvědomit, že takovýto produkt potřebuje ke svému strávení a vyloučení celou řadu dalších látek, které se většínou odnímají z organismu.

V knize *Hygiena výživy* je uvedeno: „Ke zvýšení pekárenských vlastností pšeničné mouky se do ní mohou přidávat potravinové doplňky, jako například bromičitan draselný, thiosíran sodný, diamid kyseliny uhličité, peroxid vápenatý, kyselina ortofosforečná a pitein.“

Nemluví se však o tom, kam se v těle tyto přísady ukládají a jak ovlivňují průběh životních procesů v organismu. Zmíněné látky účinkují na stěny cév, vazů a šlach, které *dřevění*.

Potravinářský průmysl v současné době používá mnoho potravinových doplňků, k nimž patří:

- doplňky zlepšující konzistenci výrobků (barviva, aromatické, chuťové a jiné látky);
- doplňky zvyšující trvanlivost (antimikrobiální prostředky, antioxidační látky);
- doplňky zlepšující technologii výroby potravin (urychlovače, kypřící prostředky, stabilizátory myoglobinu a jiné látky).

Těmito zlepšovacími procesy procházejí prakticky všechny základní potraviny (mléko, mouka, chléb, maso). Uvědomte si však, že většina potravinových doplňků jsou toxické látky!

Nitrity se například používají ke zvýraznění barvy uzenin; *ledek* jako konzervační prostředek u sýrů a brynzy (tři sta gramů na jeden litr mléka). Norma připouští dvacet miligramů nitritu na sto gramů masa (což jsou dvě setiny procenta). Zdálo by se, že takovéto množství je zanedbatelné. Z údajů západoněmeckých biologů vyplývá, že člověk **za jeden rok** zkonzumuje šestnáctkrát více potravy, než sám **váží**. Uvedené mikroskopické dávky přísad se po celý rok hromadí v těle a vytvářejí obrovské zásoby toxických **lá-**

tek. Ty může zničit pouze mladý a silný organismus, který spotřebuje obrovské množství vlastních životních sil. To je důkazem, proč je nezbytné provádět pravidelnou očistu organismu a konzumovat přírodní, celozrnné potraviny bez dalšího *vylepšování*.

V potravinářském průmyslu i v domácnostech je hojně rozšířena výroba *kynutých výrobků*.

„*Kymutí* je proces rozkladu sacharidů na jednodušší sloučeniny, při němž se vlivem určitých vyloučených mikroorganismů nebo enzymů uvolňuje energie.“

V našem organismu probíhají okysličující a **regenerační** reakce. V jejich průběhu dochází ke štěpení sacharidů a k jejich sloučení s kyselinou fosforečnou. Energie, která se přitom vylučuje, se nerozptyluje, ale akumuluje se na kyselinu adenosintrifosforečnou (ATP).

Jestliže se mikroorganismy podílely na rozkladu **části** sacharidů, uvolněná energie je pro organismus prakticky ztracená.

Podívejme se například na pečení chleba. Základem pro přípravu těsta jsou procesy alkoholového a mléčného kyselého kvašení pomocí kvasinek, bakterií a chemických **kypřících** prostředků. Energetický potenciál výrobku (chleba) je mnohem nižší než u **celozrnného** chleba.

Při konzumaci chleba měníme žaludeční a střevní trakt na bojové pole mezi kvasinkami chleba a přirozenou **mikroflórou**. Chléb začínáme konzumovat většinou velmi brzy a pravidelně. Normální **mikroflóra** je pak velkou vzácností, neboť neodpovídá přirozeným hodnotám. Tímto způsobem vzniká **dibakteriόza**.

Kvasnicový chléb se objevil před patnácti tisíci lety v Egyptě a tehdejší obyvatelé věděli o jeho škodlivosti. Některé národy se chtěly zachránit před vymřením, a proto si připravovaly pouze neslaný chléb. **Později** se tento zvyk změnil v náboženská dogmata.

V *Bibli* se například říká: „Nebudete jíst nic kvašeného. Ve všech svých obydlích budete jíst nekvašené **chleby**.“ {*Druhá Mojžíšova 12,20*}.

To se týká také kyselých mléčných výrobků. V současné době je složení zákysu na výrobu kefíru, jednoho z oblíbených nápojů, dobře známo: je to bílkovina kasein a mikroorganismy, které vznikly přirozenou cestou.

Mikroorganismy rozkládají důležité látky (laktózu), snižují energetický potenciál daného výrobku a naplňují jej kyselinou mléčnou, etylalkoholem a ostatními odpadními látkami.

Velmi zajímavou látkou je také kasein. Přežvýkavci (krávy, ovce, kozy) ji potřebují k růstu srsti, kopyt a rohů. Člověk potřebuje jen nepatrné množství kaseinu.

Kasein je vynikající surovinou k přípravě stolařského klišu. V našem organismu lepí přebytečný lepek kameny v ledvinách, zapříčiňuje vznik arteriosklerózy nebo způsobuje otoky nohou. Mléko různých zvířat (krávy, kozy) se zvýšeným obsahem kaseinu je v nadměrném množství škodlivé. Proto se čerstvé mléko většinou přímo nekonzumuje.

Protože rafinované a takzvané *vylepšené* potraviny obsahují málo vody (cukr, cukrovinky, chléb, maso, čokoláda, bonbony a jiné výrobky), mění výrazně tlak v orgánech trávicího traktu a odsávají vodu z organismu. To je důvod, proč musíme takovouto potravu zapíjet. Vytváříme si jakýsi bludný kruh: příjem potravy - žízeň - pití nápojů - odplavení trávicích šťáv - nedostatek výživných látek - v tlustém střevě se v důsledku špatně strávené potravy vytvářejí podmínky pro vznik zácpy a hnilobné procesy – opět příjem vody k rozpuštění nečistot, které se dostaly do krve z tlustého střeva. Naléváme se vodou, tloustneme a postavou se podobáme kouli.

V některých zdrojích je uvedeno, že *sůl* zásobuje organismus dusíkem. Není to pravda. Sůl je neorganická látka, která se v organismu špatně zpracovává. Slaná jídla vyvolávají žízeň téměř okamžitě. Organismus se aktivní činností snaží snížit hladinu soli a vyloučit nadbytečné množství soli. Američané zkonsumují průměrně dvacetkrát (!) více soli, než stanoví norma. V jiných zemích je situace podob-

ná. Jde o to, že potraviny obsahují velké množství soli: uzeniny, sýry, různé naložené potraviny, chléb a jiné výrobky. Udělejte si malý pokus. Jeden až dva týdny nesolte žádné pokrmy a potom začněte konzumovat slanou stravu jako dříve. Okamžitě pocítíte obrovský rozdíl a uvědomíte si, že příjem soli do organismu byl nadměrný.

Konzumujte větší množství bylinek, nat'ové zeleniny, cibuli, česnek nebo podobné druhy, které obsahují dostatečné množství soli. Dusík a chlor se zde nacházejí v optimální podobě, kterou organismus snadno zpracuje.

Brambory konzumujeme většinou bez slupky. Bylo však prokázáno, že slupka brambor obsahuje větší množství vitaminů skupiny B, vlákniny, železa a draslíku než vlastní dužnina brambor. Odstraňte slupku jen v tenké vrstvě, čímž zachováte zdroje zmíněných látek.

„*Jezte méně čokolády.* K zajímavým výsledkům došli francouzští lékaři při vyšetření pacientek, které si stěžovaly na časté bolesti srdce. Ženy přiznaly, že každé ráno musí vypít šálek sladkého kakaa nebo zakousnout pečivo s čokoládou. Potom dodaly, že se cítí spokojené a vyrovnané, když sní i malý kousek čokolády.

Lékaři tvrdí, že se jedná o určitý druh *závislosti*, která může člověku uškodit více než například kouření.

„Chcete-li být zdraví, nepijte kávu,“ konstatuje biolog R. Makkaleb ze státu Colorado. „Káva nemá žádnou výživnou hodnotu. Aniny (taniny), které káva obsahuje, zpomalují trávení bílkovin a snižují obsah minerálních prvků, jako například železa a vápníku, a rovněž vitaminů skupiny B.“

Tato informace se týká všech nápojů obsahujících kofein, například coca-cola nebo pepsi-cola.

Podle údajů zveřejněných v časopise *Science* jsou potravinářské tuky a nitráty silnými *mutageny*. Jejich negativní vliv neutralizují vitaminy E a C, které jsou ve velkém množství obsaženy v zelených částech rostlin.

„*Neznají zubní kazy.*“ italsí stomatologové, kteří navštívili několik klášterů v Tibetu, zjistili, že zdejší obyvatelé prakticky neznají zubní kazy. Prohlídka asi sto padesáti lidí

potvrdila, že sedmdesát procent z nich, dokonce i velmi staří lidé, mělo zdravý chrup a u dalších se zubní kazy vyskytly jen zřídka.

Příčinou tohoto jevu je režim stravování. Tibetští mnichové nekonzumují cukr a maso. Jejich tradiční potravou jsou ječmenné placky, olej z mléka jaha, tibetský čaj a voda. V létě zařazují do svého jídelníčku řepu, mrkev, brambory a malé množství rýže."

SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN

Na konci devatenáctého a na počátku dvacátého století byly v laboratořích I. P. Pavlova provedeny zajímavé pokusy týkající se výzkumu fyziologie trávení.

Výsledky těchto pokusů ukázaly, že pro každý druh potravy (chléb, maso, mléko a další) se vylučuje různé množství určitých trávicích šťáv s různou kvalitou. Celý proces začíná již v dutině ústní a pokračuje v dalších orgánech trávicího ústrojí (sliny, žaludeční šťáva, žluč, trávicí šťávy tenkého a tlustého střeva a také mikroflóra).

Zpracování a strávení různých druhů potravy probíhá v příslušné části trávicího traktu a vyžaduje rovněž určitou dobu. Například ovoce se zpracovává v tenkém střevě, maso se však nejdříve dvě až tři hodiny zpracovává v žaludku a následně v tenkém střevě.

Bylo dokázáno, že i podobné druhy potravin potřebují různé trávicí šťávy. Například při trávení mléka se trávicí šťávy s nejsilnějšími účinky vylučují během poslední hodiny jeho trávení, při trávení masa k tomu dochází v průběhu první hodiny. To svědčí také o mimořádně jemné technologii zpracování potravy, jejíž narušení má dalekosáhlé následky.

Vědecké pokusy prováděné Pavlovovou školou na konci dvacátých let dvacátého století úspěšně praktikoval americký lékař Herbert Shelton. Jeho školou *Zdraví* prošlo úspěšně asi sto tisíc lidí.

Závažnost této otázky bych chtěl ukázat na stručném resumé názorů a zkušeností tohoto významného odborníka v oblasti kombinace potravin.

Klasifikace potravin

Zopakujme si znovu klasifikaci potravin, abychom pochopili jejich správné kombinace.

Některé potraviny budou zařazeny do skupiny bílkovinných produktů a produktů obsahujících škrob. Tím se však neznepokojte, neboť takovéto potraviny obsahují současně mnoho škrobu i bílkovin.

Bílkoviny

Tato potrava obsahuje velké množství bílkovin. Charakteristickými bílkovinnými potravinami jsou ořechy (většina); všechny obiloviny; fazole, hrách, sójové boby; vejce a houby. Do této skupiny můžeme dále zařadit masité výrobky, raky a ryby. Z mléčných výrobků to jsou sýry a tvaroh, z dalších výrobků slunečnicová semínka, baklažány. mléko (obsahuje nízkomolekulární bílkoviny).

Sacharidy

Do této skupiny patří **škroby**, cukry a sladké ovoce.

Škroby obsahují tyto potraviny: všechny druhy obilovin, sušené bobovité plody (kromě sóji), hrách, brambory všech odrůd, kaštiny, arašidy, kabačky, tykev.

Cukry a sirupy jsou obsaženy ve žlutém a bílém cukru. **K** dalším potravinám s obsahem cukrů a sirupů patří mléčný cukr, různé džemy, povidla, sirupy a jiné výrobky. Do této skupiny můžeme zařadit i med.

Menší množství škrobů obsahuje květák, řepa, mrkev nebo turín.

Tuky

K této skupině potravin patří olivový, slunečnicový a kukuřičný olej a dále máslo. Tuky obsahuje také většina **druhů** ořechů, tučné maso, šlehačka a smetana.

Sladké druhy ovoce

Ke sladkým druhům ovoce patří datel, fíky, rozinky, sušené meruňky (s pečkou nebo půlené), hroznové víno, sušené švestky, tomel, sušené hrušky a jablka (sladkých odrůd).

Kyselé druhy ovoce a zeleniny

Většina kyselin je obsažena v kyselých druzích ovoce. **K** nejdůležitějším z nich patří pomeranče, grapefruity, granátová jablka, citrony, kyselé hroznové víno, kyselé švestky, kyselá jablka. Ze zeleniny to jsou hlavně rajčata.

Polokyselé druhy ovoce

Čerstvé **fíky**, sladké višně, sladká jablka, hrušky, broskve, borůvky, rybíz, jahody.

Zelenina bez obsahu škrobu a zelené druhy zeleniny

Do této skupiny patří všechny **sezonní** druhy zeleniny nezávisle na barvě (zelené, červené, žluté, bílé a jiné) zeleniny. **K** nejdůležitějším druhům patří hlávkový salát, celer, čekanka, pampeliška, zelí, listy vodnice, špenát, kyselý šťovík, listí řepy, cibule, vodnice, baklažány, okurky, kedlubny, petržel, revefl, chřest, česnek, sladká paprika, ředkvičky.

Dýně

Používají se všechny druhy.

Doporučení ke správné kombinaci potravin

Nyní se podíváme na různé možnosti kombinace potravin a postupně je zhodnotíme z hlediska trávení. Jde o důležité informace pro každého z nás.

Kombinace kyselin a škrobů

Kyseliny uvedených potravin narušuje enzym ptyalin, který **štěpí** škrob. **Spojení kyselin a škrobů** není proto vhod-

ne. 2 toho vyplývá, že *potraviny obsahující kyseliny nebo škroby by se měly konzumovat odděleně.*

Kombinace bílkovin a škrobů

Volná kyselina solná v třiceti tří procentní koncentraci je dostačující k narušení účinnosti enzymů štěpících škrob. Další nepatrné zvýšení kyselosti přeruší tento proces, a dokonce zničí samotný enzym.

Při konzumaci chleba se v žaludku vylučuje málo kyseliny solné. Žaludeční šťáva nutná ke strávení chleba má téměř neutrální reakci. Po strávení škrobu chleba se v žaludku vylučuje mnoho kyseliny solné, které je potřebná ke strávení bílkovin chleba. Současně tedy probíhají dva procesy, trávení škrobu a trávení bílkovin.

Někteří lidé se domnívají, že nemá smysl se zabývat kombinací potravin, protože *příroda sama* kombinuje různé výživné látky v potravě. Neuvědomují si však, že mezi trávením výživné látky nezávisle na jejím složení a trávením směsi různých produktů je velký rozdíl.

Organismus bez problémů přizpůsobí trávicí šťávy požadavkům na strávení jedné potraviny, která představuje například sloučeninu škrobů a bílkovin (z hlediska intenzity a času vylučování). Jestliže však člověk sní dva různé typy potravin s různými, nebo dokonce opačnými požadavky na trávení, trávicí šťávy se v žádném případě nemohou přizpůsobit.

Pokud sníte například chléb a maso, bude se místo žaludeční neutrální šťávy, která se vylučuje během prvních dvou hodin trávicího procesu, vylučovat silně kyselá šťáva a proces trávení škrobů se prudce zastaví.

Z fyziologického hlediska je potřeba pomatovat na to, že první fáze trávení škrobů a bílkovin probíhají v opačném prostředí. Škrob ke svému zpracování v ústní dutině a ve dvanáctníku potřebuje zásaditou reakci. Bílkoviny se zase vstřebávají v kyselém prostředí žaludku a ve dvanáctníku se štěpí úplně jinými enzymy, než jaké potřebují škroby.

Z toho vyplývá, že škrobová a bílkovinná potrava se musí konzumovat odděleně.

Různé kaše, dále chléb, brambory a jiné potraviny obsahující škrob by se neměly konzumovat společně s masem, rybami, vejci, sýrem, tvarohem, ořechy nebo jinými bílkovinnými potravinami.

Kombinace různých bílkovin

Dvě bílkoviny různé povahy a složení vyžadují ve spojení s jinými trávicími faktory odlišnou činnost trávicí sekrece a různou dobu k vyloučení trávicích šťáv k účinnému trávení.

Například nejúčinnější šťáva k trávení mléka se vylučuje během poslední hodiny trávení, k trávení masa v průběhu první hodiny. Jestliže se proces trávení nebude měnit, bílkovinná potrava se hodnotně nezpracuje.

Tomu lze zabránit, pokud člověk zkonsumuje dvě různé bílkoviny v jednom pokrmu. Neměly by se kombinovat potraviny jako například maso a vejce, maso a ořechy, maso a sýr, vejce a mléko, vejce a ořechy, sýr a ořechy a jiná spojení.

Z toho vyplývá zásada, že *jedno jídlo by mělo obsahovat jen jednu koncentrovanou bílkovinu.*

Kombinace kyselin a bílkovin

Aktivní štěpení složitých látek na jednodušší, které probíhá v žaludku a které tvoří první fázi při trávení bílkovin, se uskutečňuje vlivem **enzymu pepsinu**. Pepsin účinkuje jen v kyselém prostředí, při zásaditých reakcích se jeho účinnost snižuje.

Žaludeční šťáva mění svoje složení od téměř neutrální povahy až k silně zásaditému charakteru v závislosti na potravě, která se s ní dostává do kontaktu. Jestliže člověk přijímá bílkoviny, žaludeční šťáva je kyselá, neboť musí připravit příznivé podmínky pro indukovanou autolýzu.

Protože **pepsin** je aktivní v kyselém prostředí, lidé dělají chybu, jestliže kombinují **kyseliny** a **bílkoviny**. Domní-

vají se totiž, že kombinace přispěje k lepšímu trávení bílkovin. Ve skutečnosti je tomu právě naopak. Tyto kyseliny **brzdí** vylučování žaludečních šťáv, čímž se narušuje trávení bílkovin.

Žaludek v normálním stavu vylučuje všechny kyseliny s určitou koncentrací pepsinu, které jsou nezbytné k trávení bílkovin. Nemocný žaludek může vylučovat větší množství kyselin (zvýšená hladina kyselosti), nebo naopak snížené množství (snížená hladina kyselosti). Nekombinujte kyseliny a bílkoviny, neboť to trávení neprospívá.

Z uvedených údajů vyplývá, že *nelze spojovat kyseliny a bílkoviny*. Nepřidávejte k masu například ocet, šťávu z granátových jablek nebo jiné podobné tekutiny.

Kombinace tuků s bílkovinami

Tuky zpomalují vylučování žaludečních šťáv.

Přítomnost tuků v potravě snižuje množství sekretu ovlivňujícího chuť, který se vylučuje v žaludku. Snižuje se množství chemického sekretu a aktivita žaludečních šťáv. Dále dochází k poklesu obsahu pepsinu a kyseliny solné v žaludeční šťávě. a dokonce se dvojnásobně sníží tonus žaludku. Zpomalená reakce může trvat dvě hodiny i déle. To znamená, že potraviny jako například šlehačka, máslo, rostlinné oleje, tučné maso, smetana a jiné není možné během konzumace jednoho jídla spojovat s ořechy, sýry, vejci nebo masem.

V této souvislosti nezapomeňte na to, že potraviny obsahující vnitřní tuk (ořechy, sýr, mléko) potřebují mnohem více času ke svému strávení než bílkovinné výrobky, které jej neobsahují.

Z těchto informací **vyplývá**, že *tuky a bílkoviny by se měly konzumovat v rozdílnou dobu*.

Je známo, že hojnost zelených druhů zeleniny působí proti zpomalení účinků tuků. Při konzumaci potravy s obsahem tuku a bílkovin lze negativní vliv tuků na trávení bílkovin zastavit tím, **že** se zvýší objem konzumovaných zelených druhů **zeleniny**.

Kombinace cukrů a bílkovin

Všechny druhy cukrů, to znamená průmyslový cukr, sirupy, sladké ovoce, med a podobné výrobky, brzdí sekreci žaludečních šťáv a motoriku žaludku. Jde o to, že **trávení** cukrů probíhá ve střevním traktu.

Pokud se cukry konzumují samostatně, nezůstávají v žaludku dlouho, ale rychle se přesunou do střev. V kombinaci s jinými potravinami se v žaludku zdrží tak dlouho, dokud se nestráví ostatní potrava. Dochází však k bakteriologickému rozkladu.

Z toho vyplývá, že *cukry a bílkoviny se musí konzumovat samostatně*.

Kombinace cukrů a škrobů

Trávení škrobů začíná obvykle v **ústní** dutině a za určitých podmínek zůstávají nějakou dobu v žaludku. Cukry se naopak vstřebávají až v tenkém střevě.

Jestliže se cukry kombinují s jinou potravou, zůstanou v žaludku tak dlouho, dokud se nestráví ostatní **potrava**. Velmi rychle však začínají **kvasit**, protože jsou v **teplém** a vlhkém prostředí. Taková strava vyvolává **kvašení** s kyselou fermentací.

K potravinám podněcujícím kvašení **patří** želé, povidla, džemy, ovoce, bonbony, cukr, med, **melasa**, sirupy přidávané do pečiva, chléb, cukrovinky, kaše, brambory a jiné výrobky.

Různé kaše s cukrem se v poslední době staly pravidelným pokrmem k snídani. Lidé si však potom stěžují na zvýšenou hladinu kyselosti (pálení **žáhy**, **řihání** a jiné projevy špatného trávení).

Sladké ovoce v kombinaci se škrobem je příčinou kvašení. Pečivo s rozinkami, datlemi a **jinými** podobnými přísadami, které mají v oblibě stoupenci **zdravé výživy** je právě jejím opakem.

Někteří jedinci se domnívají, že když místo cukru **použijí** med, **zabrání** kvasným procesům. Není tomu tak. Med v teplých smažených **pokrmích**, sirupy, chléb nebo palačinky

ky s džemem či podobné pokrmy jsou optimálními pokrmy vyvolávající kvašení.

Můžeme skutečně prokázat, že spojení cukrů a škrobů narušuje trávení škrobu. Přítomnost cukru v ústní dutině přispívá k hojnému vylučování slin. Ty však neobsahují ptyalin (enzym štěpící škrob v ústní dutině), neboť ptyalin neúčinkuje na cukr.

Při spojení škrobu s cukrem, medem nebo džemem se sliny nepřizpůsobují trávení škrobu. Výrobky, které jsou považovány za zdravé, jsou nakonec škodlivé, protože je nekombinujeme s vhodnými potravinami. Chléb s máslem nezpůsobuje potíže. Stačí však, když si *jej* namažete medem nebo džemem či použijete cukr v jiné podobě. Člověk onemocní, protože cukr se zpracovává jako první a změna škrobu na cukr se zpomaluje. Směs cukru se škrobem zapříčiňuje kvašení a s ním spojené další problémy.

Z uvedených informací vyplývá, že *škroby a cukry by se měly konzumovat v rozdílnou dobu.*

Dýňová strava

Mnozí lidé si stěžují na potíže při konzumaci dýní, které vyvolávají alergie.

Dýně jsou zdravé a lehce stravitelné. Doporučují se tedy i jedincům s oslabenou činností trávicího traktu. Proč tedy konzumace dýní vyvolává vážné potíže?

Trávení dým neprobíhá v žaludku, ale ve střevním traktu. Zkonzumované dýně zůstávají v žaludku jen několik minut a okamžitě přecházejí do střev. Jestliže se však pojídají s jinými potravinami, které potřebují delší dobu na strávení v žaludku, pak i dýně se v žaludku zdržují delší dobu. Protože dýně jsou rozmělněny a nacházejí se v teplém místě, rychle se rozkládají, tvoří velké množství plynů a jiných škodlivých látek, čímž vyvolávají vážné poruchy trávení.

Z toho vyplývá, že *dýně by se neměly kombinovat s jinou potravou.*

Konzumace mléka

V přírodě existuje pravidlo, že mláďata živých tvorů konzumují mléko odděleně, nekombinují je tedy s jinou potravou. Následně přichází období, kdy přijímají mléko i jinou potravu, ale znovu odděleně. Nakonec mléko vůbec nepotřebují.

Mléko je *potravou dětí a mláďat*. Po ukončení normálního období není nutné další dokrmováním mlékem. Člověk však po celý svůj život zůstane mláďetem!

Protože mléko obsahuje bílkoviny a tuky, je velmi obtížné je kombinovat s jinou potravou. Výjimku tvoří kyselé druhy ovoce. Když se mléko dostane do žaludku, sraží se a vytváří se tvaroh. Sražené mléko obaluje částice jiné potraviny v žaludku a izoluje je před účinky *žaludečních* šťáv. To brání zpracování těchto částic, dokud se nestráví sražené mléko.

Můžeme si vyvodit další pravidlo: *mléko by se mělo konzumovat samostatně.*

Kojencům je možné asi půl hodiny před kojením připravit ovocné šťávy z čerstvého ovoce zředěné vodou. Ovoce musí být kyselé.

Dezerty

Dezerty se podávají po jídle. To znamená obvykle poté, co se člověk nasytí. K dezertů patří například různé zákusky, zmrzlina, sladké ovoce a jiné výrobky. Kombinace dezertů se všemi druhy potraviny je **komplikovaná**, neboť nejsou výživné, a tudíž jsou nepotřebné.

Z toho vyplývá další zásada, že *dezerty je dobré xy-loučit.*

Jestliže však z nějakých důvodů musíte sníst kousek moučnicku, snězte jej společně s větším množstvím salátu z čerstvé zeleniny. Nic víc již nejezte.

Chlazené dezerty, jako například zmrzlina, chlazená minerální voda a jiné výrobky, vytvářejí další překážku v trávicím procesu, kterou je chlad. V předcházejících kapitolách jsme již hovořili o škodlivosti chladu, neboť trávicí

enzymy jsou účinné při teplotě třicet sedm stupňů. Chlazená potrava se musí nejdříve zahřát a až potom se zpracovává. Zároveň se ochlazují i orgány nacházející se v blízkosti žaludku, což zhoršuje jejich prokrvení a zapříčiňuje křeče z chladu.

Přechod jak zdravých, tak i nemocných lidí, oslabených i silných jedinců, starých a mladých osob na správnou výživu potvrdil okamžité zlepšení zdraví. To proto, že trávicí orgány nebyly tak zatíženy. *Správnou výživou vytvářejí podmínky k lepšímu trávení, výživě a menšímu znečištění organismu.*

Jak nejlépe používat bílkoviny

K bílkovinným výrobkům všech druhů se nejlépe hodí všechny potraviny, které neobsahují škrob, a sezonní zelenina: špenát, nať řepy, zelí, nať vodnice, všechny druhy čerstvých tykví, cibule, celer a jiné druhy zeleniny bez obsahu škrobu.

Jiné druhy zeleniny by se s bílkovinami neměly kombinovat. Jsou to: řepa, vodnice, mrkev, kedlubny, turín, boby, hrách, brambory a různé druhy krup.

Boby a hrách jsou kombinací bílkovin a škrobů. Proto je vhodné, aby se konzumovaly buď jako bílkovinná nebo škrobová potrava společně se zelenými druhy zeleniny, to znamená bez dalšího množství bílkovin a škrobů.

Uvedené menu je příkladem správného spojení bílkovinné potravy. Bílkovinná potrava by se měla jíst jako večeře, to znamená, že by to měly být pokrmy bez kyselin, rostlinného oleje a různých olejových zálivek. Množství bílkovinné potravy je individuální.

Zeleninový salát	Zeleninový salát
Vařené maso	Kotlety
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Tvaroh	Ořechy
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Míchaná vejce, vařená vejce	Vařený hrách nebo fazole
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Zelená tykev	Nať vodnice nebo špenát
Sašlik , dušené hovězí á la Stroganov	Dušené kuřecí nebo králičí maso

Z tohoto menu je jasné, že salát byl měl být konzumován společně s **jakoukoli** bílkovinnou potravou a potravou obsahující škrob. Doktor Shelton zdůrazňuje důležitost salátu při různých dietách, proto uvádím jeho doporučení k přípravě takového salátu.

„Salát by měl být kombinací jednoduchých druhů zeleniny bez zálivek a omáček. Zelenina nemusí být jemně nakrájena.“

Použité ingredience jsou jen orientační a představují vodítko k přípravě vlastních salátů:

- půl hlávky salátu, celer, zelí;
- půl hlávky salátu, celer, **rajčata**;
- půl hlávky salátu, zelí, paprika (sladká);
- půl hlávky salátu, francouzská čekanka a rajče;
- zelí, okurky, ředkvičky.

K ozdobení můžete použít petrželovou nať, červenou (sladkou) papriku nebo jiné druhy zeleniny. Salát nemusíte solit, neboť zelenina obsahuje dostatečné množství různých solí. Saláty by měly být co nejjednodušší, není nutné používat příliš mnoho druhů **zeleniny**.“

V oblasti **centrálního Ruska** je základem zeleninových salátů například zelí a další druhy **zeleniny** se vybírají podle **sezony**: ředkvička, celer, **pastinák**, okurky, rajčata, sladká paprika, petržel, listy pampelišky a jiné.

Jak nejlépe používat škrob

Lékaři doporučují, aby se užíval vždy jeden druh škrobu (jeden druh kaše, bez chleba) nejen proto, že to jsou rozdílné produkty, ale i proto, že konzumace dvou nebo více druhů škrobu (například kaše, chléb a brambory jako jeden pokrm) vede zákonitě k přejídání. Proto je vhodné (to se týká hlavně stravy nemocných) omezit se na jeden druh škrobu v jednom pokrmu.

Trávení škrobů začíná v ústní dutině. Potravu pečlivě rozžvýkejte, nehltejte ji, ale spíše ji „píjete“. Správná konzumace škrobů zajistí delší trávení potravy v žaludku pomocí slin.

Potraviny s obsahem škrobů konzumujte během dne. Strava by měla být suchá. kaše důkladně uvařené.

Jak bylo uvedeno, saláty ze zeleniny s obsahem škrobů jsou vhodné, ale připravujte je z těch druhů zeleniny, které obsahují minimální množství škrobů. Salát můžete připravit následovně: čtyřicet procent zelí, třicet procent mrkve, dvacet procent syrové nebo vařené řepy. Přidejte kopr, petržellovou nať nebo jiné druhy.

Enzymy a vitaminy obsažené v zelenině s nižším obsahem škrobu zpracovávají škroby velmi dobře. Množství konzumované potravy s obsahem škrobů je individuální.

Zeleninový salát	Zeleninový salát
Řepa	Mrkev
Brambory v různých úpravách	Vařená rýže s máslem
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Mrkev, pečená tykev	Důkladně uvařené kaše
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Dušená mrkev, cibule, řepa	Dušená řepa
Suchary	Celozrný chléb s máslem

Jak nejlépe používat ovoce

Ovoce společně s ořechy (které z botanického hlediska rovněž patří k ovoci), zelenými druhy zeleniny a kořenovými plody představují pro člověka optimální potravu.

Ovocná výživa dává pocit spokojenosti. Konzumujte je však odděleně. Důvody byly již uvedeny na předcházejících stránkách knihy.

Ovoce nejzte mezi jednotlivými jídly, neboť se dostane do žaludku nebo tenkého střeva ve stejnou dobu, kdy probíhá trávení jiných **potravin**, čímž vlastně dochází k narušení trávicího procesu. Vhodnou dobou k jeho **pojídání** je dvacet až třicet minut před druhým jídlem: během této doby se ovoce dostane do tenkého střeva, kde **proběhne** jeho trávení.

Doktor Shelton došel během podávání ovoce nemocným lidem k závěru, že sladké nebo velmi kyselé druhy ovoce je lepší podávat v různou dobu. Cukr, med a jiné sladké přísady nepoužívejte společně s grapefruitem.

V následujícím menu jsou uvedeny správné kombinace různých druhů ovoce, které je vhodné jako snídaně. Nepřidávejte cukr. Používejte **sezonní** druhy ovoce, množství je individuální.

Višně, meruňky.

Višně, meruňky, švestky.

Broskve, **meruňky**.

Jablka, hroznové víno, sklenice kyselého mléka.

Na jaře a v létě připravte velmi lahodný salát ze **sezonních** druhů ovoce: ze švestek, meruněk, višni, třešní, do něhož přidejte hlávkový salát nebo celer.

Denní režim stravování

Jestliže se budeme opírat o fyziologické poznatky trávení, můžeme si v průběhu dne kvalitně rozdělit různorodou potravu.

Ráno, když je organizmus **odpočínutý**, nepotřebujeme příliš mnoho **energie**. V této souvislosti bych chtěl znovu **připomenout**, že potrava **neuvolňuje** energii najednou, ale až

po určité době. Ráno konzumujte lehce stravitelnou potravu. Nejvhodnější je ovoce a šťávy z čerstvé zeleniny a ovoce.

Potravu s obsahem škrobů konzumujte jako oběd, protože ke svému strávení potřebuje mnohem více energie než zpracování ovoce. Proces trávení trvá tři až čtyři hodiny. Ovocná strava poskytne mimo jiné i základní energii, kterou budete potřebovat v odpoledních hodinách.

Bílkovinnou potravu konzumujte večer, protože k jejímu trávení jsou potřeba více než čtyři hodiny. Potřebujeme ji k regeneraci struktur, které se opotřebovaly v průběhu dne. Proces trávení bílkovin by měl probíhat v klidu, nejvhodnější dobou je čas kolem šesté až osmé hodiny večerní. Zmíněná doba je vhodná ještě i z jiného důvodu. Procesy probíhající v organismu v tomto intervalu přecházejí od rozpadu energetických a plastických struktur k jejich syntéze.

Jednoduše, fyziologicky a logicky

Podobné doporučení, jak se během dne co nejlépe stravovat, podal Paul Bragg a praktický lékař Suren Avakovič Arekljan.

První příjem potravy by se měl uskutečnit až při pocitu silného hladu, hlavně po fyzické námaze, například po běhu, rychlé chůzi, domácích pracích a jiných činnostech. Připomeňte si okřídlenou frázi Paula Bragga, že na snídani si je potřeba vydělat. Potrava by měla obsahovat sezonní ovoce nebo sušené ovoce. Je možné se zasytit také přírodním medem, ale nekombinujte jej s jinými potravinami.

Druhý příjem potravy by měl rovněž proběhnout při pocitu silného hladu a nejvhodnější je ovoce s nepatrným množstvím rostlinného oleje nebo bez něj. Pokud se rozhodnete pro slunečnicová, konopná nebo **sezamová** semínka či ořechy, nejezte jich **více** než sto gramů.

Třetí příjem potravy by podle potřeby měl obsahovat **sezonní** nebo sušené ovoce. Místo nich je možné si připravit **šťávu** z čerstvého ovoce nebo bylinný odvar. Denní množství potravy by nemělo přesáhnout tisíc **pět** set gramů. Rost-

linné kaše jsou vhodné k snídani nebo k večeři, podávejte je však nejpозději do devatenácti hodin.

Podívejme se ještě na jednu velmi důležitou otázku: jaký by měl být v denní stravě poměr mezi obsahem kyselin a zásad? Jestliže jí nebudeme věnovat náležitou pozornost, výživný efekt potravy nebude velký.

Všichni velmi dobře víme, že orgány našeho těla jsou vyživovány krví. Krevní oběh se může v závislosti na potravě měnit na kyselý nebo zásaditý. Podíl kyselin v krvi je obohacen energetickými látkami a pokrývá jejich ztráty. Podíl zásad zajišťuje uspořádání našeho organismu, tvorbu kostí, **nerstva**, svalů, podporuje fyzické a duševní zdraví a posiluje imunitu.

Většina lékařů doporučuje tento poměr: padesát až šedesát procent zásad a čtyřicet až padesát procent kyselin.

Paul Bragg tvrdí, že ideální je následující poměr:

- pětina denní potravy by měla být bílkovinná (rostlinného i živočišného původu);
- další pětina by měla být složena převážně ze škrobů (neloupané obiloviny a kroupy, dále **přírodní** šťávy a cukry - med, sušené ovoce) a **nerafinovaných tuků**;
- tři pětiny potravy by mělo tvořit ovoce a **zelenina**, syrové a správně připravené.

V procentuálním vyjádření by taková strava vypadala následovně:

- šedesát procent by mělo tvořit ovoce a zelenina;
- dvacet procent je vyhrazeno pro bílkovinnou potravu;
- sedm procent tvoří výrobky s obsahem škrobů;
- sedm procent je zastoupeno přírodními cukry;
- šest procent je určeno pro tuky.

Jaké množství potravy je doporučeno při podání jednoho jídla? G. Shelton radí, aby se člověk stravoval podle svých individuálních **potřeb**, jiní odborníci zastávají názor, že od stolu bychom měli odejít s pocitem mírného hladu.

V této souvislosti si **připomeňme** jedno zajímavé přísloví, které mi řekl spisovatel V. G. Čerkasov: „Jestliže jsi odešel od stolu s pocitem mírného hladu, najedl jsi se. Jestli-

f.c cítíš že jsi se najedl znamená to, že jsi se přejedl. Máš-li pocit, že jsi se přejedl, pak je jisté, že jsi se otrávil."

Jogin doporučují následující zajímavé rady:

1. Čistá, sladká a neostrá potrava, která je chutná a lahodná, musí naplnit polovinu žaludku. To je střídma strava (*mitahara*)

2. Polovina žaludku by měla být naplněna potravou a jedna čtvrtina vodou. Druhá čtvrtina musí kvůli pohybum a tvorbě plynů zůstat prázdná.*)

Praktická doporučení ke správnému zpracování a trávení potravy

Seznámili jsme se s *technologii* zpracování a trávení různých potravin, a proto bychom ji měli dodržovat. Následující doporučení k posílení našeho zdraví doplní předcházející rady.

1. Přijímejte pouze organickou potravu bohatou na bioplazmu.

Energetický potenciál takovéto potravy je nejvyšší a její struktury nejsou narušeny. Aminokyseliny, vitaminy, cukry, **enzymy**, minerální prvky jsou velmi aktivní. V této potravě může probíhat indukovaná autolýza, umožňující ušetřit asi padesát procent energie potřebné k trávení. Konzumujte více čerstvé rostlinné potravy a co nejméně používejte tepelně či jinak upravené pokrmy.

2. Do svého jídelníčku zařaďte celozrnné potraviny.

Celozrnná potrava (potraviny) obsahuje všechny prvky nezbytné k jejímu trávení a vylučování. Vaše **materiální** zdroje se nebudou vyčerpávat. Čím méně **rafinované** potravu sníte, tím lepší bude vaše zdraví, a tím více si prodloužíte **svůj život**.

* Tento **uryvek** jsem převzal z knihy **Borise Sacharova Velké tajem** která **cituje** starodávný zdroj jogínů *Gheranda Samhita*.

3. Jako **základní palivo** používejte potravu s obsahem sacharidů.

4. Prvním jídlem by měl být salát.

To umožní odstranit potravinovou leukocytózu, doplnit zdroje zásad v organismu a rovněž udržet nezbytnou kvantitativní i kvalitativní koncentraci minerálních prvků v těle a připravit podmínky k plnohodnotnému trávení vařené potravy. I vařená potrava obsahuje vitaminy a enzymy, které se však zničí během tepelného zpracování.

Nezapomeňte na to, že organismus zpracuje tolik potravy, kolik vitaminů a enzymů máte v těle. Jinak se potrava změní na polotovar a znečistí organismus.

5. Potraviny správně kombinujte.

Správná kombinace zajistí dokonalé zpracování a strávení potravy s patřičným užitkem. Nesprávné **spojení** potravin oslabuje naše síly a narušuje činnost celého **žaludečního** a střevního traktu. Pečujte o technologický proces trávení potravin a nevyžadujte nemožné po trávicím systému.

6. Dbejte na správný denní režim stravování.

Dodržujte správný režim stravování a budete **ve formě**. Během celého dne budete velmi výkonní jak po fyzické, tak i po psychické stránce.

7. Dodržujte správný poměr kyselin a zásad v potravě.

Váš zdravotní stav bude díky tomuto správnému poměru vynikající, protože všechny složky potravy budou v rovnováze.

Přechod na správnou výživu

Každý prudký přechod na nezvyklou stravu se odrazí na celkovém zdravotním stavu Člověka. Nyní již víme, že organismus musí k trávení nových potravin (kličky, syrová zelenina, ovoce a jiné druhy) zajistit také specifické enzymy, které předtím neměl k dispozici.

V **žaludečním** a střevním traktu musí vzniknout úplně nová **mikroflóra**. Dochází ke **změnám** střevního a hormonálního **systému**, mění se chuťové zvyky a potřeba celkového množství potravy. **Musi** tedy dojít k celkové přestav-

bě organizmu, což se odrazí nejen na fyziologii, ale také **na psychice** člověka. Samozřejmě, že tento proces trvá určitou dobu. Mnohé systémy jsou kromě tohoto těkavé, proto **je nezbytné znát fyziologické mechanismy, které jsou základem těchto procesů.**

Dále je nezbytné, abyste věděli, že při přechodu z obvyklého, většinou nekvalitního způsobu stravování na správnou výživu dochází k celé řadě různých změn orgánů a systémů. Ty se mohou projevit jako nemoc. Uvědomte si to a zbytečně se neobávejte. Krize jsou jen důkazem toho, že jste na správné cestě. Jakmile krize skončí, vaše zdraví se zlepší.

Praktické zkušenosti ukázaly, že enzymatické systémy žaludečního a střevního traktu se přizpůsobí novému systému výživy asi za tři až dvanáct měsíců. Stejně dlouhou dobu si vyžádá i střevní mikroflóra.

Charakteristickým znakem střevního hormonálního systému je jeho netečnost. Změny v důsledku přechodu na správnou výživu mohou trvat jeden až dva roky.

Změna chutí, chování a psychiky člověka vyžaduje ještě delší období, přibližně dva až tři roky. Za tři roky tyto mechanismy získávají potřebnou sílu a začínají normálně fungovat.

Kritériem normální činnosti žaludečního a střevního traktu jsou následující procesy:

- moč nezíská při pití šťávy z řepy její barvu. To je důkazem toho, že epitel žaludečního a střevního traktu je v pořádku;

- vylučování stolice probíhá dvakrát až třikrát denně. To je důkazem normální motoriky žaludečního a střevního traktu;

- konzistence **výkalů** v podobě poloměkké klobásky **bez** zápachu a nestrávených kousků zeleniny, ovoce a jiných potravin. To je důkazem normálního vstřebávání vody v tlustém střevě. Stolice bez zápachu a kousků zeleniny je důkazem správného vývoje kvalitní mikroflóry;

- pomalu se mění i návyk na různé potraviny a jejich celková potřeba. Během jednoho až tří let přestanete konzumovat „normální“ stravu, neboť sami na sobě pocítíte, že působí negativně na celý organismus.

Dále je potřeba se zmínit o fázích přechodu na novou stravu.

1. Změňte pořadí příjmu potravin: před jídlem pijte tekutiny a jezte ovoce. Prvním pokrmem by měl být salát, druhým jídlem pokrm s obsahem sacharidů nebo bílkovin. Snězte vždy jedno, ale vždy jen jedno z nich.

2. Vylučte všechny škodlivé potraviny, to znamená rafinované výrobky a stimulatory typu kávy, čaje, uzenin, moučnicků a jiných výrobků.

3. Přijímejte větší množství syrové potravy a menší množství vařených pokrmů. Organismus **převádějte** na syrovou stravu pozvolna. Na počátku se doporučuje sto až dvě stě mililitrů šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny. Zeleninu je nutné v počátečních fázích podusit, postupně však upustíte od tepelného zpracování. Nakonec přejděte jen na syrovou stravu. Zeleninu je vhodné střídat, to znamená jednu syrovou a jednu vařenou.

4. Začněte s malými dávkami (dvacet až padesát gramů) a do jídelníčku zařaďte syrové rostlinné pokrmy: naklíčenou pšenici, namočené kroupy, divoce rostoucí plody a různé byliny. Potraviny k přípravě kaší nevařte, ale raději jen namáčejte.

Stejným způsobem postupujte i ve všem ostatním: snídejte ovoce; původní pokrmy, které jste **obědvali**, dále chléb nebo maso vyměňte za sklenici šťávy z čerstvého ovoce, syrovou nebo jen mírně podušenou zeleninu a kaše; k večeři se nejlépe hodí čaj, salát a ořechy.

Podle **sezony** si můžete zařadit například **jahodový, jablečný, hroznový, dýňový, melounový** nebo jiný **den**.

Jestliže budete dodržovat tento stravovací režim, postupně se budou měnit i chuťové návyky. Strava, která se vám na počátku zdála **nechutná**, dokonce nesnesitelná, začne být nejen lahodná, ale i potřebná.

Obsah druhé Části této knihy o *uzdravujících silách* je možné shrnout do jednoduchých a srozumitelných zásad.

- Jezte až tehdy, máte-li skutečný hlad.
- Polovinu denní potravy by měla tvořit čerstvá syrová rostlinná potrava.
- Tekutiny a ovoce konzumujte před jídlem nebo je zařaďte jako samostatné jídlo.
- Důkladně potravu rozžvýkejte, aby se dobře promíchala se slinami. Jezte proto pomalu, dokud se potrava nepřemění na kašovitou hmotu. Šťávy by se také měly promíchat se slinami. Pijte je po malých doušcích.
- Prvním jídlem by měl být salát ze sezonní zeleniny (listy, kořeny, plody - takzvaný *salát triáda*), druhé jídlo, bílkovinná potrava nebo potrava s obsahem škrobů, by mělo být také sezonní.
- Syrovou rostlinnou stravu a pokrmy druhé v pořadí připravujte těsně před konzumací.
- Vyhýbejte se umělým a rafinovaným potravinám (uzeniny, moučníky, pečivo, cukr a jiné). Nepoužívejte ani žádné stimulatory, jako například čaj, kávu, alkohol.

Chyby při přechodu na správnou výživu

První případ. Jedna žena, která měla zdravotní potíže, si přečetla Sheltonovu knihu a přešla na syrovou stravu. Nadchla se, ale protože nedosáhla potřebných výsledků, vrátila se k původnímu systému stravování. Nakonec zemřela vyčerpáním. Celé období od přechodu na syrovou stravu po pokus o návrat k obvyklé stravě až k okamžiku smrti trvalo asi tři měsíce. *Co bylo příčinou?*

1. Zeleninová strava byla pro tuto ženu nezvyklá. Enzymatické systémy trávicího traktu se musely přizpůsobit trávení nové stravy, která byla kvalitativně odlišná ve srovnání s předcházející. Je samozřejmostí, že tento proces vyžaduje určitý čas. Proto se potrava na začátku nezpracovávala a špatně se trávila.

2. Žena neměla pročištěná játra. Potrava, kterou organizmus strávil, neprocházela játry, ale zcela mimo ně. Jestliže se strava nedostane do jater, je pro náš organizmus cizím útvarem. Znečištěná játra jsou většinou příčinou portální hypertonie, způsobující městnání krve v žaludku, slezině, slinivce břišní, tenkém střevě. V důsledku toho se přerušuje syntéza nových trávicích šťáv.

3. Střevní mikroflóra se musela také změnit a přizpůsobit se novému typu stravy. To rovněž není krátkodobou záležitostí.

4. Protože tato žena nedosáhla požadovaných výsledků, vrátila se k původní stravě. Jenže za toto období si enzymatické systémy začaly zvykat na novou potravu a nefungovaly jako dříve. Organizmus si musel znovu zvyknout na původní potravu a zase se přizpůsobit.

Zatímco probíhal adaptační proces na novou potravu a vzápětí opět na původní stravu, organizmus se natolik vyčerpal, že její experiment nevydržel.

Co měla tato žena udělat? Nejdříve byla nutná očista tlustého střeva a jater. Teprve potom mohla postupně přecházet na novou stravu. V počáteční fázi měla vyloučit nejškodlivější produkty, jako je maso, tuky, bílý chléb, pečivo a jiné výrobky. Podobný přechod trvá dokonce jeden až dva roky!

Druhý případ. Většina lidí se po očistě tlustého střeva a jater a po zavedení dělené stravy zbaví svých problémů a cítí se velmi dobře. Ale ráno nebo i v průběhu dne neustále odkašlávají, smrkají nebo mají jiné potíže. *Co je příčinou?*

Problém spočívá v tom, že tito lidé nedodržují zásady vyváženosti potravin. K získání tisíce kalorií z dvou set padesáti gramů bílkovin nebo sacharidů se například spotřebuje obrovské množství biologicky aktivních látek: vitamínu B₁ šest desetin miligramu, B₂ sedm desetin miligramu, B₃ šest celých a šest desetin miligramu, vitamínu C dvacet pět miligramu a tak bychom mohli pokračovat dále.

Běžné rostlinné potraviny (zelí, mrkev, ovoce a jiné plody) neobsahují tak velké množství vitaminů skupiny B,

A a D. Střevní mikroflóra má rovněž omezenou produkci nezbytných vitaminů.

Už jsme si řekli, že potravu zpracováváme podle toho, **jaké** množství vitaminů a enzymů obsahuje. Zbývající část potravy ulpívá na stěnách tlustého střeva jako usazeniny. Ty jsou základem vzniku a rozmnožení patogenní mikroflóry. Další část se vstřebává do krevního řečiště a ukládá se v celém organismu, který se přeplyňuje a nakonec všechny nečistoty vylučuje dýchacími orgány v podobě hlenů.

Častá tvorba plynů po jídle je způsobena také nedostatkem vitaminů. I to je příčinou neustálého pokašlávání a posmrkávání.

Jak proti tomu bojovat? Můžeme si vzít příklad z lidové moudrosti našich předků, kteří již dávno věděli, že k tomuto účelu se nejlépe hodí potravinové doplňky. Obsahují v hojném množství minerální látky, vitaminy a jiné užitečné složky.

K nejučinnějším potravinovým doplňkům patří bezesporu pивní kvasnice, jež jsou bohaté na vitaminy. Jestliže ráno užijete nalačno sto až dvě stě gramů pivních kvasnic, zásobíte organismus všemi nezbytnými živinami. Teprve potom, až začnete mít hlad, si připravte obvyklé jídlo, jako například salát, kaši a jiné pokrmy. Jejich strávení proběhne lépe.

Třetí případ. Nedostatek vitaminů a přírodních látek, **jak** bylo uvedeno, vyvolává *nestřídmost v jídle* neboli *obžerství*.

Organismus prostřednictvím hladu signalizuje, že mu chybí určité látky. Člověk konzumuje svoji obvyklou stravu, to znamená například zelný salát s přísadami, zelenou natí, dvěma až třemi druhy krup, a přesto nedává organismu to, co potřebuje. Organismus opět hladem signalizuje, že v krvi je nedostatek určitých látek. Člověk zase jí a všechno začíná znovu. Neboť jakmile pocítí, že mu určitá strava chutná, domnívá se, **že je** správná, a tak se začne přejídat.

Po nadměrné konzumaci jídla se člověk zpravidla necítí dobře, zlobí se sám na sebe za to, **že se neudržel**, a po-

tom celý den nebo i několik dní hladoví. V další fázi přijde na řadu standardní potrava (z čerstvých přírodních potravin). Člověk opět není spokojený, začne se přejídat a koloběh pokračuje.

Ujasněte si následující věc: **budete-li** organismu do dávat všechno nezbytné, pocit obžerství se nedostaví. Proto ve větším množství užívejte potravinové doplňky a šťávy z čerstvé zeleniny.

Čtvrtý případ. Někteří lidé se domnívají, že bez problémů přešli na přírodní výživu, pokud dvakrát až čtyřikrát týdně konzumují kvasnicový chléb. Po několika letech takovéto stravy překvapeně zjistí, že mají **anémii**. Jak je to možné, odkud se vzala, vždyť jejich strava byla správná? Jak se zdá, pekařské droždí potlačuje prostřednictvím střevní mikroflóry syntézu vitamínu B₁₂. Čerstvá zelenina jej ale do organismu **nedodá**, čímž se pomalu a skrytě vyvíjí **anémie**.

Anémii odstraníte, jestliže úplně vyloučíte výrobky obsahující pekařské droždí nebo do svého jídelníčku zařadíte výrobky s obsahem vitamínu B₁₂ a budete je pravidelně konzumovat.

Pátý případ. Žena přešla bez větších potíží na syrovou potravu. Její zdravotní stav se zlepšil a cítila se velmi dobře.

Uběhlo asi deset let. Organismus se **očistil**, změnil se a byl mnohem citlivější než dříve. Čas od **času**, například při kontaktu s lidmi nebo při střídání ročních období, se cítila **špatně**. **Vysvětlovala** si to zvýšenou **citlivostí**, a aby ji trochu utopila, začala jíst masité i jiné pokrmy. Byla spokojená a myslela si, **že je** všechno v pořádku.

Na tuto skutečnost upozornil **Paul Bragg**. Potvrdil, že také občas konzumoval maso, když měl pocit, **že je** potřebováje. Tím ještě více posílil citlivost organismu. Uvědomil si, jak v konkrétní situaci může vyvážit svůj stav.

To neuniklo ani Alexandru Čuprunovi, který je autorem článku *Naučte se jíst a který* konzumuje jen syrovou stravu. Vyvažujícím produktem je pro noho **květový pyl** a

zeleninové šňávy, které ještě navíc dodávají organizmu stopové prvky.

Sestý příklad. Muž středních let se rozhodl, že přejde na přirozenou stravu. Provedl očistu organizmu a pomalu začal zvyšovat i množství dávek syrové potravy.

Po nějaké době začal smrkat hleny. Věděl, že není nemocný, ale hleny vylučoval několik dní. Vadilo mu to, a proto se vrátil k původní stravě. Hleny se přestaly vylučovat. Domníval se, že je všechno v pořádku, a začal zase konzumovat syrovou stravu. Všechno začalo znovu. Nakonec zůstal u původní potravy a další změny již neprováděl.

Co bylo příčinou? Hlavním problémem bylo nadměrné množství hlenů v organizmu, které se nahromadily především v pojivových tkáních. Surová rostlinná potrava, která sice ozdravuje vnitřní prostředí organizmu, intenzivně vylučuje nečistoty z míst, kde se nahromadily. Vše se dostává do krve a odtud se vylučuje plícemi a nosem v podobě hlenů a zakalené moči.

Jelikož tento muž začal v průběhu ozdravného procesu konzumovat vařenou potravu, došlo k jeho přerušení a hleny se přestaly vylučovat. Organismus začal znovu „rozstrkávat“ hůře stravitelnou potravu, aby se pročistila krev.

Vylučování hlenů může probíhat celý rok i mnohem déle, avšak s menší intenzitou ve srovnání s počátečními fázemi. Vždy si však uvědomte, že se jedná o uzdravující proces, že probíhá očista.

V některých případech je vylučování tak silné, že se objevují silnější očištné reakce - zvýšení teploty, průjem, nevolnost nebo vyrážky na pokožce. Odstranění chronických nemocí organizmu se rovněž projevuje jako uzdravující krize. Většinou dojde ke zhoršení nemoci, jež následně zmizí.

Měli byste věnovat pozornost tomu, co se odehrává ve vašem organizmu. Nebojte se vzniklých potíží a problému. **Přijměte je.** V žádném případě nepřerušujte zvolený režim, ale podporujte organizmus mírným hladověním nebo omezením přísunu potravy.

Na uzdravující krize poukazovali významní odborníci, jako například Paul Bragg, Herbert Shelton, Suren Arakeljan, George Osava. Vnímejte krize jako **ukazatel** na vaši cestě k uzdravení.

Na závěr bych chtěl doplnit symptomy charakterizující proces uzdravení

Šťáva z červené řepy je spolehlivým indikátorem, který ukáže, jaký je stav vašeho **žaludečního** a střevního traktu.

Vypijte dvě polévkové lžice čerstvě **vymačkané šťávy** z červené řepy. **Bude-li** mít moč barvu řepy, znamená to, že váš žaludeční a **střevní** trakt není v **pořádku**. Pokud se moč nezabarví, **všechno je normální**.

Nyní si odpovíme na **otázku**, **k** čemu došlo, jestliže má moč barvu řepy. Ze žaludečního a střevního traktu se šťáva z řepy vstřebává do krevního řečiště a odtud přechází do jater. Prostřednictvím jater nebo **mimo** ně se krev dostává do celého **organizmu**... Ostatně játra nepracují **správně**, jestliže krev obsahuje **mnoho** obarvených částic.

Krev proudí dále ledvinami, kde se filtruje, přičemž v krvi zůstávají všechny užitečné látky a škodlivé se vylučují z těla ven. Tím je ohrožena i funkce ledvin.

Šťáva z řepy nám spolehlivě ukáže, zda naše nejdůležitější orgány, žaludeční a střevní **trakt**, játra a ledviny, jsou zdravé. Při užívání šťávy z řepy je možné také kontrolovat průběh uzdravování zmíněných orgánů.

Moč se v počátečních fázích zabarví silně. Následně podle intenzity uzdravování, aplikace terapie Šťávami nebo správné kombinace potravin **zabarvení** zmizí. Celý proces trvá přibližně šest až devět měsíců.

Kromě šťávy z řepy existuje ještě celá řada příznaků poukazujících na to, že jdete správnou cestou. Uvedu vám některé z nich.

1. Jestliže **se** člověk začne zbavovat toxických látek a **nečistot**, cítí se velmi dobře. Ke svému **tělu** začne přistupovat jinak, ne/ jak tomu bylo dříve.

2. Dochází k posílení psychické i fyzické výkonnosti. Člověk má pocit lehké a pročištěné hlavy, není unavený a nepotřebuje tolik spánku. Zlepšuje se pružnost organismu a citlivost smyslových orgánů. Lépe se hojí různá poranění (bez hnisání). Organismus je odolnější proti různým nemocem, především proti nachlazení.

3. Oči se rozjasní a zase se v nich objeví jiskra.

4. Jazyk bude bez povlaků a získá zase růžovou barvu.

5. Pokožka zůstane čistá, bez vyrážek a vřidků. Zmizí i nepříjemný zápach kůže a zeslabí se sekrece z průdušek a nosu.

6. Chtěl bych upozornit ještě na jednu etapu očisty. Jakmile se organismus zregeneruje, což se stane přibližně během jednoho až dvou let, začnou se z uší vylučovat nečistoty v podobě zátek šedé barvy. Po dvou až čtyřech měsících vyjde z uší náhle větší množství síry.

7. Existuje další varianta očisty, jejímž následkem se loupe kůže na patách nebo na nártách nohou. Nejčastěji to bývá na obou místech najednou. Tento jev může trvat dost dlouho, většinou dva až šest měsíců.

Všechny uvedené symptomy se při *volném* režimu stravování zesilují, nezávisle na tom, zda se jedná o momentální stav nebo následek, a mohou organismus značně zatížit.

8. Lépe rostou vlasy, zlepší se stav nehtů na rukou a na nohou a celkově se zkvalitní jejich vzhled.

ZÁVĚR

Téma, které popisuji, je nekonečné. V této knize jsem chtěl vysvětlit základní problematiku, která je společná nám všem. Zabývám se tady mechanismy trávení a vzájemného působení potravy a organismu, jež probíhají nezávisle na vůli **jedince**. Stravování a výživa patří k nejstarším a nejznámějším mechanismům. Na tom, co a jak jíme, závisí i další funkce v organismu, jako například krevní oběh, dýchání nebo pohyblivost.

Vnitřní prostředí organismu je nepochybně spojeno s kvalitou a **množstvím** přijímané potravy. To mění náš charakter, a nakonec i sociální **aktivitu**. Jestliže upravíme **výživu**, upravíme tím všechno, co je s ní spojeno, to znamená činnost krevního oběhu, dýchání, fyzickou a psychickou aktivitu. Obsah této knihy jasně ukazuje, že čerstvá rostlinná potrava bohatá na bioplazmu, přírodní **struktury**, která se navíc správně **používá**, kombinuje, která je správně připravená a vybrána individuálně pro každý organismus podle ročních období, podpoří na vysoké úrovni všechny tři procesy probíhající v organismu: homeostázi, homeorezisi a **homeomorfózu**. **Závěr** je naprosto jednoznačný: správnou výživou si můžeme **zajistit** dobré zdraví a dlouhý a tvůrčí život

VYSVETLIVKY

1 *Elektrolyt* je látka nebo roztok, jež má schopnost elektrolytické disociace, slabé elektrolyty se disociují v ionty částečně, silné zcela. Elektrolyty představují vodiče druhé třídy, proud vedou pohyblivými se ionty - pozn. překl.

2 *Chymus* - trávenina Směs natrávené potravy a trávicích šťáv (ze slin, žaludku, slinivky břišní a jater) obsažená v trávicím ústrojí - pozn. překl.

3 *Pohyp* je zřetelné vyklenutí sliznice stopkatého nebo přisedlého charakteru. Nejčastěji je způsoben zánětem nebo nádorem. Posouzení původu a charakteru polypu je nejlépe možné jeho histologickým vyšetřením. Některé polypy jsou zcela neškodné, i když mohou působit mechanické potíže, polypy způsobené nádorem je vhodné odstranit - pozn. překl.

4 *Atonie* je ztráta napětí, to znamená tonu svalů - kosterních nebo hladkých. Atonie střev způsobuje poruchu jejich funkce a zástavu průchodu tráveniny - pozn. překl.

5 *Lumen* je vnitřek trubcového orgánu, zejména cévy, průdušky, močovodu, střeva a jiných orgánů - pozn. překl.

6 *Krebsův cyklus* (cyklus kyseliny citronové, citrátový cyklus, cyklus trikarboxylových kyselin) je cyklus biochemických reakcí probíhající v mitochondriích a tvořících ústřední část intermediárního metabolismu. Ve spojení s dýcháním má zásadní význam pro získání energie v buňce. Do Krebsova cyklu ústí produkty katabolismu cukrů, tuků a bílkovin - pozn. překl.

7 *Zóny Zacharjina-Heda* představují oblasti na kůži, jejichž inervace vychází ze stejných míšních segmentů jako inervace určitých vnitřních orgánů. Vzhledem k četným spojmům mezi buňkami v míše se proto onemocnění vnitřních orgánů mohou projevit bolestivostí v dané oblasti kůže. Srdci tak odpovídá oblast levé paže po loketní straně až k malíku, kudy může bolest vystřelovat například při angině pectoris - pozn. překl.

8 *Divertikl* je vychlípenina stěny dutého orgánu. Vzniká nadměrným dlouhodobým tlakem v příslušném orgánu. Divertikly tlustého střeva jsou většinou nepravými divertikly a jsou nejčastějším chorobným nálezem na tlustém střevě. Jejich vysoký výskyt v naší populaci souvisí asi se způsobem stravování (nedostatek vláknin, častá zácpa). Mohou způsobit řadu trávicích potíží spojených Často se záněty - pozn. překl.

9 *Furunkly* (nežity) jsou hnisavá onemocnění kůže, při nichž zhnisá celý vlasový míšek a jeho okolí. Nebezpečné jsou furunkly v obličeji

(zejména na horním rtu), které zvláště při nešetrné manipulaci postiženého ohrožují přestupem infekce na mozkové splavy s možnou trombózou a infekcí v mozku - pozn. překl.

10 *Furunkulóza* je stav, při němž jsou furunkly ve větším počtu na různých místech těla. Většinou vzniká při snížené odolnosti (nedostatek vitamínů, cukrovka a jiné potíže) - pozn. překl.

11 *Osmóza* je proces samovolného pronikání molekul rozpouštědla z méně koncentrovaného roztoku do roztoku koncentrovanějšího skrze polopropustnou membránu (blánu), která nepropouští rozpuštěné látky. Výsledným stavem je dosažení stejné osmotické aktivity rozpouštědla na obou stranách membrány. Osmóza je běžným procesem v lidském organismu, uplatňuje se zejména při hospodaření s vodou a při její distribuci v těle - pozn. překl.

12 *Langerhansovy ostrůvky* jsou malé ostrůvky buněk roztroušené uvnitř slinivky břišní, která jich obsahuje asi jeden až dva miliony. Existují v nich tři typy buněk (α, β, δ, resp. A, B, D). Langerhansovy ostrůvky produkují několik hormonů, zejména inzulin (beta buňky), glukagon (alfa buňky), somatostatin (delta buňky) - pozn. překl.

13 *Oxyuriáza* je onemocnění vyvolané roupy. Jiný název pro toto onemocnění je také *enterobióza*. Roupí žijí v tlustém střevě a v **apendixu**, zvláště u dětí. Jejich výskyt je častý a onemocnění může probíhat bez příznaků, jindy se projeví neurčitými zažívacími obtížemi a **svěděním** v okolí konečníku. Důležitá je hygiena a léčba celé rodiny a kolektivu - pozn. překl.

14 *Svámi Šivánanda* (1887-1963) je indický světec. Pocházel z jihoindické rodiny mudrců, asketů a vzdělanců. Od roku 1912 byl činný jako lékař. V roce 1923 se vzdal svého povolání a veškerého majetku a putoval Indií jako žebravý asketa, hledal poučení u moudrých mužů a navštěvoval svatá místa. V Rišikéši přijal mnišské svěcení. V roce 1936 založil Společnost božského života a v roce 1948 Lesní akademii jóga-vědanty - pozn. překl.

15 *Asana* je obecné pojmenování pro různé pozice těla v hathajóze, v nichž se aktivují centra psychické energie (**čakry**). Tento typ jógy využívá účinku rozličných poloh těla a pročišťovacích cvičení. V dnešní době je tato jóga zaměřena především na tělesné **zdraví** člověka - pozn. překl.

16 *Papilomatóza* je mnohonásobný výskyt nezhoubného nádoru na sliznici některých orgánů. Často má **trásnovitý** nebo **bradavičnatý** vzhled. Podle umístění a obtíží je vhodné jeho **odstranění** - pozn. překl.

17 *Spazmolytika* jsou léky **odstraňující spasmus** (mimovolné stážení svalů často provázené **bolestí, křeč**) vnitřních dutých orgánů, například střev, žlučových a močových cest, ženských pohlavních orgánů. Podávají se při **kolikách** a **bolestech** vycházejících z uvedených orgánů, dále u **některých** forot migrény apod. - pozn. překl.

18 *Exkurze* je výchylka pohybu z určité výchozí polohy - pozn. překl.

19 *Oddiho sfinkter* nebo také *Oddiho svěrač* uzavírá společné vyústění žlučového a pankreatického vývodu do dvanáctníku - pozn. překl.

20 *Hemolýza* je rozpad erytrocytů, přesněji jejich předčasný zánik. Následkem je pokles koncentrace hemoglobinu v krvi. Z hemoglobinu uvolněné krevní barvivo se mění na barvivo žlučové (bilirubin) a vzniká žloutenka - pozn. překl.

21 *Anastomoza* je přirozené anatomické spojení mezi dvěma cévami, popřípadě nervy - pozn. překl.

22 *Xantomatóza* je vícečetný výskyt xantomů. *Xantom* je kožní útvar nažloutlé barvy, v němž se hromadí tukové látky. Existují různé typy xantomů v různých místech těla (například v okolí kloubů, na dlaních) a některé z nich mohou být značně velké. Mnohdy provázejí poruchy látkové výměny tuků - pozn. překl.

23 *Koloid* je látka v rozptýleném stavu, jejíž částice mají velikost jeden až tisíc mikromilimetrů, nejsou proto patrné prostým okem ani světelným mikroskopem, jsou však prokazatelné elektronovým mikroskopem - pozn. překl.

24 *Homeostáze* je stálost a rovnováha v lidském organismu a procesy, které tento stav zajišťují. Patří sem mechanismy udržující stálost vnitřního prostředí, teploty, krevního oběhu a podobně. Základem homeostáze jsou regulace zahrnující zpětné vazby - pozn. překl.

25 *Mukoproteiny* představují komplex proteinu a polysacharidu s převahou proteinové složky; zahrnují též sérové globuliny - pozn. překl.

26 *Stafylokoky* představují rod grampozitivních koků, které se vyskytují samostatně, ve dvojicích či v hroznovitých uskupeních. Jsou nepohyblivé, nesporulující, fakultativně anaerobní, kultivačně poměrně nenáročné. Dělí se podle produkce koagulázy na koaguláza-pozitivní a koaguláza-negativní - pozn. překl.

27 *Diuretika* jsou léky zvyšující tvorbu a vylučování moči. Působí zvýšenou diurézou zásahem v různých oblastech nefronů a rovněž zasahují do vylučování iontů - pozn. překl.

28 *Nefron* představuje základní funkční jednotku ledviny, jejíž základní funkcí je tvorba moči. Skládá se z *glomerulu*, Henleovy kličky, *distálního tubulu* a sběracího kanálku. Počet nefronů v ledvině je asi jeden milion - pozn. překl.

29 *Adenoiditida* je zánět adenoidních vegetací, tedy zbytnělé nosohltanové mandle - pozn. překl.

30 *Adsorbent* (adsorbens) je adsorpční činidlo, látka schopná vázat na svůj povrch značné množství jiných látek - pozn. překl.

31 *Čžud-ši* je tibetský traktát obsahující asi sedmdesát různých způsobů léčení - pozn. překl.

32 *Vlasový folikul* je vlasový *míšek*, váček, útvar kůže, v němž je zakotven vlas a v jehož blízkosti je mazová žláza a drobný sval - pozn. překl.

33 *Cyanóza* je namodralé zbarvení kůže a sliznic - pozn. překl.

34 *Erytém (erythema)* je červené zbarvení kůže způsobené rozšířením krevních cév a zvýšeným *prokrvením*. Vzniká často v důsledku zánětu, alergie či tepla - pozn. překl.

35 *Hyperkeratóza* je nadměrné rohovatění kůže. Provází některá kožní onemocnění; běžná je například v místě otlaku - pozn. překl.

36 *Glositida (glossitis)* je zánět sliznice *jazyka*. Příčinou může být infekce, léky, nedostatek vitaminů, železa nebo jiných látek. Pálení jazyka bývá někdy při nedostatku železa, nápadně vyhlazený jazyk se objevuje například při perniciózní (zhoubné) *anémii* z nedostatku **vitaminu B** - pozn. překl.

37 *Bitotovy skvrny* jsou jasné perleťové skvrny trojúhelníkového tvaru z keratinizovaného epitelu na *spojivkách* (zejména dětských) související s nedostatkem **vitaminu A** - pozn. překl.

38 *Dyspepsie* představuje souhrnné označení pro řadu trávicích obtíží, které se vyskytují v *různé* kombinaci a mohou mít mnoho příčin. Termín se užívá, **je-li** přítomno více obtíží - pozn. překl.

39 *Pyelitida* je zánět ledvinové pánvičky, většinou je součástí pyelonefritidy, což je bakteriální zánět ledvin - pozn. překl.

40 *Uretritida* je zánět močové trubice. Projevuje se pálením a řezáním při močení, eventuálně i hnisavým *výtokem*; někdy bývá následkem cévkování - pozn. překl.

41 *Cystóza* je označení pro chorobu charakterizovanou větším počtem cyst v určitém orgánu, například v *ledvinách* - pozn. překl.

42 *Fytáza* je fosfomonoesteráza, enzym patřící mezi hydrolázy, odštěpuje kyselinu fosforečnou z rytinové kyseliny, účastní se uvolňování inositolu z jeho vázaných forem - pozn. překl.

43 *Fosfatáza* je enzym uvolňující fosfátovou skupinu z její vazby na jinou sloučeninu - pozn. překl.

44 *Oxalurie* je přítomnost a množství oxalátů (*šťavelany*, soli nebo estery šťavelové kyseliny) v *moči* s následnou tvorbou močových kamenů - pozn. překl.

45 *Portální hypertenze* znamená *vyšoký* krevní tlak v *portální* žíle a jejím povodí. Nejčastější příčinou je *jaterní cirhóza* - pozn. překl.

Ceské prameny

Cihák R., *Anatomie 2*, Praha 2002

Čihák R., *Anatomie 3*, Praha 2004

Feneis H., Dauber W., *Anatomický obrazový slovník*,

Praha 1996

Kábrt J., Valach V., *Stručný lékařský slovník*, Praha

1984

Klener P., *Vnitřní lékařství*, Praha 2001

Lexikon východní moudrosti, Olomouc 1996

Lidské tělo, Bratislava 1993

Malachov G. P., *Dokonalá očista těla*, Bratislava

2000

Malachov G. P., *Povaha člověka a její vliv na zdraví*

a život, Bratislava 2001

Malachov G. P., *Totální detoxikace*, Bratislava 2000

Nakonečný M., *Lexikon magie*, Praha 1993

Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, Praha

1997

Schneiderka P a kol., *Kapitoly z klinické biochemie*,

Praha 2004

Vokurka M., Hugo J. a kol., *Velký lékařský slovník*,

Praha 2004

Základy lékařské ruštiny, Praha 1988

Znám V ruský alternativní lékař tvrdí, že různá zdravotní doporučení nelze stavět kupříkladu pouze na populárním **typu** léčby pomocí krevních skupin, ale že Je nutné znát celkovcu konstituci **člověka. Podle Jeho** teorie existují tři konstituce založené na třech životních principech, Jimiž Jsou vítr, **sliz** a žluč. re **zjištění** vlastní konstituce slouží test: Jakmile budete **vědět**. Jaký typ Jste, najdete dále v **textu** ukázkový Jídelníček i Jiná praktická doporučení. Další podstatné informace k této problematice Jsou pak řešeny formou otázek a odpovědi.

- tři životní principy: vítr, sliz, žluč

- životní pole člověka ve světle moderní vědy
Hodnoty životních principů a jejich doporučení

Individuální konstituce a zdraví

Gennadij Malachov

Individuální konstituce a zdraví

Přeloženo z ruského originálu

Геннадий Малахов

Индивидуальная конституция, 4 группы крови и путь к
здоровью © 2002 Феникс

Copyright G. P. Malachov, 2002

Czech edition by

Alexander

Giertli

První vydání

Bratislava 2009

Obsah

Předmluva.....	7
První kapitola	
Kritika ozdravných metod podle krevních skupin.....	9
Druhá kapitola	
Tři životní principy: vítr, sliz a žluč. Jak vznikl lidský organismus.....	35
Základní bloky životního pole a vývoj lidského organismu.....	37
Tři životní principy - tři energie	45
Životní principy větru, žluči a slizu pod lupou	60
Třetí kapitola: Základy individuální konstituce člověka	65
Čtvrtá kapitola: Tři konstituce a jejich kombinace pod lupou	94
Smíšené typy konstitucí.....	98
Jak určit vlastní konstituci. Test	103
Jak se životní principy mění v průběhu života.....	109
Pátá kapitola: Individuální konstituce	
-jediná správná cesta ke zdraví a prosperitě.....	112
Roční období a jejich vliv na organismus člověka..	171
Aktivita orgánů a funkcí organismu podle ročních období	177
Praktická doporučení pro každého s ohledem na individuální konstituci	182
Dýchání .1 individuální konstituce člověka	185

Předmluva

Víte co znamená slovo *móda*? Pochází z francouzštiny a znamená *nadvládu vnějších forem a předmětů každodenního života*. Téměř všemu v životě se pokoušejí vládnout módní trendy, a módě podléhají dokonce i ozdravné systémy. Jenže –u životně důležitých otázkách zdraví bychom se měli spíše než módou řídit metodami, recepty a prostředky, prověřenými v průběhu **tisíciletí**

Neměli bychom se pouštět do nepoznaných pochybných experimentů, **ale** vykročit správnou **cestou**, ověřenou tisíci lidmi před námi.

Jedním z těchto „převratných“ objevů je senzační tvrzení jistého **amerického** vědce, že nejlepší jídelníček se dá **sestavit podle krevní skupiny**, podložené údaji o tom jak si „více než čtyři tisíce osob zlepšily zdraví po dodržování diety podle krevní **skupiny**“. Tady se musím ohradit: existují i další autoři, kteří **dietami**, hladověním a homeopatickými metodami vyléčili desítky **tisíc lidí!** Indický lékař Krišnamurti během života vyléčil na **třicet tisíc** nemocných se zhoubným **nádorem**, přičemž většina pacientů žije dodnes a všechny případy **byly** podrobně dokumentovány. Člověk by se chtěl **zeptat** „A co když je metodika indického lékaře lepší než uváděné diety podle krevních **skupin**?“ Já osobně ze své pozice otevřeně tvrdím, že krevní skupiny nemají žádný vliv na uzdravení, a už vůbec se nehodí jako **klíčový** parametr pro tvorbu dietních programů. **Rozhodující** roli při sestavování programu uzdravení a správného jídelníčku hraje individuální konstituce čili svérázný „biologický pas“ Člověka, v němž se zapisují všechny specifické rysy a **zvláštnosti** jedince. Krev ryto **vlastnos**

První kapitola

Kritika ozdravných metod podle Krevních skupin

V první části knihy se budu věnovat knize amerických autorů Petera D'Adamo a Catherine Whitney *Výživa a krevní skupiny**.

Co to vlastně je *krev* a jaké plní funkce v **organismu**? Krev je tekutá tkáň těla a současně s **tymfou** a **mezibuněčnou tekutinou** tvoří jeho **vnitřní prostředí**. Kromě toho zabezpečuje výživu buněk a buněčné **dýchání** a také odstraňuje buněčný odpad a **toxiny**. Krev spojuje všechny orgány a buňky *humorálně*¹, podílí se na jejich *hormonálním řízení* a v neposlední řadě **plní důležitou obrannou funkci**.

Co jsou vlastně krevní skupiny a **jak** se vyvinuly? Když v minulosti nemocný ztratil hodně krve, lékaři se pokoušeli mu pomoci a doplnili mu krev od jiného Člověka, dárce. V některých případech vše proběhlo hladce a organismus nemocného cizí krev přijal a uzdravil se, v jiných ale z nějakého důvodu reagoval negativně, krev se „zkazila“ a nemocný zemřel. Při podrobnějším zkoumání tohoto fenoménu vyšlo najevo* že v **krevní plazmě** jednoho člověka se nacházejí specifické bílkoviny, které mohou působit na erythrocyty (**červené krvinky**) jiného člověka. V důsledku tohoto působení se obal erythrocyru rozpustí. Proces rozpouštění začíná tím, že se erythrocyty začnou shlukovat neboli *aglutinují*², a později se rozpadají v procesu *hemolýzy*: při němž se uvolňuje červené krevní barvivo **hemoglobin** a přechází do krevní plazmy.

* česky vyšlo ve vyd. PRAGMA, 1991

Krev už nemůže plnit dýchací funkci, čili přenášet kyslík a kysličník uhličitý, a člověk se udusí.

Různí lidé reagují různým způsobem a reakce shlukování krve probíhá u každého jednotlivce jinak. A tato skutečnost je vlastně základem dělení na čtyři krevní skupiny³. Znalost krevních skupin je důležitá pro úspěšné provedení transfuze a transplantace, kdy je třeba vyloučit riziko shlukování a rozpadu krve. Krevní skupiny však nejsou z hlediska zdraví člověka nikterak zajímavé a v podstatě je neovlivňují. Je to jen další past, jak vlákat člověka do závislosti na medicíně a lékařských službách.

Krev představuje vnitřní prostředí organismu a měla by být maximálně příhodná pro jeho správnou životní činnost. Organismus disponuje různými mechanismy, kterými kontroluje kvalitativní a kvantitativní charakteristiky krve a veškeré odchylky včas koriguje. Krev však nemá nic společného se stravováním ani trávením, pouze přenáší živiny, které se do ní dostanou ze střev. A pokud zažívací soustava nezvládá přijatou potravu a netráví správně, dodává do krve postupují „polotovary“ a nekvalitní živiny a sytí ji cizorodými prvky. Mění se její složení a charakteristiky, a to vyvolává různé nemoci a zdravotní problémy. Ale za to nemůže ani krev, ani trávení - může za to člověk a jeho nedostatek správných stravovacích návyků.

Nyní se přímo zaměřím na výše jmenovanou knihu *Výživa a krevní skupiny*. Úryvky z ní uvádím kurzívou a své komentáře k tomu obyčejným písmem.

„Věřil jsem, že žádní dva lidé na Zemi nejsou stejní; žádní dva lidé nemají stejné otisky prstů, stejné otisky rtů ani stejné zbarvení hlasu. Žádné dva lístky trávy ani sněhové vločky nejsou stejné. Protože jsem cítil, že všichni lidé se vzájemně liší, začal jsem si myslet, že

není logické, aby jedli stejné potraviny. Pochopil jsem, že vzhledem k tomu, že jekždý člověk je uzavřen v jiném těle s různými silnými a slabými stránkami a různými požadavky na výživu, je jediným způsobem, jak si uchovat zdraví a vyléčit choroby, přizpůsobit se těmto jednotlivým specifickým potřebám pacienta.

Jak si autor správně všímá, v přírodě je všechno individuální. Každý člověk se od ostatních liší a má vlastní jedinečnou osobnost, která pobývá v odpovídajícím těle. A toto tělo samozřejmě také potřebuje odpovídající stravu. Souhlasím i s tvrzením, že jediný správný způsob uchování zdraví a prevence onemocnění musí vycházet z konkrétních potřeb konkrétního člověka. Jen není řečeno, jakých potřeb se to konkrétně týká. Jako konkrétní potřeba je jmenována krevní skupina, ale toto tvrzení hravě vyvrátím příklady z reálného života.

Podle autorů knihy by se dva lidé se stejnou krevní skupinou měli stejně stravovat. Dejme tomu, že jeden měří sto devadesát centimetrů a váží sto padesát kilogramů a druhý měří sto šedesát centimetrů a váží pětáctřicet kilogramů. První má evidentně nadváhu a snaží se zhubnout a uzdravit, a proto by jeho jídelníček měl být sestaven nikoli podle krevní skupiny, ale podle principů redukční diety zahrnujících snížený příjem sladkostí, škrobových produktů, tučných jídel a tekutin. Navíc by měl celkově snížit porce jídla s trpkou, hořkou nebo pálivou chutí a suchou konzistencí. Pomohou mu občasné odlehčovací dny a hladové kúry. Velmi prospěšná je také stimulace látkové výměny, tudíž musí dbát na dostatek pohybu a dopřát si občas studenou vodní proceduru. Při dodržování těchto principů se mu zdravotní stav brzy zlepší.

Druhý Člověk má naopak podváhu a jeho jídelníček bude přesně opačný: hodně sladkostí a vysoce kalorických potravin, a dále škrobovitá, tučná a vodnatá jíd-

la. Evidentně má zrychlenou látkovou výměnu, a proto všechno stráví rychle. Člověk s podvážou obyčejně nemá rád fyzický pohyb, suchou stravu ani suchý chlad a špatně snáší dlouhé pauzy mezi jídly, protože to vede k dalšímu odvodnění organismu a ztrátě hmotnosti. Nemá rád hořká a trpká jídla.

Jak vidíme, dva lidé v našem příkladu mají stejnou krevní skupinu, ale přitom zcela opačné potřeby. To proto, že potřeby organismu určuje **kvantové tělo (životní pole)** a jeho specifické vlastnosti. Životní pole jakéhokoliv člověka představuje souhrn veškerých energií, z nichž se (tento člověk) skládá. Vysoký člověk s nadvážou má přebytek gravitační energie, energie času a energie **prostoru**, a proto se intuitivně snaží jíst takové potraviny, které tento nadbytek eliminují a objem uvedených energií snižují. Patří k nim produkty, obsahující minimum těchto energií, konkrétně suché, hrubé a odvodněné potraviny trpké a hořké **chutí**. Člověku s nízkou hmotností a malou výškou (ale může někdy být i vysoký a hubený) se naopak gravitační, časové a prostorové energie nedostává, a proto **rád** jí věci, které jich obsahují hodně. A to jsou především sladkosti, škroboviny, tuky a tučná těžká jídla.

A co s tím mají společného krevní skupiny? Proto následující výňatek nemůže být ze své podstaty pravdivý.

*„Vaše krevní skupina je klíčem, který odemyká dveře k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesně vitality a emoční síly. Určuje vaši náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste **měli** cvičit. Je určujícím faktorem vaší energetické hladiny, účinnosti, **s** jakou spalujete kalorie, vaší **emoční** odpovědi na stres, a dokonce snad i vaší osobnosti.“*

A nyní se podíváme na další citát z rozebírané knihy

*„Už dlouho jsme věděli, že nám chybí nějaký **článek** v našem chápání procesu, který vede **bud'** na cestu zdraví, nebo na zasmušilou stezku nemoci. Musí existovat **důvod**, proč je tolik paradoxů v dietních studiích **a** proč v nás určitě nemoci přetrvávají. Musí také existovat **vysvětlení** toho, proč někteří lidé jsou schopni při jednotlivých dietách zhubnout, zatímco jiní ne, proč si někteří lidé **udrží** vitalitu do vysokého věku, zatímco jiní jsou po duševní i fyzické stránce narušení. Rozbor krevních skupin **nám** ukázal způsob, jak tyto **paradoxy** vysvětlit. **A** čím víc zkoumáme souvislosti, tím jsou věrohodnější.“*

Vysvětlení tkví v individuální konstituci: co se nehodí pro vyhublé lidi s konstitucí **větru**, to plně vyhovuje otýlým lidem s konstitucí **slizu**.

*„Proč si někteří lidé uchovávají vitalitu, zdravý rozum a dobrou paměť až do vysokého stáří, zatím **u** jiných nastává úpadek morálních i fyzických sil mnohem **dříve?**“*

To pro změnu závisí na životním **stylu**, stravování a myšlení. Ve stejných podmínkách jeden člověk stárne rychle a druhý **pomalů**. Rychle **stárne** ten, který vede chaotický způsob života, jí, kdykoli se mu zachce, a je emočně nevyrovnaný. Délku života ve značné míře určují morální vlastnosti a nahromaděná karma.

*„Rozbor krve nám umožňuje, abychom tyto záhady života vyřešili. Čím víc toto **spojení studujeme**, tím **lypá** **věrohodněji**.“*

Co s tím má co společného rozbor krve?

„Krevní skupiny patří mezi základní charakteristiky každé živé bytosti.“

Opravdu jsou krevní skupiny tak důležité?

*„V současnosti jsme začali **objevovat**, jak využít krevní skupiny jako **buněčně otisky prstu**, které rozluští mnohé z největších **tajemství** obklopujících naše **hledání cesty ke zdraví**.“*

Proč io toho míchat buněčnou strukturu a buněčné otisky?

Všechno výše uvedené jsou slovní bludy, které člověka odvádějí od skutečného pochopení podstaty věci - a sice že jeho tělo, krev, krevní skupina, a dokonce buněčná struktura jsou tvořeny podle *holografické šablony* kvantového těla (životního pole). Pojem *krevní skupiny* je druhotný a neodráží veškerou individualitu osobnosti, která má energoinformační základ.

„Naše porozumění krevním skupinám představuje v genetice další krok k jistotě, že každá lidská bytost je naprosto jedinečná. Neexistuje správný ani špatný styl či dieta, existuje jen správná a špatná volba založená na našem individuálním genetickém kódu.“

Autoři se také shodli, že každý člověk by měl poznat svůj *genetický kód* a v souladu s ním si sestavovat jídelníček i ozdravný systém. Bez přístrojů se tedy neobejdeme. *Osobnostní kód* – tje váš zevnějšek, tělesná výška, kostra, tělesné proporce, fyziologické zvláštnosti, myšlení i emoční vnímavost. S těmito pojmy je třeba operovat - v životním stylu, stravování i myšlení. Generace starodávných mudrců vypracovaly znalosti o zvláštnostech individuální konstituce a zásady práce s nimi. Tak se zrodila *ájurvéda*, což v překladu znamená *věda života*. Uzdravení je čistě individuální proces a je třeba při něm počítat s mnoha faktory; prostě jde o mravenčí práci se sebou samým.

„Všiml jsem si, že chybějícím článkem jsou - právě krevní skupiny. Moje práci na poli analýzy krevních skupin představuje naplnění celoživotní snahy nejen mé vlastní, ale také mého otce. Já jsem naturopatický lékař druhé generace.“

Poznámka: To ještě samo o sobě nic neznamená.

„Dr James D Adama, můj otec, promoval na naturopatické fakultě (čtyřletý postgraduální program) v ro-

ce 1957 a později studoval v Evropě v několika velkých lázních. Zjistil, že ačkoliv se mnoho pacientů cítilo dobře při přísně vegetariánské stravě a dietách s nízkým obsahem tuků, které jsou doménou lázeňských kuchyní (Poznámka: Týká se to pacientů s nadváhou s konstitucí slizu.), určitý počet pacientů se necítil lépe, některým se dařilo špatně, anebo se dokonce zhoršili. (Poznámka: To se stává osobám s evidentní konstitucí větru nebo pokud je tento životní princip předrážděný.) Můj otec, citlivý muž se silnou schopností dedukce a nadhledu, usoudil, že by měl existovat nějaký program, který by mohl využít k určení rozdílů mezi dietními potřebami svých pacientů.

(Poznámka: Tímto programem je učení o individuální konstituci, popsané v indické *ájurvédě*. Já ji ve svých knihách popisuji tak, aby byla přijatelná pro člověka naší doby, žijícího v naší oblasti.) *Rozumově si vysvětlil, že vzhledem k tomu, že krev je základním zdrojem výživy pro tělo, mohla by snad nějaká její součást pomoci tyto rozdíly identifikovat.“*

Pochopte hlavní věc - krev je v podstatě **distribuční** systém a platí, že co se do ní dostane ze střev, to se také přeneso do buněk. Pokud váš žaludek a střeva **něco** nestráví nebo nemáte v pořádku **žlučník**, krev za to nemůže! Krev přece sama jídlo netráví. Charakteristiky krve s tím tedy nemají nic společného.

„Můj otec se pustil do testování této teorie určování krevních skupin svých pacientů a sledováním individuálních reakcí, když jim předepisoval různé diety.

V průběhu let a s narůstajícím počtem pacientů se začal objevovat určitý vzorec. Otec zjistil, že pacientům skupiny A se špatně dařilo při vysokoproteinové dietě, která obsahovala bohatý podíl masa, ale bylo jim dobře při konzumaci rostlinných bílkovin, jako je sója a tofu.“

Jídlo s vysokým obsahem bílkovin je těžké a pro osoby s konstitucí slizu se nehodí, protože jim vnáší do života další těžkost a zhoršuje jim to zdraví. Rostlinné bílkoviny jsou hrubé a lehké, a proto se po jejich konzumaci pacient s konstitucí slizu začne cítit lépe.

„Mléčné výrobky vedly u krevní skupiny A k tvorbě velkého množství hlenu ve vedlejších nosních dutinách a dýchacích cestách.“

Mléko silně podporuje tvorbu hlenu v organismu, a proto není doporučováno osobám s konstitucí slizu; pak se totiž podráždí ještě víc. Sliz se shromažďuje v horní části organismu, v plicích, v nosohltanu a v dutinách, a pokud je jí výrazný nadbytek, začne se vylučovat. To rovněž dokazuje pravdivost některých tvrzení ájurvédy.

„Na druhou stranu pacienti s krevní skupinou 0 vzkvétali při vysokoproteinové dietě.“

Osobám s konstitucí větru bílkovinná strava pomáhá, protože jim dodává zásoby chybějící gravitační energie. Není divu, že se po ní cítí mnohem lépe než dřív a mají víc pohybové energie, která napomáhá lepšímu štěpení potravy. Jsou celkově víc aktivní a touží po pohybu, což není vlastní lidem s konstitucí slizu.

„Cím víc můj otec testoval rozdílné krevní skupiny, tím větší bylo jeho přesvědčení, že každý z těchto lidí potřebuje odlišnou cestu k dosažení zdraví.“

To je pravda, ale podstata tohoto jevu se nezakládá na krevních skupinách.

„Inspirován výrokem, co jednomu člověku prospívá, pro druhého je jedem sepsal můj otec svá pozorování a dietní doporučení v knize s názvem Jídlo pro jednoho*

• V Eugenice jsme v roce 2009 vydali knihu **K. Stalter** *Co jednomu prospívá, druhému škodí*, která ale nepopisuje vliv krevních skupin na zdraví, **výbr7** vychází z teorie **pěti** elementů a principů TČM - pozn. **red.**

(One man's food). První průlom přišel s odhalením, že dvě hlavní onemocnění žaludku mají vztah ke krevním skupinám. Prvním z nich je peptický vřed, onemocnění často spojované s nadprůměrnou kyselostí žaludečního obsahu.“

Poznámka: To je typické pro osoby s konstitucí žluči, ovšem krevní skupiny na to nemají vliv.

„Uvádí se, že se častěji vyskytuje u lidí s krevní skupinou 0 než u ostatní populace. Byl jsem fascinován, protože můj otec zjistil, že pacienti s krevní skupinou 0 se cítili dobře po živočišných produktech a bílkovinných dietách, které vyžadují ke správnému trávení více žaludeční kyseliny.“

Osoby s konstitucí žluči mají velmi silný „trávicí oheň“. To poznáme podle zvýšené kyselosti žaludečních šťáv a nadměrně aktivních trávicích enzymů. Pokud enzymy nemají „dost práce“, poškozují sliznici žaludku a střev. A potrava živočišného původu jim takovou práci poskytuje. Všechny jmenované problémy se dají snadno řešit stravováním a odpovídajícím životním stylem.

„Druhé onemocnění, mající vztah ke krevním skupinám, je rakovina žaludku. Rakovina žaludku je často spojena se sníženou tvorbou žaludeční kyseliny, jako například při perniciózní (zhoubné) anémii, což je další onemocnění, které se vyskytuje mnohem častěji u osob s krevní skupinou A. Perniciózní anémie má vztah k nedostatku vitamínu B₁₂, jehož dlouhodobému vstřebávání je třeba dostatečné množství žaludeční kyseliny.“

Podobný jev můžeme pozorovat u osob s konstitucí slizu, které mají velmi slabý trávicí oheň, a nejenže špatně tráví, ale potrava není včas správně rozštěpena a tělo nedokáže včas vyloučit a zničit ani změněné buňky, ani mikroskopické parazity v žaludku. Opět platí, že krevní skupiny s tím nemají nic společného.

„Jak jsem studoval tyto údaje, uvědomil jsem si, že na jednu stranu predisponují lidé s krevní skupinou k onemocnění spojeným s nadměrnou kyselostí žaludku, zatímco lidé s krevní skupinou A predisponují k onemocnění spojeným s nedostatkem žaludeční kyseliny.“

Tato souvislost mezi krví a kyselostí žaludečních šťáv či celkovým trávením je umělá, vykonstruovaná. Někteří lidé pak nadměrně solí potraviny a v hojné míře používají různá koření: nemají dostatek vlastní trávicí energie, a tak ji čerpají ze soli a pálivých pochutin. Jiní lidé tyto pochutiny nepotřebují, protože mají dostatečný vlastní trávicí oheň; ba naopak jej hasí chlazenými nápoji a také milují sladké, hořké a trpké potraviny. Krevní skupiny však za nic z toho nemohou.

„To byla spojitost, kterou jsem hledal. Byl to vědecký podklad pro pozorování mého otce. A tak začal můj dosud trvající citový vztah k vědě a antropologii krevních skupin. Zjistil jsem, že počáteční práce mého otce o vztahu mezi krevní skupinou, dietou a zdravotním stavem byla mnohem významnější, než si on sám představoval.“

Nač vynalézat trakař? Raději doporučuji podrobné seznámení s ájurvédou. Správnou dietu je možné pro člověka sestavit jen podle jeho zevnějšku stejně jako pohybový režim, vodní procedury a vhodná doporučení pro korekci chování, emocí a životního stylu obecně. Pozitivní výsledky můžete pozorovat už druhý den. Do týdne nastane viditelná úleva a v případě drobných poruch se člověk úplně uzdraví; ostatní poruchy vyžadují léčbu rozdělenou na dvě až čtyři stadia.

„Učení založené na pozoruhodném spojení krevních skupin, stravování a správného životního stylu vám přinese skvělou náladu a vynikající zdravotní stav. Podstata tohoto spojení se zakládá na následující jaktorech:

- *Vaše krevní skupina, 0, A, B nebo AB jesilným genetickým otiskem, který vás identifikuje tak přesně jako DNA. (Poznámka: No a co má být?)*

- *Když použijete svoji individuální charakteristiku krevní skupiny jako vodítko pro způsob stravování a životního stylu, budete zdravější, dosáhnete přirozenou cestou své ideální váhy a zpomalíte proces stárnutí. (Poznámka: Že to není žádný důkaz, o tom jsem hovořil dříve.)*

- *Vaše krevní skupina je spolehlivějším měřítkem vaší identity než rasa, kultura nebo zeměpisná poloha. Je genetickým otiskem toho, kdo jste, vodítkem, jak můžete žít zdravěji. (Poznámka: To není pravda.)*

- *Klíč k významu krevních skupin můžeme najít v evoluci člověka. Skupina 0 je nejstarší, skupina A se vyvinula v zemědělské společnosti, skupina B se objevila, když lidé migrovali na sever do chladnějších drsnějších oblastí, a skupina AB je zcela moderní adaptací, výsledkem promísení odlišných skupin. Tato evoluční historie se přímo odráží ve výživových potřebách lidí jednotlivých krevních skupin současnosti.*

Zde už se píše nestydatá lež. Lidé s krevní skupinou 0, kteří žijí v Turecku, konzumují místní potraviny. Osoby se stejnou krevní skupinou žijící ve Švédsku jedí zase jiné produkty, lidé v Německu také jiné a lidé žijící na Dálném východě jsou zvyklí na zcela odlišná jídla; a tak bychom mohli pokračovat donekonečna. Tělo se přizpůsobuje ke změně podmínek a novému stravování a tento proces probíhá v trávicí a endokrinnologické soustavě. Pokud se zaživací systém **správně** přizpůsobí, tak Člověk přežije; pokud ne, zahyne. S tím nemají krevní skupiny nic společného.

Přiblížíme si to na konkrétních případech: **vzpomeňte** si na masovou migraci evropské populace do **Ameri-**

ky v dobách dávno minulých. První přistěhovalci **hyn** na nedostatečné trávení, protože jejich trávicí soustava se nedokázala rychle a důkladně přizpůsobit **změněným** podmínkám. Postupem času však k tomu došlo a dnes lidé se stejnou krevní skupinou normálně žijí jak v Evropě, tak v Americe. Američtí a **afričtí** černoši představují stejný případ: obě skupiny žijí ve zcela odlišných podmínkách a jedí úplně jiné potraviny, ačkoli mají stejné krevní skupiny. No a nesmíme zapomenout, že značná část obyvatelstva Velké Británie je původem z Asie (Číňané, Indové a podobně) a stravuje se úplně jinak než obyvatelé jejich bývalé vlasti. Z Kazachstánu se do Německa vrátí **skupina** kazašských Němců a ti neměli při přechodu do nových podmínek žádné **problémy**.

Nejdůležitější je **skutečnost**, že při stěhování do jiných oblastí se trávicí **system** přizpůsobuje - kvalitativně i kvantitativně mění soustavu trávicích enzymů. To je **přirozený** biologický proces a dochází k němu u všech živočichů a živých bytostí, nejen u člověka. Když se **změní** potrava, trávicí systém na to odpoví změnou trávicích enzymů. Některé enzymy dříve potřeboval ke zpracování určité potraviny, ale tato potřeba odpadla, protože strava se změnila. **Zaživací system** musí tedy vylučovat jiné enzymy, schopné tyto nové potraviny trávit. Tento proces se samozřejmě neodehraje ze dne na den, nýbrž vyžaduje svůj čas, přibližně dva až šest měsíců. Nakonec se ale nové potravě přizpůsobí a krevní skupiny s tím nemají nic společného.

K **čemu** tedy slouží parametr krevní skupiny?

„Krevní skupina je jednou z několika v medicíně rozlišovaných variací stejně jako vlasy nebo barva očí. Mnoho z těchto variací, jako například otisky prstů nebo v současnosti analýza DNA, jsou masivně využívány v soudním lékařství, v kriminalistice i ve vědě, která zkoumá příčiny a možnosti léčby nemocí. Krevní skupiny

jsou stejně významné jako ostatní odlišnosti a v mnoha ohledech jsou užitečnější než ostatní. Analýza krevních skupin je logický systém. ”

Tento názorný příklad dokazuje, že porucha trávení je prvotní a porucha krve druhotná. V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se zkoumalo, jaká potrava vyhovuje kosmonautům, a vědci **dospěli** k názoru, že by se jim živiny **měly** zavádět přímo do krve anebo by je **měli** konzumovat v podobě **předpřipravené** směsi. Uvažovali takto: pro krev není důležité, zda do ní živiny **postupují** ze **střeva**, anebo zda jsou **dodávány** zvenčí přímo. **Ano**, krev skutečně reagovala příznivě, zato s trávicí soustavou **začaly** problémy. A kvůli **tomu** později trpěla i **krev** a nakonec i celý organismus. Z toho vyplývá závěr: nelze *narušovat zaběhlý řetězec trávení*.

*„Historie lidstva je příběhem o přežití. Přesněji řečeno, je to příběh o tom, kde lidé žili a co **tam** mohli jíst. Je to příběh o potravě — o jejím hledání a stěhování se za **potravou**.“*

To je správný postřeh. *Kde* vlastně začala evoluce člověka jako biologického rodu? To přesně nevíme, ale všeobecně se předpokládá, že k tomu došlo v Africe. Pravěcí neandrtálci, první hominidé, se objevili přibližně před pěti sty tisíci lety, možná ještě dřív. Jedli hrubou potravu - divoké rostliny, larvy, Červy a zbytky velkých živočichů (zanechaných divokými zvířaty). A teď si představte, nakolik se změnilo naše novodobé stravování ~ a nakolik se nám muselo změnit trávení?

Lidé často migrovali z místa na místo, a proto byli nuceni se přizpůsobovat jiným druhům potraviny. Ke změně nám docházelo nejen v trávicím traktu, ale také v imunitní soustavě, a dokonce se proměnil *organismus* jako celek - ale tento proces není nutné spojovat s krevními skupinami, a už vůbec ne podle nich sestavovat **stravování**. Samozřejmě je velmi **důležité znát** krevní **skupiny**,

například pro účely transfuze, ale netřeba je spojovat se stravováním č« ozdravnými systémy a budovat na tom falešné teorie.

„... *Vzestup lidstva na vrchol potravního řetězce (evoluce skupiny 0 k jejímu plnému vyjádření).*”

Někteří lidé jedli víc masa, jiní ryby a třetí žvýkali kořinky a listy.

„2. *Přeměna od lovce-sběrače k životnímu stylu zemědělců (objevení krevní skupiny A).*”

Na tom není nic divného - jedni měli v jídelníčku hodně masa, další ovoce a třetí rostliny.

„3. *Splynutí a migrace ras původem z Afriky do Evropy, Asie a Ameriky (objevení se krevní skupiny B).*”

Kdybychom se měli ohlížet na míšení ras, tak by krevních skupin muselo být mnohem víc.

„4. *Moderní promíšení rozdílných skupin (vznik skupiny AB). Každá krevní skupina obsahuje genetickou informaci o stravě a chování našich předků. Ačkoliv jsme od dávně historie vzdáleni mnoho set let, mnoho jejich rysů se nás dotýká. Poznání těchto predispozic nám usnadní porozumět logice stravy podle krevních skupin.*”

Všechna tyto tvrzení jsou přinejmenším sporná. O tom, kdy a kde se objevili první lidé a jak se rozmís-tili na Zemi, existuje spousta teorií a domněnek. Nejrozšířenějších z nich hlásá, že první lidé byli neandrtálci (*Homo sapiens neanderthalensis*), kteří **přišli** z Afriky a rozšířili se po celé **zeměkouli**. Jenže takovéto masové stěhování by muselo trvat kolem dvou set tisíc let. Neandrtálci přežili i dobu ledovou, načež přibližně před pětadvaceti lety nenávratně zmizeli a na jejich místo přišli **noví lidé**, kteří už měli stejnou skladbu těla jako my. **Byli** to oni **pralidé**, po nichž nám **zůstaly** skalní kresby v jeskyních, kteří se klaněli přírodním silám a již měli svá první náboženství. Vědci jsou přesvědčeni, že tito

noví lidé se poprvé objevili před sto tisíci lety rovněž v Africe a později vytvořili novou obrovskou migrační vlnu - takovou, že smetla z povrchu zemského neandrtálskou populaci. A v usazeninách mladších pětadvaceti tisíc let už žádné stopy po neandrtálcích opravdu nebyly zjištěny.

Část vědeckého světa zastává názor, že **současní** lidé nemají s neandrtálci nic společného a nevyvinuli se z nich. Podle nich obě skupiny **měly** jednoho společného předka a po něm se pokolení rozštěpilo na několik větví, z nichž jednou byli právě neandrtálci. Ale byla to slepá větev, která vymřela. Moderní lidé podle této teorie pocházejí z jiné větve. Vidíme, že veškeré úvahy o krevních skupinách a jejich transformaci i dalších vlivech nemají **vědecký** základ a jsou to pouhé domněnky.

Potravu, chování, sklony i zvyky člověka určuje **prostředí**, jež obývá, a také jeho sociální styky. Vzpomeňte si na vlčí děti a chlapce Mauglího: Jsou známy případy dětí, které se z těch či oněch příčin ocitly mezi zvířaty a v tomto prostředí také vyrůstaly; byly jimi „odkojeny a vychovány”. Chovají se jako zvířata a také konzumují zvířecí stravu. Dítě, které **prožije** prvních osm až jedenáct let života se zvířaty, se už nikdy úplně nepřizpůsobí lidské společnosti a zůstane - zvířetem.

Kdysi jsem četl článek o podivné letecké **katastrofě**: letoun s radioaktivním nákladem havaroval nad oceánem a zřítíl se na pustý ostrov (přímo na jeskyně). Dva muži a jedna žena přežili, ovšem z hladu byli nuceni jíst to, co bylo na tomto kousku planety k dispozici a co našli v pobřežních vodách. Nakonec přežil **jenom** jeden muž - ten, který se naučil jíst syrové ryby. Prožil takto patnáct let a za tu dobu se změnil k nepoznání. Pod vlivem radiace i odlišného životního stylu se mu zcela přeměnil **celý** organismus: tělo se pokrylo jakýmsi hlenem a on se naučil dlouhou dobu plavat bez nadechnutí

pod vodou. Časem se naučil krást ryby ze sítí rybářů, žijících na jiném ostrově. Ti se ho báli k smrti, protože měl příšerně odpuzivý vzhled, ale nakonec se osmělili a uspořádali výpravu na jeho odchycení. Našli ho v jeskyni, kde kdysi havarovalo letadlo.

Ale to už člověka příliš nepřipomínal: byl to divoký tvor, připomínající zvíře z fantastického románu. Vůbec nemluvil, ale s postupem času si na řeč vzpomněl a znovu začal vyslovovat slovo za slovem, až se to nakonec naučil. Vrátila se mu normální lidská podoba a spolu s ní i chuť žít normální život ve své rodné zemi. Tady vidíte, jak působí genetika, a navíc i dieta krevní skupiny.

Zde končím kritiku teorie o krevních skupinách a jejich fundamentální důležitosti, která vůbec neodpovídá skutečnosti – jen autoři ji chtějí krevním skupinám přisoudit. Namísto toho se budeme věnovat *lektinům*⁴ - nebezpečným smrtonosným lepům.

Mezi krví a přijatou potravou dochází k chemickým reakcím, jejíž charakter je součástí našeho genetického dědictví. Je to zvláštní, ale dnes, na počátku jednadvacátého století, imunitní a trávicí systém přijímá stejné produkty, jaké jedli naši předkové se stejnou krevní skupinou.

Svědčí o tom lektiny, různorodé bílkoviny v potravě, které mají schopnost spojovat (i ve vztahu ke krevním buňkám). Je to mocný přírodní prostředek a dokáže lepit jedny organismy k jiným. Mikroby tuto schopnost umí využívat - a imunitní systém také. Lektiny jsou různými živočichy využívány jako „minutové lepidlo“ pro různé „osobní cíle“. **Nacházejí-li** se na povrchu buněk ve žlučovodech, lepí na sebe bakterie a parazity. Mikroby jsou rovněž obaleni lektiny a chovají se jako **přísavky**: umí se přilepit ke slizkým výstelkám **orgánů** napadeného těla. Viry a bakterie využívají

lektiny, aby se s jejich pomocí přisály k buňkám krve z určité krevní skupiny.

Podobně se chovají i potravinové lektiny: konzumujete-li potravu obsahující bílkovinné lektiny, **neslučitelné** s antigenem vaší krve, napadnou orgány (ledviny, játra, **mozek**, žaludek a další) a vypukne *aglutinace krevních buněk v dané oblasti*. Různé lektiny pak působí na různé orgány a systémy organismu.

Mnohé potravinové lektiny mají často podobné charakteristiky jako antigeny některé **krevní skupiny**, což z nich **dělá „nesmiřitelné nepřátele“**. Mléko má například **lektiny** podobné iektinům krevní skupiny B, a pokud je **upotřebí** nositel s krevní skupinou A, v **organismu okamžitě** začne proces **aglutinace** zaměřený na odstranění tohoto produktu.

Zde je **další** příklad, jak se lektiny účastní aglutinace v organismu. Člověk s **krevní skupinou A** **sní talíř limských bobů** - a ty v žaludku kyselou hydrolyzou začnou procházet procesem trávení. Ovšem lektinová bílkovina je **stálá** a nestavitelná, a **proto** zůstává nezměněna. Pak přímo ovlivňuje sliznici žaludku nebo střevního traktu, případně ji zachytí proud krve a unáší spolu se živinami získanými z natrávených bobů. Nakonec se **lektinová** bílkovina usadí někde v organismu a doslova magneticky působí na buňky v této oblasti, slepuje je a - **mění** tak, že jsou v podstatě jako cizorodé objekty. Podobné shlukování buněk dráždí střeva a způsobuje cirhózu jater, blokuje průtok krve ledvinami a má na svědomí spoustu dalších nemocí, kvůli nimž se cítíme špatně.

Je to poměrně složitě napsáno, ale co z toho vlastně vyplývá? To, že trávicí systém Člověka není schopen z určitých důvodů (například kvůli chybějícím enzymům, **nezbytným** k trávení mléka, bobů a podobně) strávit některé potraviny, které vnímá jako cizorodé,

a vzniká otrava. Pokud trávicí systém plně stráví vše, **jak** má, otrava ani další nepříjemnosti nenastanou. Lidé s potřebnými trávicími enzymy bez problémů konzumují mléko i boby a cítí se po nich skvěle.

Imunitní systém nás nemůže před lektiny plně chránit a pětadevadesát procent z celkového množství, které se do organismu dostane s potravou, je z něj také vyloučeno. Přesto určitá část (asi pět procent) pronikne do krve a negativně ovlivňuje bílé i červené krvinky (dokonce způsobuje jejich rozpad).

Tím nechci říct, že byste se měli bát cokoli sníst. Je třeba vědět, že lektiny se nacházejí v luštěninách, mořských plodech, obilninách a zelenině a nedají se zcela vyloučit z jídelníčku. Východisko je jedno: vyhýbejte se produktům obsahujícím lektiny, které vyvolávají aglutinaci buněk. A v této věci je znalost vlastní krevní skupiny potřebná.

Tento problém nastane u člověka, který například velmi zřídka konzumuje luštěniny nebo určitou zeleninu, protože žije daleko od moře a od míst, kde se tyto produkty pěstují. Místní obyvatelé však žádné problémy nemají a klidně jedí luštěniny, ryby i zeleninu jako základní stravu, neboť jejich organismus se jí přizpůsobil.

Východisko zní: konzumujte produkty vypěstované v oblasti, kde jste se narodili a kde žijete, neboť například potraviny ze zámoří vám rozhodí biorytmus organismu.

„Vstříknutí lektinu do dutiny kolenního kloubu ne-senzibilizovaného králíka vedlo k rozvoji artritidy (zá-nět kloubu), která byla k nerozlišení od revmatoidní ar-tritidy. Mnoho lidí s artritidou cítí, že vyřazení lilkovité stravy, jako jsou rajčata, lilky a brambory, jim pravdě-podobně pomáhá zmírnit potíže. To není překvapení, protože většina lilkovitých rostlin je na lektiny velmi bohatá.“

K tomu se dá říct následující: uvedené potraviny (brambory, rajčata, **baklažány**) mají Škodlivé vlastnosti z toho důvodu, že je používáme tepelně **zpracované**. Při tepelné úpravě se některé potravinové látky mění a organismus je už nepřijímá. Na vině je ale jiný faktor - nesprávná příprava potravin. Je nutné respektovat svou trávicí soustavu a vše se obejde bez problémů.

*„Mnohokrát se mi stalo, že mi pacienti tvrdili, že se řídí dietou podle krevních skupin a vyhýbají se všem **lektinům**, které jsou škodlivě pro jejich krevní skupinu, ale já jsem věděl své. Když jsem je přesvědčil, obvykle přestali protestovat a celí **úžaslí** řekli: „**Jak to víte?**“*

*Vím to, protože účinky **lektinů** na jednotlivé krevní skupiny nejsou jen teorie. Jsou podloženy vědou. Testoval jsem krevní reakce **prakticky** u všech nejčastějších potravin pomocí klinických a laboratorních metod. Umím v chemické laboratoři získat izolovaný **lektin z potravin**, jako jsou burské oříšky, čočka, maso nebo pšenice, a výsledky jsou vidět pod mikroskopem. Umím sledovat, jak **aglutinují** krvinky postižených krevních skupin.“*

Zde se autor snaží obejít samotnou přírodu. Živiny se musejí dostat do těla přirozenou cestou z trávicího traktu a projít játry a teprve poté je organismus začne vnímat a využívat z ní výživu. Takto organismus postupně přeměňuje cizorodé látky ve své vlastní. S nemocnými či nesprávně fungujícími játry je to komplikované, protože se krev (i při správném trávení) nasýtí cizorodými prvky a není schopná buňky správně živit.

Tyto výzkumy sice potvrzují pravidlo, ale nevypovídají o škodlivosti arašídových **orechů**, čočky, masa ani pšenice. Trávicí systém potřebujeme proto, aby se všechno vnější a cizorodé proměnilo ve vnitřní a vlastní, a vynechání tohoto článku v trávicím procesu na organismus zhoubný vliv.

Existuje vědecká metoda měření množství **lektinů** v organismu. Je založená na testování moči a zjišťuje se **při** ní míra **hnilobných** procesů ve střevech. Při narušené bílkovinné výměně v játrech a střevním traktu se tvoří **vedlejší** produkty - **toxiny** zvané **indoly** (jejich hladina **je** **měřitelná**). **Budete-li** se vyhýbat konzumaci potravin obsahujících škodlivé lektiny a také jídlům, těžce stravitelných pro vaši krevní skupinu, ukazatel hladiny indolů bude nízký. A naopak při pravidelném užívání těžce stravitelných produktů nebo potravin nasycených **lektiny** hladina indolů vyskočí, a tím se zároveň zvýší množství **kancerogenních** látek ve vašem organismu.

Test zároveň poukazuje na špatné fungování jater a střevního **traktu**. Je spojován s krví a tady se zaměřuje **příčina** a následek. Dále se přímo říká: „...**nebudete-li** konzumovat potraviny, **kteří** jsou pro vás těžce stravitelné, **budete** mít krev v pořádku, **ale** pokud ano, objeví se **problémy**. Krev se nasytí škodlivinami a ledviny je začnou **intenzivně** vylučovat.“ Jenže **příčinu** je třeba hledat ve špatném stravování a trávení, nikoli v krevních **skupinách**. Proč **si** plést pojmy a dojmy?

Autoři knihy uvádějí tento příklad:

„Před několika lety jsem byl svědkem mnoha změn, ke kterým **došlo** v **důsledku** diety podle krevních skupin. **Několik** z nich mě pohnulo a inspirovalo, jako má zkušenost s moudrým starým **rabínem**.

Bylo mu sedmdesát tři let a měl dlouho diabetes, který byl špatně kontrolován inzulínovou terapií. Nyní ho postihla silná mozková mrtvice, po které částečně ochrnul

Nebyl jsem překvapen, **když** jsem zjistil, že rabín má krevní skupinu B. / **když** je tato skupina v Americe **relativně** málo **častá**, hojně se vyskytuje mezi **chasidskými** **židy**, z nichž převážná většina **emigrovala** východní Evropy.

Uvědomil jsem si, že abych muži pomohl, musím **nejprve** poznat jeho způsob života a potraviny, jaké jedl.

V židovské tradici je strava úzce spjata s **rituály**

Životní styl dělá člověka nemocným nebo zdravým.

Posadil jsem se se **ženou** a dcerou rabína Jacoba, z nichž ani jedna neměla ponětí o neuropatických léčebných praktikách. Ale obě chtěly otci a manželovi pomoci a dychtily po **věděni**.

Řekněte mi něco o rabínově stravě,' řekl jsem.

„Obvykle jí každý den stejné potraviny,' odpověděla jeho dcera. Tato strava se skládala z vařeného kuřete, určitého druhu fazolové pasty a upravené pohanky - kaše. Kuře, fazole, pohanka s motýlkovými nudlemi - **to** jsou obvyklé potraviny.

„A jak se ta kaše **připravuje**?' zeptal jsem se nevinně.

„Nejprve uvaříte pohanku, promícháte ji s těstovinami a potom ji můžete servírovat a **jíst**.'

„Ochucujete nějak tento pokrm?'

„**Abych** řekla vše, doktore... Vezmete všechn tuk, který získáte z kuřete, a dáte jej do těžké pánve s malým kouskem nasekané cibule. Osmahnete, vyndáte cibuli a máte výborný čistý kuřecí tuk. Dáváme jej na čerstvý chléb s trochou soli. Je to vynikající, nedá se tomu odolát.'

Ano, ano, až by na to člověk umřel, říkal jsem si **v** duchu.

Rabínova dcera **pokračovala**: Vezmete trochu škvarků, **to** je to, co zbylo z tuku. Jsou dobré, tmavé a křupavé s **karamelizovanou** cibulí. Chutnají lépe než bramborové chipsy. Rabín je miluje. Kuřecí tuk vmícháte do **kaše** a nudli. Je to **opravdu** vynikající **vynikající**!

Dozvěděl jsem se, že toto jsou nejčastější židovská **jídla** a tvoří typické rodinné **sváteční** menu. Ale pro **rabí** **na** to byl častější rituál **než** **jednou** vdně. Tento zbožný

muž, který strávil většinu času v modlitebně, jedl stejné jídlo dvakrát denně den co den.

Přestože se jedná o součást stovky let staré tradice, nebyla tato rabínova strava dobrou volbou pro člověka s krevní skupinou B. Lektiny obsažené v potravinách, jako jsou kuře, pohanka, fazole a kukuřice (nemluvě už o škvarcích), způsobily shlukování (aglutinaci) krvinek, a to byla pravděpodobně hlavní příčina mozkové mrtvice. Zmíněné lektiny mohou také blokovat účinky inzulínu, což vysvětluje fakt, že rabínův diabetes byl špatně ovlivnitelný."

Vysvětlím to velmi jednoduše: organismus tohoto člověka nebyl schopen trávit velké množství tučné, vařené a smíšené potravy a on z toho onemocněl. S přibývajícím věkem trávicí oheň slábne a člověk už prostě nezvládá stejnou potravu a ve stejném množství jako zmlada či ve zralých letech. Trávicímu systému se uleví, pokud se změní skladba přijímané stravy, a v důsledku toho se organismus celkově ozdraví. A to nemá nic společného s aglutinací krve. K čemu tak zdlouhavě a složitě vysvětlovat věci, které jsou zřejmé?

„Proto jsem společně s oběma ženami musel pečlivě připravit změny v jídelníčku, abych nenarušil rituál a zbožnou tradici, která tak mnoho znamená.

Vyzval jsem rabínovu ženu, aby obměnila rodinný jídelníček tím, že připraví typickou rabínovu stravu jednou týdně pouze jako sváteční jídlo. V ostatní dny by mu připravovala jehněčí maso, ryby nebo krůtu namísto kuřete, rýži nebo jáhly místo pohanky a střídala by fazole k přípravě kaše. Nakonec jsem předepsal několik vitamínů a bylin k urychlení uzdravení.

V průběhu dalšího roku udělal rabín ohromný pokrok. Za osm týdnů už chodil a prováděl středně těžká cvičení, která mu pomáhala zlepšit krevní oběh. Léčba rabína mi poskytla nové porozumění tomu, jak základní

a významná je moudrost krevních skupin. Dokazuje to také, že potraviny vybrané z posvátných nebo kulturních důvodů nemusí být vždy nejzdravější. Může se zdát, že tradice stará pět nebo šest tisíc let je starobylá, ale mnoho charakteristických znaků krevních skupin je o mnoho tisíc let starších."

Tento výňatek hovoří právě o opaku, a sice že rozhodující není krevní skupina, ale správné stravování. Pokud se přejídáte, uškodí vám ve stáří jakákoliv strava, a to i taková, která vám dříve vyhovovala. Autor se zde zaměřuje pouze na krevní skupiny a nevidí další očividné aspekty ani jejich souvislosti.

Předkové tohoto člověka se před pěti až šesti tisíci lety živili zcela jinými produkty, zpracovanými odlišným způsobem a minimálně tepelně zpracované. Do jejich jídelníčku patřila jehněta, krůta, rýže, proso a boby. Další sporná otázka je, k jakému národu patřili Židé před deseti až patnácti tisíci lety a kde vlastně žili.

„Plán krevních skupin podává nevyčerpatelně informace o vašem zdraví a výživě, která se shoduje s vaším přesným biologickým profilem. Vyzbrojeni touto novou informací si nyní můžete vybrat svou stravu, způsob cvičení a zdravý způsob života, které jsou všechny založeny na dynamických přírodních silách uvnitř vašeho těla. Jestliže se budete řídit vaším programem podle krevních skupin, můžete:

- Vyhnout se mnoha běžným virům a infekcím.
- Zhubnout, jak se vaše tělo bude zbavovat toxic-
kých látek a tuků.
- Bojovat proti nemocím ohrožujícím život, jako je rakovina, kardiovaskulární choroby, cukrovka **a jaterní selhání.**
- Vyhnout se mnoha faktorům, které způsobují rychlé narušení buněk, a tím zpomalit proces **stárnutí.**

Program krevních skupin není všelék. Je to ale způsob, jak oživit přirozené ochranné funkce imunitního systému, nastartovat metabolické hodiny a vyčistit krev od nebezpečných aglutinujících lektinů. Je to nejlepší věc, kterou můžete udělat, abyste zastavili rychlé poškození buněk, které je příčinou příznaků stárnutí. Když máte zdravotní potíže, může tento program způsobit velkou změnu. V závislosti na závažnosti onemocnění a na stupni ochoty se podřídit pravidlům může mít z tohoto programu určitý prospěch každý člověk, to je zkušenost má i mých kolegů, kteří tento systém používají u tisíců pacientů. Dává to dokonalý vědecký smysl. Já vás seznámím s jednotlivými prvky programu podle krevních skupin. Jsou to:

- strava podle krevních skupin
- plánování jídel
- faktor ztráty hmotnosti
- rádce doplňků
- profil stresu a cvičení
- otázka osobnosti

Dieta podle vaší krevní skupiny představuje obnovu vašich přirozených genetických rytmů. Základy diety podle krevních skupin jsou staré mnoho tisíc let. Snad kdybychom se trvale řídili vrozenými instinkty naší biologické přirozenosti, mohl náš současný stav být zcela jiný. Avšak zasáhla lidská rozmanitost a rozvoj civilizace.

Jak víme, většina dávných lidí, pokud ne všichni, byli lovci a sběrači s krevní skupinou O a živilo se zvířaty, hmyzem, bobulemi, kořínky a listy."

Tak jsme se nakonec domluvili. Pro regeneraci „přirozeného genetického rytmu" autor doporučuje jíst zvířecí maso, hmyz, lesní plody, kořeny a listy a tvrdí, že tento jídelníček lidé dodržovali před mnoha tisíci lety, takže je pro něho přirozený. Prý se po něm uzdravíme,

normalizujeme tělesnou hmotnost a omládneme. Autor je Američan a neví, že lidé žijí také v jiných částech světa. Jedí potraviny, dostupné v jejich zemích, dobře se jim přizpůsobili a žijí normálně. Na severu národy pijí tulení tuk a vyhovuje jim to, mořské národy zase hojně konzumují plody z moře a také je to pro ně vhodné. Národy žijící v lese jedí rovněž místní produkty a stepní národy mají zase své zvláštnosti jídelníčku. A co lidé v poušti? I ti budou mít úplně jinou stravu, která se nepodobá žádné jiné. Navíc se stravování vždy mění podle ročních období. Rusové, Ukrajinci a Bělorusové si v zimě oblíbili brambory s máslem a chlebem a hustý boršč, v létě zase do jídel přidávají čerstvé zeleninové natě, ovoce a zeleninu azapíjejí to kvasem.

V každém ročním období jezte potraviny, vypěstované nebo vyrobené v lokalitě vašeho bydliště, a berte ohledy na vlastní trávicí systém. Pamatujte: tam, kde jste se narodili, se vám také žije nejlépe - protože se váš organismus přizpůsobil a zvykl si na místní potravu. Teorie o krevních skupinách a dietách podle krevních skupin jsou velmi vzdáleny pravdě a každodenní realitě.

Dieta podle krevních skupin skutečně funguje, protože přecházíte na logický, pochopitelný a vědecky vysvětlitelný způsob stravování, odpovídající buněčné stavbě vašeho organismu. Ovšem při správném stravování je třeba dbát nejen na stavbu buněk těla, nýbrž i na organismus jako celek, a hlavně je třeba brát v potaz energii svého životního pole, protože právě ona určují osobnost a individualitu člověka. Stavba buněk je u každého člověka stejná, energie nikoli. Kdyby lidé měli rozličnou stavbu buněk, pak by nebyli lidmi, ale zvířaty. Nutno dodat, že Člověk v období prenatalního vývoje prochází různými stadii buněčného organismu - od ryby a obojživelníka po zvíře a opici. Princip budování mnohobuněčného organismu je stejný pro všechny

živé tvory, obývající planetu Zemi. Ovšem formou se **značně** odlišují - nejen lidé a zvířata, ale i lidé mezi sebou. A na to je třeba brát ohled, jinak se nám nepodaří uchovat si zdraví, mládí a blahobyť.

I. uhá kapitola

Tři životní principy: vítr, sliz a žluč

Jak vznikl lidský organismus?

Kdysi byly prováděny pokusy o vyfotografování okamžiku početí člověka s pomocí speciálních přístrojů. Ukázaly, že oplodněné vajíčko je obklopeno zvláštním energetickým obláčkem, který se postupně zvětšuje a nakonec přijímá tvar lidského těla. Fyzické tělo a jeho hmota tuto energetickou formu pouze zaplňuje. Při umělém přerušení těhotenství (interrupce) je odstraněna jen hmotná část zárodku, ale energetická forma se stále v matčině děloze samostatně vyvíjí, dokud nedosáhne velikosti novorozeného dítěte. V předpokládaném termínu porodu žena skutečně porodí - samozřejmě nikoli hmotné tělo, ale životní pole čili energetické tělo dítěte. A jak prokázal další několikaletý **výzkum**, prováděný na jedné americké klinice, ženy se při tom cítí velmi špatně.

Tento průzkum a získané údaje zároveň dokazují, že lidský organismus se skládá ze dvou částí, fyzického těla a **energoinformační** struktury, přičemž energetické tělo (čili životní pole) je prvotní, hlavní, zatímco fyzické tělo je druhořadé a vedlejší, jím řízené. Odsud **vyplývá**, že existují dva zcela odlišné přístupy k ozdravení organismu a léčebnému procesu a také dva typy léčení.

Už nyní můžeme učinit závěr: životní pole Člověka je nadřazené ve vztahu k fyzickému tělu a fakticky je samo ztvárňuje svými energiemi –k obrazu svému. Naše fyzické tělo je tedy odrazem našeho životního pole a naše

Základní bloky životního pole a vývoj lidského organismu

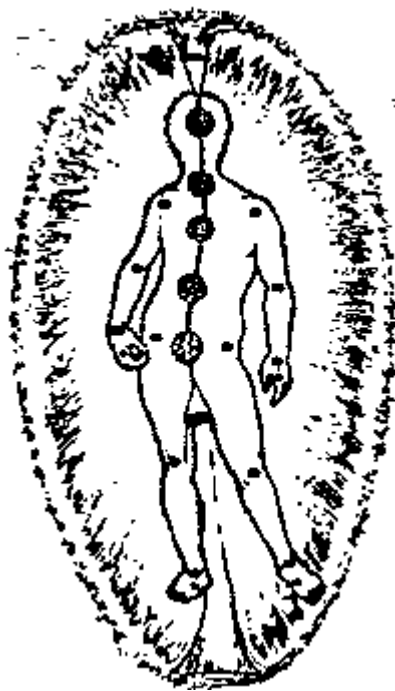
Zvykli jsme si pohlížet na sebe ve formě, již říkáme *člověk*. Ale musíme si uvědomit, že tato fyzická forma je jen konečné stadium dlouhého řetězce obrovských změn, které se s námi odehrávají od okamžiku početí po nynější **stav**. Každý z nás jsme měli v absolutním počátku života mikroskopické rozměry a zakulacenou formu, která se dále několikrát měnila, dokud se neustálila v podobě lidského těla.

Podívejme se na tento proces od počátku.

Oplozené vajíčko je obklopeno obláčkem z **energií**, který je aktivuje a postupně **mu** dodává **tvár** lidského těla. Aby něco **mohlo** přijmou **konkrétní** formu, musí k tomu mít určité náležitosti: program rozvoje, energie pro jeho uskutečnění a prostředky řízem. Obláček z energií představuje budoucí životní pole člověka a rovněž se dělí na několik částí: za prvé má základ, jemuž se jinak také říká *duše* či *božská jiskra*, a dále **obsahuje program rozvoje** neboli *rozum*. Má i prostředky k řízení, jež jsou umístěny po celém objemu, potřebné energie a také místa, která tyto energie **produkují**.

Zkrátka a dobře, k vývoji lidského organismu je nutná jednak *duše*, onen energetický **obláček**, a také materiál (subjekt), na který bude tento obláček působit - vajíčko. Energetický obláček musí aktivovat program vývoje lidského těla a ten se nachází - v rozumu. V něm je uložen nejen program výstavby organismu (v nerozbaleném stavu), ale také prostředky k jeho řízení a k ovládnání energií.

A co se stane, když rozum začne vytvářet lidský organismus? Za prvé se musí zabalený program v energoinformační podobě rozbalit a převést do aktivního pracovního stavu, v němž by působil na dělicí se buňky a **přimášel** jim návod, jak mají **rust**, jaké funkce plnit



Celkové životní pole člověka **včetně** polí a **čaker**

tělesna výška a typ postavy mu odpovídají. Pokud dojde **ke** změnám v životním poli, zanedlouho se to projeví **na** fyzickém těle.

Z toho vyplývá druhá věc: život člověka a jeho osobnost spočívají v životním poli, ale životní pole samo o sobě existuje samostatně a nezávisle jako energoinformační struktura. Člověk ji však obyčejnými smyslovými orgány neregistruje.

A třetí zorný úhel celkového závěru: člověk představuje vlastně svazek životního pole a fyzického těla. Fyzické tělo je vlastně hmotný prvek a jen díky němu se životní pole může projevovat a působit na fyzický svět. Pokud fyzického tělo z nějakého důvodu **ztratí** některou svou část, pak se životní pole nemůže skrze tuto část projevovat

a jakou formu zaujmout. Aby všechno proběhlo správně, musí vzniknout dostatečné množství energií a také prostředky, které je produkují.

Jako první se aktivuje intelektuální čili psychická energie a její centrum - čakra *ádžná* (mimochodem slovo *čakra* znamená *kolo* nebo *disk*). Nejprve se objeví jistý intelektuální nákres, který vyžaduje prostor k výstavbě organismu. A k vytvoření tohoto prostoru se aktivuje energie času a centrum, v němž se produkuje - čakra *višuddhi*, analogická elementu prostoru. Dělicí buňky se musí také pohybovat a na to je zase potřeba energie pohybu. Ta se vytváří v jiném odpovídající centru - čakře *anáhata*, která patří elementu vzduch. K formování organismu je dále potřeba tepelná, světelná, elektromagnetická a gravitační energie, které mají rovněž svá „produkční centra“ - čakry *manipúru* (odpovídá elementu oheň), *svádhisthánu* (odpovídá elementu voda) a *múládháru* (odpovídá elementu Země). A máme tu pět montážních bodů lidského organismu, svérázný krystal s dvanácti hranami. Životní energie postupně proudí od jednoho bodu k druhému a rychle oběhne dvanáct hran.

Pět „montážních bodů“ se navzájem doplňuje a v nich počínají tři životní principy (*dóši*). Dvanáct hran zase určuje nejdůležitější orgány a systém akupunkturních bodů.

Fyzické tělo se buduje podle **holografických** nákresů - objem mu dodává formu a barva určuje, kde se mají tkáně nacházet a zčásti i jaké funkce budou plnit.

Fyzické tělo se buduje i obnovuje v souladu s **holografickou** šablonou, podle níž je jasné, co má konkrétní tkáň a každá buňka dělat. Životní projevy mohou probíhat jen díky elektromagnetické a tepelné energii (**okysličení** produktu v konečném výsledku představuje ode-

vzdávání potenciální energie elektrony). Řídí je nervová a endokrinní soustava.

Jinými slovy můžeme říct, že existuje celý řetězec počínající budováním a řízením **organismu** od informační po energetickou úroveň a dále směřující k materiální úrovni. Porušení tohoto řetězce rozhodí veškeré procesy a způsobí nemoci. Přitom je třeba mít na paměti, že hlavní funkce organismu jsou synchronizované s vesmírnými, lunárními a pozemskými cykly a odpovídají jejich podmínkám. Jestliže se tato spojení naruší, nic jiného než nemoci člověk čekat nemůže.

Struktura životního pole podle starodávných mudrců

Mudrcové si v dávných dobách všimli, že každý živý organismus je tvořen podle určitého **zákona**. Především musí mít dutinu, aby se v ní mohly rozvíjet životní procesy. Říká se jí *prostor* nebo také *éter* a probíhají v ní vlastní specifické procesy, zejména přemísťování různého druhu (má název *vzduch*). Když se sloučí prostor a vzduch, vznikne *teplo* a *světlo*. Vysvětlení spočívá v tom, že teplo vzniká při tření. Třetí kvalitativní rozdíl neboli charakteristika se nazývá *oheň*. A pokud na sebe tyto tři složky vzájemně působí, objeví se čtvrtý kvalitativní rozdíl - *voda*. Ze tření, ohně a procesu chladnutí **vznikají** polohmotné substance *typu plazmy*. A jestliže se i tyto čtyři složky nadále vzájemně ovlivňují, na světě se objeví celá řada dalších procesů - pohyb, teplo, **zhuštění** či shlukování a nakonec z toho vzejde pátý kvalitativní rozdíl - *Země*. Máme tu pět kvalitativních kombinací a pět přechodů hmoty z jednoho stavu do druhého, které se rovnají pěti elementům - **prostor, vzduch, oheň, voda a Země**.

Já sám jsem si tento proces dlouho nedokázal představit ani proniknout do podstaty problematiky prvot-

*Souběh těchto podmínek a karma
(spojení příčiny a následku) vytváří teplo.“*

Elementy a smysly

Jak tvrdili starodávni léčitelé, *element prostoru* je v organismu zastoupen různými tělesnými **dutinami**, například v ústech a nose, v žaludku a **střevech**, v dýchacích cestách, v hrudním koši, **kapilárách** a tak dále. Obecně nám element prostoru **poskytuje** dutiny, nezbytné k **rozvoji** organismu.

Element vzduchu se v lidském organismu projevuje jako svalové pohyby –ve všíjejich **různorodosti**. Rovněž ovlivňuje srdeční tep, roztahování a stahování plic, pohyb žaludečních stěn a střevní **peristaltiku**. Nervové **impulzy**, myšlení a obecně **všechno** v **organismu**, co je neustále v **pohybu**, **řídí** element **vzduchu**.

Element ohně v lidském **těle** odpovídá především za látkovou výměnu, jeho činnost však můžeme vysledovat i v **trávicí** soustavě či v oční **sítnici**, která **vnímá** světlo, anebo se projevuje jako intelekt v šedé kůře mozkové. Oheň je určující, nakolik bude náš imunitní systém odolný a pevný a nakolik budeme mít v **celém** organismu aktivní enzymy (ovhňují proměnu jedněch látek a prvků v jiné).

Element vody nalezneme v sekreci žaludečních a **slinných** žláz, v krevní plazmě a v buněčné protoplazmě.

Element Země odpovídá tvrdým **strukturám** těla: jsou to kosti, chrupavka, nehty, vlasy, šlachy, svaly a kůže.

Pět elementů ovlivňuje pět smyslů lidského organismu a skrze smyslové orgány se spojují s pěti činy.

Éter - **sluch**

Ucho je sluchový orgán. Činy vyjadřuje skrze řečové orgány, díky nimž má mluvený jazyk smysl.

nich elementů. Nakonec jsem k tomu dospěl a pomohlo **mi** v tom pozorování jednoduché si mace. Abyste vše pochopili a spatřili popsaný proces v reálu, vyzkoušejte **si** následující pokus: napusťte do vany vodu na úroveň asi dvaceti až třiceti centimetrů, ale méně než padesáti centimetrů. Rozsviňte v koupelně (zpravidla světlo osvětluje vanu seshora a maličko **zboku**, což je správné), je to pro tento pokus důležité. Chvilí vyčkejte, aby se hladina vody uklidnila, a poté vytáhněte špunt - a **pozor** - vzniklý vír i stín, který vrhá na dno vany.

To vám umožní učinit závěry a analogicky srovnávat. Objem vody ve vaně představuje *nevzrušený* prostor. **Je-li** voda absolutně čistá a **čirá**, pak ji ani neuvidíme - spatříme jen samotné dno vany. Nyní jsme vědomě a záměrně odstranili uzávěr - a další proces se spustil bez našeho **přičinění**, voda začala odtékat a přitom vytvořila vír. A co vidíme? Určitý tvar - prostor, v němž se voda pohybuje jako **spirála** - čili element vzduchu. Pozorujte také stín, který vodní vír vrhá na dno vany: má tentýž obrys a kolem něj po krajích je zářivé světlo - element ohně. Zkuste do vodního víru vložit prst - pocítíte tlak vody a její zhmotnění, a rozpoznáte přítomnost síly zemské tíže, která vše stahuje dolů - a to je poslední element Země.

V hrubých rysech se dá říct, že obdobný proces je základem vesmíru i člověka. Podívejme se, co o tom píše tibetská medicína (v knize, kterou nadiktoval samotný **Buddha**, lékař lidstva).

„Vědomí a smyslové orgány pocházejí z naší duše.

Z elementu Země - maso, kosti, nos a čich.

Z elementu vody - krev, jazyk, vnímání chuti a tekutin.

Z elementu ohně - teplo, barvy, oči a zrak.

Z elementu vzduchu - dech, kůže a hmat.

Z elementu prostoru - otvory, uši, hlas.

Z předchozích zvyků - schopnost Činu.

Vzduch - hmat

Hmatovým orgánem je kůže a orgánem, který předává hmatové vjemy, je ruka.

Oheň - zrak

Oheň se projevuje jako světlo, teplo a barva. Zrakový orgán oko řídí čůzi, a proto má souvislost s nohama.

Voda - chuf

Jazyk má hodně společného s funkcemi genitálií, penisem a klitorisem. Východní věda *ájurvéda* pokládá penis a klitoris za spodní jazyky a jazyk v ústech za horní. A pokud člověk kontroluje horní jazyk, pak také automaticky kontroluje i spodní jazyk, čili řídí své pohlavní chování.

Země - čich

Dýchací orgán nos je v jistém funkčním spojení s vylučujícím orgánem - řitním otvorem. Je to zřejmé zejména u osob, které trpí zácpami nebo mají nečistý konečník. Mají zkažený dech, a proto se jim otupuje čich.

Lidské tělo je živý organismus, a proto může existovat pouze jako vyvážená harmonická soustava pěti elementů. Starodávni mudrcové se pokoušeli fenomén života a životní projevy v organismu nějak vysvětlit, a tak se řídili třemi základními životními principy - *dóšami*. Slovo *dóša* pochází ze sanskrtu a znamená *chyba* nebo také *výpotek*. Každá *dóša* je tvořena elementy.

Když se elementy prostoru a vzduchu spojí v organismu, vznikne takzvaný *tělesný vítr* neboli podle terminologie z *ájurvédy* *dóša vatta*. Z elementů ohně a vody se tvoří *žluč* neboli *tělesný oheň*, v *ájurvédě* *dóša pitta*. Elementy Země a vody jsou zase základem tělesného *slizu* v organismu, neboli *dóša kappá*. Víím, že slovo *dóša* je pro našince známé a nesrozumitelné, a proto jsem se rozhodl je zaměnit jiným pojmem, který je snáze pochopitelný a lépe vypovídá o podstatě tohoto jevu ~ *životní princip*, Budeme pracovat se třemi životními **principy**:

- vítr - prostor a vzduch
- žluč - oheň a voda
- sliz - Země a voda

A nyní si o nich řekneme něco víc:

- Vítr představuje pohyb, je to kinetická energie organismu. Životní princip větru ovlivňuje především nervovou soustavu a řídí veškeré pohyby a cirkulační procesy v organismu: dýchání, krevní oběh, peristaltiku žaludku a střev, menstruační cyklus a podobně.

- Sliz je potenciální energie, odpovědná za stabilitu veškerých struktur organismu, tekutin a tekutého prostředí. Sférou působení životního principu **slizu** je hormonální soustava, kostra, šlachy, tkáně a tekutiny. Odpad životní činnosti organismu, inertní hmota, je také sliz, ale za jejich pohyb a odstranění z organismu odpovídá vítr.

- **Zluč** udržuje v těle rovnováhu kinetické a potenciální energií a působí jako svérázný vyrovnávací faktor. Řídí proces trávení, celkovou imunitu a **břítčnost** rozumu.

Na buněčné úrovni organismu hrají životní principy následující role:

- Vítr dodává buňkám živiny a odvádí z nich produkty odpadu.
- Žluč se podílí na buněčném trávení a dodává energii všem procesům, probíhajícím v buňkách.
- Sliz určuje strukturu buněk a udržuje ji ve vyváženém stavu.

Funkce životních principů v procesu trávení:

- Vítr podporuje rozměňňování potravy **při** kousání a polykání a její následný pohyb trávicím traktem. Napomáhá procesu vylučování odpadu.
- Žluč umožňuje trávení živin,
- Sliz urychluje jejich vstřebávání v organismu a vytváří ze strávených látek nové struktury. Kromě toho řídí

vyučování zvláštních sekretů, jež zavlažují a chrání trávicí orgány.

Pliv životních principů na rozumovou a intelektuální činnost:

- Vítr dokáže z paměti vylovit potřebné informace a srovnává je s nově získanými informacemi. Přenáší nové údaje do paměti a ukládá je jako čerstvé vzpomínky.

- Žluč zpracovává a třídí nově získané informace a umí z ní vyvodit závěry.

- **Sliz** uchovává informace v podobě **stabilních** struktur. Stabilita těchto struktur určuje, jakou bude mít člověk paměť.

Co vlastně představuje intelektuální činnost z hlediska životních principů?

- Vnímání informací (a zejména jeho rychlost) **patří** k funkcím životního principu větru.

- Zpracování informací (a zejména originalita při vyvozování závěru a způsobů jejich využívání v praxi) patří k funkcím životního principu žluči.

- **K** funkcím slizu patří schopnost dlouho si získané a zpracované informace pamatovat. Kvalita plnění této funkce záleží na hmotných strukturách mozku a nervové soustavě.

Shrnulo a podtrženo můžeme o životních principech říct:

- Sliz představuje všechno hmotné v organismu.
- Vítr představuje veškerý pohyb v organismu a všechno, co tomuto pohybu napomáhá.
- Žluč podporuje proměnu látek v organismu, je to **energie** proměny a přetváření.

Musíte mít vždy na paměti, že životní principy jsou ve své podstatě energie, a nikoli hmotné substance.

- **Sliz** urychluje jejich vstřebávání v organismu ■ vytváří ze strávených **látek** nové struktury. Kromě toho

řídí vylučování zvláštních sekretů, jež zavlažují a chrání trávicí orgány. Samozřejmě princip slizu není opravdový fyzický hlen; je to energie, která se projektuje do organismu a ovlivňuje jeho formu, strukturu, tkáň a míru zahlenění. Přitom platí, že posilování principu slizu **má** za následek **zvyšování** hlenu v organismu.

- Životní princip žluči také není skutečnou **žlučí**, nýbrž energií odpovědnou za proměnu **prvků** a látek v organismu. Tvorba žluči v játrech je jedním z důsledků tohoto procesu.

- Životní princip větru rovněž nemá nic společného s **plyny a plynatostí**, je to energie, která uvádí všechno v **organismu** do pohybu. **Nicméně** jedním z důsledků posilování principu větru v organismu je právě zvýšená tvorba plynů.

Z toho vyplývá, že veškerá vnitřní energie organismu se skládá ze tří **životních** principů, které **se** ovšem mohou někdy rozladit, rovnováha mezi řídicími energiemi větru, slizu a žluči se naruší a nakonec je celý organismus nevyvážený. Nejprve se to projeví lehkými indispozicemi, **ale** později se z toho může vyvinout vážné onemocnění.

Tři životní principy - tři energie

Životní princip slizu

Díky životnímu principu slizu se v organismu udržuje rovnováha mezi tvrdými prvky elementu Země a tekutými prvky elementu vody. Je poměrně křehká a při jakémkoli narušení směrem k tvrdým nebo tekutým **prvkům** začne **mít** organismus problémy. Například ledvinové a žlučové kameny dokazují, že se energetická **proporce** slizu změnila a je nyní hutná, a to znamená, že

v organismu dominuje gravitační síla způsobující shlukování a slepování. V koloidním roztoku moči a žluči se objevují usazeniny, které se dále zhušťují a tvoří kameny. Platí to ale i naopak: pokud v těle chybí pojivá síla, projeví se to nadbytkem volné nevázané vody a následnými vodními otoky a vodnatelností. Energie životního principu slizu je potřebná, aby se v organismu udržovala nezbytná rovnováha mezi pevnými a tekutými složkami, pro optimální průběh životně důležitých procesů.

Životní princip žluči

Životní princip žluči se skládá z elementů ohně a vody, což je na první pohled neslučitelná kombinace předpokládající míchání dvou velmi jemných a v zásadě protikladných energií. O to důležitější však je, aby mezi nimi panovala rovnováha. Jestliže voda převáží, může udusit oheň, je-li naopak ohně víc, vysuší vodu. Životní princip žluči je tu od toho, aby tyto dva protiklady harmonizoval a udržoval je v rovnováze - takové, aby byla co nejlepší pro optimální průběh fyziologických funkcí, ale přitom organismu ničím neškodila.

Veškerý oheň v těle je obsažen v tělesných tekutinách. Například žaludeční šťáva je velmi silná kyselina neúprosně spalující vše, s čím přijde do styku. Cožpak se stejně nechová i opravdový fyzický oheň? Kyselina je v tomto případě něco jako oheň rozpuštěný ve vodě. A když v této směsi převáží energie ohně, začne ničit a naleptávat okolní tělesné tkáně. Pokud k tomu dochází v žaludku, člověka nejprve trápí pálení **žáhy**, ale to v těžších případech může později přerůst v žaludeční vředy. Jestliže je dominantní energií naopak energie vody, uhasí element ohně a vyvolává nedostatečné trávení. Životní princip žluči umožňuje, aby se v organismu udržovala energetická rovnováha elementů ohně a vody, což je důležité především pro správný průběh štěpení prvků a některých dalších fyziologických funkcí.

Životní princip větru

Životní princip větru se sestává z elementů vzduch a éter. Element vzduchu se podobá větru v tom, že se dokáže volně pohybovat organismem pouze v případě, pokud mu nic nestojí v cestě. V lidském organismu se rozkládají různé dutiny a prázdná místa, v nichž volně cirkuluje vítr, a pokud se tento prostor zmenší, k čemuž dochází například v žaludku při přejedení nebo při změně normální fluidity (prostředí je víc viskózní, například při konzumaci oleje), tvoří se překážky a vítr se nemůže normálně pohybovat.

Element éter neboli prostor představuje určitý objem v klidovém stavu.

Prvek vzduch — to je energie, která **do něj** vnáší vzruch a pohyb. A pokud pohyb v objemu nadměrně zesílí, rozšíří prostor a struktury se **rozpadnou**. A **naopak jsou-li impulzy** k pohybu nedostatečné, mají za následek nedostatečnou cirkulaci, nebo dokonce stagnaci v prostoru. Nadbytek prázdného prostoru a pohybových sil v organismu má škodlivé následky na zdraví člověka. Například nadměrné rozšíření plic způsobuje **emfyzém**⁶ nebo atonickou zácpu (jejíž příčinou může být i příliš časté užívání silných projímadel). Jak vidíme, životní princip vítr je zvláštní „řídící“ energie, která reguluje veškerý pohyb v omezeném objemu organismu a udává mu rytmus.

Životní principy se mezi sebou odlišují a mají různé vlastnosti, již charakterizují jejich fungování a vzájemné ovlivňování v organismu.

Tabulka rozdílů mezi životními principy

Vítr	Žluč	Sliz
suchý	horký	těžký
studený	olejnatý	olejnatý
lehký	lehký	studený
proměnlivý	napjatý	stálý
pohyblivý	fluidní	viskózní
jemný	se zápachem	tuhý
hrubý	tekutý	hladký

Základní charakteristiky životních principů: vítr **vysušuje**, žluč ohřívá a sliz zatěžkuje.

Vlastnosti životních principů

Životní princip větru

Vítr v organismu má obdobné vlastnosti jako obyčejný vítr na Zemi: **vysušuje** a odvodňuje. Jemný vánek působí na **pověšené** mokré prádlo tak, že je vysuší a zbaví vody. Vítr v organismu ochlazuje, stejně jako proud horkého vzduchu, protože způsobuje odpařování vody z pokožky. Struktury organismu při jeho působení hrubnou a tuhnou, jelikož ztrácejí vodu. Vítr je nestálý a proměnlivý a jsou pro něj charakteristické závany a poryvy, nikoli stálé proudění. A proto jej a potažmo i celý organismus vyvádějí z rovnováhy všechny **vnější vlivy** (potrava, počasí, životní styl).

Životní princip žluči

Disponuje všemi vlastnostmi skutečné lidské žluči. Lidské tělo má nejvyšší teplotu v oblasti kolem jater, **protože** žluč je horká. Obecně se tento životní princip podílí na procesu ohřívání organismu. Žluč je **olejnatá, lehká a** tekutá, k jejím vlastnostem patří **štěpení** tuků.

Má specifický pach a při vysokých teplotách v organismu nepříjemně zapáchá, protože se rozpadá na více různých prvků. Z těch se tvoří usazeniny a toxiny a organismus se je snaží vyloučit potem, močí nebo kalem (a to vyvolává charakteristický pach).

Životní princip slizu

Má všechny vlastnosti normálního tělesného hlenu: těžkou, viskózní a zhušťující **energetiku**, která zároveň zpomaluje jeho pohyb. Navíc je chladivý, těžký, kalný, hutný, hladký, lepkavý a inertní. A stejné vlastnosti **má** i lidské tělo poté, co je opustí vědomí - je **z něj těžká**, inertní chladná hmota.

Čím se liší vítr

Možná jste si **všimli**, že žluč a sliz jsou **olejnaté, zatímco** vítr je suchý. Právě *suchost* je charakteristika větru, která jej nejvíc odlišuje od ostatních principů. **Je-li** životní princip větru **nadměrně** zesílený, lidský organismus se vysuší a dehydratuje.

Suchost je vedlejší **produkt pohybu** a představuje fyziologickou funkci větru. *Nestejnorodá* suchost v organismu (což znamená, že některé části těla ztrácejí vodu rychleji než jiné) do něj **vnáší nerovnoměrnost**. Probíhá postupné nepozorovatelné odvodňování organismu a narušují se pravidelné procesy, například lunární cyklus **nebo** režim spánku.

Čím se liší žluč

Vítr a sliz jsou chladivé, žluč je horká. Odsud vyplývá, že její specifickou charakteristikou je **žár, horko, Žár** vzniká v lidském těle nebo i rozumu jen tehdy, pokud je v něm zesílen životní princip žluči.

Žár je vedlejší produkt **proměny**, která představuje fyziologickou **funkci** žluči. V důsledku přebytečného žáru vzniká **napětí** a organismus i **rozum** jsou **podrážděné**. Do krve se dostává žlučový odpad a škodliviny a člověk se vzteká kvůli maličkostem, je vznětlivý a ně-

kdy ? agresivní a na kůži se mu projeví alergické osypání

Čím se liší **sliz**

Vítr a žluč jsou lehké, jen sliz je těžký; tato vlastnost, *těžkost*, je jeho specifickou charakteristikou. Nemusí se projevovat jen v těle, ale i v mysli, ovšem zásadně jen při posílení životního principu slizu.

Těžkost je vedlejší produkt odolnosti a stability, fyziologických funkcí životního principu slizu. Nadbytečná těžkost a viskozita zpomalují myšlení a přinášejí tělu *liknavost*: takovýto člověk pomalu chodí a zdlouhavě přemýšlí, prostě mu to „nepálí“.

Každý ze tří životních principů je zastoupen v každé části lidského organismu, ba v každé jeho buňce. Všechny však mají „oporu“ v těle člověka. Opora je hlavní místo **výskytu**, kde je jich ze všeho nejvíce, a právě tam mají tendenci se shlukovat a všemožně škodit.

Hlavním místem výskytu principu větru je konečník a kromě něj je hojně zastoupen v těch částech organismu, v nichž se nacházejí dutiny anebo v nichž tam probíhá pohyb.

- mozek (prostor, rychlost nervových procesů)
- srdce
- tlusté střevo
- kosti
- plíce
- močový měchýř
- morek kostí
- nervová soustava
- děloha

Hlavním místem výskytu životního principu žluči je oblast dvanáctníku. Kromě něj je tento princip nejvíce **zastoupen** v těch částech organismu, v nichž probíhá aktivní činnost:

- kůže
- oči
- játra
- mozek (kvalita intelektuální činnosti)
- krev
- slezina
- endokrinní soustava
- tenké střevo

Hlavním místem výskytu životního principu slizu je oblast kolem hlavy a mozek. Kromě toho se tento princip soustřeďuje v takových částech **organismu**, v nichž se ukládají tuky a hleny.

mozek (hmota mozku a jeho struktury)
klouby (**mezikloubní** tekutina a elasticita)
ústní dutina
lymfa
žaludek
pleurální dutina
dutina perikardu

Vítr a sliz mají takřka protikladné vlastnosti: vítr neobsahuje žádné tvrdé prvky, sliz je naopak velmi hutný a hmotný. Životní princip slizu představuje všechny potenciální tělesné energie, tvořící hmotné struktury organismu. Ten je však využívá pouze v případě, pokud dostává málo potravy anebo žádnou. Začnou se štěpit tuky, bílkoviny a sacharidy vlastního těla, aby mohlo **dále** žít a aby fyziologické funkce mohly pokračovat. Pokud se do těla naopak dostává příliš mnoho energie, ukládají se jako inertní tkáně čili tuky.

Životní princip slizu se dá charakterizovat i takto: jde o anabolické procesy (vstřebávání živin a nabírání hmotnosti) v **organismu**, **živé procesy**, pohlcování živin a jejich následné **ukládání** v organismu.

Životní princip větru je ztělesněním veškerých kinetických energií těla. Osvobozuje uchovávanou energii a napomáhá změnám v organismu, například při růstu, hubnutí a podobně. To se týká především lidí, kteří touží zhubnout: při rychlém úbytku hmotnosti riskují předráždění životního principu větru a získání nežádoucích vedlejších efektů, nevyjímaje tvrdou stolicí, nepravidelný měsíční cyklus, poruchy spánku, problémy s klouby, špatnou kůži, arytmii a další neduhy. Když člověk nepřemýšlí a slepě následuje módní trendy bez toho, aby bral v potaz vlastní konstituci, jeho stav se zhorší a bude na tom hůře, než byl předtím.

Životní princip větru - to jsou katabolické procesy (výdaj živin a snižování hmotnosti v organismu). *Jinové procesy* - to je spotřeba živin a aktivace organismu následovaná snížením hmotnosti.

Každému je jasné, že přílišná pasivita a inertnost ve spojení s nadváhou organismu škodí. Stejně tak ale není dobrá nadměrná aktivita a hubnutí. Je třeba, aby tyto protikladné tendence v organismu byly v rovnováze, a to právě zabezpečuje životní princip žluči.

Je pozoruhodné, že vítr a sliz se často v organismu **shromažďují** blízko sebe, což je dáno jejich funkčním charakterem. Například srdce a plíce jsou neustále v pohybu, a proto vyžadují neustálé „promazávání“. To jim zabezpečuje životní princip slizu a k tomu jim životní princip větru dodává pohyb. Nadbytečná energie pohybu pak „vysuší“ přebytečné mazání, a naopak nadbytečné mazání a zvyšování viskozity vede k tomu, že se tělu nedostává energie pohybu (například slábnou srdeční stahy). Kvůli tomu trpí i odpovídající funkce (a následuje srdeční slabost). **Mezikloubní „mazání“** má na starosti speciální *synoviální tekutina*, která je zároveň chrání. Mozek a mícha, jejichž veškerý pohyb je **omezen** na nervové impulzy, jsou ponořeny do míšní tekutiny.

Sliz chrání stěny trávicího **kanálu** po celé délce a umožňuje normální průchod potravy. Pohyb, stabilita a **vyvažující síla** - to jsou životní principy větru, slizu a žluči.

Životní projevy každé živé bytosti včetně člověka se zakládají na třech životních **principech**. Pokud jím dovolíme, aby se rozladily a přestaly být vyvážené, tak nám mohou i značně uškodit. Tato situace nastává z mnoha důvodů.

Důvody disharmonizace životních principů

První důvod

Životní principy se u každého **člověka** nacházejí v určitých proporcích a ty jsou vždy **individuální**. Člověk díky nim roste, má proporcionální tělo a jeho fyziologie má svá specifika. **Ovlivňují** i jeho emoční život a různé životní zvyky, například stravovací návyky, oblíbené činnosti a spoustu dalšího. Pokud se v tomto začne něco měnit, jeden životní princip je stimulován a druhý je potlačován.

Druhý důvod

S narůstajícím věkem se proporce životních principů v organismu mění: v dětství a mládí dominuje sliz, a proto také v tomto období lidé trpí na nemoci **doprovázené** zahleněním, například nachlazení, rýmu, zánět průdušek a podobně. Když mladí lidé dospějí a vyzrají, dostává se do popředí životní princip žluči, a to je důvod, proč jsou někteří lidé v této věkové kategorii netrpěliví, popudliví, podráždění, a někdy dokonce i agresivní. Pálí je záha, trápí žaludeční a **peptické** vředy a nezřídka se přidruží i nemoci krve. Ve zralém věku a blíže ke stáří se zesiluje životní princip slizu a organismus se postupně odvodňuje a ochlazuje, Z toho má člověk ztuhlé klouby, problémy s krevním oběhem, paralýzu, lámavost kostí a další potíže.

Třetí důvod

Na zesílení nebo oslabení životních principů mají **velký vliv** roční období a výkyvy počasí. Jarní a podzimní vlhkost posiluje sliz v organismu, a proto se aktivují různé nemoci z nachlazení. Studené a větrné zimní počasí posiluje princip větru, a to způsobuje různé housery, ústřely a nemoci kloubů i páteře. V horkém létě je předrážděný životní princip žluči, a to vyvolává nedostatečné trávení a střevní potíže. Ve výčtu nechybí ani psychická nevyrovnanost.

Čtvrtý důvod

Přijímaná potrava má různou chuť a ta stimuluje určitý životní princip. Životní principy velmi snadno vypadnou z rovnováhy - nejvíc to hrozí člověku, jehož organismus byl už dříve nevyrovnaný.

V normálním stavu se organismus neustále snaží vyrovnávat nadbytek jednotlivých životních principů a dostat se do rovnováhy. Sám také koriguje princip, který je v něm vyjádřen nadměrně, například vylučuje hleny z nosu, krku, uší a ústy (právě proto se tato místa počítají za místa výskytu slizu). Játra pravidelně vylučují žluč do dvanáctníku (místem výskytu žluči je dvanáctník) a při sebemenší poruše a zadržení žluči pokožka okamžitě žloutne. Také nadměrný životní princip větru odchází z těla ven, v tomto případě odčerpáváním nervové a svalové energie a v neposlední řadě jako plyny z konečníku (konečník je místo výskytu větru).

Je důležité, aby byl nadbytečný životní princip rychle vyloučen z organismu, přesněji z míst jeho shlukování, neboť **tělo** se rychle vrátí do normálního vyváženého stavu. Při nevolnosti a hladovění se organismus zbavuje slizu, při průjmu a očistě střev se vyloučí přebytečná **žluč** a teplé koupele a olejové zábaly či speciální klystýry **člověka** zbaví větru.

Životní principy poskytují různé možnosti účinné regulace zdraví. Právě ony, a nikoli krevní skupiny, mají klíčový význam pro uchování zdraví každého konkrétního člověka.

Životní pele člověka ve světle moderní vědy

Člověk i jeho životní pole mají v prostoru určitý objem a v něm probíhají různé dočasné procesy, jež se navenek projevují jako pohyby (cirkulační, kmitavý a otáčivý). Dále je tento prostor nasycen různým zářením a energiemi, například světelnou, tepelnou, gravitační a elektromagnetickou, a také plazmou (směs elektronů a protonů) a dalšími.

Životní pole člověka je tvořeno z univerzální životní energie *kundalini*, která je jeho prazákladem. Probíhá to tak, že kundalini nejprve působí na vakuum, rozdráždí je a vytvoří v něm dutinu čili objem, v němž se zhmotní všechny životní projevy lidského organismu. Kundalini doslova buduje lidský organismus a pak jej udržuje v životaschopném stavu. Jakmile se zásoby kundalini začnou vyčerpávat, spustí se proces stárnutí. Každý jedinec má však odlišný energetický náboj, a proto je celý proces individuální a závisí taktéž na **karmickém** zatížení.

Když se začne projevovat životní energie působit na vakuum, projeví se následující jevy a energie (složky životního pole člověka).

1. Čas

Energie času je prvotním, zakládajícím a povzbuzujícím faktorem, jenž působí na vakuum, takže v něm vznikne excitovaný prostor neboli prostorový **objem**. Energie času se vyznačuje dvěma specifickými rysy, k nimž patří: a) délka životnosti tohoto objemu a b) **rychlost** a rytmus probíhajících energetických procesů.

Z toho vyplývá, že v každé části (objemu) časoprostoru ubíhá čas jinak. Čas plyne ve vesmíru velmi pomalu, v galaxiích trochu rychleji, ve slunečních soustavách **ještě** rychleji a nejrychleji pak na planetách.

V neposlední řadě je důležité vědět, že čas neplyne všem lidem stejně.

2. Prostor

Prostor, který zaujímá lidský organismus, je v podstatě také vakuum. Podle moderní fyziky je vakuum nekonečně **hutná**, **superfluidní**, **hmototvorná** a **energotvorná** substance. Vznikne-li ve vakuu napětí (vzruchy), odpoví vyločením kvantu, které chápeme jako základní jednotky hmoty nebo energie, 10 000 000krát až 100 000 000krát menší než atomy vodíku. Na této úrovni se hmota a energie vzájemně nahrazují.

3. Pohyb

Pohyb jako otáčivý a cirkulační proces probíhá ve všech objemech prostoru. Určuje jej velikost objemu, forma prostoru a množství času, díky němuž je pohyb stabilní (čas nezbytný k pohybu si můžeme představit jako pružinu, udržující chod hodinových ručiček).

4. Světelná energie

Světelná energie plní v lidském organismu dvě funkce: za prvé tvoří holografické tělo, takzvanou *solitovou šablonu*, do níž se zabuduje fyzické tělo, a za druhé slouží jako základ lidských orgánů a dodává jim různé barvy (každému z orgánů náleží vlastní barva a ta také určuje jeho specifickou aktivitu).

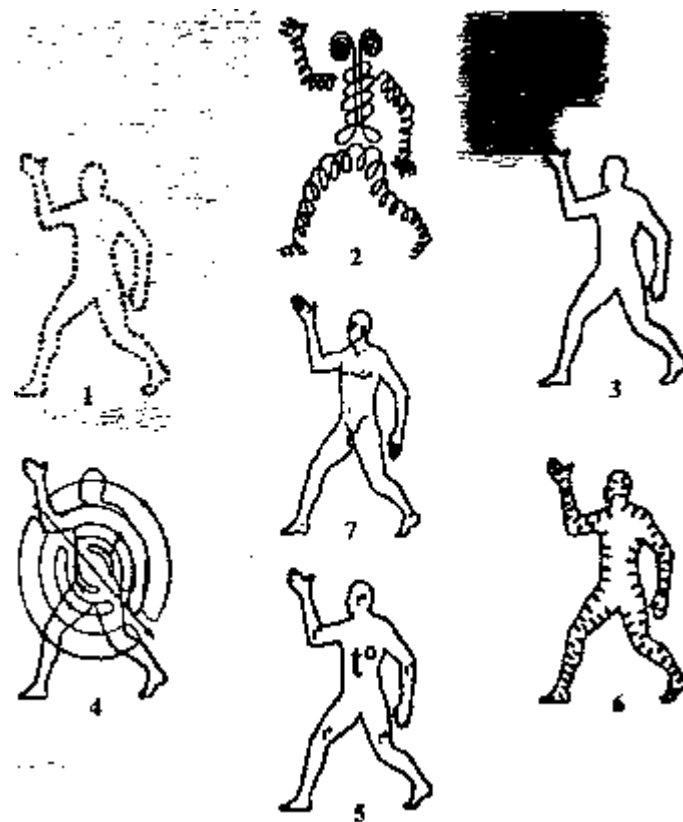
5. Elektromagnetická energie

Je opakem gravitační energie. Kdyby gravitační energii **nic** neomezovalo a existovala by samostatně, stlačila by **všechny** tkáně a buněčné struktury v maximálně hutnou masu (takto „**zraje** rosol“: hmota skládající se z devětadevadesáti procent * vody se **mění** na xrogel a lidské **tělo** proměňuje v **mumu**) a o žádných projevech života by

za těchto podmínek nemohla být ani řeč. Buněčné **micely** však získávají náboj z elektromagnetické energie a **udržují** kolem sebe vodu, tudíž gravitační síla nemůže tělo stlačovat ani **vysušovat**.

6. Tepelná energie

Vytváří nezbytné podmínky pro správné fungování enzymů organismu. Zvyšování nebo snižování **teploty** těla má dopad na rychlost fermentačních reakcí a jejich aktivitu.



Prapříčina nejprve vnáší do prostoru vzruch (1), v jehož **důsledku** vzniká vzrušený prostor a **čas**. Vzruch v prostoru dále probouzí různé další energetické procesy a **objevují** se pohyb (2), světlo (3), magnetické pole (4), teplota (5), gravitace (6) a hmota (7).

7. Leptonový plyn čili plazma

Zaplňuje prostor kolem člověka i uvnitř něj a vytváří vejcovitý ochranný obal čili *auru*. Kromě toho plní celou řadu dalších funkcí.

8. Gravitační energie

Gravitační energie udržuje prvky v objemu holografického těla a způsobuje, že se všechny částice v organismu přitahují a navzájem udržují. Kdyby neexistovala, naše tělo by se už dávno rozpadlo na atomové a molekulární úrovni.

V důsledku působení životní síly (kundaliní) na vakuum (prostor) se tvoří dutiny s uvedenými energiemi. Všimli si jich už starodávni mudrcové a nazvali je *dóši* (a já jim říkám *životní principy*).

Tvůrce obecné teorie (Obščaja teorija) A. T. Vejník předpokládal existenci sedmi prazákladů vesmíru a autor teorie fundamentálního pole (teorija fundamentalnogo polja) I. L. Gerlovin tvrdil, že jich je devět. Jaké jsou vlastně tyto prazáklady? Vejník trochu experimentoval a dospěl k závěru, že se vesmír skládá z několika elementárních prvků:

- Chronální - spojený s časem
- Metrický - týká se prostoru
- Kmitový - dodává objektům kmitový pohyb
- Otáčivý - dodává objektům točivý pohyb
- Termický ~ tepelné vlastnosti
- Elektrický - elektrické vlastnosti
- Magnetický ~ magnetické vlastnosti

*Každý z těchto prvků je specifický, neopakovatelný a nedá se srovnávat s žádným jiným. A je-li součástí nějakého objektu, dodává mu své specifické vlastnosti. Pokud objekt nezahrnuje ten či onen prvek, pak **nemůž** mít ani jeho vlastnosti. Například fotony neobsahují kvanty elektrického prvku, a proto nemají ani elektrické vlastnosti*

Kdybychom nyní životní principy (a to **znamena** vylučování z vakua pod vlivem různých druhů energií) slizu, žluči a větru přeměnili na uvedená pole a energie, zjistili bychom, že:

- Životní princip slizu se nejlépe kombinuje s plazmou plus s gravitací.
- Životní princip žluči zase s plazmou plus světelnou, elektromagnetickou a tepelnou energií (což je v podstatě jedna a tatáž energie, ale má různou vlnovou délku).
- Životní princip větru ladí s prostorem a pohybem. Samotná životní síla kundaliní se dá charakterizovat Časem, který je prazákladem všech energií a **podporuje** je.

A nyní důležitá věc: *většina patologických projevů v lidském organismu se tvoří v životním poli*. Výše uvedené komponenty životního pole jsou potlačeny a zdeformovány. Ukážeme si to na konkrétním příkladě: když člověk přibírá a má nadváhu, zvětšuje se jeho inertní hmotnost a **zintenzivňuje** se proces shlukování, což ztěžuje průběh cirkulačních procesů a deformuje tělo. Všechny pohybové procesy v organismu jsou ztíženy, snižuje se i intelektuální aktivita a střevní peristaltika a vznikají oblasti energetické stagnace. Při **nadměrné** produkci tepelné energie se rozpadají tkáně organismu (při zvýšené tělesné teplotě organismu se spolu s močí vylučuje spousta rozštěpených látek). Naproti tomu při hubnutí se objevuje hodně prostoru a pohybové procesy jsou intenzivnější: potrava se nestačí vhodně strávit a tělo rychle ztrácí vodu.

Životní principy větru, žluči a slizu od lupcu

Životní princip větru

Je odpovědný za veškeré cirkulační procesy v organismu, k nimž se řadí pohyb různého druhu: proudění vzduchu při výdechu a nádechu, rychlost myšlení, proudění krve, lymfy a dalších tělesných tekutin, rychlost chemických reakcí v buňkách a veškerých biologických procesů obecně a v neposlední řadě také vylučování moči, kalu a hlenu a tak dále. Je to abstraktní princip pohybu, který poznáme podle toho, že se v prostoru přemísťuje něco hmotného - ale nevíme, co za tím stojí ani jaké hybné síly zde působí. Hybnou silou je přímo životní princip větru v organismu.

Životní princip větru se skládá z prvotních elementů *prostor* a *vzduch*, které neobsahují pevné ani tekuté substance, nedají se popsat slovy jako *studený* nebo *chladný* a jejichž přebytek na organismus působí tak, že jej vysušuje a ochlazuje.

Princip větru sídlí ve spodní části trupu od pupíku k chodidlům (zejména v konečníku). Je-li vítr v rovnováze, člověk má jasné myšlení, je energický, střeva mu fungují normálně a všechny cirkulační procesy v organismu jsou vyrovnané a vyvážené.

Příznaky zvýšení životního principu větru v těle

1. Moč je čirá jako voda, silné pění, a pokud ji necháme odležet, zůstává čistá.

2. Jazyk je suchý, červený a drsný, v ústech se drží trpká příchut'.

3. Člověka trápí vlhký kašel, leckdy spojený s vylučováním zakaleného hlenu, a také zácpy.

4. Zhoršování „větrných“ nedostatků a poruch spojených s nerovnováhou tohoto principu, k níž dochází zejména v létě, většinou v podvečer nebo při rozbřesku.

5. V kříži, bedrech, v jamkách kyčelního kloubu a dalších kloubech se zvětšuje bolest.

6. Snížení váhy, suchá kůže, píchání v zátylku, hrudníku a čelistech.

7. Člověk má chuť k pohybu, nepravidelně dýchá a je vzrušený.

8. Leckdy se vyskytnou závratě, brnění v hlavě, šumění v uších, nespavost a třas.

Životní princip žluči

Je odpovědný za udržování tělesné teploty a za hladký průběh veškerých fyziologických reakcí, k nimž se řadí trávení, látkové výměna, imunita a tak dále. Tento princip vlastně představuje cosi jako „abstraktní teplo“, abstrahované z hmotného těla – je to „oheň organismu“.

Žluč se skládá z elementů ohně a **vody**, a proto je horká a tekutá, přičemž vlastnosti horka mírně **převládají** nad tekutými vlastnostmi. Jestliže se jí v organismu nahromadí nadbytek, tělesná teplota se zvyšuje a trávicí proces se narušuje. Žluč (jako princip) se hromadí v prostřední části trupu, zejména v místě mezi bránicí a pupíkem.

Na obrázku na další stránce vidíme rozmístění životních principů v lidském těle. Bolest a další obtíže v těchto místech poukazují na jejich předráždění. Je třeba urychleně změnit ozdravný program tak, aby se **předrážděný** životní princip vyrovnal a harmonizoval.

A jak se o tomto životním principu vyjadřovali Tibeťané? .. *Teplou určuje celkové **zdraví**, vitalitu, **barvu**, **dlouhověkost** a sílu **těla**... Teplou je prazáklad a veškerou*

potravy *využívá na posílení a rozvoj těla a vznik správné barvy.*"

Příznaky zvýšení životního principu žluči v těle

1. Moč je zbarvená do žlutočervena, silně zapáchá a odpařuje se.

2. Na jazyku je silná vrstva povlaku, v ústech nakyslá pachůť.

3. Hleny jsou žlutočervené a mírně slané, člověk má často žízeň.

4. Zhoršení zdravotních obtíží spojených se žlučí a její tvorbou - nejvíce na podzim, během dne v poledne a pak o půlnoci.

5. Časté bolesti hlavy, tělo jako by hořelo, suchost v nosních dírkách.

6. V očích žlutočervené zbarvení, prudké koliky.

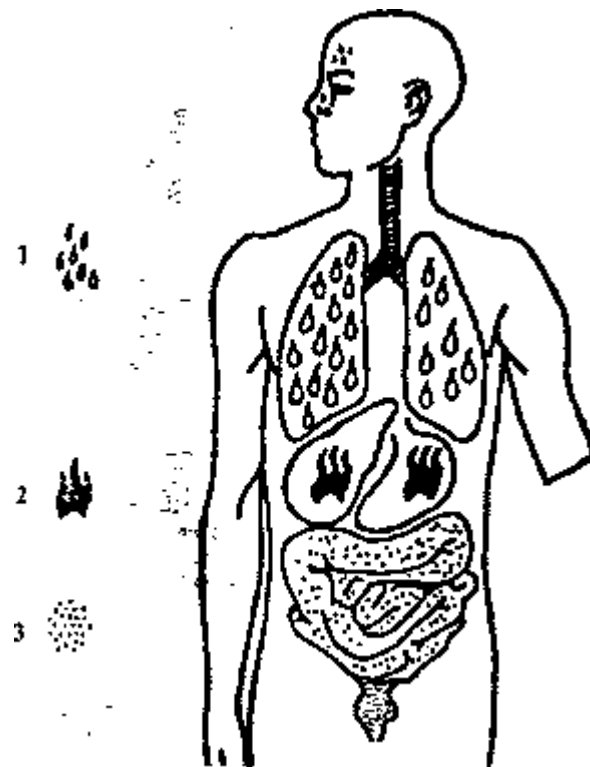
1. V noci nespavost a ani ve dne člověk nemůže usnout.

8. Nadměrné pocení a tělesný zápach.

Živtní princip slizu

Sliz tvoří hmotné tělo na úrovni elementárních částic: spojuje molekuly a dodává jim formu. Má vliv jak na jednotlivé orgány, tak na organismus jako celek, ale projevuje se i na molekulární a buněčné úrovni.

Je tvořen elementy země a vody, proto je chladný a **slizovitý**, jak napovídá jeho název. Pokud tento životní princip přesáhne běžnou úroveň, v organismu se nashromáždí studený hlen, zejména v horní části trupu od temene hlavy po bránici (a v tomto místě tento životní princip „sidlí“). Tibeťané o něm napsali: „*Sliz oživuje tělo i mysl, brání usmání, vylepšuje spojení kloubů, prodlužuje čisté vlákno vědomí, zvyšuje trpělivost v jakékoli činnosti a odolnost vůči špatným vlivům. Podporuje přirazenou bělost a měkkost vnějších i vnitřních částí těla*



1. Místo, kde se nachází **sliz**. Z nadbytku tohoto životního principu se tvoří **sliznatý** tělesný odpad a **tuto** část těla zahleňuje.
2. Místo, kde se nachází žluč. Přebytek životního principu žluči **způsobuje**, že se v této části těla tvoří žlučové usazeniny a celá trávicí soustava se **rozladí**.
3. Místo, kde se nachází vítr. Nadbytek tohoto životního principu má za následek zácpu a **vylučování** kalu jako „**kozí bobky**“ a dále bolesti v kříži a **kyčelních** kloubech či **dehydrataci** organismu.

frfiznakv zvýšení životního principu slizu V organismu

1. Moč je bílá, maličko se odpařuje a páchne.
2. Jazyk a dásně jsou bílé, v ústech se objevuje nevýrazná, někdy nasládlá pachut'.
3. Výtok z nosu a hleny v hrudníku i hlavě. Člověk se cítí utlačovaný a deprimovaný a vlastní tělo vnímá jako těžké.
4. Zhoršení zdravotních obtíží spojených s vylučováním hlenů, zejména na jaře a obecně při vlhkém a sychravém počasí; během dne pak večer nebo brzy ráno.
5. Oteklá víčka, bělavé oči.
6. Ztráta chuti k jídlu, oslabené trávení.
7. Tělo **otéká**, mohou se objevit hnisavé vřidky na kůži.
8. Bolest v ledvinách a v kříži, klouby jsou nepohyblivé, kůže svědí.
9. Špatná paměť, ospalost, celková slabost.

Ze všech výše uvedených popisů **vyplývá**, že pro uchování zdraví je nezbytné, aby životní principy byly v harmonickém stavu. Hlavním úkolem člověka je, aby dbal na udržování harmonie všech životních principů a nenařušoval řetězec regulování organismu. V další kapitole si řekneme, jak si každý z nás může sestavit individuální plán ozdravného procesu.

Třetí kapitola

Základy individuální konstituce člověka

Lidský organismus a životní principy: jak se projevují navenek i uvnitř

Lidé se **navzájem** liší a tyto rozdíly se projevují navenek i uvnitř, tedy z fyziologického i psychologického hlediska. Vysvětlení spočívá v tom, že každý jedinec má v sobě různé proporce tří životních principů - **větru**, žluči i **slizu**. Má vlastní originální kombinaci **a** ta vzniká již při početí. V okamžiku spojení spermie a vajíčka se určuje uspořádání a kombinace **vzduchu**, žluči a slizu - podle toho, jak **jsou** tyto principy uspořádány **v** organismech rodičů,

Působí tu **však** i jiné faktory: **různá** záření a ostatní vlivy **vnějšího** prostředí, například znamení **zvěrokruhu**, fáze Slunce, Měsíce a planet, roční období a podobně; to všechno ovlivňuje vesmírný vzorec kombinace životních principů. Některé z nich jsou potlačeny a jiné stimulovány, ale výsledná kombinace člověku zůstane po celý život. Ustanovené a zakódované životní principy dále určují, jakou bude mít jedinec kostru či tělesnou konstituci, jak bude celkově vypadat, jaký bude mít intelekt a charakterové rysy, jaký individuální vkus, délku života a mnoho dalších aspektů. Podle principů ájurvédy se tomu říká *pravá podstata člověka* neboli *prakriti*. V průběhu života můžeme sami ovlivňovat kombinaci, podíl a součinnost živomích principů, a tím sebe sama utvářet. Jakmile se tím však přestaneme zabývat, vše se rychle vrátí k původní kombinaci dané při narození.

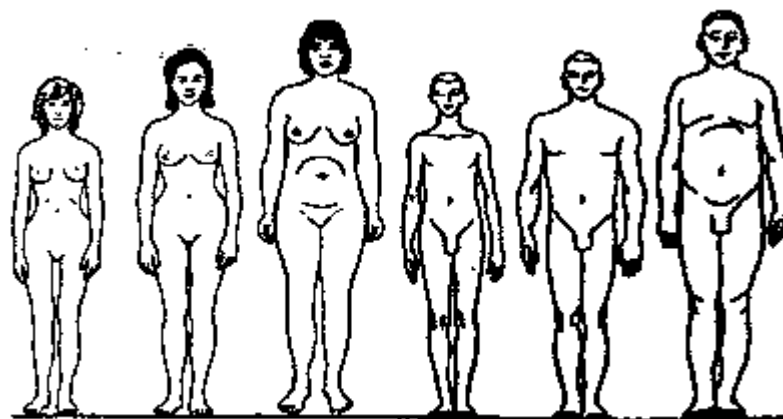
U lidí říkáme, že mají *individuální konstituci větru, žluči nebo slizy* - podle toho, jaký životní princip v jejich organismech převládá. U některých lidí dominují hned dva principy a tudíž mají konstituci *větr-žluč*, *větr-sliz* nebo *žluč-sliz*. A dokonce se vyskytují i lidé, kteří mají zřetelné příznaky všech tří principů, avšak ty většinou mezi sebou nejsou v těchto případech vyvážené. Takoví lidé *smíšeného* typu mívají zřídka pevné zdraví, a proto by měli žít vyrovnaným životním stylem - jedině pak se jim budou nemoci vyhýbat. No a nakonec existuje poslední, zcela výjimečná kategorie několika šťastlivců, kteří mají všechny tři principy v organismu vyvážené, těší se skvělému zdraví a nic je jen tak nevyvede z rovnováhy. Jedině velmi silný vnější vliv jim způsobí emoční stres a naruší rovnováhu mezi životními principy.

Znovu opakuji, že všichni lidé v sobě mají - v různé míře - všechny tři životní principy. Rozdíl spočívá v tom, že někteří mají pouze jednu důšu dominantní a tou se musí při sestavování individuálního ozdravného programu také řídit. Jiní mají dominantní hned dvě důši a pevné zdraví jim zaručuje jejich vzájemná rovnováha. Nejsložitější to mají lidé z třetí kategorie - jasně vyjádřenými třemi principy, protože je čeká těžká práce: uvedení všech tří do rovnováhy. Pracovat se třemi životními principy budeme muset všichni, ovšem soustředíme se vždy buď **na jeden** na dva, nebo v posledním případě na všechny tři.

Životní principy určují tělesnou stavbu, postavu, tvar těla a další charakteristiky - a z nich se tvoří výsledná individuální konstituce. Nyní se budeme těmto příznakům věnovat podrobněji.

Celkový zevnějšek a skladba těla

Větr. Lidé s konstitucí větru bývají velmi vysokí, nebo naopak malého vzrůstu. Tělo nemají **proporcionální** a jsou buď urostlí, nebo podsadití, ale častěji mají křehkou postavu, úzká ramena, někdy i **bedra** a k tomu krátké, nebo naopak příliš dlouhé ruce nebo nohy, jež zdobí tenké a dlouhé prsty s uzlovitými klouby. Jinak jejich tělo vykazuje značné disproporce, **způsobené proměnlivostí** životního principů větru.



a ... b c a b c

a - osoby s charakteristickými znaky konstituce větru

b - osoby s charakteristickými znaky konstituce žluče

c - osoby s charakteristickými znaky konstituce slizy

Kostra osob konstituce větru se opět vyznačuje dvěma extrémy: buď mají kosti velmi jemné a tenké, nebo naopak masivní a těžké, ale opět s vystouplými klouby, které při pohybu leckdy praskají; to vypovídá o neelastickém pojivu a o nedostatku kloubní tekutiny, která by je promazávala. Myslíte si, že na vás tento popis sedí?

Patříte-li k největší pravděpodobnosti patříte k lidem s kon.

stituc větru a nenechte se mýlit, že to tak není, pokud máte například nadváhu.

Také za většinu vnějších tělesných disproporcí, jako například křivý nos, nepravidelné rysy v obličeji, skolióza a křivé nohy (do „o“ nebo do „x“), může životní princip větru.

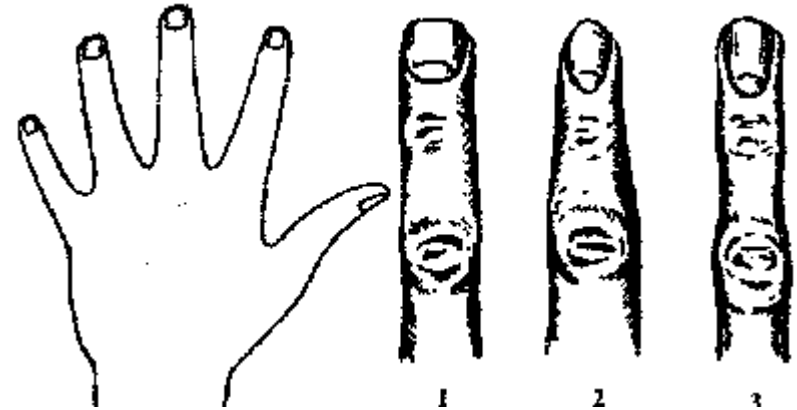
Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají průměrnou postavu i skladbu těla, průměrně široká ramena a boky, normální klouby a středně dlouhé prsty na ruce i nohou. Postavu mají ve většině případů *souměrnou a harmonickou*. Jako modely pro nádherné antické sochy zřejmě stály osoby s konstitucí žluči.

Sliz Lidé s dominantním životním principem slizu mají průměrné nebo spíše větší tělo, těžké kosti a široká ramena a někdy i boky. Organismy osob s dominancí slizu hromadí energii, a v důsledku toho mají často větší tělo (někteří jsou skutečně velcí jako sloni). Mazání kloubů jim funguje dobře, takže je mají stále zdravé a neopotřebované jako dítě. Prsty na ruce i nohou mají zpravidla krátké a tlusté.

Tělesná hmotnost

Větr. Životní princip větru organismus vysušuje, a tím podporuje přirozenou vyzáblost a šlachovitost. Lidé s dominantním životním principem větru jsou po celý život hubení a „žilnatí“ a prakticky nikdy nepobírají na váze. Nedaří se jim vypěstovat si svaly a pevné tělo a ani fyzická cvičení a zátěž jim v tom nepomohou. A pokud se jim to přece jen podaří, vydrží to jen krátce, a jakmile přestanou cvičit, vše se hned vrátí do starých kolejí. Někteří lidé větru mají váhu „jako na houpačce“ - rychle ztloustnou a pak zase stejně rychle shodí. Vysvětlení tkví v nestálosti životního principu větru v jejich organismu. **Tuk** se jim většinou hromadí v okolí bránice a tvoří se

zásoby. Ke stáří lidé větru hubnou ještě víc a vypadají jako kost a kůže.



Ruka od zápěstí k **prstům**.

1. Rovné prsty mají osoby s konstitucí **žluči**.
2. **Rouhlaté** prsty s vystouplými klouby patří osobám s konstitucí slizu.
3. Úzké prsty s vystouplými sukovitými klouby jsou příznačné pro osoby s konstitucí větru.

Žluč. Lidem s konstitucí žluči se obvykle daří po celý život udržovat stabilní normální hmotnost a k výkyvům dochází jen výjimečně. Zpravidla přibírají snadno, a pokud chtějí naopak **zhubnout**, nečiní jim to při dodržování odpovídajícího stravovacího režimu a denního rozvrhu žádné potíže. Vysvětlení spočívá v tom, že životní princip žluči tělo vyrovnává a harmonizuje, tudíž sebemenší vychýlení směrem k principu větru vyvolává hubnutí, zatímco vychýlení směrem k Principu slizu tělesnou hmotnost zvyšuje. Tuk se jim zpravidla ukládá rovnoměrně po celém těle.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu si snadno uchovávají normální tělesnou hmotnost, pokud pravidelně cvičí, hladovějí, otužují se a obecně se věnují činností, které v jejich organismu stimulují opačně působící princip větru. Pokud by však tento životní styl zanedbávali, pak by se kvůli přirozené hmotnosti slizu v jejich organismu postupně začal ukládat tuk, nejvíc ve spodní části těla, a tedy na zadečku, na bocích a na stehnech. Nadváhy se zbavují těžce, a přestanou-li dodržovat dietu, všechny shozené kilogramy zase rychle nabерou zpátky, a někdy dokonce s i přídatkem (člověk má větší nadváhu než před hubnutím).

Zbarvení pokožky

Nebudeme se teď věnovat rasové problematice, ale obecným tendencím ke zbarvení kůže podle životních principů.

Vítr. Lidé s konstitucí větru jsou mírně snědí a na slunci se rychle opálí, ale většinou se nespálí. Mají rádi teplo a vlhké prostředí, protože jim tyto dva faktory vnášejí do organismu chybějící, ale potřebné teplo a vlhkost. Životní princip větru je ze své podstaty *studený a suchý* a ze stejného důvodu mají lidé větru kůži zpravidla se šedým odstínem studenou na omak

Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají světlou kůži se žlutým, růžovým nebo měděným zbarvením, často navíc pokrytou pihami a pigmentovými skvrnkami. Žluč je ve své podstatě horká, a proto mají osoby s dominantním principem žluči kůži na omak teplou.

Při pobytu na slunci by rozhodně měli být opatrní, protože jim hrozí přehřátí nebo úpal. Často se spálí, a pokud se pěkně opálí, brzy zase vyblednou. Doporučuji jim, aby se přímému slunění raději vyhýbali nebo **na něm** pobývali jen omezenou dobu a přitom dodržovali pravidla zdravého opalování.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají hladkou, **hodně** světlou až bělavou kůži, na omak chladnou, a někdy na ní mají mateřská znaménka.

Lidé se sliznatou konstitucí se rádi opalují. Suchost a žár - to jsou dva faktory, které v nich vyrovnávají přirozenou vlhkost a chlad. Proto se rádi nacházejí na Slunci, užívají si to a většinou se nespálí (jen při hodně dlouhém opalování), nýbrž se rovnoměrně a důkladně opálí na celém těle.

Ochlupení na kůži

Vítr. Pro osoby s konstitucí větru je příznačná suchá a zhrublá kůže, ale u některých představitelů této **dóši** se střídají místa s mastnou kůží s místy se suchou kůží. Za to může právě princip větru, který se vyznačuje proměnlivostí.

Pokud se vítr v těle posílí, kůže rychle hrubne a praská. To můžeme často pozorovat zejména u milovníků různých radikálních ozdravných metod, jako například otužování, polévání studenou vodou nebo častého hladovění, kteří neberou ohled na vlastní tělesnou konstituci. Na kůži jim vyskáčou pupínky a paty mají drsné a s hlubokými prasklinami. Dále trpí zvýšeným **sklonem** k tvoření vrásek, mozolů nebo takzvaných „ostruh“ na patách. Ze zimy a sucha jim často popraskají rty.

Ochlupení na těle je buď velmi řídké, nebo naopak hojné a jsou to tmavé, silné a husté kudrnaté chlupy.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají velejemnou citlivou kůži, která se snadno podráždí. Kvůli přebytku životního principu žluči se jim v organismu usazuje hodně toxinů a odpadu, tělo se jich snaží zbavit kůží a ta se snadno podráždí, takže se často osypou, vyskakují jim pupínky a kůže se jim lehce zanítí. Ochlupení těla je jemné, **světlé** nebo zrzavé. Rty mají jasně červené a při zvýšeném emočním napětí jim ještě víc červenají.

Sliz. Představitelé konstituce slizu mají zpravidla poněkud mastnou kůži, ovšem hladkou, silnou, dobře vlhčenou a s průměrným ochlupením. Většinou netrpí kožními problémy a rty mají plné a vlhké.

Vlasová pokrývka

Indičtí jogíní tvrdí, že vlasy na hlavě jsou důležité pro přijímání vesmírné životní energie *zvané práno*. Proto si indičtí mudrcové podobně jako biblický Samson vlasy nikdy nestříhali. Podle vlasů se dá poznat, v jakém stavu se nachází celý organismus. Obecně se vlasy liší podle individuální konstituce.

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají **většinou suché** vlasy, ale mohou být i *smíšené* - od suchých až po mastné. Nejčastěji jsou **tmavé**, silné, hrubé, kudrnaté, neposlušné, lámavé a na konečkách se štěpí. Většinou vypadají splhlé a bez lesku. Osoby s konstitucí **větru** trpí lupy.

Žluč. Pokud znáte ve svém okolí někoho s jasně zrzavými vlasy, znamená to, že jeho dominantním životním principem je žluč. Ovšem ne všichni lidé žluči jsou zrzaví, někteří jsou světlovlasí, plaví nebo světle rusí a potkáme mezi nimi i **tmavovlasé**, ale ti rychle **šedivějí**. Také předčasné vypadávání vlasů a plešatění vypovídá o tom, že nositel patří k osobám s konstitucí žluči. Ať už mají jejich vlasy jakoukoli barvu, většinou jsou řídké, jemné, tenké a rovné a snadno a mastí.

Sliz. Charakteristickou barvou vlasů představitelů konstituce slizu je hnědá. Ovšem i zde existují variace, z nichž nejčastější jsou tmavohnědé, husté a rovné, případně lehce zvlněné vlasy. Nejkrásnější vlasy a účesy, které jste kdy viděli, patřily lidem s konstitucí slizu. Bývají husté, těžké a lesklé, přičemž často vydrží kvalitní až do stáří. Jediný problém je, že se jim mastí.

Pocení

Vítr. Lidé s konstitucí větru se málo potí, dokonce i ve velkém parnu, a jejich pot má tekutou konsistenci (vypadá jako voda).

Žluč. Naproti tomu osoby s konstitucí žluči **se** potí vskutku hodně a pot jim zapáchá. Často mívají zpocené dlaně.

Sliz. Tito lidé se potí umírněně, ale ani v tropickém podnebí nebývají úplně zpocení. Jejich pot má hutnou **konsistenci**.

Nehty

Vítr. Celková zvýšená suchost organismu **lidí s životním principem větru** se projevuje i na kvalitě a tvaru nehtů, které bývají tvrdé, lámavé a zhrublé, přičemž každý je jiný a liší se od sebe rozměrem i **formou**. Navíc na nich mohou být hrbolky nebo rýhy. Barvu **mají** namodralou nebo **našedlou**.

Lidé s konstitucí větru mají hloupý zvyk kousat si nehty.

Žluč. Osoby s touto konstitucí mají měkké a víceméně elastické nehty krásného tvaru, s charakteristickým jemně růžovým zbarvením a měděným odleskem, **hladké** a lesklé.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají velké a symetrické nehty a na nich tlustou bílou lamelu. Nehtové lůžko má zřetelný tvar a obecně se dá říct, že mají krásné nehty. Tyto vlastnosti zcela odpovídají životnímu principu slizu, pro nějž jsou správnost a stabilita přirozené. A všechno, co je správné a přirozené, vypadá hezky.

Iarva ctí

Existuje názor, že barva očí je určena podle energie, kterou organismus nepotřebuje, a tu také odráží. Podle této teorie například Šedé oči ukazují na to, že organis-

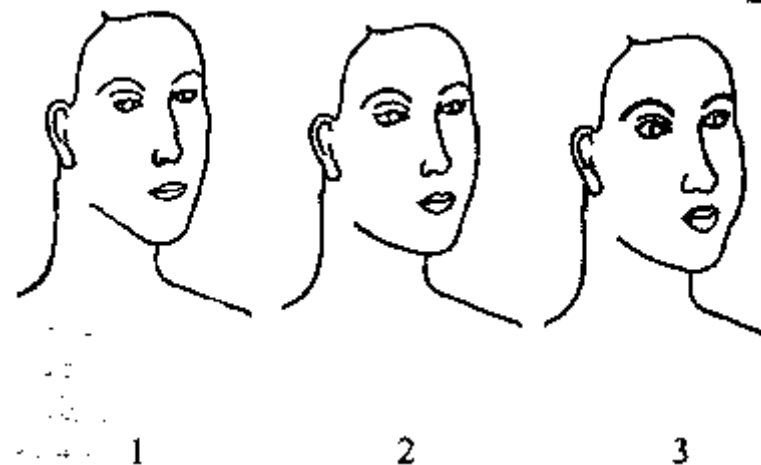
mus šedou barvu nepotřebuje. A jelikož je šedá barva spojena se životním principem větru, znamená to, že **šedooký** člověk má v organismu dostatečné množství životního principu větru, a proto už ho nepotřebuje dodávat.

Vítr. Podle velikosti a tvaru očí se také dá usuzovat na to, jaký životní princip v organismu jejich nositele převládá. Oči, které vypadají v porovnání k hlavě hodně malé nebo jsou posazené příliš blízko, či naopak daleko, svědčí o dominanci životního principu větru. Obecně mají lidé s větrnou individuální konstitucí malé zakulacené oči, ovšem velmi živé: nikdy nespočívají na jednom místě, nýbrž těkají po okolí. Duhovky bývají šedé, fialkové nebo modrošedé, ale časté jsou i tmavě hnědé (příznakem větrné konstituce je barva hořké čokolády). K této konstituci patří rovněž velmi výjimeční lidé, kteří mají jedno oko jinak zbarvené než druhé. Běльмо mívá **našedlý** nebo bleděmodrý odstín.

Jelikož jsou oči osob větru suché, nedostatečně zavlažované slzami, často se zanítí či podráždí a **svědí**.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči mají nejčastěji středně velké oči světlého odstínu. Duhovka může být **hnědá**, světlehnědá, nazelenalá nebo modrá. Charakteristické pro ně jsou oči mandlového tvaru. Většinou vyzařují energii, a to se pozná podle lesku. Vždy se dívají na společníka zpříma, zádumčivě nebo posměšně a pitvají ho od hlavy až k patě. Běльмо je někdy načervenalé, a když se takováto osoba rozzlobí, tak ohnivě zčervená.

Obličej se obecně s postupujícím věkem mění. Lidé s konstitucí větru v mládí vypadají hezky a mají pohledné tváře, ty jim ovšem ve stáří seschnou a zvráskovají. Přesně opačně jsou na tom osoby s konstitucí slizu, **kteří jsou** v mládí ve tváři **odulé** a nevýrazné, ale jako zralí **lidé** vypadají normálně, ba přímo hezky.



Tři typy obličejů

1. Obličej člověka větrného typu - malá očka, hrbolatý nos, tenké rty a trochu vystouplé lícni kosti.
2. Obličej člověka žlučového typu - obličej je vyvážený.
3. Obličej člověka sliznatého typu - velký obličej, široké tváře, kulatý nos (nebo tvarem **připomínající** bramboru), plné rty a velké oči a nádhernými řasami a hustým obočím.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají velké, krásně tvarované oči převážně světlé barvy. Jsou dobře vlhčené, a proto vypadají jasné a lesklé. Duhovka je buď **světlo-modrá**, anebo **častěji** světlehnědá (barva mléčné čokolády). V očích mají často klidný, sebejistý a příjemný výraz. Někdy trpí **svěděním** očí.

Oční běльмо

Podle očního bělma se určuje míra intoxikace organismu a hromadění přebytků (odpadu) životních principů větru, slizu a žluči. Při nadbytku „větrných“ toxinů jsou oči našedlé a matné bez jasu, při nadbytku **žlučo-**

ých toxinů jsou nažloutlé (zejména při žloutence) a při nadbytku siizových toxinů se na bělmu objevují malé hlenové hrbolky (jakoby tukové výrůstky). Správně provedená detoxikace organismu však pomůže, oči se vyčistí a získají přirozený lesk, živost a krásu.

Ústa a zuby

Vítr. Pro osoby s konstitucí větru jsou charakteristická buď příliš velká, nebo naopak velmi malá ústa a suché tenké rty. Zuby jsou nerovně rostlé a nestejně velké a někdy jeden překrývá druhý; jsou možné různé kombinace. Zubní sklovina je našedlá a bez lesku a nepomůže žádné umělé bělení. Navíc je hodně citlivá na příliš studenou a sladkou potravu. Protože je organismus lidí s konstitucí větru celkově *suchý*, mají křehké zuby a snadno se jim lámou. Některé osoby trápí křivý skus a také nezdravé či šikmé dásně.

Představitelé větru mívají často jazyk povleklý jemným a *lepivým* povlakem šedé nebo *růžovošedé* barvy. Po probuzení cítí v ústech trpkou nebo nahořklou pachut', která je rovněž důkazem přítomnosti životního principu větru v jejich organismu v nadměrném množství.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči se vyznačují tím, že mají středně velká a pěkně tvarovaná ústa a citlivé rty. Zuby mají většinou rovné a rovněž *průměrně* velké, někdy se žlutavým odstínem. Trpí zvýšenou *kazivostí* a krvácivostí dásní, protože se v jejich organismu hromadí nadbytek štěpící aktivity. Tohoto prokletí se však snadno zbavíte: připravte si silný roztok z kuchyňské soli, omočte v něm zubní kartáček a zuby si důkladně vyčistěte. Zbytkem roztoku si vypláchněte ústa. Krvácení z dásní se zastaví a ustane i nepříjemné rozpadání zubů.

Při intoxikaci a znečištění organismu se lidem žluči pokryje jazyk žlutým, oranžovým nebo načervenalým

povlakem. To dokazuje, že se jim v **organismu vytvořil** nadbytek žlučových odpadů. Je to také **znamení**, že je třeba urychleně započít detoxikaci a harmonizovat životní princip žluči v těle. Kromě toho se představitelům tohoto životního principu často v ústech a na jazyce tvoří bolavé vředy a ráno pociťují nakyslou nebo kovovou pachut' (ukazatel zesíleného principu žluči v organismu).

Sliz. Lidé slizu mají plná, normálně velká nebo trochu **větší** ústa a v nich krásné velké, rovné, bílé a zářivé zuby, leckdy rozestouplé a s mezírkami mezi nimi. Vyrůstají dlouho pěkné a jsou pevné a odolné.

Také jazyk mají lidé slizu většinou čistý, jen zřídka kdy povleklý. Ale když k tomu dojde, je to silný tvarohovitý povlak bílé, špinavě bílé nebo nazelenalé barvy s nasládlou pachutí. To je důkaz, **že je** organismus zanesen hleny a *sliznatými* odpadovými produkty, a svědčí o podráždění principu žluči. Jazyk je obecně skvělý indikátor intoxikace a zanesení **organismu**, a navíc se z něj dá vyčíst, jaký druh toxinů převládá a který ze životních principů je **předrážděný**. Je třeba provést ozdravné míry a dbát na čistotu jazyka: podle rychlosti jeho očištění se dá posoudit efektivita a vhodnost léčebného procesu. Pak budete mít zdravý, ideálně čistý **narůžovělý** jazyk bez povlaku.

Potřeba jídla

Vítr. Lidé s individuální konstitucí větru se zajímají o jídlo vždy a pokaždé mají sklon sníst víc, než se jim vejde do žaludku. Nicméně jejich chuť k jídlu je *proměnlivá*: někdy mají trvalý hlad a jedí pořád, **jindy** se jim naopak do jídla vůbec **nechce** a nemají o ně zájem. Rádi si zakousnou něco malého mezi hlavními jídly, a to je pochopitelné, protože mají velký výdej energie. A pokud nemají možnost něco sníst mezi jídly, trápí

je závratě, nebo dokonce mdloby, nejvíc pak v období po obědě zhruba do šestnácté hodiny.

Z toho vyplývá, že dlouhodobé hladovky nejsou pro lidi s individuální konstitucí větru vhodné. Více jim vyhovují krátkodobé, tedy čtyřadvaceti až šestatřicetihodinové hladové kúry prováděné jednou za dva týdny. Nedoporučuje se hladovět víc než tři až sedm dní v kuse a měli by hladovět jen v teplém ročních období a na vodě.

Žluč. Lidé s individuální konstitucí žluči mají skvělou chuť k jídlu, což vyplývá z podstaty tohoto životního principu: organismus musí neustále něco štěpit, jinak zaměří své úsilí na štěpení a rozklad sebe sama. Lidé žluči mohou jíst prakticky kdykoliv, ráno, přes den, večer i v noci. Neradi vynechávají hlavní jídla, a pokud se včas nenají, jsou hrubí a popudliví.

Nicméně vydrží hladovět mnohem déle než lidé s konstitucí větru; ovšem velmi neradi a dokáží to jen při velké síle vůle a sebedisciplíně. Doporučuji čtyřadvacetihodinové hladovění prováděné jednou týdně; případná dlouhodobá kúra by neměla přesáhnout čtrnáct dní.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu jsou jako jediní k jídlu celkem lhostejní. Většinou je netrápí silný pocit hladu, a navíc mají tak velké zásoby energie, že klidně vydrží celý den bez jídla, jen o vodě nebo šťávách, a necítí žádné zdravotní potíže. Malé množství jídla jim harmonizuje organismus, jsou po něm energičtější a výkonnější. Právě z tohoto důvodu docela rádi hladovějí, a přitom se cítí skvěle. Velmi jim pomáhá pravidelné čtyřadvaceti až šestatřicetihodinové krátkodobé hladovění prováděné jednou až dvakrát za týden. Ovšem vydrží bez jídla klidně i třicet a více dní.

První příjem jídla

Potřeba příjmu jídla je závislá na tom, v jaké míře je v organismu zastoupen konkrétní životní **princip**.

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají rádi vydatné snídaně, jedině po nich se dostanou do správného pracovního rytmu.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči se také musí **ráno** nashánat, neboť bez ranního jídla jsou na rozdíl od osob s konstitucí větru kolem oběda horkokrevní a popudliví. Uklidní se teprve tehdy, až se pořádně najedí.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu jsou úplně jiní a **nejlépe** jim vyhovuje malá lehká svačinka. Obecně u nich platí, čím víc je v **jejich** organismu zastoupen princip **slizu**, tím méně mají ráno chuť na jídlo. **Jsou-li** nuceni například vynechat oběd, nijak je to neznepokojuje.

Ditný režim

Vítr. Lidé s konstitucí větru upřednostňují horké a sladké nápoje.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči pijí hodně studených nápojů.

Sliz. Lidem s konstitucí slizu vyhovují teplé a spíš hořké nápoje.

Vyprazdňování střev

Vítr. Zdravé střevo se **vyprázdní** jednou nebo dvakrát za den. Osoby s konstitucí větru však mají obecně příliš suchý organismus, a proto jim vyprazdňování může dělat potíže. Někteří trpí zácpami po celý život. Stolice bývá většinou hodně tmavá a tvrdá. Kromě toho je trápí také **plynatost**.

Kvůli proměnlivé podstatě větru u nich dochází často i ke *změnám* při vyprazdňování a oni někdy trpí zácpou a jindy průjmem. Stolice má zřídka normální konzis-

tenci. poškozují sliznici střev a způsobuje hemoroidy i praskliny na konečníku.

Žluč. To lidé s konstitucí žluči si na špatné vyprazdňování nestěžují, protože mají pravidelnou stolicí. A to je pochopitelné, protože stahování střevních stěn je ovlivněno postupující žlučí. Na strávení jídla se vylučuje tolik žluči, že vyvolává silnou peristaltiku a stimuluje vyměšování. Stolicí mají lidé s konstitucí žluči zpravidla nažloutlou a dobře tvarovanou, výjimečně polotekutou.

Sliz. Osoby s konstitucí slizu mají celkově povadlý a netečný organismus, takže vyměšují jen jednou denně, a někdy dokonce i jednou za dva dny. Stolice je nejčastěji dobře tvarovaná s měkkou konzistencí připomínající zubní pastu.

Menstruační cyklus

Vítr. Ženy s konstitucí větru mají nepravidelný měsíční cyklus. Na vině jsou různé vlivy, například stres, nevyspání, velká fyzická zátěž, hlad nebo hubnutí ze špatného stravování. Menstruační výtok je slabý, krev je tmavá a někdy se vylučují chuchvalce **krve**. Bezprostředně před menstruací žena někdy trpí křečemi a zácpou. Jsou to symptomy *přesušení* organismu vlivem životního principu větru; silná spazmata jsou u žen s větrnou konstitucí častější než u žen jiných konstitucí.

Žluč. Ženy s konstitucí žluči mají pravidelný menstruační cyklus, ale průtok krve je u nich silnější než u žen ostatních konstitucí. Způsobuje to přirozený **žár**. Menstruační krev je zpravidla hustá a jasně červená a krvácení trvá poměrně dlouho. Stolice je během menstruace i před ní spíš řídká. Očistná spazmata nebývají příliš silná, spíš průměrná.

Sliz. Ženy s konstitucí slizu mají menstruaci pravidelnou a víceméně bez obtíží. Vylučují průměrné množství krve, která má světlejší barvu než u žen ostatních

konstitucí. Očistná spazmata jsou celkem pomalá a bezbolestná.

Těhotenství a porod

Vítr. Ženy s konstitucí větru jsou náchylné na různé problémy v těhotenství, a někdy u nich dochází dokonce k samovolnému potratu. Často **trpí** neplodností způsobenou tím, že mají příliš volnou a pohyblivou dělohu, v níž se vajíčko nemůže normálně uchytit (implantace). Nevyhýbá se jim ani mimoděložní těhotenství, které je u nich opět častěji než u ostatních žen, a další a další nepříjemnosti. Někdy plod nedonosí, protože nevydrží **normální** dobu těhotenství. Plod je často nesprávně umístěn v děloze a **pupeční** šňůra se zauzluje.

Z porodu mívají strach a znepokojují se. A v mnoha případech **jej** skutečně doprovázejí komplikace, počínaje předčasnými prvotními stahy a křečemi a konče natržením hráze. Tkáně jsou kvůli přebytku životního principu **větru** v organismu suché a ztuhlé. Kromě toho tyto ženy během těhotenství **leckdy** postihuje **řidnutí** kostí, kazí se jim zuby a trápí je další nepříjemné jevy.

Žluč. Ženy s konstitucí žluči trpí těhotenskou toxikózou **ve** větší míře než ženy ostatních typů. Mívají okamžiky, kdy své těhotenství nenávidí, a jsou proto **rozmrzelé a náladové**. V ostatních parametrech jejich těhotenství ubíhá normálně a porod také obvykle proběhne ve správném termínu, jen někdy ztrácejí hodně krve.

Sliz. Ženy s konstitucí slizu jsou ze všech ostatních typů nejlépe uzpůsobeny k tomu, aby se staly matkami. Zpravidla snadno a rychle přijdou do jiného stavu a samotné těhotenství snášejí dobře. Někdy maličko **přenášejí**, ale rodí bez komplikací a nadměrného úsilí. Je však pravda, že porod u nich může trvat déle než u představitelk ostatních konstitucí.

Sexuální život

Individuální konstituce také velmi ovlivňuje intimní vztahy.

Vítr. Lidé konstituce větru jsou špatní milenci, a to hned z několika důvodů: za prvé jsou nestálí a za druhé nevydrží dlouhý sexuální styk. Všechno dělají rychle, jako by je někdo honil, rádi zkoušejí nové věci a přitahuje je novota. Rychle se rozpálí v žáru vášně, ale stejně rychle vychladnou, protože během sexuálního styku ztrácejí energii. Pravidelný sex je obecně velmi vyčerpává.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou jejich pravým opakem - skvělí milenci a milovníci, kteří dbají zejména na vnější stránku pohlavního aktu. Jsou to estétové a experimentátoři, chtějí mít k sexu nádherné prostředí a kouzelnou atmosféru. Jsou mistři na vynalézám sexuálních oblečků a dalších atributů. Při pohlavním styku se obvykle těší ze sebe sama a také hledí spíše na vlastní potěšení než na partnerovo. Zbožňují pochvaly na svou osobu: chtějí slyšet, jak jsou v sexu dobří. Mají silný chtíč a spoustu přání, vědí, co chtějí, a rádi své představy uskutečňují; jsou to lidé činu. Pokud jim něco brání v sexuálním uspokojení nebo musejí sex odložit, vytryskne na povrch jejich přirozená popudlivost a netrpělivost, která někdy vyústí v otevřený hněv. Jsou také dost žárliví.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají umírněný pohlavní chtíč a sexuální potěšení si pomalu vychutnávají. Jsou rovněž připoutaní ke svým trvalým partnerům. Chvilku jim to trvá, než se rozvášní, ale jakmile se vášně jednou probudí, dlouho nevychladne. Vydrží i dlouhé milování, ale vyžadují stálost a stabilitu. Na rozdíl od osob s konstitucí žluči nemají přehnané nároky na vnější stránku t **intimní** atmosféru.

Jaké klima je to pravé

Vítr. Představitelé životního principu větru neustále trpí nedostatkem vláhy a tepla v těle, proto také milují teplo a vodu. Ze všeho nejvíc zbožňují teplou koupel nebo sprchu, případně páru. Rádi žijí v lokalitě s teplým a vlhkým klimatem, a zejména jim vyhovuje oblast okolo Středozemního moře.

V zimě si na sebe navlékají teplé vlněné oblečení, protože dobře udržuje teplo. Mimochodem upřednostňují tmavé barvy.

Žluč. Typičtí představitelé životního principu žluči naopak dávají přednost chladnějšímu a suššímu podnebí. Teplé klima, zejména parno a léto, obecně fyzicky prostě nesnášejí a někteří prosedí celé léto u **ventilátoru**.

Oděv si vybírají z chladivých **materiálů**, hedvábný nebo lněný, nicméně jim vyhovuje i neutrální bavlna. Barvy u oblečení a tkanin volí tak, aby předávaly teplo, nejvíce bílé.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu se špatně cítí ve vlhkém a chladném počasí, kdy jsou utlumení a malátní. Mnohem lépe snášejí vedro a sucho, vydrží i suchou zimu, jen ne studenou vlhkost. Takové počasí v nich aktivuje životní princip slizu, kterého mají v organismu beztak nadbytek, a jsou z toho často nachlazení, malátní a povadlí. Deštivé jaro nebo podzim prostě nesnášejí a je to jejich nejméně oblíbené období.

Lidé s konstitucí slizu vyhledávají k bydlení suché a teplé klima a podobné podmínky si vytvářejí i doma.

fyzická síla a odolnost

Vítr. Lidé s konstitucí větru jsou velmi aktivní a rádi se vrhají do nových věcí. Jelikož mají silnou touhu po změnách, ale disponují relativně malými energetickými zásobami, rychle se u všeho unaví a hledají zase

něco nového. Až to naleznou, dlouho se nezdrží a spěchají zase dál, přičemž se přeorientují na jinou věc. Těžká fyzická zátěž je brzy unaví a oni dostanou hlad a žízeň. Obecně jim nejsou doporučována dlouhodobá intenzivní cvičení, *pn* kterých se hodně zapotí a vynaloží spoustu energie. Naopak se pro ně hodí umírněná fyzická práce a sportovní hry.

Žluč. Lidé se žlučovou konstitucí jsou **silnější** a odolnější než lidé větru. Ale ani jim se nedoporučuje aktivně cvičit v horkém období, neboť by mohli dostat **úpal** nebo jiné zdravotní komplikace. Charakteristické pro ně je, že po nadměrné fyzické námaze pocítují **spíš** žízeň než hlad. Ve sportu **jsou** ctižádostiví a **dosahují značných úspěchů**, na než jsou pak náležitě hrdí.

Sliz. Nejsilnější a nejodolnější skupinou jsou lidé s konstitucí slizu. Sport je však nikterak neláká a nestojí ani o fyzickou práci - to má na svědomí inertní podstata slizu a z ní vyplývající lenost. Ale při náležitém stimulu a motivaci mají z pravidelné fyzické zátěže a cvičení opravdové **potěšení**, navíc je to pro ně užitečné a lépe se po tom cítí. Po cvičení mají **zřídka silný** hlad.

Tep

Vítr. Lidé s konstitucí větru mají slabý, povrchní a rychlý puls s proměnlivým rytmem, někdy s tendencí vynechávat jednotlivé údery. Ve stáří jim hrozí srdeční **arytmie**, a to nejvíc ze všech typů.

Žluč. Člověk s konstitucí žluči má pravidelný a silný tep, který se vyznačuje průměrnou rychlostí i rytmem. Srdeční činnost se u nich může narušit jen v nespokojenosti a hněvu. Z tohoto důvodu mají sklon k hypertonii.

Sliz. Osoby s individuální konstitucí slizu **charakterizuje** silný, pomalý a rytmický puls. Pokud se jim v orga-

nismu nadměrně zvýší princip slizu, mívá to za **následek** srdeční nedostatečnost a otékání nohou.

Spánek

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají špatný a povrchní spánek, těžce usínají a několikrát za noc se bez příčiny probouzejí. Vrtí se v posteli a neusnou, dokud se nezařejí, načež se ráno probouzejí neodpočatí a ochablí, a nehraje roli, jak dlouho spali a zda hlubokým spánkem. Nespavostí trpí **častěji** než lidé ostatních konstitucí a velmi jim pomáhá krátké zdřímnutí během dne. Před usnutím se doporučuje dobře prohrát organismus, například horkou koupelí nebo sprchou. Nedostatečný nebo nepravidelný (při nočních směnách a podobě) spánek na ně má zhoubný vliv a oni se pak cítí špatně.

Žluč. Osoby s **konstitucí** žluči usínají bez problémů, spí tvrdě a probouzejí se svěží a odpočatí. A pokud se v noci přece jen probudí, tak zase **rychle** usnou. Největší problém jim dělá spánek v horké místnosti, každé ochlazení jim pomůže klidně usnout. Lidé s konstitucí žluči fakticky vydrží nespát i několik nocí po sobě, ale nedoporučuje se to, neboť se jim mohla zvýšit jejich **popudlivost**, netrpělivost a výbušnost, které jsou už tak dost **vysoké**.

Sliz. Osoby s konstitucí slizu rychle usnou a spí tvrdě „jako špalek“, že skoro není možné je probudit. A není divu, že se probouzejí svěží, relaxovaní a v bodrém stavu. Nicméně je pro ně škodlivé dlouho spát, protože jim těžkne organismus. Obecně platí, že by měli méně spát a více relaxovat vleže, neboť jedině tak získají lehké a pohyblivé tělo. Lidé slizu fakticky nepocítují problémy s usínáním a spaním, ovšem v zimním období je pro ně důležité, aby si před spaním ohřáli nohy: bude se jim pak lépe spát.

Úroveň snů ve spánku

Živé sny jsou v životě člověka důležité. Jste-li ve dne snaživý a cílevědomý, budou se stejné procesy odehrávat i ve spánku. Ve snu člověk získá nápovědu, a některé sny jsou dokonce věštecké - nahlédneme v nich do vlastní budoucnosti. Snění ovlivňuje také individuální konstituce.

Vítr. Lidé s konstitucí větru mají hodně snů, ale rychle je zapomenou. Ráno si sice uvědomují, že se jim něco zdálo, ale co to konkrétně bylo, to nevědí, jen se jim honí hlavou letmé ústřížky a na nic podstatného si nevzpomenou. Často se jim zdá stále dokola jeden a tentýž sen, který pak zmizí a v jiném období se už nevrátí. Protože je životní princip větru sám o sobě dost pohyblivý, jejich sny jsou také živé a plné pohybu; často se někam přemísťují nebo létají, přičemž se mění kulisy i syžet snu. Příznačné pro nich je to, že se ve snu trochu bojí.

Žluč. Lidé s touto konstitucí mají poněkud odlišné sny. Za prvé si své sny pamatují, za druhé jsou ve snu plní emocí, rozčilení a rozhněvaní, a dokonce se občas i „poperou“. Jejich sny překypují všemi barvami.

Sliz. Lidem s konstitucí slizu se většinou zdají poklidné, mírumilovné sny, nepříliš bohaté na události.

Zde bych chtěl dodat: čím je člověk duchovně vyvinutější, tím má nasycenější sny a život ve snu. Lépe se napojuje na jemnohmotné světy, neustále na sobě ve spánku pracuje a něčemu se učí. Také dostává varovné signály, ale zřídka dostane zprávu o vlastním duchovním růstu.

Has a mluva

Životní principy mají silný vliv na hlas a řeč člověka. Životní princip větru zvyšuje rychlost hlasu, životní princip slizu jej naopak zpomaluje a životní princip žluči mu dodává emocionalitu a vášnivost. Při nadbyt-

ku principu větru je mluva nejasná, popletená a rychlá. Při nadbytku žluči je konkrétní a přináší informace. Při nadbytku slizu je pomalá a hovořící ji často přerušuje a přemýšlí.

Vítr. Lidé s konstitucí větru někdy hovoří přiškrceným hlasem, který lehce přechází v ochraptělost nebo se při napětí zlomí. Mají tendenci hovořit rychle, často zvyšují na konci věty hlas, odklánějí se od základního tématu hovoru nebo začnou hovořit o něčem úplně jiném. Jsou od přírody upovídání, a tím se zbavují nahromaděné nadměrné energie. Měli by však mít na paměti, že častým mluvením, a zejména křikem ztrácejí energii a jejich organismus se brzy vysílí, v důsledku čehož se jim podráždí princip vetru. Hlas mají celkově slabý a vysoký.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči jsou ve vyjadřování stručné a konkrétní. Jdou přímo k věci, vědí, co chtějí druhému sdělit i jakou odpověď chtějí dostat. Zbytečná upovídání jim není vlastní. Hlas mají příjemný, většinou položený ve středních tóninách, jeho barva někdy vyjadřuje netrpělivost, rozčilení a určitou strohost k posluchači. Je jim zatěžko někoho o něco poprosit, protože v sobě musejí potlačit hněv a popudlivost. Rádi vtipkují a dělají si z něčeho legraci, mají břitký a pěkně nabroušený jazýček.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu hovoří pomalu a jako by nepříliš ochotně. Dlouho přemýšlejí, co a jak vlastně mají říct - ale pokud něco vymyslí, pak to dozajista sdělí ostatním. Mají celkem pružné hlasivky a díky nim příjemný, mnohdy vysloveně krásný hlas, který jim vydrží až do pozdního věku. Názorným příkladem jsou zpěváci (s velkým tělem), kteří umějí zpívat ve vysokých i nízkých tóninách.

f charakteristické emoce

Už dříve jsem vysvětloval, že emoční život každého **člověka** je závislý na kombinaci jeho životních principů. Jeden z nich převládá a udává tón těm ostatním. Abyste se **při** určování svého dominantního principu nespletli, všimněte si první emoční reakce, neboť právě ona přesně charakterizuje vaši individuální konstituci.

Vlitr. Lidé s konstitucí větru jsou maličko vylekaní a strachují se kvůli každé události, která je emočně podbarvená.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou nespokojení, **popudliví** a často se hněvají. Pamatují si všechny urážky z minulosti a jsou i mstiví.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu jsou mírní a snášenliví a je těžké je vyvést z **rovnováhy**. Často se k někomu upínají, umějí **soucítit**, **litovat**, ale **také** se hluboce urazit.

Specifika osobnosti

Vlitr. Osoby s konstitucí větru jemně reagují na všechny změny probíhající kolem nich a potřebují stále nové a nové vjemy. Nesnášejí, když mají den **nalinkovaný** hodinu po hodině, a nesedí jim tvrdá disciplína. Rádi se nevázaně **veselí**, sledují různá taneční vystoupení a show a podobně. Ve společnosti nezkaží žádnou legaci, jsou to smíškové. Někdy zoufale touží po společnosti, jindy cítí potřebu se na chvíli „skrýt z očí“ a pobýt chvíli o samotě. Lehce se seznamují s lidmi a navazují nová přátelství, ta však nemají dlouhé trvání. Nesmírné potěšení jim skýtá cestování a různé exkurze. Co se týká profesních kvalit, těžce se soustředí na **jeden** předmět a zřídka kdy dokončí věc, kterou začali. Z tohoto důvodu nemohou být v životě trvale úspěšní. Dávají přednost rychlým způsobům vydělávání peněz a ty pak také rychle utratí, takže na konci života skoro nic nemají. Často **promrhají** dokonce i to, co zdědili.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou ve své podstatě velcí teoretikové. Život si do detailu plánují a všechny kroky promýšlejí dopředu. Jsou energičtí a dávají přednost různým činům. Na každý, i sebemenší úspěch **jsou** náležitě hrdí a obecně mají sklon k vychloubání. V životě se někdy chovají jako despotové, tvrdě potlačující jakékoli odlišné názory. Jsou odvážní, věří na čestnou **hru a** ctí pravidla. V dobrém rozpoložení jsou štedří a přející, ale v hněvu se leckdy projevuují jako tvrdí a urážliví. Snadno si hledají nové přátele, zejména takové, u nichž si myslí, že by pro ně mohli být v budoucnu užiteční. Jsou bystrí a důvtipní, ale zpravidla dost **neloajální k těm**, kteří **podobné** vlastnosti nemají. Rádi **vyprávějí** ve společnosti vtipy, jichž mají v paměti zásobu pro každou životní příležitost a znají i spoustu břitkých a jedovatých průpovědek...

Lidé s konstitucí žluči se zajímají o různé ozdravné systémy a duchovní rozvoj. V hloubi duše jsou to vynálezci a zlepšovatelé. Z jejich řad se ovšem také rekrutují zloději - ti, kteří si zločin dopředu pečlivě naplánují. Mají rádi vedoucí místa či vojenské hodnosti a tato jejich záliba někdy hraničí s fanatismem, ale pokud jsou přesvědčeni, že je to ta správná **cesta**, která je přivede k úspěchu, zůstanou neústupní. K lidem typu žluči patří zpravidla také kultovní a duchovní vůdcové i jejich pomocníci.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí **slizu** jsou klidní, vyrovnaní a vážní. Rádi něco **shromaždují** a získávají. Těší je domácí a rodinné štěstí, jsou to vynikající rodiče a rodinné typy.

K jejich dalším přednostem patří **trpělivost, skromnost** a vytrvalost. Nadbytek těchto vlastností však někdy přechází v pasivitu, připoutání a lakotu. Najdeme mezi nimi bankéře, zemědělce a různé velkopodnikatele. Než za něco převezmou odpovědnost, důkladně si daný

předmět prostudují - ale pokud se rozhodnou pro, pak věc dotáhnou do zdárného konce. Ve vztazích s lidmi se drží zkrátka a do kamarádství se nevrhají hned, ale pokud s někým uzavřou přátelství, je to na celý život.

Způsob myšlení

Ruku v ruce se specifiky osobnosti jde způsob myšlení.

Vítr. Lidé s převládajícím životním principem větru dávají přednost nezvyklým a nestandardním řešením, nebojí se nových věcí a postupují podle metody pokusu a omylu v naději, že to vyjde. Jsou však nestálí, těkají sem a tam a přelétají od jedné věci k druhé, takže je pro ně velmi těžké, aby své nápady a teorie fakticky zrealizovali. Když si osvojují nový domácí spotřebič, tak si vyberou metodu, při které postupně zkoušejí jeden za druhým všechny knoflíky, než přijdou na to, který je ten správný.

Žluč. Osoby s dominantním principem žluči jsou ve své podstatě teoretikové, kteří metodicky a efektivně sprádkají plány a využívají nové ideje. Nemají však dost trpělivosti, aby se věnovali každodenní mravenčí práci a propracovávali své projekty do detailů. Když si osvojují používání nového domácího spotřebiče, tak si vyberou metodu, při níž se snaží přijít na kloub jeho mechanismu a principům, na jakých funguje.

Sliz. Osoby s dominantním životním principem slizu jsou celou svou duší praktikové. Nejvíce ze všeho je zajímá praktické využití věcí a toho, jaký přínos to pro ně bude mít. Trpělivě krok za krokem studují technologický proces a hledají, jak z něj vymáčkat maximum užítku. Zajímají se o nápady a ideje ostatních lidí, jež sbírají, uchovávají a rozšiřují o vlastní poznatky. Je jim vlastní konzervatismus a dodržování tradic i zvyklostí.

Smyslové orgány

Díky individuální konstituci rozpoznáme, jak jsou člověka rozvinuty ty či ony smyslové orgány.

Vítr. Lidé s individuální konstitucí větru mají vyvinut ostrý sluch.

Žluč. Lidé s individuální konstitucí žluči mají vynikající zrak.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu mají nejlépe vyvinut hmat.

Paměť

Ruku v ruce se smysly jde paměť a její kvalita záleží na tom, nakolik má člověk vyvinut smyslové orgány. A pokud je jeden ze smyslů vyvinut silněji a lépe, pak jím získané vjemy v paměti převládají.

Vítr. Lidé konstituce větru si snadno zapamatují zvukové vjemy a všechno, co souvisí se zvukem. Vzpomínky v paměti jsou vždy doprovázeny zvukovou kulisou a na určité události si vzpomenu jen podle zvuků, slov a hluku, které při ní zazněly. Nedávny večírek nebo párty jim utkví v paměti pouze proto, že na něm slyšeli tu a tu píseň nebo hudbu. Celkově však mají špatnou paměť, ale nejsou zlí, nechtějí se mstít a nedrží dlouho v paměti zlo, zapříčiněné jinými lidmi.

Žluč. Paměť osob konstituce žluči se zakládá na zrakových vjemech a barvách. Tito lidé si pamatují události podle vnějšího vzhledu a barev a později si tyto jasné vizuální představy snadno vybaví. Jsou opakem lidí větru: snadno si vše zapamatují, ale těžce zapomínají. Nedávny večírek nebo párty si zapamatují podle toho, jak byl zařízen interiér místnosti, jak vypadaly předměty uvnitř a jaké měly barvy.

Lidé žluči si dobře pamatují urážky a ublížení z minulosti a jsou také dost mstiví, takže nikdy neopomenou

se při vhodné příležitosti svému bývalému trapiči náležitě pomstít.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu si obecně těžko cokoliv zapamatují, ale pokud to zvládnou, uchovají si to v paměti až do smrti. Paměť se u nich zakládá na hmatových vjemech. Nedávný večírek nebo párty si zapamatují především podle vnímaných chutí, pachů nebo pocitů, zda se tam cítili, nebo necítili pohodlně. Dobře si pamatují věci, jichž se dotýkali, které jedli a co vnímali - a tímto způsobem si tvoří vzpomínky na různé události, například večírek.

Jak už jsme psali dříve, osoby s konstitucí slizu není snadné vyvést z rovnováhy, ale pokud k tomu dojde, jejich hněv bude dlouhý, hrozivý a nelítostný.

Životní styl

Vítr. Lidé s životním principem větru vedou chaotický a poněkud anarchický životní styl a je to vidět ve všem: ve vztazích s ostatními lidmi, v práci, při odpočinku i při příjmu jídla... Jejich bezstarostnost a lehkomyšlnost ostatní lidi často fascinuje.

O penězích si lidé větru myslí, že jsou od toho, aby se utráceli.

Žluč. Lidé s životním principem žluči si pečlivě plánují život a na každý den mají předem určený rozvrh. Jsou spolehliví a ke všemu přistupují s vážností. Všechno si dopředu propočítají - od velkých událostí jako svatba až po každodenní drobné útraty. Někdy to natolik přehánějí, že tím lezou ostatním lidem na nervy. Jejich krédo ve vztahu k penězům zní: peníze jsou od toho, aby vydělávaly další peníze.

Sliz. Osoby s životním principem slizu jsou nejspokojenější, pokud mohou nerušené žít svým obvyklým životem. Nesnášejí změny a novoty. Mají vždy v záloze

našetřené peníze „pro strýčka Příhodu“. Jsou ve všem důkladní a šetrní, až to někdy hraničí s lakotou.

Jejich postoj k penězům zní: šetrnost nade vše.

Sestavili jsme si obecný **přehled** o osobách s různou konstitucí a nyní je načase, abychom se věnovali **detailnímu** studiu a poznali problematiku do **hloubky**. **Možná** rozpoznáte příznaky, které máte i vy, a konečně se rozhodnete, k jakému typu sama sebe zařadíte. Krevní skupiny takto důkladnou klasifikací **nepodávají**.

Čtvrtá kapitola

Tři konstituce a jejich kombinace pod lupou

Lidé § konstitucí větru

Lidé s touto konstitucí jsou často shrbení, bledí, mnohomluvní, špatně snášejí chlad a při pohybu jim praská v kostech. Mají rádi zpěv, smích, zápasy a střelbu. Připomínají svými pohyby i zvyky supy, jestřáby a lišky.

(Čžud-ši, tibetský traktát)

Bývají slabě vyvinutí po fyzické stránce, mají plochý hrudník a pod kůží jim prosvítají žíly a šlachy. Pokožka často mívá snědý odstín, je chladná, hrubá, suchá a popraskaná a najdeme na ní několik mateřských znamének tmavé barvy.

Tělesnou výšku mají buď příliš malou, anebo jsou naopak vysokí (dlouháni). Jejich kostra je jemná, kosti tenké a svaly špatně vyvinuté, proto jsou jim vidět všechny klouby. Vlasy mají řídké a často vlnité, řasy tenké, oči studené, bez vášně, malé, zapadlé a suché, navenek i uvnitř zakalené a vysušené. Nehty jsou hrubé a snadno se lámou, špička nosu křivá anebo zatočená nahoru (nos „pršák“).

Fyziologické procesy v organismu osob větru probíhají rychle, avšak mají sklony k problémům s trávením, a pokud onemocní, uzdravují se pomalu. Milují sladkosti, kyselé a slané pochoutky, dávají přednost horkým

nápojům a dopřávají si i alkoholické pití. Tvorba **moci** je nedostatečná, stolice suchá a je jí málo, takže obecně trpí na problémy s vyměšováním. Ze všech tří konstitucí se nejvíce potí, zejména v létě, a spánek mají rychlý a nehluboký; celkově prospí kratší dobu než lidé ostatních konstitucí. Mají často studené ruce a nohy.

Jsou zpravidla živí a plní elánu a nadšení, bodří a neklidní, chodí i mluví rychle, ovšem brzy se unaví. Z psychologického hlediska jsou bystří a vnímaví, ale mají špatnou paměť. Nedělá jim potíže čemukoliv porozumět, chápou věci okamžitě a rychle, ale stejně rychle je zase zapomenou. Chybí jim pevná vůle, jsou psychicky nevyrovnaní, nevěří si a nemají potřebnou trpělivost ani odvahu.

Vždy se snaží rychle vydělat peníze a stejně intenzivně je potom utrácení. Ze sportu dávají přednost disciplínám, které vyžadují rychlost a ve kterých se přitom střídají fáze odpočinku.

Lidé s konstitucí žluči

Lidé s konstitucí žluči velmi silně vnímají žízeň a hlad. Jejich těla a vlasy mají nažloutlé zbarvení, charakterizuje je bystrý rozum a jsou ctížádostiví, až trochu namyšlení. Hodně se potí a někdy i zapáchají. Mají průměrné tělo a jsou také často průměrně finančně zaopatření. Svými pohyby a zvyky připomínají tygry, opice či demony.

(Čžud-ši, tibetský traktát)

Mívají průměrnou tělesnou výšku a půvabné tělo; celkově jsou pěkně stavění. Hrudní koš mají širší než u osob s konstitucí větru a nemají tolik výrazné žíly a šlachy. Charakteristickým znakem je velké množství mateřských znamének, někdy i pih, které jsou tmavohnědé s přide-

chem do modra či do červena. Svaly osob s konstitucí žluči jsou průměrné vyvinuté, a proto jim nevystupují kosti v takové míře jako lidem s konstitucí větru.

Barva obličeje je žlutavá, načervenalá nebo mírně měděná; ale může být i úplně bílá. Pokožka je měkká, pružná, teplá a na omak příjemná, nehty zdravé a poddajné. Mají jemné, jakoby hedvábné vlasy hnědé až zrzavé barvy s tendencí k předčasnému šedivění a vypadávání. Lidé s konstitucí žluči mají často šedé, zelené nebo hnědé (s měděným odstínem) oči, normální (nevystouplé ani nevpadlé) oční bulvy a vlhké načervenalé spojivky. Jejich nosy bývají špičaté s tendencí k červenání (zejména na špičce).

Fyziologické procesy v těle probíhají aktivněji než u osob s konstitucí větru. Látková výměna není narušená, střeva fungují normálně a tito lidé mají přirozenou chuť k jídlu; spíše leckdy jedí a pijí nad míru. Mají rádi **sladká**, hořká nebo trpká **jídla**, často je konzumují za studena a k tomu rádi pijí chlazené nápoje. Umějí normálně odpočívat a spánek mají průměrně dlouhý. Vylučují hodně moči a stolice, která bývá nažloutlá a spíše tekutá. Tělesná teplota je maličko vyšší než u lidí ostatních konstitucí, ruce a nohy jsou zpravidla teplé (dokonce i v silném mrazu). Nemají rádi přímé sluneční světlo a doslova nesnášejí horko, takže se vyhýbají i teplým koupelím. Bývají líní na těžkou fyzickou práci, a pokud to lze, snaží se jí vyhnout.

Jsou inteligentní, ctižádostiví a duchaplní, a navíc i dobří řečníci. Zvykli si zřetelně projevovat emoce, zejména hněv, nenávisť a zlost, a také rádi předvádějí svůj majetek a hmotné zaopatření, přestože zřídka mají vlastní skutečně hodnotné věci. Dávají přednost individuálním sportům, při nichž mohou ukázat své krásné tělo a projevit silnou **vůli** nebo myšlenkové schopnosti, například

v **kulturistice**, boxu, automobilových závodech, tenisu, krasobruslení nebo při **šachách**

Lidé s konstitucí slizu

Lidé s konstitucí slizu mají velká, chladná, masitá bílá těla a zakulacené tvary, přičemž klouby ani kosti jim nevystupují. Snadno překonávají hlad, žízeň i další utrpení. Žijí dlouho a umějí si život vychutnat, jsou velkorysí a vlídní, s velkou duší, mají dobrý charakter a smysl pro morálku. Pohyby a zvyky připomínají lvy a buvoly.

(**Čžud-ši**, tibetský traktát)

Pro **osoby** s konstitucí slizu jsou **charakteristická** **dobře** vyvinutá **těla** se sklonem k tloušťnatosti a široký hradní koš; žíly a šlachy **nejsou** vidět. Obličej mají jasný a **světlý**, pokožka **je** **měkká**, hladká a leskle se jako naolejovaná (ale může být i chladná a bledá). Vlasy těchto osob jsou husté, měkké a většinou tmavé, oči modré nebo hnědé s velkým bělmem a zpravidla pěkné a přitažlivé, ale na rozdíl od lidí předchozí konstituce nemají spojivky se sklonem k červenání.

Pro tuto skupinu jsou charakteristické zpomalené fyziologické procesy v organismu a umírněná chuť k jídlu. Lidé s konstitucí slizu mají rádi **ostrá**, nahořklá a trpká jídla a občas si rádi zakouří nebo vypijí trochu alkoholického nápoje. Stolice je měkká a světle zbarvená a defekace probíhá pomalu. Potí se jen málo, mají zdravý dlouhý spánek a jejich ruce jsou na omak studené a vlhké. Mají velkou výdrž, jsou **životaschopní**, vitální a dobře se ovládají.

Mají rádi procedury spojené s teplem, například páru či masáže. Nesnášejí fyzické útrapy, například **hlad** nebo

nepříhodné bydlení, a jsou na ně citlivější než předchozí typy, ale zpravidla jsou šťastní, zdraví a mírumilovní.

Z psychologického hlediska jsou trpěliví, klidní a vyrovnaní, schopní zcela odpouštět a plně milovat. Jejich charakteristickou vlastností je však také nenasytnost a lpění na majetku. Myslí jim to o něco pomaleji než předchozím typům, ale na rozdíl od nich, pokud něco skutečně pochopí, tak si to zapamatují na celý život.

Umějí vydělávat peníze a také je s rozumem utrácení, takže jim nedělá problémy nahromadit hmotný majetek. Nemají rádi cvičení ani žádný jiný druh sportu, raději sledují sportovní utkání jako diváci.

Smíšené typy konstitucí

Smíšená konstituce vítr+žluč

Tělesná výška záleží na tom, kolik principu větru člověk skutečně má v organismu, a obecně platí pravidlo: čím víc větru, tím je jeho tělo méně proporcionální, kupříkladu příliš vysoké nebo příliš malé. Mnozí představitelé smíšeného typu větru a žluči mají špatný krevní oběh a skoro všichni špatně snášejí extrémní chlad i vedro. Vítr jim omezuje vnímání chladu a žluč vnímání horka. Nezpochybnitelně všichni lidé větru a žluči milují vodu - k pití i na koupání. Přitom voda musí mít průměrnou teplotu.

Někteří mají nádherné vlnité vlasy, symbol spojením nestálosti větru (**kudrnatost**) a přímosti žluči.

Jsou to velcí jedlíci a nejradši mají teplou a tučnou stravu, ale jsou také milovníci sladkostí - umějí si vychutnat zákusky, různé dorty a také slazené nápoje. Trápí je však často problémy s trávením a přibývání na váze.

Jejich charakteristickými emocemi jsou hněv a strach. Čím víc větru, tím jsou vystrašenější, čím víc žluči, tím

jsou hněvivější a víc popudlivosti, přičemž tyto emoce se u nich často střídají. V raném mládí to jsou někdy agresivní rváči a v dospělosti z nich vyrostou despotové, nesnášející názory svých bližních a poroučející slabším a závislým. V sexu to jsou energičtí milovníci s nezbednými rukama a hravým **jazykem**, kteří toho spoustu namloují a namluví, ale... ne vždy to také splní.

Pokud jsou oba životní principy, vítr i žluč, víceméně vyrovnané, pak se projevují spíš pozitivně a jejich nositel díky nim originálně tvoří a myslí (takový byl například Alexandr Puškin). Tvorba jim jde **od ruky** a oni jsou rychlí, výkonní a neuvěřitelně vynalézaví, ale na druhou stranu jim není cizí jistá **vzdorovitost**, hašteřivost a přehnané sebevědomí, **což jsou vlastnosti, jež jim** prokazují špatnou službu. Měli by se vždy držet víc při zemi, pak je čeká **vyrovnaný** a plynule probíhající život

Smíšená konstituce žluč+sliz

Jsou to velmi vážní lidé, u nichž se průbojnost a houževnatost kloubí s vyrovnaností a stabilitou. Tuto kombinaci má většina mistrů světa v různých sportovních disciplínách. Jsou v životě flexibilní a přizpůsobiví - další skupinou lidí s tímto typem smíšené konstituce jsou takzvaní „**noví Rusové**“. Všechno se jim daří dělat za pochodu a uměle si přivlastňují **majetek**, patřící **všem**.

Smíšenou kombinaci žluči a **slizu** mají i někteří herci, zejména ti s krásnou tváří. Zpravidla jim nechybí pevné zdraví a odolný organismus, o nějž důsledně pečují a snaží se udržet v kondici s pomocí všech dostupných prostředků. Rádi trénují a posilují, a to jim jde dobře, neboť jejich těla na to reagují a mění se.

Jako milenci (nebo milence) se jim nikdo nevyrovná (to platí o ženách i o mužích), jsou vášniví, nenasytní, vynalézaví a okouzující. Mnohé hollywoodské superhvězdy mají právě tento typ konstituce.

Vyhovuje jim mírné podnebí, ale obstojně snášejí i extrémní horko a chlad.

Mají vůbec nějaké špatné stránky? Ano, například přehnané sebevědomí, domýšlivost a upjatou samolibost. Příkladem jsou někteří ruští politikové, většinou chlapi jako hora se světlými nebo zrzavými vlasy: připadají si jako olympští bohové a nikdo jim nemůže poroučet.

Lidé se smíšenou konstitucí slizu a žluči mají rádi hořké a trpké potraviny a dávají přednost masitým pokrmům, které rádi zapijí pivem.

Mohou žít v úplné harmonii, ale potřebují k tomu sebeanalýzu a duchovní disciplínu. Často je postihuje karmický úder, který je upozorní na to, že se odchýlili od své cesty, a naučí je, jak se zabývat užitečnými věcmi.

Smíšená konstituce vítr+sliz

Takovíto lidé zpravidla mají vysokou tělesnou výšku a průměrnou nebo pěkně rostlou postavu, ovšem k tomu vždy nějaký nedostatek - křivě rostlé zuby, nepravidelné rysy v obličeji, malé, zapadlé oči nebo příliš jemné vlasy.

Jde o jednu z nejméně úspěšných kombinací individuálních konstitucí, a to hned z několika důvodů: za prvé mají tito lidé v těle i v mysli příliš mnoho chladu, a tudíž pocítují dvojnásobnou touhu po teple - tělesnou i emoční. Za druhé se u nich nedostatek tepla většinou projevuje zdravotními obtížemi, například špatným trávením, slabou imunitou, častým nachlazením nebo rýmami s hojným zahleněním.

V emočním životě jsou nevyrovnaní, někdy otevření a veselí, jindy uzavření do sebe a tajuplní. Z nedostatku chybějícího vyrovnávacího principu žluči se podle okolností vrhají z extrému do extrému. Měli by si před každým rozhodnutím všechno důkladně promyslet.

Mnohem víc než lidé ostatních kombinací zbožňují koupele, horkou vodu a teplo v místnosti. Dokáží hodiny relaxovat v teplé koupeli a cítí se výborně. Nejrady konzumují teplá nebo horká jídla, přičemž dávají přednost soleným, kyselým a ostrým potravinám.

Dobře se cítí při práci na chatě nebo na zahradě, neboť na ně má harmonizující vliv kombinace umírněné náročné práce, teplého vzduchu a absence nutností společenských styků, které je spíš rozčilují. Najdeme mezi nimi též milovníky letního rybaření nebo osamělých dalekých výprav.

V intimních vztazích potřebují lidé smíšené kombinace větru a slizu horkokrevného ohnivého partnera, neboť pouze s ním si doopravdy vychutnají potěšení ze sexu intimní blízkosti. Mimochodem lidé s touto kombinací mají největší pohlavní orgány.

Shrnuto a podtrženo, osoby s kombinací životních principů větru a slizu potřebují v životě hlavně - teplo. Oni to vědí, a proto intuitivně cestují do teplých krajín a hledají si horkokrevné partnery.

Nevyrovnaná trojkombinace vítr+žluč+sliz

Představitelé smíšené trojkombinace jsou nepředvídatelní jedinci, a to má své vysvětlení: kdo má zastoupeny všechny tři životní principy přibližně ve stejné míře, snadno vypadne z rovnováhy. Jako děti jsou nesmírně krásné, prostě malí andílci, a pěknou tvář si uchovávají i v dospělosti. Jsou náladoví a často se jim mění zdravotní stav a zvyky, nejčastěji v závislosti na ročních obdobích, životních okolnostech, stravování, počasí a emočním prostředí. Je těžké žít s nevyzpytatelným krasavcem, který si ráno myslí jedno, kolem oběda udělá něco jiného a navečer přijde s něčím třetím. Obdobně jsou na tom i se zdravím: v různých ročních obdobích

jsou skláčení neznámými nemocemi. Vrhají se od jednoho extrému do druhého, ale nic nedotáhnou do konce, a proto jim uniká spousta zajímavých příležitostí. Na vině jsou životní principy, které se pod vlivem vnějších příčin probouzejí a zesilují, tlačí na jejich fyziologii a psychiku a nutí ji, aby se zmítala ze strany na stranu. Musejí se nejprve naučit, jak regulovat vlastní životní principy, a pak teprve se všechno naladí a znormalizuje.

Harmonická trojkombinace vítr+žluč+sliz

Jak jsem *jíž* říkal, osoby se stejnoměrně zastoupenými životními principy a s vyrovnanou a harmonickou individuální konstitucí se vyskytují velmi zřídka. Mají pozoruhodně příjemnou tělesnou stavbu, která nám ihned padne do očí. Obklopuje je pozoruhodná aura harmonie a klidu a většinou je v jejich životě všechno normální. Fakticky nikdy nebývají nemocní kromě zvláštních výjimek nebo nevyhovujícího ročního období. Obecně mají organismus v rovnováze a také dlouho žijí.

Ovšem i osoby s nevyrovnanou konstitucí vítr+žluč+sliz mají velkou šanci, že poznají Božskou harmonii - pokud na sobě začnou správně pracovat.

Mezi těmito popsányými typy konstitucí existují různé varianty s různým poměrem principů větru, žluči a slizu. Největším úkolem člověka, který se chce uzdravit a přejít na správnou životní cestu, je - poznat životní principy v sobě samém a harmonizovat svou osobnost.

Jak určit vlastní konstituci. Test

Svou individuální konstituci si můžete určit **sami**, a to s velkou přesností. Měli byste pozorovat sama sebe, své **chování**, zvyklosti nebo záliby v jídle a objektivně a nezaujatě posoudit své vnější atributy. Pokuste se pravdivě odpovědět na otázky v tomto testu. Na každou otázku můžete zvolit jednu ze šesti odpovědí:

0 - není to vaše **charakteristika**, vůbec to na vás nesedí

1 - maličko z toho ve vás je, ale opravdu jen má

2 - slabě sedí

3 - průměrně sedí

4 - silně vás vystihuje

5 - tato **charakteristika** na vás přesně sedí

Test I

I. Zevnějšek

Vítr

1. Vychrtlý člověk s **tenkými** kostmi.

2. Tenká ruka k zápěstí, **na** omak studená a **suchá**.

3. Rychlé pohyby, lehká a vzdušná chůze.

Žluč

1. Průměrná tělesná stavba, jemné rezavé nebo šedé vlasy, případně lysina.

2. Ruka po zápěstí je středně **velká**, na **omak** teplá a **příjemná**.

3. Pohyby vyrovnané, normální chůze.

Sliz

1. Člověk s velkými kostmi a sklonem k tloustnutí.

2. Široké zápěstí, na omak chladné a **vlhké**.

3. Plynulé a zpomalené pohyby, chůze **beze** spěchu.

II. Fyziologie organismu

Vítr

1. Procesy v tele probíhají rychle a nerovnoměrně,

2. **Nehledě** na vydatné stravování člověk nepřibírá na váze a trpí trávicími problémy.

3. Rychlý a povrchní spánek.

Žluč

1. Procesy v těle probíhají normálně a nestejněměně.

2. Dobré trávení, ale pokud se včas nenají, je takový člověk popudlivý.

3. Normální spánek se sny.

Sliz

1. Procesy v těle probíhají pomalu.

2. Nehledě na umírněné stravování přibírá na váze, ale hubne jen stěží.

3. Klidný spánek trvající déle než osm hodin.

III. Psychické a rozumové schopnosti

Vítr

1. Aktivní, živý s chutrdem života.

2. Rychle vnímá informace a stejně rychle je také zapomíná.

3. Ostatní lidé ho pokládají za komunikativního člověka, který dokáže rozproudit diskuzi.

Žluč

1. Snaží se být přesný a organizovaný.

3. Dobře si pamatuje informace.

3. Snadno se rozčílí kvůli maličkostem.

Sliz

1. Těžko se odhodlává, aby něco začal

2. Není pro něho jednoduché si osvojit informace, ale zato se je dobře pamatuje.

3. Je klidný a vyrovnaný, těžce se dá vyvést z rovnováhy.

IV. Oblíbená strava, roční období a prodělané nemoci

Vítr

1. Teplá a tučná strava, rád se dobře a vydatně nají.

2. Špatně snáší zimu, vysušuje se mu pokožka.

3. Je uspěchaný a nepokojný, hubne, trpí zácpami a artritidou.

Zluč

1. Studená strava, jí jen mírně.

2. Špatně snáší horko, v létě se rychle unaví.

3. Trpí na různé **záněty** doprovázené zvýšenou teplotou, pálením žáhy a žaludečními **vředy**; celkově neklidný a popudlivý.

Sliz

T. Upřednostňuje teplou, suchou a netučnou stravu, jí poměrně málo.

2. Trpí v deštivém počasí a ve vlhkém období během roku,

3. Tloustnutí, deprese, pocit hladu; **bledá kůže**, rýma a zahlenění.

Výpočet podle stupnice

o pěti bodech

Projděte si text, přiřaďte odpovídající body ke všem tvrzením a spočítejte si celkový počet bodů. Potom spočítejte odděleně body pro životní princip větru, žluči a slizu. Který z nich získá nejvíc bodů, ten vás vystihuje nejlépe.

Pokud získáte u jednoho z životních principů přibližně o deset bodů víc než u ostatních, znamená to, že je to váš hlavní princip a vy máte individuální konstituci tohoto životního principu. Pokud dosáhnete u dvou principů přibližně stejných hodnot, máte kombinaci těchto dvou principů; a pokud máte rovnoměrné počty bodů u všech tří principů, patříte ke smíšenému nevyrovnanému, nebo naopak harmonickému typu.

Jako příklad uvedu vlastní řešení testu s vysvětlivkami:

Rešený test

I. Zevnějšek

Vítr

1. Vychrtlý člověk s tenkými kostmi (2 body, mám jemné kosti).

2. Tenká ruka k zápěstí, na omak studená a suchá (1 bod, mám poměrně malé zápěstí)

3. Rychlé pohyby, lehká a vzdušná chůze (2 body, chodím celkem lehce).

Žluč

1. Průměrná tělesná stavba, jemné rezaté nebo šedé vlasy, případně lysina (5 bodů, mám pleš).

2. Ruka po zápěstí je středně velká, na omak teplá a příjemná (3 body).

3. Pohyby **vyrovnané**, normální chůze (3 body).

Sliz

1. Člověk s velkými kostmi a **sklonem** k tloustnutí (3 body, mám sklon k přibírání na váze, i když ne drastickou, a jsem poměrně velký muž s výškou **stošestadesát** centimetrů a hmotností **od** pětadevadesáti do sta kilogramů).

2. Široké zápěstí, na omak chladné a vlhké (0 bodů).

3. Plynulé a zpomalené pohyby, chůze beze spěchu (2 body).

II. Fyziologie organismu

Vítr

1. Procesy v **těle** probíhají rychle a nerovnoměrně (2 body, pozoruji jistou nerovnoměrnost).

2. Nehledě na vydatné stravování člověk **nepřibírá** na váze a trpí trávicími problémy (2 body, měl jsem drobné problémy s trávením).

3. Rychlý a povrchní spánek (2 body, občas špatně spím).

Žluč

1. Procesy v těle probíhají normálně a **nestejně** (3 body).

2. Dobré trávení, ale pokud se včas nenají, je **popudlivý** (4 body).

3. Normální spánek se sny (4 body, spím normálně, ale sny mám často).

Sliz

1. Procesy v těle probíhají pomalu (2 body).

2. Nehledě na umírněné stravování přibírá na váze, ale hubne jen stěží (0 bodů).

3. Klidný spánek trvající déle **než** osm hodin (2 body).

III. Psychické a rozumové schopnosti

Vítr

1. Aktivní, živý s chutí do života (4 body - spoustu věcí, které jsem si přečetl o ozdravení organismu, jsem také ihned vyzkoušel v praxi).

2. Rychle vnímá informace a stejně rychle je také zapomíná (3 body, nepotřebné zapomínám).

3. Ostatní lidé ho pokládají za komunikativního člověka, který dokáže rozprout diskuzi (3 body, doma rozveselím všechny).

Žluč

1. Snaží se být přesný a organizovaný (4 body).

3. Dobře si zapamatuje informace (4 body).

3. Snadno se rozčílí kvůli maličkostem (2 body, platilo zejména dřív).

Sliz

1. Těžko se **odhodlává**, aby něco začal (2 body).

2. Není pro něho jednoduché **si** osvojit informace, ale zato **se** je dobře pamatuje (2 body).

3. Je klidný a vyrovnaný, těžce se dá vyvést z rovnováhy (3 body - donedávna jsem uměl navenek zachovat klid, ale uvnitř mne všechno vřelo. Nyní jsem mnohem

klidnější a vyrovnanější, neboť jsem se sebou dlouho pracoval).

IV. Oblíbená strava, roční období a prodělané nemoci

Vítr

1. Teplá a tučná strava, rád se dobře a vydatně nají (3 body, dříve jsem jedl opravdu hodně).

2. Špatně snáší zimu, vysušuje se mu pokožka (3 body).

3. Je uspěchaný a nepokojný, hubne, trpí zácpami a artritidou (3 body).

Žluč

1. Studená strava, jí jen mírně (2 body).

2. Špatně snáší horko, v létě se rychle unaví (2 body).

3. Trpí na různé zápalý doprovázené zvýšenou teplotou, pálením **žáhy** a žaludečními vředy; celkový neklid a popudlivost (2 body, v mládí mne často pálila žáha a měl jsem problémy s krví, ale dnes už to patří minulosti).

Sliz

1. Upřednostňuje teplou, suchou a **netučnou** stravu jí poměrně málo (2 body).

2. Trpí v deštivém počasí a ve vlhkém období během roku (1 bod).

3. Tloustnutí, **deprese**, pocit hladu, bledá kůže, rýma a zahlenění (2 body, časté nachlazení a rýma).

Výsledek

Vyšla mi následující čísla: vítr 30 bodů, žluč 38 bodů a **sliz** 21 bodů.

V současné době tedy patřím k osobám s individuální konstitucí se dvěma dominantními principy a mimochodem třetí **princip** - sliz - se u mne projevuje relativně silně. Ze všeho nejvíc si musím dávat pozor,

aby se mi nepodráždila žluč v **organismu**, a také dbát na vhodné stravování, ozdravné procedury, vyrovnané emoce a spoustu dalšího. Na druhém místě si musím hlídat i vítr, neboť nadměrné hladovění, holdování syrové stravě a přehnané otužování či polévání studenou vodou mohou mít za následek problémy spojené s podrážděním tohoto principu. Slizu si takřka nevšímám, ba naopak jej někdy stimuluji vhodným stravováním, denním spánkem, teplými vodními procedurami v zimním období a koupelemi ve studené vodě v letním období. Neméně důležité je uchovat si psychickou rovnováhu. Tento test, jež si můžete upravit podle sebe (něco si podrobně upřesníte při popisu životních principů v organismu), slouží jako obrazec vaší individuality. **Právě on**, a nikoli krevní skupiny, jsou vašim **hlavním** průvodcem v království zdraví. Pracujte s ním, protože poznáte své slabé i silné stránky, a to vám umožní dosáhnout úspěchu v jakémkoli díle, do nějž se pustíte. Budete mít k dispozici spoustu možností k regulaci vlastní fyziologie a psychiky. Test se zakládá na starodávné indické moudrosti, která se uchovala do dnešních **dnů**, aby nám pomohla získat zdraví a prosperitu.

Jak se životní principy mění y průběhu života

Život člověka se dělí na tři dlouhá období:

- období slizu - od narození do pětadvaceti **let**
- období žluči - od pětadvaceti do šedesáti let
- období větru - od šedesáti let do konce života

1. Období slizu

V tomto období převládají anabolické procesy a organismus, obsahující hodně vody, roste. Životní princip slizu se skládá z elementů vody a země, které jsou odpovědné za vytvoření formy budoucího organismu. Nena-pomáhají vývoji tepla v organismu, nýbrž je naopak **po-**

tlačují. Postupuje-li do organismu s jídlem nebo zvenčí chlad či vláha (například při změně počasí), vznikají onemocnění slizového charakteru. Nejvíc tím trpí děti, protože právě v jejich konstituci dominuje princip **slizu** a jejich zdravotní stav se **zhoršuje** na jaře nebo na podzim (v chladném a vlhkém počasí). Netýká se to dětí s životním principem větru, které toto období přežívají bez úhony.

2. Období žluči v životě

V tomto období se proces syntézy a rozpadu tkám vyrovnává a organismus je relativně harmonický, nicméně dominuje životní princip žluči, jenž se skládá z elementu ohně a vody. Jestliže v předchozím období, v životním principu slizu, převládala **voda**, v tomto období s životním principem žluči vede oheň a má nad vodou **prim**. **Intelektuální** a trávicí procesy jsou nyní **nejaktivnější** a nejsilnější. Jakékoliv tepelné působení na organismus - například v horkém ročním období, při požití teplého jídla nebo při projevování neadekvátních emocí - vyvolává hromadění žluči v organismu a přináší následné zdravotní potíže žlučového charakteru - zvýšení teploty, záněty, nemoci trávicích orgánů nebo psychické poruchy. Nejsilněji se projevují u osob s převládajícím životním principem žluči (v **létě** nastává **zhoršení** stavu). Naproti tomu lidé s konstitucí slizu toto období snášejí hladce, protože jejich slabé trávicí a rozumové schopnosti se posílí a pozvednou slabší **funkce** na normální úroveň.

3. Období větru

Ve třetím období života převládají **katabolické** procesy (rozpad tkání během syntézy, při němž se organismus odvodňuje). Životní princip větru se totiž skládá z **elementů** prostoru a vzduchu, **jež** organismus **vysušují** a ochlazují. A když se organismus dostane do suchého a chladného prostředí nebo konzumuje suchou **stravu**,

teplo i voda z něj unikají ještě víc. Chladné suché roční období je pro osoby s dominujícím principem větru nejhorší a během studené suché zimy se jejich stav rapidně zhoršuje. Ti, v jejichž konstituci dominuje **sliz** nebo **žluč**, mají výhodu a po zbytek života se udrží v **dobrém** stavu.

Porovnal jsem svou současnou individuální **konstituci** s tou, jakou jsem měl před deseti lety, a musím říct, že jsem se hodně změnil. Posuďte sami: dříve jsem měl kombinaci vítr 45, žluč 38 a sliz **16**, nyní je to vítr 30, žluč 38 a sliz 21. Hodně jsem na **sobě** pracoval, **vylepšoval** si organismus i vědomí a nakonec se **mi** podařilo podstatně snížit podíl větru v těle a zvýšit si podíl slizu. Nyní jsem mnohem **vyrovnanější**, můj zdravotní stav je stabilní a v neposlední řadě jsem za posledních deset let "zmoudřel. Pozorujete na **sobě** také takové **změny**? Pokud ano, znamená to, že jste dosáhli pokroku nejen ve zlepšování svého zdravotního **stavu**, ale také v psychice a duchovním růstu.

Během života se životní principy **mění**, a to vypovídá o nutnosti postupné proměny ozdravného programu a jeho přizpůsobení se změnám v organismu. Pokud to neuděláte, může se **stát**, že některé ozdravné metody, které vám v jistém stadiu přinášely užitek a skvělé výsledky, vás za několik let překvapí přesně opačným dopadem - a zničí vám organismus.

Z toho všeho můžeme vyvodit závěr jídelníček je třeba sestavovat s ohledem na individuální konstituci obdobně jako ozdravné prostředky a metody, zátěž a spoustu dalších aspektů, na nichž závisí zdraví. **Individuální** konstituce je váš průvodce životem. Všimněte si vlastních slabých stránek a pravidelně s nimi pracujte. Naopak se nemusíte přehnaně zaměřovat na silné stránky - a úspěch vás **nemine**.

Individuální konstituce – jediná správná cesta ke zdraví a prosperitě

Nyní už dobře víte, co to jsou životní principy, jakou roli hrají v našem organismu, kde se koncentrují a spousta dalších informací. A pokud to správně využijete, ovlivníte svůj zdravotní stav i to, jak se cítíte. V této kapitole se tomu budete zevrubně věnovat a dozvíte se, jak ovlivňovat zdraví vhodným stravováním, pravidelným hladověním, využíváním biorytmů, dostatkem pohybu, správným dýcháním, otužováním a dalšími metodami.

Stravování podle vlastní individuální konstituce

Každý člověk má svou vlastní individuální konstituci a ta se skládá ze tří principů - slizu, žluči a větru. Tyto principy nejsou ničím jiným než - energiemi. Jinými slovy můžeme říct, že:

- životní princip slizu se skládá z prostoru, času a gravitační energie, z nichž prostor určuje objem a formu lidského organismu, čas délku jeho života a gravitační energie propojuje části těla a jednotné pole
- životní princip žluči se také skládá z rozmanitých energií, například tepelné, světelné a elektromagnetické, které zabezpečují všechny životní projevy člověka
- životní princip větru se skládá z **kmitavé** a **otáčivé** energie, **jež** určuje cirkulační procesy v organismu,

oběh krve a **lymfy**, pohyb obsahu buňky (**cyklózu**), rychlost myšlenek (uvažování) a také **rychlost** a rytmus různých životně důležitých funkcí (například **trávení**, vylučování přebytečných látek, menstruační cyklus a podobně)

V neposlední řadě je nutné **dodat**, že přebytek jednoho ze životních principů přivádí organismus **do** nerovnováhy, takže nefunguje správně, a z **toho** pramení poruchy a nemoci:

- nadbytek slizu způsobuje, že se člověku zakulacuje tělo a on sám zpohodlní a zleniví. V **horní části těla** se mu shlukuje **sliz** a hleny, vyvolávající plicní nemoci a nachlazení
- nadbytek žluči v organismu způsobuje poruchy trávení, kazí krev a popuzuje **vědomí** (projevuje se to jako hněv bez příčiny)
- z nadbytku **větru** se **organismus ochlazuje a** ztrácí vodu, takže trávení **nefunguje** a vytvoří se **zácpa**. **Naruší** se také menstruační cyklus, klouby jsou zatuhlé a **nepohyblivé**, myšlení je chaotické a člověk ztrácí **sebedůvěru**.

Lidé to podvědomě vycítí a snaží se jíst takové potraviny, které v nich životní principy vyvažují.

Lidé s *dominantní slizovou konstitucí* **jedí** suchá **teplá** jídla a také produkty s trpkou, hořkou nebo pálivou chutí (ale přitom neradi hodně pijí). Taková strava jim vysušuje a **rozehřívá** organismus, což má příznivý **vliv** na celkový zdravotní stav a na to, jak se člověk cítí.

Lidé s *dominantní žlučovou konstitucí* konzumují ve velké míře tekutou a chlazenou **stravu**, která jim dělá dobře. Nejvíce si libují ve sladkých, hořkých a trpkých **jídlech**, někdy v produktech neutrální chuti a své **zvýšené** trávicí a teplotovné schopnosti vynakládají na **štěpení** potraviny, takže neškodí **organismu**. Někdy si totiž **přehřívají** žluč v játrech, z čehož se **tvoří** hodně žlučového

odpadu a žlutne kůže. Uvedená strava jim vyhovuje a oni se po ní cítí klidní, vyrovnaní a spokojení (když se princip žluči předráždí, zvyšuje jim to agresivitu, hrubost a uštěpačnost).

Lidé s *dominantní konstitucí větru* si libují v užívání velkého množství teplé, horké, tučné a těžké stravy a nejraději mají slanou, sladkou a pálivou chuť. Taková strava dodá jejich drbnému, suchému a chladnému tělu dostatek tekutin, gravitační energie, tuků i tepla. S tímto jídelníčkem se budou vždy cítit dobře, veselí a plní radosti ze života.

Proporce životních principů v organismu se během života mění. V prvních patnácti až dvaceti letech převládá sliz a organismus dobře uchovává vodu, tělo má zaoblený tvar a je pružné a poddajné. Po patnáctém až dvacátém roce života se to mění a do čtyřiceti až šedesáti let dominuje životní princip žluči, takže organismus si udržuje stálou teplotu, normální trávicí schopnosti a skvělou imunitu. Zaoblený mladistvý tvar těla se však vytrácí a místo něj přichází vyzrálost a členitost. Od čtyřicátého až šedesátého roku hraje prim životní princip větru a ten zůstává dominantní až do konce života. Organismus se postupně vysušuje a ztrácí pružnost a elasticitu. Snižuje se také schopnost tvořit teplo, člověk častěji cítí chlad v těle, slábne mu imunita, zhoršuje se mu trávení a bohužel také rozumové schopnosti.

Stravování a roční období

Zde je nutno říci, že každé roční období má svou vlastní energii. Na jaře a na podzim prší a příznačné vlhké a sychravé počasí dráždí životní princip slizu. V létě je horko a sucho, což neprospívá principu slizu. A kruté zimy, vítr a mráz dráždí životní princip větru, protože zimní energie jsou identické k „větrným“ energiím.

A nyní prosím o pozornost. Člověk s konstitucí slizu bude mít problémy během prvních dvaceti let života, zejména na jaře a v létě (a možná i v zimě, když je vlhké a sychravé počasí), zato po šedesátce ho čeká snadnější život, protože mu nebude věkem tolik sesychat tělo. Pokud má člověk konstituci žluči, pocítí problémy v horkém suchém letním počasí ve zralém období života, zhruba od pětadvaceti do šedesáti let; mládí a stáří však proběhnou bez velkých problémů. Člověk s konstitucí větru může očekávat problémy během studených větrných zim po čtyřicátém až padesátém roce života; pro takového člověka je nejpříjemnější období mládí.

Jak vidíme, každý člověk potřebuje pro každou etapu života i každé roční období speciální stravování. Jídlo je třeba vybírat tak, aby tlumilo dopad **změn**, které se v organismu **odehrávají** v důsledku střídání ročních období a vlivem přirozeného stárnutí. Jedině o takové stravě se dá říct, že je to *zdravá strava*.

Doporučení; nebudete-li se těmito unikátními poznatky řídit a namísto toho začnete slepě opakovat cizí rady, efektivního ozdravení organismu nedosáhnete. Budete tápat, aniž byste spatřili světlo na konci tunelu. Mějte vždy na paměti dávnou pravdu: je nutné, aby se systém ozdravení a stravování měnil podle toho, jak se mění vaše potřeby, nikoli abyste se vy přizpůsobovali těmto systémům.

Dále se podíváme na tuto problematiku formou **otázek** a odpovědí.

První otázka. Čím je možné doložit tvrzení, že jídlo může být i lékem?

Starodávni mudrcové vnímali potravu mnohem komplexněji než jen jako jídlo a věnovali pozornost tomu, co Člověku vnáší do organismu. Nezajímaly je bílkoviny

ani sacharidy, ba ani počty kalorií uvolněných při jejich spalování; především pro ně bylo důležité, jakou energii jídlo přináší do těla a jakými informacemi ovlivňuje organismus. Tyto vlastnosti byli klíčové k určování, jaké produkty patří mezi léky a jaké nikoli.

Fyzikové odhalili fenomén *kvantových polí* či energii, které jsou základem všech fyzických prvků. Proto nyní chápeme starodávné učení o energetickém vlivu potravy na lidský organismus v jiném světle.

Tato problematika není vůbec jednoduchá a jde o životně důležité věci. Pro lepší pochopení připomenu, jak vlastně vzniká prvek, a tedy i potrava. Musíme začít od konce, abychom se dostali na začátek.

Jak se tvoří potrava

Každá potravina se skládá z molekul, molekuly se skládají z atomů a atomy z menších elementárních částic - elektronů, protonů a dalších. Ty jsou dále tvořeny z kvantů, což jsou mikroskopické útvary na pomezí energií a částic. Kvanty jsou základem energetických polí a z nich se dále tvoří elementární částice.

Prvopočátkem lidského organismu je *kvantová šablona*, která je prototypem fyzického těla člověka. Kvantová pole mívají různou strukturu a podle ní se tvoří základy lidských orgánů, tělesných funkcí a struktury prvků. Neměli bychom se podívat zvláštní struktury, tvaru a barvě, které mají játra, neboť jejich prazákladem je zvláštní kvantové pole, jež plní odpovídající funkce (a také vyvolává odpovídající emoční stavy). Srdce určuje zase jiné kvantové pole, které má jiné funkce, a tak bychom mohli pokračovat od jednoho orgánu k druhému a projít všemi tkáněmi organismu. Veškeré rozdíly v barvě, struktuře a dalších parametrech orgánů určuje odpovídající kvantová pole.

Starověcí odborníci na výživu brali v potaz několik parametrů: chuť potravy, sílu jejího působení na or-

ganismus, tvar a konsistenci, barvu, umístění na **skále** teplo–chlad a vlhkost–suchost, informace o klimatu a lokalitě a v neposlední řadě změny vlastností **produktu** v důsledku tepelného a dalších zpracování. Pokud toto všechno věděli, uměli využívat potravu jako lék a léky jako potravu.

A zde máme ještě jednu důležitou **energoinformační** funkci potravy. Když do organismu postupuje nějaké jídlo, současně se do něj dostávají určitá kvantová pole. Ta mohou nasycit a posílit kvantová pole příbuzných orgánů a vyrovnat oslabené funkce (snížit nebo zvýšit **teplostu**, vlhkost a podobně...). **Budete-li jíst** potraviny obsahující určitá kvantová pole, vyléčíte se z konkrétních nemocí, upevníte oslabené funkce některých orgánů, a dokonce si omladíte organismus.

Druhá otázka. Jaký význam má chuť potravin?

Každá potravina obsahuje vlastní kvantová pole, a jsou-li organismem přijata, působí na něj mnoha způsoby. Podíváme se na to podrobněji.

Chuť potravin vypovídá především o tom, jaké energie jsou v nich obsaženy a čím se vyznačují. Hlavní chuťový orgán jazyk nám pomáhá tyto energie rozpoznat. Energie obsažená v produktu může mít blahodárný vliv na životní činnost organismu, zejména pokud se mu energie tohoto druhu nedostává. Ale pokud je jí nadbytek, může naopak organismus potlačovat (**například** vytváří **sliz**, vysušuje, ochlazuje a podobně).

Klasická staroindická nauka o životě ájurvéda rozlišuje šest základních chutí: sladkou, **kyselou**, **hořkou**, slanou, pálivou a trpkou. A každá z těchto chutí působí různě na základní životní principy, určující fungování lidského organismu. Sliz řídí náladu a ovlivňuje fyzickou tělesnou sílu (**materiální** hmotnost organismu a jeho hormonální soustavu), žluč ohřívá tělo, zlepšuje trávení

a imunitu, zrak a intelektuální schopnosti; a vítr udržuje cirkulační a rytmické procesy v organismu - pohyb obsahu buněk, krevní průtok, peristaltiku, menstruační cyklus u žen a také rychlost přemýšlení. Životní principy jsem rozebíral dříve z hlediska energií, z nichž se skládají.

Sladká chuť

Má nejsilnější léčebnou sílu, celkově posiluje, zvyšuje tělesnou sílu, napomáhá správnému trávení a má umírněnou schopnost tvořit teplo. Sladké působí hojivě na zranění, projasňuje smyslové orgány a podporuje dlouhověkost. Sladké potraviny jsou vhodné pro děti, staré a oslabené lidi. Sladká chuť zkrátka a dobře stimuluje životní princip slizu.

Nadměrné užívání sladkých jídel však škodí, protože se po něm tloustne, tvoří se tukové nádory a další nemoci.

Kyselá chuť

Je osvěžující, probouzí chuť k jídlu, podporuje proces rozměňování a trávení potravy a také zadržuje vodu v těle. Uvolňuje různá ucpaná místa i stagnaci v těle a zprůchodňuje střeva.

Nadužívání kyselých jídel vyvolává slabost, točí se po nich hlava, tělo otéká, a někdy přichází na řadu dokonce horečka se zimnicí.

Slaná chuť

Má očistné schopnosti - například odstraňuje ztvrdlé zbytky stolice a zaražené plyny, čistí také zanesené a ucpané cévy, odstraňuje plíseň, podporuje chuť k jídlu, vyvolává vylučování slin a žaludečních šťáv a studeným produktům dodává schopnost ohřívat organismus, Jinými slovy stimuluje životní princip žluči a větru.

Po nadměrné konzumaci slaných potravin někdy začínou vypadávat a šedivět vlasy, na kůži se objevují vrás-

ky a vznikají nemoci, typické pro stav předráždění životního principu žluči.

Hořká chuť

Zlepšuje trávení i chuť k jídlu, ohřívá tělo a stimuluje vylučování tekutin, čistí cévy, má ředící a rozpouštěcí vlastnosti, zvyšuje cirkulační procesy v těle. Čistí dutiny v těle, zejména plíce, pomáhá při otravách, mdlobách a zimnicích, projasňuje vědomí.

Nadměrné užívání hořkých jídel vyčerpává organismus a podněcuje vznik nemocí, způsobených předrážděním principem větru.

Pálivá chuť

Ze všech nejvíce stimuluje schopnost organismu tvořit teplo, zlepšuje chuť k jídlu, pomáhá při bolavém krku. Léčí rány a těžké kožní vředy.

Při zvýšené konzumaci pálivých jídel se zhoršují pohlavní funkce, vznikají vrásky, člověk může i upadnout do mdlob a má bolesti v zádech a v kříži.

Trpká chuť

Trpká chuť vysušuje hnis, krev a žluč, hojí rány, dodává kůži zdravou barvu a ochlazuje organismus. Ve velkém množství však tělo také dehydruje a dráždí vítr a rozbouření tohoto principu má za následek některé charakteristické nemoci.

Organismus rozpoznává těchto šest chutí potravy už v dutině ústní a kvantová pole na ně okamžitě reagují. Pokud z ní čerpají sílu oslabená pole organismu, potrava nám chutná a cítíme, že ji tělo potřebuje. V opačném případě taková strava organismus rozladí ještě víc a jídlo odmítáme, i kdyby to byla chutná a vytríbená delikatesa.

Při procházení trávicím traktem se chuť potravy mění: sladká a slaná jídla sládnou, hořká, trpká a ostrá jídla hořknou, jen u kyselých se chuť nemění. Namísto

šesti prvotních chutí se v organismu vytvoří tři druhotné, a to je svědectví, že zbylá kvantová pole potravy se vstřebávají při průchodu žaludkem a střevy.

Druhotné chutě

Jídla, která vytvářejí *druhotnou sladkou chuť*, napomáhají upevňování a zvyšování tělesné hmotnosti. Zbytek sladkosti se v organismu přetváří na hleny, tělo tloustne a kromě toho se zhoršuje i jeho schopnost tvořit teplo. Projevuje se to v duševní rovině, a sice celkovou apatií a nezájmem.

Jídla, která vytvářejí druhotnou kyselou chuť, zlepšují tvorbu tepla v organismu, zvyšují intelektuální schopnosti a upravují trávicí proces. Přebytek kyselé chuti zhoršuje skladbu krve a tvoří vředy, kožní vyrážky a pálení žáhy, takže člověk je vznětlivý a podrážděný.

Druhotně hořká jídla čistí organismus, stimulují životní procesy a podporují snižování nadváhy. V nadměrném množství však tělo vyčerpávají, vysávají z něj síly a dehydratují. V psychické hladině se to projevuje tak, že člověk se bez příčiny bojí a zbytečně se stresuje.

Já bych ke klasickému dělení z ájurvedy ještě přidal dvě chuti - *natrpklou chuť*, která se podobá trpké chuti, zhušťuje šťávy a ochlazuje, a jídla *bez chuti*, jež změkčují, zavodňují a uvolňují.

Třetí otázka. Jak správně kombinovat potraviny a jak je co **nejefektivněji** využít?

1. *Chcete-li dosáhnout zvýšení tělesné teploty, dbejte při přípravě každého jídla na správnou kombinaci produktů s různou chutí, například *pálivá–kyselá* nebo *kyselá–slaná*. První kombinace podněcuje snižování tělesné hmotnosti, druhá naopak způsobuje přibírání na váze, především kvůli obsahu vody.*

2. *Chcete mít lehčí a pohyblivější tělo? Abychom zhubli a byli pohyblivější, musíme kombinovat chutě takto: *hořká–pálivá* nebo *kyselá–pálivá*. V prvním případě se z těla začnou vylučovat hleny, ve druhém se zvýší tvorba tepla a zároveň se zlepší imunita, trávení a intelektuální schopnosti.*

3. *Odhlenění organismu a vysušení.* Zkuste své tělo odhlenit a zbavit se tekutých tělesných nečistot správně kombinovanou potravou: *hořká–trpká, pálivá–trpká, pálivá–hořká*. První varianta se hodí především v létě, protože nedochází k vysoušení těla, ale naopak k příjemnému ochlazení. Ve dvou ostatních variantách naopak teplo v organismu narůstá, což se hodí v zimě a pro chladnější období obecně anebo pro **zimomřivé** osoby.

4. *Ochlazení organismu. Potřebujete-li ochladit organismus, jezte potraviny v kombinaci sladké a trpké chuti nebo hořké a trpké.* V prvním případě se vám zvýší hmotnost, ve druhém budete **hubnout**.

5. *Přibírání na váze.* Pokud se potřebujete přibrat (ne tloustnout, ale být těžší a silnější), jezte v kombinaci buď slané a sladké, nebo sladké a kyselé potraviny. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, že v prvním případě budete nabírat tukovou tkáň a ve druhém vám začnou růst svaly.

Pokud se cítíte dobře a netrpíte energickou **nerovnováhou**, pak byste měli kombinovat potraviny všech šesti chutí ve vyrovnaném poměru a žádnou z nich neupřednostňovat. Takové jídlo bude harmonicky stimulovat vaši energetickou soustavu.

Při tepelném zpracování se chuť potravin v některých případech mění, například *pálivá syrová cibule získává při vaření nebo dušení příjemnou nasládlou příchut'*.

- Sladká, kyselá a slaná chuť mají na organismus anabolický účinek, tedy zvyšuje objem tělesné hmoty.

- Hořká, trpká a pálivá chuť působí opačně katabolicky, čili napomáhají procesu snižování hmoty těla.

- Hořká a pálivá potrava pozvedají energie organismu, takže se hodí pro osoby s nízkým krevním tlakem, jež zpravidla trpí špatným krevním oběhem v cévách mozku. V neposlední řadě se tato kombinace hodí i jako dávidlo pro odhlenění a očistu organismu.

- Slaná a sladká potrava stahuje energii organismu dolů, proto jsou některé produkty jako například mořská kapusta účinnými projímadly.

- Kyselá potrava vylepšuje průchodnost jater, trpká má za následek křeče trávicího traktu a snižuje jeho průchodnost.

Čtvrtá otázka. Jaký má na organismus vliv forma a konzistence potraviny?

Spolu s objevem skutečnosti, že všechny hmotné objekty mají kvantový základ, přišlo i pochopení významu jejich formy a hustoty. Jemnohmotná síla ovlivňuje každý hmotný objekt, respektive přímo určuje jeho vlastnosti a vnější charakteristiky na kvantové úrovni. A změnil-li se charakteristiky na kvantové úrovni, projeví se to změnou vnějších vlastností předmětů. Samozřejmě se to týká i potravin.

Odsud vyplývají zajímavé teoretické závěry, podpořené životními zkušenostmi.

Pokud se některému tělesnému orgánů nedostávají určité jemnohmotné vlastnosti, může si je převzít ze živočišné nebo rostlinné potravy.

Starodávni mudrcové sestavili vlastní **klasifikaci**.

Orgány rostlin

- kořen - centrum růstu, žaludek rostliny
- **stvol** – páteř
- **větve** – nervy
- **listy** - plíce

- květy - místo, kde se uchovává nadbytek síly, reprodukční orgány

- chlorofyl - krev

- šťáva - energie, která cirkuluje skrze nervy a **mění** se na mozkové impulzy, semena a **další** tkáně

- semena - v období zrání a růstu představují duchovní energii (v čínské filozofii *šeň* a v indické *kunda-*

Části rostlin a léčitelné nemoci

- kořen – nemoci kostí

- **stvol** – tkáně

- větve - cévy a žíly

- **kůra** – kůže

- listy – léčí nemoci dutých **orgánů**, žaludku, **žluč-**níku a tenkého i tlustého střeva, močového měchýře a varlat

- květy - smyslové orgány

- plody - pevné orgány jako srdce, plíce, játra, **sle-**zina a ledviny

Rozložení pozitivní a negativní energie

Vrcholky rostlin mají kladný náboj a kořeny záporný. Část rostliny nacházející se na styku půdy a vzduchu má schopnost vyrovnávat a harmonizovat, protože je to místo, kde se setkávají kladný a záporný náboj. Plody jsou nabitě kladně a hlízy záporně, v samotném **plodu** je řapík nabitý záporně a okvěti kladně.

Analogie s organismy zvířat je jednodušší - srdce odpovídá srdci, játra játrům a podobně.

Podívejme se na vlastnosti a konzistenci potravin podrobně.

Dělení potravin dle hutnosti

• *První skupina.* Lehké, ostré, tuhé a suché potraviny, k jejichž popisu můžeme přidat pohyblivost a schopnost rozptylovat, dodávají organismu identické vlastnosti - lehkost a pohyblivost. Zároveň snižují hmotnost.

• *Druhá skupina.* Lehké a olejnaté potraviny se silnou propouštěcí schopností a ostrým aroma obsahující hodně vláhy zvyšují teplotvorné, trávicí a intelektuální schopnosti.

• *Třetí skupina.* Těžké, tučné, husté, lepivé, pohyblivé, pomalé a kalné potraviny tělo posilují a stimulují hormonální soustavu.

Při přesycení organismu produkty z první skupiny nastává dehydratace, při přesycení druhou skupinou se kazí krev a v případě třetí skupiny se nad únosnou mez zvyšuje množství hlenu. Proto mějte na paměti, že všechny potraviny se musí užívat s mírou.

Pátá otázka. Jak využít pro vlastní potřebu rady a doporučení ohledně formy a konzistence potravin?

Než se začnete věnovat níže uvedeným doporučením, je třeba si nejprve pročistit životní pole. Někdy se v něm nacházejí psychické bloky, které člověku neumožňují důkladnou regeneraci některého orgánu. Životní pole tak může být narušeno na **energoinformační** úrovni.

1. Obnovení buněčných tkání ledvin

Než se vydáte do páry nebo sauny, hodinu před odchodem snězte pět až deset dekagramů vařených zvířecích ledvin. Nejlépe se hodí vepřová, protože kvantová pole a skladba mikroskopických prvků jater prasete se podobají kvantovým polím a skladbě prvků lidských jater. Deset až patnáct minut před odchodem vypijte půl sklenice až sklenici kvasu nebo čaje na pocení. Pokud se špatně potíte, omyjte si kůži čajem z rohovníku.

Malinový kvasný nápoj

Na tři litry vody budete **potřebovat** jednu až dvě sklenice malin nebo malinové zavařeniny, sklenici cukru a jednu čajovou lžičku smetany. **Nechte** všechno uležet a kvasit (aby k obsahu měl přístup kyslík) alespoň deset až patnáct dní. Malinový kvas vylučuje z těla radionukleotidy. Má v sobě komponenty, s nimiž se radionukleotidy spojují a tvoří sulfidy. Zároveň podporuje pocení, protože se v organismu neudrží. Kvas je třeba pít před odchodem do páry.

Caj k pocení

Do nádoby nalijte jednu sklenici vody a nasypte do ní jednu **polévkovou** lžičku kořene rojovníku anebo dvě **polévkové** lžičky břízových listů. **Nechte** vřít jednu až tři minuty. Můžete použít také lipový květ nebo černý **bez**.

Mechanismus regenerace buněčné látkové výměny je následný: při hojném a kvalitní propocení si ledviny odpočinou, protože méně pracují. Žár při parní proceduře stimuluje buněčnou výměnu. V krvi jsou obsaženy látky, analogické látkám v ledvinách, a také se zde usadí kvantová úroveň zvířecí ledviny. Všechny **tyto** faktory dohromady mají silný regenerační účinek.

Doporučuji se v páře důkladně propotit – **pocení** by mělo trvat tak dlouho, jak to vydržíte. Nepřerušujte proces, nesprchujte se a nekoupejte se v **bazénu**, nýbrž pomalu vychladněte, a teprve až se tělo přestane **potit**, opláchněte se teplou vodou.

2. Buněčná regenerace ledvin

Je to podobná procedura jako ta předcházející, jen s malými obměnami. Než si zajdete do páry, snězte jeden až deset dekagramů **vepřových** jater, zapijte je čajem na pocení a po příchodu do páry se dobře **propotíte**. Poté se dosucha vytřete a namažte si pokožku mléčnou syrovátkou smíchanou s **medem** nebo také podkožním vepřovým sádlem, případně rybím tukem - **kůže** to

všechno ihned vsřebává. A zatímco se organismus přeladil na výživu kůží (jako v prenatálním období), játra si mohou odpočinout. Nakonec vypijte sklenici šípkového odvaru, který připravíte z padesáti až osmdesáti šípků a tří litrů vody, a teprve čtvrt hodiny až dvacet minut po „kožní výživě“ těla se pořádně omyjte teplou vodou. Játra se regenerují pomaleji než ledviny a je třeba proceduru opakovat třikrát denně během dvou měsíců.

3. Buněčná regenerace srdce

Hodinu před odchodem do páry snězte pět až deset dekagramů vařeného zvířecího srdce. Čtvrt hodiny před příchodem do páry vypijte kvasný nápoj na srdce, jejž připravíte takto:

Kvasný nápoj na srdce

Vezměte tři litry protiové vody a přidejte sklenici zlatice (*forsythia*), případně hlaváčku, šalvěje či konvalinky, sklenici cukru a čajovou lžičku smetany. **Nechte** směs kvasit v teple alespoň dva týdny, tak získáte půlku sklenice léčebného **kvasu**. Po proceduře v páře si nechte udělat **masáž**, protože srdce si při ní báječně odpočine. Provedením deseti až dvaceti procedur získáte silnější srdce.

Další doporučení na obnovu srdce: každý den užívejte jednu desetinu gramu zlatice. Tato bylina je velmi hořká a její chuť stimuluje produkci inzulínu slinivkou **břišní**, který štěpí těžké molekuly tuků a cukru a podporuje výživu srdce. Během kúry nekonzumujte přepalované rostlinné tuky.

Při provádění procedur se řiďte biorytmy jednotlivých orgánů a jejich roční, měsíční a denní aktivitou. **Informace** najdete například v první kapitole **knihy Uri-noterapie a biorytmologie**".

4. Obnova pohlavní potence

Zde uvádím **staročínské** zásady na zvýšení pohlavní potence, které se zakládají na užívání potravin obsahujících kvantové informace o pohlavních funkcích.

„*Císař se zeptal mudrce, muže, který získal intuitivní vědomosti: ‚Proč lidé tloustnou, tmavnou a tváře jim zezelenají jako tráva? Jak být mladý a krásný, jak si uchovat pohlavní chuť a nekonečnou svěžest?‘ Mudrc* odpověděl: *‚Necht’ si jeho Výsost všimne housenky, jak ta se stravuje. Když pojí trávu, zezelená, když pojí žlutý květ, zežloutne. Jaké jídlo pán sní, takový je. A podle toho může libovolně měnit barvu obličeje a střídá pět barev: zelenou, černou, bílou, červenou a žlutou. Pán by měl často jíst produkty s ženskou **energií jin**, a **to** je zelenina a ovoce, vodnaté a ochlazující produkty, a k tomu cypřišový výtažek. Nezapomínejte na kravské mléko, zvířecí pohlavní orgány nebo odvary z jejich varlat, například býčích, **koňských**, vepřových či králičích. Oddálíte stáří, navrátí se vám svěží barva do **obličeje** a budete schopni se opakovaně milovat se ženami. Do jídla zkuste přidat ptačí vejce, například jarních opeřenců, kteří mají hodně pohlavní energie. Neuškodí, **zařadíte-li** do jídelníčku kohouta, neboť i on má varlata.*“

Budete-li schopni se takto stravovat, zregeneruje se vám šoureks varlaty a vaše mužská okrasa bude velká... *A vždy s ní proniknete do nefritové štěrbině (pochvy). Potence se vám zvýší a budete schopni kdykoli vyhovět vlastním přirozeným přáním. Vaše mužská ozdoba nikdy neochabne.*“

Kvantovou energii pohlavních orgánů a zvířecích varlat je třeba uchovat nejlepším možným způsobem. Proto nedoporučuji vařit ani smažit, ale nasušit a pak nadrobno nakrájet. Před upotřebením je namelte na prášek a posypte jím jídlo. Mimořádně silné schopnosti má

sušený býčí úd, jenž je vhodný k posypávání vajec vařených naměkko.

Vezměte čtyři kusy býčích, vepřových, beraních nebo koňských varlat, nařežte je na drobné plátky a usušte na ubrousku v troubě při teplotě nepřevyšující čtyřicet stupňů. Jezte jeden kousek denně nebo sušené kousky umelte v mlýnku na maso, polijte přepuštěným máslem a uhněťte z nich dvoucentimetrové kuličky. Snězte jednu třikrát až čtyřikrát týdně.

Šestá otázka. Má na potraviny vliv, v jaké lokalitě a jakém klimatickém pásu byly vypěstovány?

Každá rostlina absorbuje informace o lokalitě, ve které vyrůstá.

- V příjemných místech s příhodným klimatem a dostatkem slunečního jasu rostou rostliny harmonicky a **mají** vynikající vlastnosti, takže člověku dodávají hodnotné živiny.

- V podmínkách nevyrovnaného a nestálého **klimatu**, kde často běsní vichřice a po většinu roku trvá špatné počasí, rostliny nejsou harmonické a jejich vlastnosti jsou nevyvážené. Pokud z nich připravíme a poté konzumujeme jídla, bude nevyvážený i náš organismus.

- Rostliny, které rostou ve stínu, mají inertní vlastnosti a jsou velmi klidné a nepohyblivé. Jídla připravená z těchto rostlin tlumí aktivitu člověka a podněcují lenost a nečinnost.

- V příliš horkém klimatu se rostliny snaží přizpůsobit tím, že si pěstují opačné vlastnosti - jsou chladné a šťavnaté.

- V neblahodárných drsných studených klimatických podmínkách se rostliny brání tím, že přijímají tepelné vlastnosti a olejnatost. Patří sem například zrniny, ořechy, semena a kořenová zelenina.

Je nanejvýš moudré konzumovat potravu z rostlin vypěstovaných ve stejné lokalitě, v níž žijeme i my. Můžeme totiž využívat vlastností rostlin k **tomu**, abychom překonali **neblahodárné vnější** podmínky. Všichni dobře známe ten příjemný pocit, když se v úmorném letním vedru ochladíme šťavnatou okurkou, rajčetem, zelným salátem, lesními plody, ovocem, dýněmi a další **tykvovitou zeleninou**. V zimě nás naopak příjemně zasytí ořechy, obilniny, semena či **kořenová zelenina**. Není náhoda, že v zimním období je velmi populární sušené ovoce, buď **jako** syrové, anebo i jemně tepelně upravené: při sušení ovoce získává zahřívající vlastnosti a ty organismu pomáhají bojovat se zimou a nadměrnou suchostí.

Všechno to **odpozorovali** naši dávní předkové před mnoha lety a jejich **moudrost** se naštěstí zachovala až do dnešních dnů. Je příjemné dát si v létě studenou polévku z kysaného mléka (**kyselá** chuť udržuje vodu v organismu) nebo **svěží** zeleninový salát, který zapijeme chlazeným nápojem. A v zimě na to jdeme zcela opačně - oblíbený je teplý **čaj** nebo bylinkové odvary, teplé kompoty ze sušeného ovoce, dále teplé polévky, například hutný boršč, dušená zelenina a teplé kaše.

Ze všeho výše řečeného vyplývá, že nejzdravější jsou přirozené a celistvé, minimálně tepelně upravené potraviny, vypěstované ve vlastní lokalitě a správně kombinované, jež se musí jíst je ve vhodnou dobu. V takovém případě jídlo přinese organismu užitek. Naopak nerozumně postupuje člověk, který žije v Praze, ale v zimě konzumuje syrové potraviny, například exotické ovoce dovezené z Egypta nebo Maroka, saláty ze zeleniny vypěstované ve sklenicích, skladovaná jablka... Při takové stravě se jeho organismus přechladí a rozladí, takže už nedokáže potraviny využívat k tomu, aby bojoval s drsnými klimatickými podmínkami. Tělo je zimomřivé

a oteklé, špatně funguje trávení, peristaltika je ochablá a teče mu z nosu.

Mějte na paměti, že takzvaný *břišní mozek organismu* dokáže tyto informace z potravy vyčíst, a tak mu **pomocí**, aby se přizpůsobil proměnlivým klimatickým podmínkám.

Sedmá otázka. Jak můžeme **využít** informace o klimatických podmínkách a **lokalitě**, v níž byly potravin **ny** vypěstovány, abychom **pochopili** jejich vlastnosti?

- *První doporučení.* Jezte pouze celistvé potraviny, vypěstované v lokalitě **vašeho** bydliště.

- *Druhé doporučení.* V souladu s ročním obdobím jezte hlavně **ovoce**, zeleninu a ořechy. Nejezte uměle vypěstované ovoce nebo zeleninu mimo **sezonu** a uměle uchovávané produkty jezte jen v omezeném množství (například čerstvé zelí, mražené jahody, skladovaná jablka, hrušky a podobně). Neholdujte ani exotickému ovoci - pomerančům, **banánům**, citronům, mandarinkám nebo **gřepům**.

- *Třetí doporučení.* Přirozené tepelné zpracování, například sušení na slunci, a následné ochucení vhodným kořením dodává potravinám přirozené tepelné **vlastnosti**, a proto se velmi hodí ke konzumaci v studeném ročním období.

Alpinisté v horách ze všech potravin upřednostňují sádlo - to proto, že jejich organismy se snaží vzdorovat suchému a chladnému horskému podnebí a využívají tuky jako prostředky proti vysušení organismu. Sůl jim zase dodává teplo, s nímž vítězí nad okolním chladem. Ze stejného důvodu Tibeťané pijí specifický nápoj s obsahem tuku - *tibetský' máslový čaj*.

Starodávni mudrcové **byli** odpradávná přesvědčení, že správné stravování je možné pouze v souladu s ročním obdobím a **při** užívání potravin, vypěstovaných v místě **bydliště**. Něco podobného říkal i Ježíš Kristus:

*„Tak jezte vždy se stolu Boha: ovoce stromů, zrna a traviny polí, mléko dobytčat a med včel. Neboť všechno ostatní je Satana a vede na cestu hříchu a nemocí až ke smrti, ale obživa, **kteřou jíte z hojnosti** Božího stolu, dá vašemu tělu sílu a mládí a vy nepoznáte žádné nemoci. Neboť stůl Boha živit Metuzaléma až do vysokého stáří a já vám říkám po pravdě, když budete žít **tak**, jako žil on, tak vám dá Bůh živých také tak dlouhý život na zemi.*

*Se začátkem měsíce **Ijar jezte** čmen. Počínaje měsícem **Sivan** jezte pšenici, nejdokonalejší ze všech rostlin, plodících semena; a připravujte svůj denní chléb z pšenice, aby Pán mohl dohlédnout na vaše tělo.*

*Od měsíce **Tammuz** jezte kyselé hrozny, aby vaše tělo zeštíhlelo a Satan je opustil. V měsíci **Ehul** sbírejte hrozny, aby vám jejich šťáva sloužila za nápoj.*

*V měsíci **Hešvan** sbírejte sladké hrozny, zesládlé a usušené andělem slunečního světla, aby vaše tělo sílilo, neboť andělé Pána bydlí ve vás. Fíky, bohaté na šťávu, jezte v měsících **Ab** a **Shebat**, a co zbude, dovolte andělu slunečního světla, **aby pro vás zachoval. Jezte je s masem mandlí ve všech těch měsících, kdy stromy nenesou žádné ovoce. A byliny, které přijdou po deštích, jezte v měsíci Thebet, aby vaše krev byla očištěna ode všech hříchů. Neboť vpravdě pravím vám, šťastni jsou ti, kteří jedí pouze u stolu Boha a všechny odpornosti Satana odmítají.**“*

Tato slova obsahují neuvěřitelné informace.

Osmá otázka. Jakým dalším způsobem potravin ovlivňují organismus?

Potravin jsou velmi odlišné: při konzumaci jedné se nám nic nestane, zatímco při konzumaci jiné se můžeme i otrávit a okamžitě zemřít. Potravin mají různá kvantová pole a ta působí na organismus **odlišným** způsobem.

To všechno ale dávní léčitelé věděli a na základě vlastních poznatků rozdělili potraviny na čtyři stupně síly ovlivňování.

Klasifikace potravin podle síly ovlivňování

- *Vyvážené potraviny.* Sem patří potraviny, které na organismus nemají žádný vliv, tedy jej neohřívají, neochlazují, nevysušují ani nezavodňují.

- *První stupeň.* Potraviny, které mají mírný ochlazujející, vysušující, zavlazujející nebo jiný účinek - říká se o nich, že jejich síla vlivu se nachází na prvním stupni.

- *Druhý stupeň.* Potraviny na organismus působí teplem, suchostí, chladem, vlhkostí a jinými vlastnostmi průměrně, ale neškodí mu. Jejich síla vlivu dosahuje druhého stupně.

- *Třetí stupeň.* Potraviny mají silný záporný vliv na organismus.

- *Čtvrtý stupeň.* Potraviny mohou organismus silně poškodit, nebo i způsobit smrt.

Odsud vyplývá, že k jídlu se nejvíc hodí vyvážené potraviny bez vlivu na organismus, zatímco potraviny prvního a druhého stupně ovlivňování slouží ke korekci vlastností organismu, k ochraně před neblahodárnými klimatickými podmínkami a jako podpůrný prostředek v určitém ročním období. V neposlední řadě slouží i jako léky proti lehčím nemocím. Potraviny třetího a čtvrtého stupně se užívají jen jako silné léčebné prostředky při těžkých nemocích, kdy je potřeba provést složitou korekci.

Vliv barev na organismus

Potrava působí na energii životního pole také svou barvou, a buď je stimuluje, anebo potlačuje. Stejným způsobem jsou stimulovány, anebo potlačovány určité

fyziologické funkce organismu. Velký vliv na vnímání chuti má také barva, o čemž svědčí i následující pokus: na stůl byla naservírována různorodá jídla a poté je osvětlili barevnými paprsky, které neodpovídaly barvám potravin, takže rajčata byla například fialová a okurky modré. Nikdo z hostů za stolem se těchto kousků ani nedotkl (navíc byly chuťově kyselé).

Měli byste potravu kombinovat podle barev, to je důležitý krok při celkovém ozdravení a součást cíleného procesu ovlivňování organismu potravou. Aby to bylo zajímavější, můžete trochu experimentovat: vždy jeden den jezte jen potraviny pouze určité barvy (ovoce, nápoje, zeleninu, kaše a podobně). A pak odpovězte na otázku: změnil se váš zdravotní stav k lepšímu?

Červená barva

Vylučuje teplo a má povzbuzující a stimulující účinek na nervovou soustavu. Zlepšuje a zrychluje výměnné procesy v organismu a aktivuje funkčnost kůže i žláz s vnitřní sekrecí.

Červená barva léčí nemoci vyvolané předrážděním životních principů větru a sfizu. Její energie stimuluje morek kostí i nervové tkáně a ovlivňuje celkovou barvu kůže. Kromě toho zlepšuje krevní oběh a činnost srdce, uvolňuje stagnaci v orgánech a ředí krev. Některé nemoci léčí přímo, například plané neštovice, spalničky, růži, vlka nebo záškrt. A chcete-li si zlepšit náladu, práce schopnost a výdrž, nejlepší radou je - začleňte do jídelníčku víc potravin červené barvy, určitě vám to pomůže.

Nadbytek červené barvy dráždí životní princip žluči v organismu, a proto je kontraindikací pro popudlivé a výbušné osoby.

Potraviny s červenou barvou: červená jablka, červená řepa, červené zelí, červená paprika, višně, ředkvičky, maliny, jahody, rajčata, meloun, Červené maso.

Oranžová barva

Obnovuje a léčí svalovou a nervovou tkáň, podporuje sexualitu a léčí některé nemoci, vyvolané poruchami urinogenitální soustavy. Ájurvéda tvrdí, že oranžová barva má mimořádný léčebný účinek na onemocnění způsobené nadbytkem životních principů větru a slizu a že zlepšuje krevní oběh i zbarvení pokožky.

Oranžová barva je efektivním léčebným pomocníkem při nemocích sleziny, zlepšuje proces trávení a další roznášení živin po celém organismu. Její vliv poznáme i při léčbě nemocí dýchací soustavy (plíce, průdušnice, průdušky, hrtan, hltan, trubice jícnu). Mimořádných výsledků se dočkáme především při léčení bronchiálního astmatu (předráždění slizu).

Oranžová je barva života a tepla, a proto reguluje proces látkové výměny a ovlivňuje funkce endokrinních žláz. Posiluje oslabené srdce a zlepšuje jeho funkčnost. Oranžová je doporučována při komplexní léčbě epilepsie, protože proniká do hlubinných struktur tkání, zejména nervových a svalových.

Nadbytek oranžové barvy způsobuje přehřátí organismu a předráždění životního principu žluči. Můžete stimulovat organismus oranžovými potravinami.

Potraviny s oranžovou barvou: meruňky, mrkev, mango, pomeranče, **tomel**, dýně, mandarinky.

Žlutá barva

Tonizuje organismus a optimálně působí na jeho fyziologii. Stimuluje zrak a nervovou soustavu, neunavuje. Žlutá barva má léčebný účinek na celý organismus, působí **blahodárně** na rozum i tělo, zlepšuje intelektuální schopnosti a aktivuje logické myšlení (protože aktivuje životní princip žluči). Časté pozorování žluté barvy (obecně a také žlutých potravin) vytváří harmonický **vztah k životu**, vyrovnává fyziologické procesy, dodává organismu rovnováhu a přináší pocit optimismu. Žlutá

také podporuje schopnost sebekontroly (je třeba se nepřejídat, nemlsat zbytečnosti a nezakusovat nic „mezi jídly“).

Žlutá barva pročišťuje organismus a léčí celou řadu kožních onemocnění. Vysoce efektivní je léčení orgánů břišní dutiny žlutou barvou, protože stimuluje játra a tonizuje střevní soustavu. Je vhodná při **slabém** a ochablém trávení, atonii střev, atonické zácpě, pro normalizaci trávení a na zvýšení žaludeční sekrece.

Žlutá barva podporuje myšlení a pomáhá při nervovém vyčerpání, probouzí chuť k jídlu a odstraňuje nespavost.

Pokud chcete stimulovat odpovídající funkce žlutou barvou, **j** ezte žluté **potraviny**.

Potraviny se žlutou barvou: banány, kukuřice, vajíčka, grepy, citrony, rostlinný olej, broskve, ananas, sýry, přepuštěné máslo.

Zelená barva

Normalizuje fungování srdce a cév, léčí tachykardii a arytmiu, stabilizuje arteriální tlak i funkce nervové soustavy. Zelená barva efektivně pomáhá při bolestech hlavy, unavených očích a poruchách zraku. Využívá se jako lék při akutních onemocněních z nachlazení. Při nedostatku zelené barvy je tělo přecitlivělé a vzniká neuróza a podrážděnost, případně je osoba chaotická a hyperaktivní (zejména se to stává osobám s dominantní konstitucí žluči).

Zelená má na organismus celkově blahodárný účinek, například jej uklidňuje a harmonizuje. Tím se také vysvětluje, že se skvěle cítíme v **přírodě**, například v lese nebo na rozkvetlé zelené louce, kde jsme uvolnění a v klidu se regenerujeme. Zelená barva dodává pocit bezpečí, ochlazuje a koncentruje myšlenky.

Podle ájurvédy zelená barva uvolňuje při zneklidnění, vyvolaném rozbouřenými životními principy větru

a žluči. Při podrážděné žluči naopak není doporučována, protože se stav ještě zhorší. Předávkování zelenou barvou způsobuje nadměrné hromadění žluči, a dokonce i tvorbu žlučových kamenů.

Potraviny se zelenou barvou: Zelí, kapusta, chřest, artyčoky, avokádo, všechny druhy hlávkového salátu, zeleň, hrušky.

Světle modrá barva

Bleděmodré odstíny mají velký léčebný význam, nevylučuje jejich uspávací schopnost - jsou to barvy se studenými vibracemi.

Bleděmodrá barva ochlazuje a uklidňuje, normalizuje arteriální tlak a srdeční činnost, uvolňuje svalové napětí. Léčí kožní problémy vyvolané špatnou výměnou pigmentu - vitiligo. Používá se při nemocích jater horké podstaty, různých zánětlivých procesech při předráždění žluči, při nemocích krku, například chrapotu nebo zánětu hlasivek. Pro svůj antiseptický účinek je doporučována například při revmatismu, žloutence a popáleninách.

Bleděmodrá barva má klíčový význam pro osoby s nadváhou, které chtějí zhubnout, protože snižuje chuť k jídlu. Toho se dá využít i v praxi: hubnoucí osoby si mohou pořídit modré nádoby, prostírání a podobně.

Nadbytek bleděmodré barvy posiluje ochlazující faktory a dráždí principy větru a slizu, a to se v organismu projevuje různými zatvrdlinkami a podobně.

Potraviny s bleděmodrou barvou: borůvky, vlochyň, některé druhy vína, švestky.

Modrá barva

Modrá barva uklidňuje různé funkce organismu a zvyšuje odolnost a posiluje obranné mechanismy i ochranné funkce, zejména při procesech doprovázených zvýšením teploty. Léčivý vliv modré barvy se využívá při léčbě nemocí krku, křečích, nespavosti, boles-

tech hlavy, nadměrné, tlučení srdce, poruchách trávení (při podráždění principu větru).

Dobré výsledky byly zaznamenány u nemocných s poruchou štítné žlázy a při výskytu strumy.

Tmavomodrá barva čili indigo pomáhá při plicních onemocněních, očišťuje organismus od slizu, léčí záněty, černý kašel, žloutenku a různé typy kolik.

Modrá i bleděmodrá uklidňují psychiku, psychologicky poskytují stálost, zdrženlivost a klid. Přinášejí pomoc v nepříjemných psychických stavech, například při melancholii, hypochondrii, hysterii, epilepsii nebo při předráždění sexuálního charakteru.

Modrá barva působí blahodárně na Šišinku (epiryzu), reguluje smyslové funkce a jejich orgány, oči, uši a nos. Úspěšně se využívá při léčení zánětlivých očních nemocí a také šedého a zeleného zákalu. Spolu s oranžovou barvou je vhodná pro léčbu dýchacích onemocnění, zápalu plic a astmatu.

Potraviny s modrou barvou: všechny produkty modré a fialové barvy.

Nadměrné užívání bleděmodrých a modrých barev vyvolává u osob s individuální konstitucí větru fobie, zejména strach z uzavřených prostor.

Fialová barva

Zklidňuje nervovou soustavu, hodí se při psychických a nervových poruchách, neuralgii, revmatismu, otřesu mozku, nemocích ledvin, močového měchýře a žlučníku. Dobře působí na zánětlivá onemocnění a normalizuje spánek, při tvůrčí práci však naopak zvyšuje výdrž a podporuje duchovní rozvoj.

Při dlouhodobém kontaktu s fialovou barvou člověk může být skleslý a upadnout do deprese.

Potraviny s fialovou barvou: ostružiny, černý rybíz, baklažány, modré víno, fialové švestky a červené řasy.

Devátá otázka. Jak užívat potraviny podle síly vlivu aneb Jak jídlo léčí?

S přibývajícím věkem se zhoršuje trávení a schopnost organismu tvořit teplo: tato skutečnost se nedá přehlédnout. Ve zralém věku si občas nostalgicky vzpomene na mládí, kdy jsme jedli všechno a snášeli to bez problémů, ba naopak jsme se po všem cítili výtečně. Každá dietní chyba se nám nyní tvrdě vymstí a organismus nám nic neodpustí: stačí sníst něco nezvyklého nebo se na oslavě trochu přejíst a hned se nám udělá špatně, ztěžkne nám žaludek a ozvou se i dřímající chronické nemoci.

Podle ájurvédy je hlavní příčinou nemocí právě špatné zažívání, zatímco dobré je předpokladem správného fungování organismu. Starověcí mudrcové vyznávali názor, že při normálním a plnohodnotném příjmu potravy člověku neuškodí ani jed, ale při špatném může zemřít i po těch nejlepších jídlech.

Podle starodávných lékařů a mudrců ájurvédy se v organismu každého člověka nachází trávicí oheň *agni*, a když jasně plápolá (jako v mladém věku), zažívání probíhá dobře a netvoří se vedlejší nečistoty a toxický odpad zvaný *ama*. Buňky organismu dostanou vše potřebné a člověk je zdravý. Jakmile *agni* začne slábnout, potrava se nezpracovává úplně a vzniká spousta vedlejších toxických látek, které organismus zatěžují, takže je náchylný ke všem možným nemocím.

Pohaslý trávicí oheň však můžeme znovu **rozdmyšlat** a dále udržovat, přičemž spousta receptů pochází z dávných dob. Někteří tvrdí, že člověk by měl jíst tehdy, když slunce stojí vysoko nad hlavou, protože jeho **žár** aktivuje trávicí oheň.

Další část receptů je rostlinných a využívá schopnost **rostlin** podněcovat a harmonizovat trávení. Tisíciletá práce ukázala, že nejlépe se k tomuto účelu hodí lusky

černé a červené papriky, kardamom, skořice, hřebíček, hořčice, křen, zázvor, sůl a přepuštěné máslo. Tato skupina pochutin má silný ohřívací **účinek**, a proto se řadí k potravinám druhého a někdy i třetího stupně. Užívání menšího množství těchto pochutin před, během i po jídle probouzí chuť k jídlu a regeneruje trávení a s obnoveným trávením se člověku navrátí zdraví.

Z tohoto důvodu mělo koření v Evropě vždy cenu zlata. Nejlepší je užívat je v chladném období, a obzvlášť je doporučováno starším lidem a osobám trpícím zažívacími obtížemi.

Se zajímavým nápadem přišel Boris Vasiljevič Bolotov, podle něhož je možné využívat staré, nemocné a poškozené buňky ke zvýšení počtu mladých a zdravých. Lidská kůže byla podrobena zkoumání, nakolik odráží a pohlcuje světlo, a zjistilo se, že děti do jednoho roku mají méně než jedno procento starých buněk a u desetiletých dětí jejich počet nepřevyšuje sedm **až** deset procent, zato po padesátém roku života už staré buňky tvoří čtyřicet procent až polovinu všech buněk.

A to znamená, že padesátiletý člověk žije jen na padesát až šedesát procent svých možností - jen do té míry, nakolik mu to umožní zbytek zdravých buněk v těle. Odsud pramení přirozená snaha maximálně zvýšit **počet** mladých buněk a množství starých snížit na minimum.

Ale jak se to dělá? Bílkoviny buněk štěpí enzymy zvané *pepsiny*, jež se tvoří v žaludku. Když se vsáknou spolu se žaludečními šťávami do krve, rozpouštějí staré a nemocné buňky i buňky rakoviny a choroboplodných organismů, aniž by jakkoli ovlivnily zdravé a silné buňky.

Množství vylučovaných pepsinů v žaludku je možné zvýšit a Bolotov doporučuje podle zvyklosti starověkých Řeků půl hodiny po jídle, až se potrava částečně natráví, omočit špičku jazyka v soli, vytvořit slinu a tu pak vyplivnout.

Žaludek na *sůl* zareaguje a reflexivně začne produkovat **žaludeční šťávy** obsahující prvky nezbytné k likvidaci starých buněk. To je ovšem jen jeden z několika **mechanismů**, který navíc patří k těm vedlejšími. Slaná chuť stimuluje oheň trávení, aktivuje všechny enzymy v organismu a ty začnou aktivně rozkládat nepotřebné látky. A mimochodem - slovo *sůl* má příbuzný kořen se slovem *Slunce*. Svou chutí stimuluje oheň **trávení**, čili podněcuje aktivitu všech enzymů organismu a aktivně rozkládá vše staré a nepotřebné. Namísto soli můžete využít produkty s ohřívací schopností, z nichž nejučinnější je zázvor.

Zázvorová směs pro zdravé zažívám

Lékaři zabývající se ájurvédou doporučují speciální zázvorovou **směs** Jež vylepšuje zaživací schopnost organismu. Vezměte smaltovanou nebo keramickou nádobu a nasypete do ní čtyři polévkové lžíce zázvorového prášku, který posléze rozetřete s taveným máslem v množství asi sta až sto padesáti gramů. Směs důkladně míchejte, dokud nezískáte celistvou hmotu, pak ji zakryjte pokličkou a **nechte** na chladném místě odstát.

Užívá se podle níže uvedeného rozpisu každý den před snídaní tvořenou z teplého bylinkového čaje, ohřáté dušené zeleniny a kaše.

První den - půl čajové lžičky

Druhý den -jednu čajovou lžičku

Třetí den -jednu a půl čajové lžičky

Čtvrtý den - dvě Čajové lžičky

Pátý den - dvě a půl čajové lžičky

Šestý den -dvě a půl čajové lžičky

Od **sedmého** dne dávky snižujte každý den o půl lžičky, abyste se desátého dne znovu dostali k množství půl **čajové** lžičky --a brzy poznáte, že se váš trávicí oheň znovu rozhoří. **Neužívejte** ale zároveň (ani potom) produkty **se** silnými ochlazujícími vlastnostmi: studenou

vodu, zmrzlinu, chlazené mléko, mražené jahody ani jiné ovoce a tak dále.

Tato směs je vhodná zejména pro **starší** osoby, zatímco mladí lidé a osoby středního **věku** ji **tolik** nepotřebují, protože u nich má případná dysfunkce trávicího systému **jiné** příčiny a nezávisí na přirozeném pohasnutí trávicího ohně. Pro ně se hodí zase jiné metody, ale než se do nich pustíte, měli byste zjistit, jakou máte konstituci, a řídit se všemi radami pouze v souladu s ní.

Desátá otázka. Jak funguje mechanismus působení potravy na životní principy v organismu?

Mechanismus působení na životní principy je následující: z potravy se na buněčné úrovni tvoří **voda**, jež představuje základní prostředí pro život; dále kyslíčnick uhlíčitý, který reguluje pH prostředí a potažmo aktivitu všech enzymů, **a** nakonec bílkovinné prvky, z nichž vycházejí všechny životní procesy, například spojené s enzymy, micelami a podobně.

Všechny potraviny mají specifický vliv na tři uvedené parametry a my se podíváme na konkrétní příklady.

Snižování objevu tekutin. Množství tekutin v buňkách snižuje hořká, pálivá a trpká potrava (například čerstvé ovoce, zelenina se zvýšeným obsahem draslíku, který je protipólem sodíku), dále lehká potrava s hutnou konzistencí (sušené ovoce) a chladivé a suché produkty (suchary). Tyto produkty v těle zahušťují koloidy a Člověk s dominantním principem větru, jenž má sklon ke ztrátám tekutin, si při konzumaci těchto produktů užene podváhu, zimomřivost, zácpy a sníženou pohyblivost kloubů.

Zvyšování objemu tekutin. Objem tekutin v těle zvyšuje sladká, kyselá a slaná potrava obsahující sodík, například kroupy, mléčná jídla, sýry, produkty naložené v solném nálevu, těžké potraviny s měkkou konzisten-

ci, například tvaroh nebo šlehačka, a chladné produkty s vyšším obsahem vody (mléko) - pokud se užívají **ve** velkém množství. Voda se v organismu zadržuje a teplotné prostředí se v těle se zaplňuje škroby a bílkoviny - hlenem.

Pokud bude člověk s dominujícím principem slizu a sklonem k nadváze a zadržování vody jíst uvedené potraviny, začne rychle ztrácet hmotnost, jeho teplotvorné schopnosti se oslabí a zhorší se mu trávení.

Zvýšení tepla uvnitř organismu. Pálivé, kyselé a slané potraviny aktivují tvorbu tělesného tepla a následně posilují metabolismus. Do této skupiny patří koření, produkty nakládané v soli, kysané produkty, lehké a tučné potraviny, například pečené nebo smažené vepřové maso, a dále horké, suché a olejnaté produkty, z nichž můžeme jmenovat smažené brambory a hranolky připravované na slunečnicovém oleji (pokud jsou užívané nadměru). Tělo po nich nadměrně produkuje žluč, což nepřímo poukazuje na zvýšení procesu rozpadu červených krvinek, a krev a **lymfa** se přehřeje.

Pokud bude člověk s dominujícím principem žluči dávat přednost uvedenému jídelníčku, teplotvorné procesy v těle se předráždí a objeví se celá řada neblahých příznaků, například suché nosní dírky, pálení **žáhy**, vyrážka na kůži, předčasné zešednutí nebo vypadávání vlasů.

V této knize poznáte, jak ta či ona potrava působí na životní principy a jak silně. Těmito vědomostmi se můžete řídit a podle toho sestavovat vlastní jídelníček, který vám přinese odpovídající kladné výsledky v uzdravování.

Jedenáctá otázka. Jak s pomocí potravin regulovat Životní principy?

Nyní už máme dostatečné vědomosti k tomu, abychom přistoupili k bezprostřednímu regulování život-

ních principů ve vlastním organismu a využili pozitivní efekt potravin.

Začneme-li regulovat životní principy v těle, zlepší se všechny fyziologické procesy v organismu, které nějakým způsobem závisejí na životních principech.

Dieta a potraviny, vhodné při podráždění principu větru v organismu nebo když je vítr dominantní

- Obecná doporučení: jezte hodně teplé, hutné a měkké potraviny a nápoje a také olejnatou stravu.
- Převládající chutě: sladká, slaná a kyselá. Můžete jíst až do sytosti.
- Krupice a obiliny: rýže, pšenice obyčejná i **naklíčená**, lněná semena.
- Mléčné potraviny: všechno.
- Sladidla: **melasa, med**, třtinový cukr, přírodní sirupy.
- Rostlinné oleje: všechny druhy.
- Ovoce: veškeré sladké plody, dýně, melouny.
- Zelenina: řepa, mrkev, chřest, nové brambory, okurky, dušená cibule, pampelišky či hlávkový salát. Doporučeno je potraviny tepelně upravit, například podusit.
- Ořechy: všechny druhy.
- Koření: cibule, česnek, zázvor, skořice, černá paprika, kardamom, kmín, sůl, hřebíček, hořčicová semínka.
- Živočišné produkty: drůbež, ryby, raci, koňské maso, skopové maso, vejce, mořské plody.
- Polévky: moučná, kopřivová, česneková, masový vývar.
- Bylinky: lékořice, muškátový oříšek, jalovec, jerlín japonský¹⁰, černý **bez**, maliny, borovice, šípkové květy a proskurník.

- Závěrečné doporučení: úniku energie ve druhé půli dne zabráníte tím, že budete pít čaje z výše uvedených bylinek, především lékořicový.

Dieta a potraviny posilující životní princip větru

- Obecná doporučení: lehká dieta nebo hladovění, sušené produkty, studená jídla.
- Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
- Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito, oves.
- Sladidla: nejsou doporučována.
- Mléčné potraviny: nejsou doporučována.
- Rostlinné oleje: vyhýbejte se jim.
- Ovoce: sušené plody, jablka, hrušky, granátová jablka, klikva, olivky.
- * Zelenina: kapusta, brambory, hrách, fazole, hlávkové zelí, špenát, petržel, celer, nejlépe syrové.
- Ořechy: nejsou doporučovány.
- Koření: paprika, zázvor a šafrán, ale minimálně.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, králík.
- Polévky: hrachová.
- * Bylinky: šišák, dříšťál, hořec, šalvěj, pryskyřník, dubová kůra, žalud, pивní kvasnice, mumijo a mošus. Zejména poslední tři bylinky silně stimulují vítr.

Dieta a potraviny při podráždění žluči nebo když je žluč dominantní

- Obecná doporučení: chladivá a nejlépe tekutá jídla, chlazené nápoje.
- Převládající chutě: sladká, hořká a trpká.
- Krupice a obilniny: obyčejná a naklíčená pšenice, oves, ječmen, bílá rýže.
- Sladidla: všechno kromě medu a melasy.

- Mléčné potraviny: mléko, obyčejné máslo, pře-puštěné máslo.
- Rostlinné oleje: olivový a slunečnicový.
- Ovoce: sladké čerstvé, rozmočené sušené, odvar ze sušeného ovoce, dýně, melouny.
- Zelenina: dýně, okurky, brambory, kapusta, zelí, hlávkový salát, petržel (kořen a nať).
- Koření: koriandr, skořice, kardamom, fenykl, černá paprika v malém množství, česnek, kopr.
- Živočišné produkty: kuřecí a krůtí maso, vaječný bílek.
- Bylinky: šišák, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové květy a plody, pelyněk.
- Nápoje: jablečná šťáva, mátový čaj, studená voda, ochlazená převařená voda.
- Závěrečné doporučení: velmi vhodné jsou pивní kvasnice.

Dieta a potraviny posilující životní princip žluči

- Obecná doporučení: horká a suchá potrava.
- Převládající chutě: kyselá, slaná a pálivá.
- Krupice a obilniny: kukuřice, proso, tmavá rýže.
- Sladidla: med, melasa.
- Mléčné potraviny: kysané výrobky, sýry, máslo, kyselá smetana, podmásílí.
- Rostlinné oleje: mandlový, sezamový, kukuřičný.
- Ovoce: grapefruity, kyselé pomeranče, kdoule, rakytník, citrony, dřín a další kyselé plody.
- Zelenina: ostrá paprika, ředkvičky, rajčata, řepa, Čerstvá cibule, česnek (pozor, smažená cibulka má opačné vlastnosti).
- Ořechy: kešu, arašídy
- Koření: zázvor, kmín, hřebíček, sůl, celerová a hořčicová semínka, černá a pálivá paprika.

- Živočišné produkty: hovězí maso, vaječný žloutek, skopové maso, ryby a mořské plody.
- Polévky: kopřivová, ředkvičková.
- Bylinky: pampeliška, proskumík, granátová semínka, drmek.
- Závěrečné doporučení: hodí se káva. Dále mějte na paměti, že organismus se při nadbytku potravy stimuluje životní princip žluči překyseli.

[Dieta a potraviny při podráždění slizu nebo když je sliz dominantní]

- Obecná doporučení: teplá a lehká potrava i nápoje.
- Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
- Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito, oves.
- Sladidla: med.
- Mléčné potraviny: nízkotučné mléko, máslo, syrovátka.
- Rostlinné oleje: žluklý olej.
- Ovoce: jablka, hrušky, granátová jablka, klikva, hroznové víno, tomel, kdoule, rakytník a všechny druhy sušeného ovoce.
- Zelenina: ředkvičky, brambory, mrkev, kapusta, zelí, cibule, baklažány, hlávkový salát, dýně, celer, špenát, petržel, luštěniny, hrách.
- Koření: všechny druhy kromě solí.
- Živočišné produkty: kuřecí, skopové, vejce, salámy, klobásy (ovšem raději bez tuku).
- Bylinky: lékořice, pelyněk, borovice, granátová semena.
- Závěrečné doporučení: kamenec, čpavek.

Dieta a potraviny při silující životní princip slizu

- Obecná doporučení: tučná jídla ve větším množství, chlazené potraviny a nápoje.
- Převládající chutě: sladká, slaná, kyselá.
- Krupice a obilniny: rýže, pšenice, oves, lněné semínko.
- Mléčné potraviny: mléko, sýry, kyselé mléčné výrobky, podmásli, smetana, šlehačka, máslo.
- Rostlinné oleje: všechny.
- Sladidla: všechny kromě medu.
- Ovoce: sladké druhy, melouny, dýně.
- Zelenina: rajčata, okurky, sladké brambory, ředkev, řepa a širokolisté druhy.
- Ořechy: všechny.
- Koření: sůl.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, klobásy, salámy, ryby, raci, mozeček a tuky (čím je jídlo tučnější, tím lépe).
- Polévky: hrachová, kopřivová, masový bujon.
- Dodatečné doporučení: pamatujte, že nadměrná stimulace principu slizu vede k hromadění hlenu v organismu, zejména v horní části těla, plicích a nosohltanu.

Podle tohoto testu snadno zjistíte, k jakému individuálnímu typu patříte - zda je u vás dominantní jeden životní princip, dva životní principy, anebo jste smíšený typ - trojkombinace. A pak si snadno vyberete vhodnou dietu a potraviny. Máte-li dominantní životní princip slizu, vyberete si dietu, která jej potlačuje, zatímco jídlům, která jej podporují, se raději vyhnete. Totéž platí o životních principech větru a žluči: o příznacích předráždění těchto principů jsme už hovořili dříve. Pokud máte to

Itěstí a jste vyrovnaný smíšený typ, můžete jíst ve stejné míře všechny produkty (týkají se všech principů, větru, žluči i slizu).

V praxi se však zřídka kdy setkáváme se situací, kdy jeden ze životních principů výrazně dominuje: zpravidla jen v případě nemoci. Organismus zdravého člověka se skládá ze všech tří životních principů, a proto převládají smíšené typy individuálních konstitucí. Podíváme se na to na základě mého vlastního příkladu.

Před deseti lety jsem získal takovýto výsledek: vítr 45, žluč 38 a sliz 16. Zde je nutné mít na paměti, že proporce mezi životní principy se s věkem mění a že je nutné každých pět let provádět korekci jídelníčku.

Převedu-li tato čísla na procenta, tedy $45 + 38 + 16 = 99$ (skoro 100), zjistím, že můj každodenní jídelníček by se měl skládat z pětačtyřiceti procent z diety, zaměřené na uklidnění principu větru, z osmatřiceti procent z diety na uklidnění žluči a ze šestnácti procent z diety na uklidnění slizu.

Vyjádřím-li to ve vztahu k druhotné chuti, dostanu toto: pětačtyřicet procent jídel by mělo mít sladkou chuť, osmatřicet procent by mělo být smíšené chuti sladké, hořké a trpké (v druhotné chuti to bude devatenáct procent sladké chuti, devatenáct procent kyselé chuti a šestnáct procent sladké chuti). Výsledek: čtyřiašedesát procent jídel by mělo být sladké chuti, devatenáct procent kyselé chuti a šestnáct procent hořké chuti. Samozřejmě každý výpočet je individuální a má své nuance, nicméně **poznáte-li** příznaky podráždění životních principů, snadno je budete umět regulovat a dosáhnete potřebné rovnováhy.

Na škále *teplé–studené* jídlo dosáhneme následující **t < vnici**. $45\% + 16\% = 61\%$ (tolik by mělo být teplého jídla), Životní principy větru a slizu jsou studené a snadno se podráždí ze studeného jídla. Osmatřicet procent

je studených - k harmonizaci životního principu **žluči**. podle tohoto klíče si snadno uspořádáte jídelníček, na **příklad** si určíte, kolik budete jíst kaši a salátů či kolik budete pít tekutin.

V současné době jsem stravu poněkud změnil, protože se mi změnila proporce životních principů organismu, jež jsou **ny**ní takové: vítr - 30, žluč - 38 a sliz - 21. **Jím hodně** produktů uklidňujících žluč, na druhém místě jsou produkty uklidňující vítr a na třetím produkty uklidňující **sliz**. Stejně jako dřív upřednostňuji sladká a **teplá jídla**.

Regulaci je třeba začít u dominantního životního principu nebo u principu větru (ten je hlavní pro všechny) a potom korigovat ostatní principy. Pokud se vám korekce **na** počátku nedaří, jezte během **dne** potraviny všech šesti chutí a za tři až čtyři týdny se všechno začne měnit a vyrovnávat.

Jak zjistíte, že jste si vybrali správnou dietu a vhodně upravili **podrážděný** princip? Poznáte to podle toho, že symptomy předráždění daného principu zmizely a cítíte se dobře, zejména po jídle máte dobrou náladu. Pokud se s dietou netrefíte správně, **zjistíte** to hned: po jídle se vám chce spát, jste nespokojení, cítíte nepohodlí a symptomy předrážděného principu setrvávají, nebo se dokonce zvětšují.

Lépe se „trefíte“ do životního principu tím, že budete při jednom jídle jíst potraviny, které se navzájem k sobě hodí jak podle základních vlastností (teplota, tučnost a tak dále), tak podle druhotné chuti.

Dvanáctá otázka. Jak se tedy člověk má správně stravovat, jestliže už disponuje těmito vědomostmi a zná svou individuální konstituci?

Už znáte základní principy přirozeného stravování - z hlediska přírodní medicíny. Víte, že pít se má

před jídlem, první jídlo má být ovocné nebo zeleninové a drahé buď škrobovité, nejlépe z celozrnných produktů **nebo krupice**, anebo bílkovinné. Jíst se má dvakrát **deně** ráno a odpoledne (oběd); třetí příjem je možný navečer, ovšem měl by *být* lehký - ovoce, šťávy, medový odvar nebo sklenice kyselého mléka. Už také víte, jak si sestavit individuální jídelníček s ohledem na vlastní individuální konstituci - pro životní princip větru, žluči i slizu.

Jak správně propojit obecné principy zdravého stravování, vyplývající z principů přírodní medicíny, s individuálními **radami**. a jak podle nich sestavit správný stravovací režim? Obecné principy berte jako základ, ale využívejte potraviny, které se pro vás hodí vzhledem k vaší individuální konstituci a odpovídají jak vašemu věku, tak ročnímu období: získaný **jídelníček** vám tak bude **užitý** na míru.

Podíváme se na to podrobněji.

Jídelníček pro cscby \$ životním principem větru

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Horký bylinkový čaj, na jehož přípravu můžete použít jakoukoli z těchto bylinek nebo jejich směs: **lékořice**, muškátový oříšek, jalovec, bezinky, maliny, borovice, šípkový květ či proskurník. Oslad'te jej libovolným sladícím prostředkem: medem, melasou, třtinovým cukrem, přírodním sirupem nebo zavařeninou. Kromě **čaje** můžete pít horký sladký nápoj ze sušeného ovoce, případně čerstvé vymačkanou šťávu z mrkve a řepy (k její **přípravě** použijte čtyři až pět dílů mrkve a jednu část řepy)

2 Teplé zeleninové jídlo z jakýchkoli z uvedených druhů zeleniny, **případně** směs, ovšem vždy v souladu s **ročním** obdobím. Druhy zeleniny: řepa, mrkev, chřest,

nové brambory, okurky, dušená cibule, pampeliška, zelený salát.

3. Teplé škrobovité nebo bílkovinné jídlo. V prvním případě doporučuji obyčejnou pšenici, naklíčenou pšenici nebo rýži a vždy s máslem. V případě bílkovinného jídla se hodí husí a kachní maso, ryby, kuřata, skopové maso, **vejce** a mořské produkty; jí se vždy teplé. Do jídla klidně přidejte ořechy a ochuťte je kořením, doporučuji cibuli, česnek, zázvor, skořici, černou **papriku**, kardamom, kmín, sůl, hřebíček či **hořčicová** semínka.

Potravu kousejte pomalu, nespěchejte, a jakmile pocítíte první příznak nasycení, přestaňte jíst. Nejlepší doba k **jídlu** je mezi sedmou a devátou hodinou ranní.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

V podstatě se opakuje ranní příjem jídla, pouze s jinými potravinami.

1. Pokud jste ráno pili bylinkový čaj, nyní si dejte pro změnu čerstvou šťávu nebo odvar ze sušeného ovoce.

2. Pokud jste měli dušenou řepu s mrkví a cibulí, nyní si dejte trochu ovoce.

3. Pokud jste měli rýžovou kaši s máslem, můžete sníst polévku z naklíčeného zrní, vařené brambory s máslem nebo bílkovinné jídlo (husí, rybí, kachní maso, vejce nebo ořechy).

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Lidem s konstitucí větru doporučuji, aby se večer dobře najedli, protože u nich látková výměna probíhá rychleji než u ostatních typů, a navíc mají velkou potřebu doplňovat gravitační energii, protože bez ní se necítí dobře. Nicméně večerní příjem jídla by měl být menší než dva předcházející, přibližně o polovinu.

1. Jakýkoli výše doporučený sladký nápoj.

2. Trochu dušené zeleniny nebo ovoce.

3. Jakékoli jídlo z doporučených produktů, zejména škrobových a s trochou másla.

Jídlo před spaním

Hodinu nebo půl hodiny před spaním je dovoleno vypít sklenici mléka nebo bylinkového odvaru s medem, protože tyto nápoje celkově uklidňují a navozují dobrý spánek, zejména u osob s konstitucí větru.

V suchém a chladném počasí se veškerá jídla konzumují zásadně teplá, nebo dokonce horká. V horkém ročním období stačí jíst jídla o pokojové teplotě.

Jídelníček pro osoby s životním principem žluči

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Studený kompot nebo odvar ze sušeného ovoce, případně bylinkový čaj. Můžete použít tyto bylinky: šišák, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové plody a květy, pelyněk a máta. Alternativou je čerstvá jablečná šťáva.

2. Salát nebo mírně teplé jídlo z dušené zeleniny, například zelné, kapustové, okurkové, salátové, dýňové a petrželové. Nic nezkazíte, pokud si dáte jako zákusek ovoce.

3. Jako druhé jídlo se hodí škrobovitě nebo bílkovinné jídlo. První variantou je pokrm z naklíčené pšenice, ova, brambor nebo celozrnné rýže s máslem. V případě bílkovinného jídla dejte přednost vaječnému bílku, kuřeti nebo krůtímu masu. Salát a druhé jídlo si ochuťte kořením podle chuti, hodí se koriandr, skořice, kardamom, fenykl a kopr. Nicméně čtěte zásadu přírodní medicíny, že žaludek se má zaplnit jen napůl. Jídla konzumujte **teplá** nebo čerstvě vychladlá, v létě i studená.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

Odpolední příjem jídla je faktický stejný jako ranní, ale můžete jíst i jiné potraviny z dřívě **uvedeného** výčtu.

1. Pokud ráno pijete čaj nebo kompot, vypijte jablečnou šťávu.

2. Pokud ráno jíte salát nebo dušenou zeleninu, dejte si nyní ovoce.

3. Namísto vařených brambor (nejvhodnější jsou ve slupce) s malým množstvím másla (které jste snědli ráno) si připravte polévku z naklíčeného zrní, rýžovou kaši nebo rizoto s ovocem (bez masa), případně nějaké masové jídlo. Jídlo posypte doporučeným kořením.

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Lidé s konstitucí **žluči** by navečer neměli nic **jíst**, výjimkou je jen sklenice mléka nebo **šťávy**. **Povolen** je kompot, odvar ze sušeného ovoce, čerstvé ovoce, trochu salátu z čerstvé zeleniny či vařená zelenina. Nikdy nejezte nic jiného.

Při velkém vyhládnutí si hodinu před spaním dejte trochu šťávy z kompotu nebo jiného sladkého nápoje, například šípkového odvaru.

Ve studeném ročním období by jídlo mělo být teplé a vodnaté.

Jídelníček pro osoby s životním principem slizu

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Obecně pijte málo; osoby s nadváhou by občas měly pití vynechat. Při žízní si dejte sklenici vývaru z **lékořice** nebo **pelyňku**, případně horkou vodu s **medem**. Ovoce je dovoleno, zejména jablka, hrušky, granátová jablka, **klikva**, hroznové víno, **tomel**, **kdoule**, **rakytník** nebo sušené ovoce.

2. Neuškodí malá porce salátu nebo dušené zeleniny, ale měla by být připravena tak, aby byla maximálně suchá. Dále doporučuji tyto druhy zeleniny: ředkvičky, mrkev, zelí, kapustu, cibuli, baklažány, zelené natě, zelený salát, dýně, celer, špenát a petržel. Dušená zelenina se jí syrová o pokojové teplotě, bez přidání másla a jiného omastku. Studená jídla se pro tento typ nehodí.

3. Chybět by neměla ani menší porce škrobovitého jídla, například brambory ve slupce či vařené luštěniny, například hrách, a dále potraviny z výčtu: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito a oves. Můžete si z nich připravit velkolepou smíchanou hustou kaši s nízkým obsahem vody, vždy bez másla. Z bílkovinných produktů je vhodné kuřecí maso, skopové maso, vejce a odtučněné salámy, které můžete ochutit čímkoli, ale **nesolit**. Jí se vždy teplé jídlo a v malých dávkách tak, aby člověk zahnal hlad a nepřejedl se.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

Platí stejný objem potravy, jen skladba produktů se může obměnit. Doporučuji potraviny, uvedené v seznamu pro osoby s konstitucí **slizu** nebo při předráždění tohoto principu. Jezte tak dlouho, dokud se necítíte zasycení, a důkladně každé sousto rozkousejte.

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Osoby s konstitucí slizu by se měly večerního jídla vzdát nebo jíst opravdu jen minimální porce. Vhodné je sušené ovoce, případně čerstvé ovoce nebo zelenina, není zakázán ani pelyňkový nápoj, odvar z lékořice či horká voda s medem. Taková strava vhodně vysuší organismus, takže se člověk s konstitucí slizu bude cítit skvěle.

Nyní už víte, jaká jídla by měl konzumovat člověk s tou či onou konstitucí nebo při předráždění jednoho ze životních principů. Pokud je vše v normálu, člověk může jíst všechno - samozřejmě v přírodní podobě, **aniž** by si přitom lámal hlavu s tím, zda se dané potraviny pro něho hodí a zda vyrovnávají, anebo mu naopak dráždí životní principy. Jakmile se dostaví první příznaky předráždění některého z principů, ihned změňte jídelníček a zařaďte do něj vhodné produkty ze seznamu. **Časem** v tom získáte zkušenosti a bravurně to zvládnete, Pochopíte, jaké potraviny a v jakém množství jsou pro vás nejlepší a jak je skloubit v denním jídelníčku, abyste se cítili vyrovnaní a životní principy ve vaší osobnosti byly v normě. Pozorujte sama sebe a hlídejte se, **zda se u** vás neobjeví příznaky předráždění některého z principů; a všimněte si, jaké potraviny jste snědli a které z nich by mohly onu nerovnováhu vyvolat.

Individuální konstituce a věk. Jak správně začít ozdravné hladovění a jak je ukončit

Lidé se od sebe navzájem liší, **každý je jiný a** jedinečný. Starodávni mudrcové přišli na to, že **lidé** jsou různí proto, že mají různou kombinaci životních principů větru, slizu a žluči. Obecně se dá říct, že při dominanci životního principu slizu organismus dobře zadržuje vodu a představitelé této konstituce jsou plní a mají **velká těla**. Organismus, v němž převládá životní princip žluči, má dobré teplotovné schopnosti; jde o lidi s průměrným tělem a nažloutlou kůží. Při převládání životního **principu** větru tělo špatně zadržuje vodu i teplo a tito lidé **jsou** křehcí, vyhublí a neustále mrznou. I při hladovění organismus ztrácí teplo i vodu, tudíž je lidé snášejí jinak. Osoby s nadváhou se při něm cítí dobře, lehce nabudou

novou sílu a zbaví se nadbytečné vody. Nejvhodnější je pro ně krátkodobé hladovění, prováděné jednou až dvakrát týdně nasucho. Z ozdravných procedur jim nejvíc vyhovuje nahřívání v suché páře. Měli by pít minimální množství převážně převařených tekutin.

*Příklad: „Několikrát jsem si pročistil játra: vyšla ze mne spousta kamenů, ale s každým dnem jich bylo méně a méně. Tak}' ze mne vyteklo trochu žluči připomínající mazut a jakési bílé **shluky**. Vypadá to, že mám ohebnější páteř než dřív a celkově se cítím dobře, nicméně bylo pro mě velmi těžké změnit stravovací návyky. Nakličenou pšenici jsem v obchodě nesehnal, tak si zkusím nakličít oves sám, ale nevím, co z toho vzejde.*

Mám konstituci slizu, a proto je mým prokletím nadváha: měřím sto sedmdesát centimetrů a k tomu vážím sto kilogramů. Někdy vydržím hladovět sedm až deset dní a podaří se mi snížit tělesnou hmotnost na třiadevadesát až čtyřidevadesát kilogramů, ale jakmile znovu začnu normálně jíst, všechno se vrátí. Za příčinu tohoto jevu pokládám nepravidelné cvičení, nedostatek pohybu a sedací způsob života. Je mi zatěžko konzumovat rostlinnou stravu, v našem pásmu roste totiž jen vlochyně, další ovoce a zelenina jsou jen z dovozu, a proto bývají velmi drahé.

Poznámka: Pokud při hladovění dosáhnete pozitivních výsledků, musíte si je udržet následným zdravým stravováním a životosprávou, jinak se pochopitelně všechno vrátí ke starému.

„Hlad snáším celkem snadno a chlad jakbysmet - nebojím se dokonce ani třiceti až čtyřicetistupňových mrazů. Kromě slizu mám v konstituci asi taky trochu žluči, a proto nikdy nemrznu. ”

Poznámka: Tento člověk má zvláštní konstituci, která mu umožňuje lehce snášet hlad, jež jiní lidé s jinou konstitucí snášejí mnohem hůře.

„Očista jater proběhla hladce, jenom se mi po ránu při přípravě klystýrů občas udělalo nevolno. Děkuji za vaši práci, vaše knihy jsou potřebné a dobře napsané. ”

Zimomřiví a vyhublí lidé by si měli pravidelně připravovat horké koupele (třeba i několikrát denně) a také pít horké nápoje. V opačném případě se očistný proces kvůli nedostatku vody a tepla zpomalí a oni se budou cítit špatně, ba přímo hrozně. Člověk v normálním stavu podpoří proces sebeočisty chozením do páry, teplými koupelemi a pitím teplé vody. Hubení a normální lidé to nemusí s vodou přehánět a je jim dovoleno pít tolik, aby za den vyloučili asi **litr** moči.

- V organismu člověka s konstitucí slizu se v těle hromadí hleny a sliznaté odpadní produkty, zejména v plicích, nosohltanu a hlavových dutinách. Tito lidé by si měli dávat pozor na potraviny podporující tvorbu hlenu a raději je z jídelníčku odstranit. Hladovění je nejlepší v době, kdy jsou aktivní **části těla**, v nichž se hromadí hleny - podle lunárního cyklu (jeden až dva dny), podle znaků zvěrokruhu (dva až sedm dnů) a s ohledem na roční období (sedm až čtrnáct dní). Během hladovění se pije minimum vody. Takovýmto lidem vyhovují různé obměny suchého a urinového hladovění. Po ukončení hladovky a při následném stravování po kúře doporučuji částečně odvodněnou a teplou **potravu**, například **mírně** dušenou zeleninu, sušené ovoce, suché kaše nebo saláty s minimálním množstvím másla.

- Lidé s konstitucí žluči se vyznačují nadměrnou tvorbou tepla a kvůli tomu se jim v játrech ukládá zvýšené množství žlučových **toxinů**, které jim otravují krev a způsobují jim na kůži vyrážku. **Měli** by se vyhýbat **ostřím**, silně ohřívajícím jídlům, nepřehřívat se a pít více protiové vody nebo čerstvě vymačkaných šťáv. Pravidelná očista jater je naprostou nezbytností. Žlučové tunkce se jim normalizují, pokud budou **hladovět** jeden

až dva dny v měsíčním cyklu, dva až pět dní v cyklu podle zvěrokruhu a pět až čtrnáct dní podle ročních období. Je pro ně dobré i klasické hladovění s využitím uriny.

- Lidé s konstitucí větru trpí často tím, že se jim v důsledku celkové dehydrovanosti tvoří různé kameny (ztvrdlé odpadní látky) a trápí je polyartritida, písek, shluky všeho možného a další nešvary. Pomůže jim změna stravování a životního stylu zaměřená na zasytění těla vodou a teplem. Doporučuji teplé vodní procedury, pití horkých odvarů a péči o tělo, aby nedošlo k přechlazení. Funkce větru se upraví, bude-li dotyčný hladovět v lunárním cyklu (den až dva) podle znamení zvěrokruhu (dva až čtyři dny) a podle ročních období (čtyři až deset dní). Při hladovění doporučuji teplé vodní procedury. Po ukončení kúry ještě tři až sedm dní užívejte urinové klystýry a potírejte si tělo olivovým olejem, zejména v kříži a kyčelní klouby, a nezapomínejte na horké koupele. Dávejte přednost tekuté teplé stravě, například čerstvě vymačkaným teplým šťávám, které získáte tak, že ovoce a zeleninu před zpracováním trochu nahřejete. Dále jsou vhodné zeleninové polévky a tekuté kaše, do nichž lze postupně přidávat přepuštěné máslo. Obecně doporučuji osobám všech konstitucí při ukončení hladovky jíst celozrnný chléb.

Životní principy jsou u člověka zpravidla smíchaný v různém poměru, a proto mají všichni lidé organismy v různé míře zaneseny sliznatým, žlučovým a solným odpadem. Poznávejte vlastní organismus a dodržujte očistné hladové kúry s takovými termíny a podmínkami, které budou odpovídat pouze vám.

Doporučení ohledné věku se týkají energetického potenciálu, obsahu tekutin v organismu a jeho teploty vorných schopností. S věkem totiž organismus ztrácí schopnost v dostatečné míře produkovat teplo a udržo-

vat vodu, jelikož se snižuje jeho celkový energetický potenciál, a proto stejný člověk, pro něhož v mládí není důležité během hladovění dbát na teplé koupele, se bez nich ve starším věku už neobejde.

Délka hladové očistné kúry se mění a mladí lidé s vysokým potenciálem životních sil a normální funkcí fyziologických funkcí potřebují pro úplnou očistu organismu mnohem méně času než lidé starší. Nejprve musejí při hladovění nabrat dostatečný životní potenciál a normalizovat fyziologické funkce a teprve potom smějí přistoupit k samotné očistě organismu. Proto mějte vždy na paměti: co vám pomáhalo před patnácti až dvaceti lety, to už nyní nebude tak účinné. Proto provádějte korekci podle věku. V každém případě vám silná vůle a odhodlání přinesou kýžené plody.

Funkční biorytmus organismu

To je zajímavá a důležitá otázka, a když se nad ní zamyslíme, pochopíme, proč musíme všechno dělat včas a proč, pokud to tak neuděláme, nám rychle vyprchají životní síly a spolu s nimi i zdraví.

Musíme se ale na problematiku podívat komplexně: nejprve ji ohodnotíme podle různé denní doby a potom se podíváme, jak tyto procesy ovlivňují fungování organismu. Nakonec zhodnotíme, zda měli dávní ájurvédští lékaři a čínská lidová medicína ve svém učení o cirkulaci energií v organismu pravdu.

Jaké procesy se odehrávají na zemském povrchu během dne? Pokud bychom začali pozorně analyzovat jevy, které se v přírodě odehrávají ve dne, všimli bychom si následujícího: v procesu slunečního ohřívání zemského povrchu a atmosféry se vzdušné vrstvy přemísťují, ohřívají a zase ochlazují, zvedají se a znovu klesají a z chladu kondenzují. Jak se tyto parametry mění během dne?

Před východem slunce se zemský povrch a přiléhající vrstvy vzduchu ochlazují nejrychleji. Dříve odpařená vlhkost začne kondenzovat, vodní páry se shlukují v oblaka a oblaka se mění v drobné kapky –padá rosa. *Vodní* páry při kondenzaci odevzdávají do okolního prostředí energii, pohlcenou dříve v procesu odpařování, a proto je před svítáním vzduch nejtěžší a jakoby klesá, rosa se snáší k zemi a energie se vylučuje do prostoru. Nedá se říct, že by se vzduch výrazně ochladil, ale je vlhký a celkově je sychravo. V tomto období panuje relativní klid a bezvětří: příroda se před rozbřeskem zklidní, **jako** by ustrnula na místě nebo usnula. Vycházející slunce postupně stoupá na obloze a ohřívá zemský povrch i přilehlé vrstvy vzduchu. Začíná proces odpařování a pohlcování sluneční energie, přičemž postupně začne převládat pohyb vzduchu směrem nahoru. Čím blíže k poledni, tím víc se vzduch a země rozehřívají. Dochází k rozšiřování teplého vzduchu a vytlačování přiléhajícího studeného vzduchu. Veškeré vzdušné vrstvy se dají do pohybu a intenzívně se smíchají. Tento proces vrcholí po poledni - tehdy se také zvedá vítr.

Po západu slunce se zemský povrch i obklopující vzdušné vrstvy postupně ochlazují a pohyb vzduchu se zpomaluje, dokud teplo a chlad nedosáhnou rovnováhy. Jakmile k tomu dojde, pohyb vzduchu se zastaví a my to můžeme pozorovat i v přírodě neboť se všechno zklidní podobně jako brzy ráno po rozbřesku. Ochlazený vzduch postupně klesá a kondenzuje se, a proto ve večerních hodinách pocítujeme vlhkost, sychravost a ochlazení a kromě toho dochází k odevzdávání energie.

Během noci, respektive v její poslední třetině, se zemský povrch i přiléhající vzduch ochlazují a stlačují, vzniká volný prostor a do něj proudí a v něm se hromadí teplé vzdušné vrstvy. Proto se krátce před rozbřeskem **vzduch** dává do pohybu a objeví se vánek.

A nyní několik důležitých závěrů.

V Časných ranních hodinách pohyb vzduchu způsobuje ochlazení a večer ve druhé polovině dne ohřívání. Ráno vzdušné masy směřují ze studené noční strany na ranní prohřátou stranu, přes den se nahřívají, rozšiřují a stoupají nahoru a v noci zase ochlazují, a v důsledku toho klesají. Vidíme, jak se mění dva protikladné pohyby: ráno a večer zprava doleva a **ve** dne a v noci shora dolů. Ve dne tuto aktivitu způsobuje světelné a tepelné sluneční záření, v noci zase ochlazování. Oba faktory mají na lidský organismus odlišný vliv. Ve **dne** jeho aktivita **stoupá, rozpadají** se v něm struktury a on získává a zpracovává potravu - dochází ke ztrátě energie (katabolismus). V noci se **pak** děje opačný proces: organismus přechází do pasivního stavu a probíhá obnova rozrušených struktur i vstřebávání dříve pohlcené potravy (anabolismus). Tak se v praxi projevuje zákon **dialektiky** -jednota a boj protikladů, který ve východní filozofii zní, **že jin** se mění **v janga jang** přechází **v jin**.

Než se pustíme do dalšího vysvětlování, je nutné pochopit jednu důležitou věc. **Zvykli jsme** si na to, že lidský organismus je od okolního světa oddělen **pokožkou**, a neumíme jej pod tímto **příkrovem** spatřovat takový, jaký je, a to je samozřejmě špatně. Pokud to silně **přeženu**, každý z nás jsme vlastně útvar z částic, čili velký shluk atomů molekul, mezi nimiž se nacházejí obrovské vzdálenosti. A jestliže připustíme, že v přírodě dochází k nějakému **pohybu** a změnám, přirozeně se tak děje i v prostoru našeho organismu. Skrze něj „foukají větry“, usazuje se v něm vlhkost, suchost, chlad a probíhá spousta dalších jevů. **Kůže** nás chrání nejen před hrubými hmotnými vlivy, ale **také** od ostatních vlivů na jemné úrovni, jsme otevření jako rybářská síť v bouři, ačkoli nás chrání obaly různých **polí** a **mimovědomých** struktur. A všechno, co se odehrává v přírodě, čili střídání vzdušných mas, **suchost**, vlhkost

a tak dále, probíhá i v našem organismu. Tuto vlastnost, zvanou *synchronizace procesů probíhajících v přírodě a jejich odraz v organismu*, objevili starodávni indiští mudrcové neboli *ršijové* a na jejím základě stvořili vědu o životě zvanou *ájurvéda*.

Ršijové rozdělili čtyřicetihodinovou denní dobu na tři periody nebo fáze, které se dvakrát opakují a každá trvá čtyři hodiny.

- *Fáze tíhy, klidu a vláhy* odpovídá brzkému ránu před východem slunce, kdy padá rosa; pojmenovali jej kappa (sliz). Ve dnech podzimní a jarní rovnodennosti, kdy jsou si den a noc rovny, trvá přesně čtyři hodiny - od *šesté do desáté hodiny ranní*. Do životní činnosti organismu vnáší klid a tíhu a uklidňuje životní funkce. Jestliže se probudíte v tomto časovém rozmezí, po celý den si uchováte pocit tíhy, inertnosti a setrvačnosti. Rovněž se v ranních hodinách aktivuje sliz v žaludku, který rozkládá potravu a mění ji v hustou lepkavou hmotu. Je to také nejpříznivější období k prvnímu příjmu potravy.

- *Fáze aktivní energie* trvá od *deseti hodin dopoledne do čtrnácti hodin odpoledne*. Je to energeticky neaktivnější úsek dne a nese jméno pitta (žluč). V této fázi se pod vlivem tepla, vypařování, pohybů a lehkosti, pronikajících tělem člověka, aktivují trávicí procesy. Orgány trávicího traktu rezonují právě s těmito druhy energií, akumulují je a zapojují do práce. V tomto období je chuť k jídlu nejsilnější a přijatá potrava je plnohodnotně strávena. Takže mějte na paměti - kolem poledne je nejlepší čas na větší jídlo i jeho trávení.

- *Fáze zvýšené aktivity* trvá od *čtrnácté do osmnácté hodiny* a charakterizuje ji aktivní pohyb, snadné přemísťování vzdušných mas a další. Podobné procesy se odehrávají i v našem organismu. Projevuje se nejvyšší **praceschopnost**, výkonnost, odolnost i pohybová aktivita, proto období nese název vatta (vítr). Staří mudrcové

ršijové si všimli, že vnější vítr aktivuje dva funkční větry uvnitř organismu: *žaludeční*, ohnivý, povzbuzující vítr, lokalizovaný v žaludku a **dvanáctníku**, jenž se pohybuje tenkým střevem (k jeho funkcím patří trávení potravy, oddělování šťávy a usazenin a vstřebávání v tenkém střevě); a vítr *očisťující spodní část*, lokalizovaný v konečniku, močovém měchýři a některých dalších orgánech (jeho funkce spočívá v odstraňování stolice, moči a dalších). Dokonce i plod v matčiných útrobach **dělá** večer víc pohybů než během dne. Vidíme, že jde o nejpříhodnější období pro fyzickou aktivitu a sportování, jež odpovídá konečné fázi trávení a očisty organismu.

- Dále se opakují stejné periody, které ovšem působí na organismus poněkud jinak. Druhé období **kappy-sli**zu trvá *od osmnácti do dvaadvaceti hodin*. Opět se kondenzuje vlaha, vzduch je vlhký a chladivý. Příroda se uklidňuje a přichází tichý a klidný **večer**. Organismus se na fyziologické úrovni po předchozím poněkud bouřlivé fázi vatta **zklidňuje** a zpomaluje a aktivuje se sliz **v hlavě**. Člověk cítí uspokojení z předchozího dne, hlavu má plnou dojmů z předešlých událostí a v jeho těle se rozhostí klid a mír (složitý psychologický stav). Navíc se v této fázi aktivují dva procesy obnovování organismu. První proces - aktivuje se specifické spojení **slizu**, lokalizované ve všech kloubních pouzdrech, zahušťující funkci vzájemného propojení kloubů. Organismus se uvolní a zvýší se pohyblivost kloubů, takže je to nejvhodnější období pro veškerá cvičení spojená s protahováním těla. **Jogínům** se naskýtá unikátní možnost cvičit ásany. Druhý proces spočívá v aktivaci a regeneraci buněčných a tkáňových struktur, rozpadlých během dne. Organismus přirozeným způsobem přechází do fáze obnovy a hromadění energie. Na konci období **kappa-sli**zu bychom se měli připravovat ke spánku, neboť jsme uvolnění a relaxovaní a rychle usneme klidným spánkem, při němž si skvěle odpočineme.

Část dne, kdy vládne denní světlo, se v čínské lidové **medicině** nazývá *období jang*, zatímco noc, království **tmy**, je známo jako *období jin*. Termín *jang* představuje mužskou prapodstatu, činorodost, den a energii, *jin* označuje ženskou prapodstatu, pasivitu, shromažďování, noc a krev. Ale to je jen zevrubné dělení, mezi nimi existuje mnohem víc rozdílů. Podíváme se na detailní dělení:

- Doba od ranního rozbřesku do pravého poledne se jmenuje *jang v jangu*. To znamená, že organismus žije pouze z vlastní energie a energie ze Slunce.
- Doba od pravého poledne po večerního soumraku odpovídá *jinu v jangu*. Nyní se vlastní energetické procesy mísí s energiemi, pocházejícími z částečně strávené potravy. Organismus přechází ze stavu, kdy využívá vlastní energie, do smíšeného stavu - existuje díky vlastní energii i potravinové energetice. Obě denní období jsou ve své podstatě jangová, ovšem ukazují na energetický a materiální poměr dne.
- Od soumraku do půlnoci trvá *doba jinu v jangu*. Nyní jsou nejvíc aktivní materiální a krevní procesy, odpovědné za regeneraci organismu.
- Období od půlnoci do ranního rozbřesku se jmenuje *jangu v jinu*. Energetické procesy se vyrovnávají s materiálními.

Jak je vidno, v lidském organismu se neustále střídají dva procesy - energetický jangový a materiální jinový. Pokud převládají jangové procesy, sníží se množství *jinu* a struktury těla se rozpadají. Pokud dominují naopak jinové procesy (*jin-tělo*), což vyžaduje další energii nebo syntézu, snižuje se množství jangu, člověk tloustne a je málo pohyblivý. Jin a jang se musí vzájemně

střídat, růst a klesat, což je nezbytná podmínka, bez které lidský organismus nemůže existovat a rozvíjet se. Na tom se zakládá celá čínská medicína a hlavním úkolem přirozené léčebné kúry je - obnova správného střídání jangových a jinových procesů v organismu a jejich synchronizace s přírodními rytmy.

Energetické kanály

Nyní jsme se dostali k problematice energetických kanálů, z nichž hlavních je dvanáct: šest jangových a šest jinových. Samozřejmě jangové kanály jsou spojeny s **jangovými** orgány a jinové kanály s **jinovými**. K šestici jangových orgánů patří funkční orgány, které slouží k příjmu, **rozměňování**, pohlcování a vylučování potravy. Mezi šest jinových kanálů patří orgány shromažďování, udržování a zpracování cizorodých látek v organismu. Organismus si tím vytváří zásoby a obnovuje rozpadlé struktury. Energie proudící jinovými a jangovými kanály jsou samozřejmě rozdílné. Energie v šesti jangových kanálech prochází u člověka, který stojí se vzpaženými rukama, shora **dolů**. V opačném směru se energie vrací jinovými kanály. Uvedeme si konkrétní příklady Čtyř základních jangových **orgánů**, odpovědných za příjem a vylučování potravy, a také čtyř základních jinových orgánů, odpovědných za udržení a hromadění živin.

Jangové orgány

1. Tlusté střevo

Odstraňuje z organismu zbytky potravy. Jeho aktivní činnost trvá mezi pátou a sedmou hodinou ranní. Tehdy končí období větru a začíná období **slizu**, kdy se tvoří a usazují různé látky. Z tohoto důvodu se v tlustém střevě hromadí výkaly, které se pohybují směrem dolů. Obdobný je i proces padání rosy.

2. Žaludek

Hromadí se v něm potrava a dochází k jejímu prvotnímu zpracování. Žaludek je aktivní od sedmi do devíti hodin ráno. Je to vyvrcholení období slizu, pro něž je **charakteristická** tíha, zásobování a odevzdávání nahromaděné energie. Také při kondenzaci vodní páry se vylučuje energie, která byla dříve spotřebována na její vypařování. *Jde o nejvhodnější období z hlediska příjmu potravy, protože se v žaludku aktivuje sliz (hleny).*

3. Tenké střevo

V něm se štěpí potrava na monomery a aminokyseliny, které se skrze střevní bariéru přenášejí do organismu. Tenké střevo má největší aktivitu v období mezi třináctou a patnáctou hodinou odpolední, kdy v přírodě dominuje žluč a vítr.

První fáze je nejvhodnější pro štěpení výživných látek, neboť se přitom intenzivně využije energetika slunečního záření, která **stimuluje** trávicí procesy. Následuje fáze větru, jež napomáhá míšení potravy v tenkém střevě, aktivnímu pohybu uvnitř a přesunu rozštěpených látek do krve.

4. Močový měchýř

Vylučuje z organismu produkty bílkovinné látkové výměny a solí. Nejvyšší funkční aktivitu má mezi patnáctou a sedmnáctou hodinou, a to je také aktivní fáze větru, v níž dochází k rozkladu a oddělování šťáv a **usazenin** či také vylučování nepotřebných látek z organis-

IIIOVÉ < reámy

/ Ledviny

Udržují v organismu původní životní energii, **rovnováhu** vody a solí a vylučují produkty výměny dusíku. **Ledviny** jsou v aktivní činnosti v období od sedmnácti **do devatenácti** hodin, což je fáze větru a slizu Vítr Štěpí

bílkovinné látky a přispívá k jejich vylučování z organismu. Ve fázi slizu se tvoří usazeniny z dříve rozložených látek a všechny nepotřebné látky se vylučují, zatímco ty potřebné se vracejí zpět do krve. Připomeňme si jeden údaj z fyziologie člověka o ledvinách: ze sto litrů krve, které projdou ledvinami, se pouze jeden litr změní na moč! Vidíme, že vylučování nepotřebného a vstřebávání nezbytného zahrnuje obrovský kus práce. Lepší období pro fungování ledvin za celý den nenajdete.

2. Perikard

Zvláštní orgán, zodpovědný **za** udržování stability chemické skladby krve. Je aktivní v době od devatenácti do jednadvaceti hodin, to znamená během **fáze** slizu, která se vyznačuje stabilitou. Při zvýšené **aktivitě** organismu ve dne v **průběhu** vstřebávání potravy a **během** dalších procesů se chemická skladba krve mění a ve **vnitřním** prostředí organismu se mění dosavadní konstanty. Aby k tomu nedocházelo, je nutná zvláštní fáze klidu, kdy se obnovují nárazníkové systémy **krve**, plazmy a jiných částí. Nejvhodnějším obdobím je **večer**: člověk během dne konzumoval velké množství potravy, jež se vstřebala do krve a byla rozdělena do buněk organismu. Večerní klidné období je ideální pro plnohodnotný průběh této funkce.

3. Játra

Představují hlavní laboratoř organismu, v níž se odehrávají nejdůležitější procesy látkové výměny a distribuce krve i energie. Do krve se vsakují výživné **látky**, které jsou pro organismus cizorodé. Ale **projdou-li** játra, změní svou strukturu a organismus je přijme jako vlastní. Játra jsou aktivní v období od jedné hodiny do tři hodin v noci, ve stejnou dobu je aktivní „**noční** varianta žluči a větru“.

Ve fázi noční žluči se veškerá energie organismu vynakládá na transformaci struktur potravy, aby byla jako

vlastní tkáň. Tato přestavba látek vyžaduje spoustu energie. Fáze větru je pro játra důležitá, protože ji využívají ke štěpení starých erytrocytů a pro tvorbu žluči. Její hladina pH je alkalická a obecně se dá říct, že během činnosti jater je pH prostředí organismu silně alkalické, a proto se rány hojí mnohem hůře než v ostatních obdobích. Jak vidíte, tato funkce je ideálně sladěna s rytmem přírody.

4. Plíce

Udržují vzájemný poměr kyslíku a kysličníku uhlíkatého ve vnitřním prostředí organismu. Plíce jsou podle čínské medicíny a učení jogínů hlavním orgánem, v němž se hromadí energie a dále je rozdělována do celého organismu. V noci dochází k největší koncentraci vzdušných iontů. V každém z nich je uložena energie, kterou člověk během dne získá ze slunečního záření. Ve dne má tato energie rozšiřující účinek a podporuje pohyb. V důsledku nočního ochlazení se koncentruje kolem molekul vodních par na hranici prostředí vody a vzduchu.

Jak vzdušené ionty procházejí plícemi, předávají jim svůj náboj. Plíce mají speciální dutou strukturu a ta ze sebe všechno vytlačuje. Vznikají statické zóny a náboje vzdušných iontů se rozdělují do celého organismu. Procesu přispívá i fáze větru, která vyvolává cirkulaci.

Roční období a Jejich vliv na organismus člověka

Roční období se střídají v důsledku změn v objemu sluneční energie. Největší množství sluneční energie na Zemi dopadá v den letního slunovratu, kdy je nejdelší světlá část dne. Při zimním slunovratu se sice Země nachází nejbližší Slunci, ale dopadá na ni nejméně energie. No a v době jarní a zimní rovnodennosti jsou světlá a tmavá část dne stejně dlouhé. Objem sluneční energie vstřebané Zemí se pohybuje kolem průměrných hodnot, mezi maximem a minimem. Je to optimální stav pro živé organismy a vyhovující podmínky pro jejich rozmnožování.

Kromě množství sluneční energie dopadající na zemský povrch se mění i další parametry, které závisí na sluneční energii. Mezi ně patří: vlhkost, vzdušná ionizace, parciální hustota kyslíku a mnohé další. Například největší množství vzdušných iontů se objevuje od srpna do října, nejméně od února do března. To ovlivňuje aktivitu orgánů a soustav v lidském organismu. Plíce pracují aktivně v období, kdy je v atmosféře největší množství vzdušných iontů (největší aktivitu pozorujeme na podzim). Parciální hustota kyslíku je největší v zimě, konkrétně v lednu, minimální pak červnu a červenci. Takovéto odchylky ovlivňují činnost celého organismu: například ledviny jsou neaktivnější v zimním období.

Staří Indové a Tibeťané rozdělili rok podle jednotlivých dní na tři období: **sliz (kapha)**, žluč (pitta) a vítr (vatta). Člověk bude zdravý a odolný vůči nepříznivým účinkům každého ročního období, pokud povede zvláštní způsob života, bude se živit potravou s příslušnou chutí, konzistencí a podobně.

Období slizu se vyznačuje vyšším množstvím vlhkosti a chladem, období žluči teplem a vlhkem a období větru suchem a chladem.

Dnešní klimatické podmínky v Evropě, konkrétně ve středním Rusku, jsou velmi odlišné od těch, jež panovaly a panují v Tibetu a Indii. A proto se držím raději místních oblastí a vypracoval jsem vlastní diagram, který počítá s teplotními změnami a mírou vlhkosti v našich končinách (viz obrázek číslo 8).

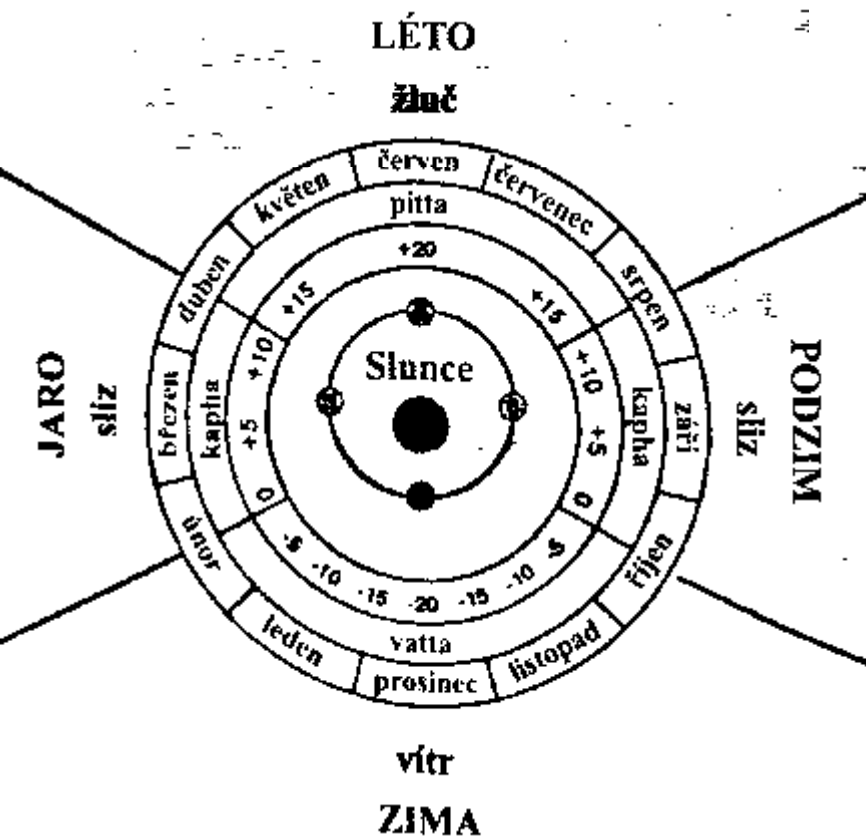


Diagram ročních období

Léto - období žluči

1. Teplota se neustále zvyšuje, a to má za následek vyšší odpařování vody. Odpařování odebírá část tepla. Odpařená voda se kondenzuje a tvoří mraky, které nepropouštějí sluneční paprsky. Uprostřed období žluči nastává silný energetický proces.

2. Na úrovni fyzického těla člověka se to projevuje pocitem chladu a poruchami trávení.

3. Růst v rostlinném světě se stabilizuje.

4. Síla sluneční přitažlivosti je nejmenší, takže hmotnost lidského těla klesá.

Jaro - období slizu

1. Teplota se postupně zvedá, tají ledy a tvoří se hodně vody. Je chladno a vlhko.

2. Rostliny se probouzejí a začínají růst, zvýšená aktivita se projevuje také v království zvířat. Jsou to nevhodnější podmínky pro početí.

3. Hodně časté jsou nemoci z nachlazení, evidentně je předrážděn životní princip slizu.

4. Gravitační energie Slunce je vyvážená.

Podzim - období slizu

1. Teplota se ochlazuje a vodní páry zhušťují, takže často prší. Je chladno a vlhko.

2. Rostlinná semena začínají klíčit, dozrává druhá úroda. V království zvířat nastává druhá říje. Příroda sama napomáhá růstu.

3. Náchylnost k onemocněním z nachlazení.

4. Gravitační energie Slunce je příznivá pro život a jeho projevy.

Zima - období větru

1. Teplota se snižuje a voda krystalizuje. Všechno je vysušené větrem a mrazem.

2. Život v rostlinné říši se zastavuje. Lidský organismus se dostává do nejméně příznivých vnějších podmínek.

3. Silné stlačování v důsledku sluneční gravitace a vnějšího chladu způsobuje různá spazmata v organismu: ustřel, mrtvice, infarkt, rigiditu, nepohyblivost, nepružnost a tak dále. Některé nemoci mají akutní průběh a jsou doprovázeny prudkým vzestupem tělesné teploty.

Období slizu tedy nastává dvakrát do roka, na jaře a v zimě.

Níže uvádím staroruské názvy měsíců, jež vystihují podstatu přírodních procesů. Jarní období slizu zahrnuje měsíce *vodolej* (duben), do něhož maličko zasahuje *protal'nik* (březen) a dále přechází v *travnik* (květen). Na podzim máme měsíce *grjaznik* (říjen), před ním *listopadnik* (září) a za ním *poluzimnik* (listopad). Období žluči pokrývá celé léto a část jara a podzimu. Teplota je nad nulou, je poměrně vysoká a pohybuje se kolem plus deseti stupňů Celsia. Hlavním měsícem tohoto období je *grozovik* (červenec), kdy v atmosféře probíhají bouřlivé procesy. Období větru dominuje v zimě a týká se měsíce *chmureň* (prosinec), *prosiněc* (leden) a *ljuteň* (únor) a na konci maličko zasahuje do prvního jarního měsíce *protal'niku* (března). Začíná *de facto* v posledním podzimním měsíc *poluzimniku* (listopad). V tomto období zůstává teplota velmi nízká a je chladno a větrno.

V každém z výše uvedených období dominuje určité počasí, a to nějakým způsobem ovlivňuje lidský organismus. V období slizu je studeno a vlhko; tyto vlastnosti se postupně hromadí v organismu a neumožňují mu plnohodnotné fungování. V důsledku toho se objevují různé patologické příznaky, které jsme popisovali \ kapitole o konstituci člověka. V období žluči je dusno i vedro a tyto charakteristiky se shromažďují v organismu, stejně jako se v období větru shlukují chlad a sucho.

Často dochází k tomu, že se vlhkost, nashromážděná dříve v období slizu, přechází do dalšího období žluči nebo větru a smíchá se s tím, co se v organismu uložilo během horké nebo mrazivé **sezony**. Z toho vznikají těžká onemocnění, jichž není snadné se zbavit. Například obyčejné nachlazení se na jaře a v létě komplikuje a přechází například v zápal plic a na podzim a v zimě v zánět pohrudnice (*pleuritidu*). Všechny symptomy se smísí dohromady a vznikají patogenní ložiska **slizu**, žluči nebo sucha (dehydratace) - v místech, která pro ně nejsou charakteristická.

Neblahým vlivům ročních období na organismus se můžeme bránit Lidová medicína zná celou řadu účinných profylaktických měř a opatření, s nimiž si očistíte organismus od nadbytku slizu, žluči i sucha. Z čeho se skládá tento systém profylaktických měř?

- *Očista organismu*. Panča-karma z ájurvědy, pět Tibeťanů, systém postních dní u slovanských a muslimských národů.

- *Způsob života, odpovídající každému období* V období slizu je sychravo a chladno, a proto je nezbytné se zdržovat v teplé a suché místnosti. Pro toto období je vhodný **aktivní** životní styl, aby se zabránilo hromadění slizu v organismu. V období žluči je důležitý pobyt v chladné, větrané místnosti, nejlépe s aromatickými vůněmi. Nedoporučuje se velká **fyzická námaha**. V **průběhu** období větru, kdy je sucho a chladno, je vhodné teplé prostředí, vlhké parní lázně a potírání těla olejem (olivovým nebo přepuštěným máslem), aby organismus nebyl dehydrovaný a udržel si teplo.

- *Konzumace určité potravy*. V období slizu se doporučuje suchá a teplá potrava s takzvanými **rozehřívajícími přísadami**, které brání hromadění slizu v organismu. V období **žluči** je vhodná studená potrava s vyšším obsahem vody bez dalších přísad, nejlépe s kyselou chutí.

Aktivita orgánů a funkcí organismu nedle ročních období

Taková jídla umožní uchovat si v těle vlhkost a zabrání přehřátí. V průběhu období větru je nejlepší horká potrava s obsahem vody a tuků, již je opět možné odlehčit rozehřívajícími přísadami. Například hustý boršč nebo **ina** polévka, sádlo s hořčicí a podobně, které organismu zabrání, aby ztrácel vlhko.

Taková jsou nejjednodušší doporučení pro stravování, jež přispívají ke zmírnění negativních účinků jednotlivých ročních období. Kdo je plní pravidelně a systematicky po celý život, ten získá obrovské výhody, například zvýší své šance na dlouhověkost a vylepší své možnosti k tvůrčí činnosti a seberealizaci.

Aktivitu **dvanácti** energetických kanálů a fungování orgánů, které jsou s nimi **spojeny**, ovlivňují roční období. To v důsledku změny množství sluneční energie a účinků přitažlivosti Slunce, Země a Měsíce. Čím více světla během **dne**, tím výkonnější je činnost kanálů a jejich příslušných orgánů, jež **jsou** v činnosti **právě** během dne. Čím delší je noc, tím intenzivněji fungují kanály i v noci. Současná medicína tuto skutečnost jen potvrzuje. **Nejvíce infarktů** myokardu vzniká například od pozdního podzimu **do** zimy, a **naopak** v srpnu a v září se objevuje minimální počet tohoto **onemocnění**. **K** zánetům sliznice žaludku a trávicího traktu dochází nejméně v létě a **nejvíce** v **zimě** a na počátku jara. Hmotnost novorozenců je největší v lednu **až** v březnu (3 040 až 3 120 gramů), nejmenší v červenci a v srpnu (1 940 až 3 060 gramů). Výše uvedené fenomény svědčí o kolísání sluneční energie a nestálém gravitačním vlivu Země.

Podívejme se **na** příklad - infarkt myokardu v lednu. V tomto období na člověka působí největší stlačující gravitační sluneční energie a také zemská a v novoluní i měsíční. Člověk s tkáněmi zatvrdlými intoxikací a se zaneseným organismem ztrácí pružnost **svalů**, takže se pod vlivem krevního tlaku cévy trhají nebo nejsou schopné normálně roznášet krev, a tak nakonec **část** srdečního svalu odumírá. A v létě se infarkt vyskytuje minimálně proto, že tkáně jsou maximálně rozšířené a normálnímu průchodu krve nic nebrání.

Čím vysvětlíme, že se v zimě rodí děti s největší hmotností? Gravitate plodu se postupně zvyšuje a **pomáhá** jí zesilující sluneční gravitace. Souběžné **působení** obou sil způsobuje, že dítě ve svém gravitačním

poli udrží víc prvků a hmoty než v létě, kdy je sluneční gravitace minimální. S přihlédnutím k účinkům jednotlivých ročních obdobích můžeme sestavit některá praktická doporučení. Například pro ženy, které mají úzké porodní cesty a úzkou pánev: měly by si v rámci možností naplánovat těhotenství tak, aby porod vyšel na léto. Naopak v zimě mohou rodit ženy, které mívají **děti** s nízkou porodní váhou.

Po této malé vsuvce se vrátíme k problematice aktivity orgánů a funkcí lidského organismu v různých ročních obdobích. V *Čžud-ši* nalezneme následující popis aktivity orgánů:

„*Tři jarní měsíce jsou obdobím růstu bylinek a trav, stromů, kdy sládně jejich šťáva a nalévají se pupeny.*

Rta-ba a nag-po určují míru času.

V tomto období začínají pět skřivani.

Sedmdesát dva dní – puls jater (strom) zesiluje a jsou jemná a napjata jako skřivánčí zpěv.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země).

Ve třech letních měsících raší listy a začínají deště.

Si-ga, sion, čchu-stod určují míru času.

Slyšet je zpět kukačky, královny opeřenců.

Sedmdesát dva dní srdce (oheň) zesiluje svůj puls a jako kukaččin hlas je silný a protáhlý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země).

Tři zimní měsíce jsou obdobím zrání obilí a plodů.

Gro-hžin, khurums-stod a dbujb určují míru času.

Ve vzduchu je slyšet zpěv ptáka urbu.

Sedmdesát dva dní plíce (kov) posilují svůj puls a jako zpěv ptáka urbu je krátký a ostrý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země)

Tři zimní měsíce jsou obdobím zamrzání vody a půdy.

Smin-drug, mgo a rgail určují míru času.

Ve vzduchu slyšet řev černých jelenů.

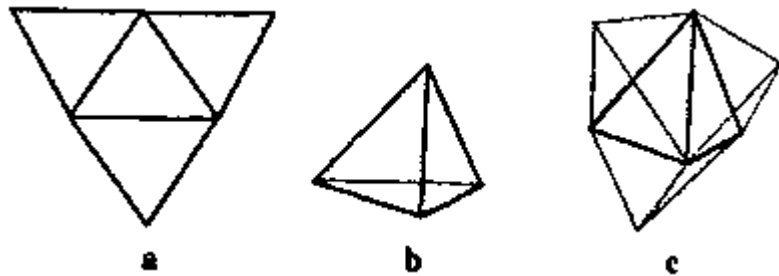
Sedmdesát dva dní ledviny (voda) posilují svůj puls a jako zpěv páka mtching-ril je měkký a protáhlý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země)."

Zde je v poetické formě předneseno základní tajemství uspořádání světa, konkrétně řád veškerého prostoru a cirkulace energií tímto prostorem.

1. Prostor je čtyřrozměrný a jeho prvotním tělesem čili základním kamenem je čtyřhranná pyramida se stejně dlouhými hranami. Získáte ji z plochého obrázku číslo 9a: správným převrácením dostanete kýžený útvar (obrázek číslo 9b).

2. Nyní postavte na hranách této pyramidy po jedné stejné pyramidě. Dostanete útvar skládající se z pěti stejných pyramid, v jehož centru bude prvotní sestrojená pyramida. Představuje prvotní živel Zemi, který je základem všeho, a proto leží v centru. Na hranách se nacházejí čtyři další živly: dřevo, oheň, kov a **voda**, identické ke známým prvotním elementům prostor, vítr, **oheň** a **voda** ze staročínské terminologie. Graficky to vypadá takto:



a – plochý obrázek, z něj uděláme čtyřhrannou pyramidu, b - stejná pyramida s objemem, c - konečné těleso sestávající z pěti pyramid

Nicméně objemné těleso má pouze informativní charakter. Těleso skládající se z pěti pyramid umožňuje pochopit spojení pěti základních živlů, dvanácti kanálů a osmi speciálních (akumulačních) kanálů a také dobu činnosti každého z nich a orgánů, které jsou s nimi spojeny. Má dvanáct hran, tedy kanálů, jimiž protéká energie, a dále osm rohů, v nichž se tato energie shromažďuje. Každá pyramida má 720 stupňů (čtyři trojúhelníky zmnožené na 180 stupňů). Odsud také pochází číslo 72. Celkem je těch pyramidek pět a dohromady mají 360 stupňů. Energie cirkuluje v útvaru následujícím způsobem: po čtyřech hranách jedné pyramidy (symbolizující například živel dřevo) projde za 72 dní, potom přes jednu hranu centrální pyramidy (živel Země) za 18 dní a dostává se do následující pyramidy (živel oheň), kde cirkuluje rovněž 72 dní; a tak bychom mohli pokračovat dál...

Lidský organismus je jako prostorový útvar uspořádaný podle stejného principu (zákon podobnosti). Energie v něm také cirkuluje stejným způsobem, přičemž ji do základních elementů dostává gravitační energie. Centrum přitažlivosti v létě směřuje nahoru (jih) a aktivuje srdce (tepe puls), v zimě směřuje dolů (na sever) a aktivuje ledviny, na jaře směřuje vpravo (východ) a posiluje játra a nakonec na podzim vlevo (západ), kdy aktivuje játra. Po 72 dnech aktivní činnosti některého základního živlu a orgánu s ním spojeného energie v intervalech 18 dní prochází centrem a aktivuje slezinu (slinivku břišní a žaludek).

Je to jen teoretický předpoklad, nicméně jej můžeme využít jako vodítko, co máme dělat během aktivní činnosti srdce, plic, sliznice, jater a ledvin a čemu se máme vyhnout

K určení doby aktivní činnosti orgánů během roku můžete použít mé knihy z cyklu *Lunární kalendář*, který

sestavuji od roku 1998. Na jeho bázi byly vypracovány základní ozdravné metody a opírá se o něj spousta informací o léčení. Tyto informace jsou značně proměnlivé a musejí se každý rok upravovat.

Praktická doporučení k aktivaci činnosti orgánů

- Nejpříhodnějším obdobím k léčbě nějakého orgánu je doba, kdy je jeho aktivita během roku nejvyšší.
- Preventivně posilujte orgány (zejména ty slabší) v době, kdy nejsou v aktivní činnosti; například srdce v zimě, ledviny v létě, játra na podzim a plíce na jaře.
- Očistu nebo regeneraci orgánů provádějte v průběhu období, která jsou pro ně neaktivnější: pro játra je nejlepší jaro, pro srdce léto, pro ledviny zima a pro plíce podzim, pro žaludek pak čas mezi jednotlivými obdobími.
- Nikdy nestimulujte silný orgán, neboť podle zákona antagonismu bude mnohem víc utlačovat jiný, slabší orgán. **Budete-li** například v zimě stimulovat ledviny, oslabíte zároveň činnost srdce, a naopak při stimulaci srdce v létě utlumíte činnost ledvin. Totéž se týká jater i plic.

Praktická doporučení pro každého - s ohledem na individuální konstituci

Fyzická cvičení je nutné provádět tak, aby to člověku přineslo maximum užitku. Proto si je vybírejte s ohledem na vlastní individuální konstituci a berte v potaz i roční období.

Zde uvádím nejčastější obecná doporučení.

- *Cvičení určená na posílení břišních svalů a páteře.*

Doporučuji provádět denně, a to všem osobám nezávisle na tělesné konstituci. Osoby s tělesnou konstitucí **slizu** by měly víc pozornosti věnovat břišní oblasti a osoby s tělesnou konstitucí větru zase páteři. První skupina má totiž zpomalené trávení a druhá sklony ke strnulosti a ztuhlosti. Osoby s tělesnou konstitucí žluči by měly vykonávat cvičení na posílení břicha i na zpevnění páteře stejně.

- S přibývajícím věkem provádějte spíš jednodušší cvičení, ale delší dobu. Nikolaj Amosov¹¹ doporučoval *postupné zvyšování zátěže*, přičemž sám prováděl pět set cviků za den, a když se mu to zdálo málo, zvýšil jejich počet na tisíc. Pozoruhodný efekt na sebe nenechal dlouho čekat.

- *Chůzi, běh, aerobic, atletiku* nebo cvičení na protahování je doporučováno provádět v následujícím pořadí:

- V mládí běhejte, věnujte se pohybovým cvičením a atletice; ženy mohou cvičit aerobic.

- Ve středním věku běhejte jen s přihlédnutím ke svému zdravotnímu stavu, posilujte organismus s mírnou zátěží a vykonávejte cvičení na pružnost.

- Ve starším věku se věnujte **chůzi**, delšímu běhu v pomalém klusu a józe. Cvičte jednoduchá cvičení,

pracujte **na** zahradě, a hlavně pobývejte na čerstvém vzduchu.

– V zimě doporučuji intenzivní cviky na rozehrání organismu: rychlý běh nebo různá cvičení atletického charakteru. V létě se hodí **turistika**, plavání a cvičení **na** pružnost těla. V létě nemusíte rozehrávat organismus.

- *Osoby s tělesnou konstitucí větru.* U nich převládá rychlost a prudkost, a proto doporučuji pomalejší cvičení, zaměřené hlavně na aktivaci anabolických procesů, to znamená **posilovací** cvičení, cviky na pružnost těla nebo plavání. Tyto sestavy pomohou vyvážit přirozenou lehkost, strnulost a katabolické procesy.

- *Osoby s tělesnou konstitucí slizu.* Nebývají pohyblivé, mají sklon k tloustnutí a jsou spíš netečné. Proto jim doporučuji dlouhodobé cvičení: běh, atletické cviky spojené s intenzivním posilováním v rychlém tempu opakované několikrát za sebou (patnáctkrát až dvacetkrát). Takováto zátěž vyrovná jejich přirozené sklony k tloustnutí (anabolické procesy), pomůže získat lepší postavu a celkově bude organismus **živější**.

- *Osoby s tělesnou konstitucí žluči.* Mají sklon k přehřátí **organismu**, a proto jim bude nejlépe vyhovovat mírný běh a chůze, plavání, aerobic a posilování.

Dodržováním těchto **doporučení** stabilizujete svoji individuální tělesnou konstituci a zabráníte převážení jednoho ze životních **principů** a **potlačování** ostatních. Bude z vás harmonická **osobnost**, která se cítí skvěle **abes** jakýchkoli obtíží. **Podlehnete-li** však síle životních Principů své konstituce, poznáte **vnější i vnitřní problémy**. O tom vypovídají následující příklady: jestliže **člověk** s tělesnou konstitucí slizu provádí atletická cvičení

▼ pomalém tempu s vysokou zátěží, která stimuluje už tak dost silné anabolické procesy, bude nemotorný, prostě jako slon v porcelánu. A bude-li se člověk s tělesnou konstitucí větru rychle pohybovat nebo dlouho běhat, hmotnost se mu bude postupně snižovat a nakonec vyhubne na kost. Jestliže člověk s tělesnou konstitucí žluči hraje dlouho a intenzivně tenis nebo se za horkého počasí vydává na maratonské tratě, vyvolá to předráždění teplotvorných schopností jeho organismu, což mu nakonec může způsobit úpal či tepelný šok, předráždění trávicího ústrojí a psychické poruchy.

Věřím, že jsem vysvětlil podstatu celé věci dostatečně jasně a že se budete řídit zdravým rozumem, a nikoli rozmary módy - včetně teorie o čtyřech krevních skupinách. Kdyby krevní skupiny skutečně obsahovaly důležité informace o ozdravení organismu, starověcí léčitelé by toho dozajista využili. Nyní to vypadá, že nic takového neexistuje.

i v< hání a individuální konstituce člověka

Také při ozdravných dýchacích cvičeních je třeba brát ohled na individuální konstituci.

- *Osoby s konstitucí žluči* by měly víc dýchat skrze levou nosní díрку, zejména v **horkém** letním období. Nadechněte se levou nosní dírkou a vydechněte pravou, neboť takovéto dýchání má ochlazující efekt.

- *Osoby s konstitucí slizu* by měly více dýchat pravou nosní dírkou. Takovéto dýchání jim rozehřeje organismus a vysuší nadbytečnou vlhkost. Pro **tyto osoby** se velmi hodí dýchat podle **Strelnikové**¹², při němž se zvyšuje trávicí schopnost organismu a probíhá **masáž** pokleslých orgánů v dutině břišní. Je třeba cvičit až na **doraz**, dokud se člověk **nezpotí**, a vydržet žízení: obecně doporučuji minimálně pít, protože voda podněcuje tvorbu tuku v těle. Když tlustý člověk méně pije, probíhá opačný proces - z tuku se tvoří voda a tělesná hmotnost se snižuje.

- *Osoby s konstitucí větru* mohou dýchat stejně oběma nosními dírkami (střídavě). Takové dýchání vyrovnává psychiku a vnáší do organismu rovnováhu. Nejvíce jim bude vyhovovat rytmické dýchání v pomalém tempu. Jejich přirozená živost se vyrovná a všechny životní procesy budou probíhat lehce a bez komplikací, což bude mít mimořádně blahodárný účinek na spánek a trávení.

V mladém věku je vhodné dýchací cvičení zaměřené na normalizaci psychického stavu a stimulaci tvůrčích schopností (**především** plynulé rytmické dýchání v pomalém tempu). Ve středním věku se zaměřujte

na dýchání aktivující celý organismus, abyste se mohli plnohodnotně realizovat a dosáhli úspěchu (viz dýchání podle Strelnikové). V poslední třetině životní cesty se zaměřte na jógové dýchání, které organismus energeticky nabíjí.

Otužovací procedury a individuální konstituce člověka

U některých lidí se organismus v jakýchkoli podmínkách přehřívá, a oni dokonce chodí v silných mrazech bez rukavic. Na druhou stranu jsou lidé, kteří neustále trpí nedostatečným ohříváním organismu a při sebe-menším ochlazení mrznou. A přitom jsou ti první i ti druzí absolutně zdraví, jsou to jen specifika jejich individuální konstituce. To je nutné mít na paměti při otužovacích procedurách, neboť v opačném případě se vám předráždí nejsilnější princip v organismu a jeho funkce se odpovídajícím způsobem rozladí.

Osobám s konstitucí **slizu** vyhovují teplé a suché otužovací procedury, osobám s konstitucí žluči spíš umírněné a osobám s konstitucí větru vlhké a teplé, přičemž by je měli provádět častěji než dva předcházející typy. Čím je člověk starší, tím víc mu vyhovují teplé vodní procedury, jež by měly převládat nad ochlazujícími. Jen to zkuste - začněte se **otužovat** a poznáte, jak jsou tato doporučení cenná.

Může se vám stát, že se vám pokožka bude loupat, klouby začnou prskat a namísto **normální** stolice se objeví kozí bobky. To všechno jsou příznaky **předrážděného** větru. Ihned se pusťte do teplých koupelí, namažte si kůži olivovým olejem a zajděte si do páry, kde se **pořádně** se propoťte.

Odhalím vám jedno tajemství: k zavilým otužilcům patří především osoby s převládajícím životním principem žluči nebo s kombinací **žluč+sliz**. Jejich organismy dobře produkují teplo a oni sami se většinou vyrovnávají s poměrně těžkými otužovacími procedurami na výbornou. Na ostatní osoby působí **chlad** tak, že jejich těla ochlazuje a **vysušuje**. V mrazu mrznou a jsou

celkové ztuhlí, takže jim praskají klouby a loupe se jim **kůže**. Organismy některých osob se bojí mrazu, a tak jej kategoricky nesnášejí. Oproti tomu osobám s konstitucí žluč+sliz mrazivé počasí a chlad obecně vyhovuje, protože jim vysušuje tělo a vysává nadbytečné teplo. Po otužování a koupeli v ledové vodě se cítí skvěle, ba přímo je potřebují.

Obecná doporučení pro osoby s vyhraněnou konstitucí větru, žluči nebo slizu

Doporučení pro osoby s konstitucí větru

Lidem s konstitucí větru dávám následující doporučení: měli by vstávat spíš později o sedmé hodině **ranní** a hned si namazat si tělo olivovým olejem, nechat jej působit a později nevsáknuté zbytky omýt teplou sprchou. Dvacet minut trénujte sílu vůle a nebojácnost a dále proveďte několik cviků zaměřených na **páteř**¹³. Po **vydatné** snídani se můžete věnovat každodenním povinnostem. Za dvě hodiny si připravte horký odvar s medem a dále pracujte. Jakmile se dostaví pocit hladu, poobědvejte a po dalších dvou hodinách znovu vypijte horký bylinkový čaj s medem. Večer před devatenáctou hodinou si dejte menší přesnídávku z lehce stravitelných **potravin**. Horká koupel navečer a namazání těla olivovým olejem zabrání ztrátám tepla a vlhkosti (u **lidí** s konstitucí větru). Poslouchejte klidnou relaxační a meditační hudbu a pak se odeberte ke spánku s myšlenkami, naplněnými vírou v sebe sama a ve své síly.

Tento program vám pomůže zbavit se nadváhy, zachovat si za každých okolností chladnou **hlavu**, udržovat teplo a vlhkost v organismu, upravit trávení a navodit **zdravý** a bezproblémový spánek. Zvláštní pozornost byste měli věnovat práci s instinkty, kterých se bojíte a jež vám vnášejí do života strach a nejistotu.

Během lunárního cyklu mohou lidé s konstitucí větru provést dvakrát jednodenní hladovou kúru, která se začíná ve dnech ekadaši a jednou za dva týdny se opakuje. K tomu doporučuji prakšalanu. Vyšší zátěž je povolena v první a ve třetí fázi lunárního cyklu.

A dále následují doporučení pro jednotlivá roční období v suchém a chladném období dbejte na dostatečný přísun teplé stravy (dušená zelenina, teplé nápoje, teplé **kaše** s přepuštěným máslem). Nezapomínejte na časté teplé koupele a následné potírání těla olivovým olejem **ani** na uklidňující cvičení zaměřené na vštěpování sebejistoty a vyrovnanosti. Je vhodné sedmidenní až čtrnáctidenní hladovění, nicméně je nutné kúru naplánovat na teplé vlhké období, například na Petrův půst přede dnem letní rovnodennosti.

Doporučení pro osoby s konstitucí žluči

Lidé s touto konstitucí by měli dodržovat následující denní **režim**: vstávat mezi šestou a půl sedmou ráno, dát si kontrastní sprchu a pak dvacet minut cvičit. Dobré znamení je, když cítíte střídavé teplo, mírné píchání a chlad. Dále přichází na řadu cvičení na duševní vyrovnanost a klidné přijímání okolního světa, na emoční kontrolu a odstranění projevů pýchy, chvástání a **popudlivosti**. Nezapomeňte několik cviků na posílení břišních svalů, například *uddijána bandha* - vtahování a posilování břicha v záklonu nebo *nauli*, pokročilejší cvičení s břišní svalovinou, protože se tak zbavíte stagnace žluči a problémů s ní spojených.

Poprvé se najezte teprve tehdy, až doopravdy ucítíte hlad, a k tomu vypijte studený nebo vlažný osvěžující nápoj s hořkou, sladkou či mátovou chutí. Pak se klidně věnujte každodenním činnostem a mezi patnáctou a šestnáctou hodinou se naobědvejte. Pijte podle potřeby, ale vybírejte si nápoje výše uvedených chutí.

Večer mezi osmnáctou a devatenáctou hodinou je **nejlepší** doba na fyzickou zátěž (běh, procházka, cvičení **ÍC** závažím a podobně). Poté si odpočiňte, uvolněte **se**, **vypněte** myšlenky a nic si neplánujte. Příliš mnoho

myšlení u lidí tohoto typu vyvolává podráždění životního principu žluči a způsobuje následnou častou **popudlivost**, brzké šedivění, ztrátu vlasů a zhoršení zraku. Velmi se hodí klidná hudba, při níž vám „vypne“ mozek a vy absolutně relaxujete. Ke spánku se ukládejte před dvaadvacátou hodinou večerní. Když tito lidé nemohou před spaním usnout, začnou mít hlad a neudrží se, aby něco nepojedli. Jenže takto nehodně přijatá potrava se správně nestráví, žluč zhoustne, a to způsobují zažívací potíže, žlučové problémy, intoxikaci, zanesení organismu a také zhoršení stavu krve a pokožky.

Je třeba provést důkladnou analýzu a pochopit, odkud tyto neduhy pramení a proč je člověk rozčilený a rozezlený. Tyto nešvary se dají odstranit jedině po řádné práci se svými instinkty a charakterovými rysy a jejich nositel bude více vyrovnaný, zlepší si kontakty s lidmi a vyhne se nervovému zhroucení i problémům s trávením, s krví a kůží.

Lidé s konstitucí žluči by měli hladovět dvakrát během jednoho lunárního **cyklu**, přičemž stačí šestatřicetihodinová kúra ve dnech ekadaši. Fyzickou zátěž necht' si rozvrhnou podle lunárních fází obdobně jako osoby s konstitucí větru.

Doporučení pro jednotlivá roční období: obecně nemají rádi suché horké počasí, protože u nich může dojít k celkovému předráždění žluči se všemi vytékajícími následky, a z toho důvodu jim vůbec nevyhovuje parné léto. Rozhodně jim nedoporučuji, aby se pekli na plážích, ale měli by častěji plavat a pít chlazené nápoje.

Z jídla jsou pro ně vhodné čerstvé zeleninové saláty nebo čerstvé ovoce, které jim zejména v létě ochlazuje organismus, vyrovnávají vnitřní žár, ředí krev a **žluč** a celkově navozují stav, kdy se člověk cítí dobře; v zimě pak doporučuji teplou vodnatou stavu.

Ve všech ročních obdobích mohou provozovat libovolné druhy sportu, ale v létě je nejvhodnější plavání.

Hladové kúry se nejlépe provádí v teplém a vlhkém počasí, kdy člověk vydrží i dvacetidenní půst, někdy i delší. Hlad mu pročistí organismus a vnitřně uklidní, a rozhodně jej v létě snáší lépe než v jiných ročních obdobích.

Doporučení pro osoby s konstitucí slizu

Tito lidé zpravidla mají velká těla, ovšem fyzicky jsou slabí. Musí se do pohybu nutit a ze všech sil překonávat vlastní lenost; pak se jim určitě zadaří. Měli by vstávat mezi pátou a šestou hodinou ráno, protože budou po celý den svěží, plní sil a výkonní. Po ranní hygieně jim doporučuji masáž celého těla s odpařenou urinou, která jim vysuší a oživí tělo. Po masáži nechte se důkladně osprchovat: nejprve at' ze sebe teplou vodou smyjí zbytky uriny, a pak provedou řádnou proceduru se studenou vodou. Dále doporučuji intenzivní, alespoň třiceti až pětadvacetiminutovou fyzickou zátěž, například běh nebo rychlou chůzi - to aby se jim krev rozproudila po celém těle a tělo se jim rozehřálo. Během tréninku je možné cvičit sílu vůle, aktivitu a vytrvalost.

Snídani mohou lidé slizu vynechat a namísto ní vypít odvar z hořkých bylinek, který je možno podle chuti přisladit malým množstvím medu. Pak se mohou pustit do práce a zabývat denními záležitostmi, dokud neostanou „hlad jak vlk“. Ovšem ani oběd, podávaný v poledne, by neměl být příliš vydatný, spíše doporučuji menší množství ~ dušenou zeleninu (hlavně teplou) bez omastku, suchou kaši nebo celozrnný chléb. S takovou stravou se lidé slizu nemusejí bát, že se brzy začnou z množství nahromaděného tuku a vody „roztékat“ na všechny strany.

Po obědě se mohou věnovat svým každodenním povinnostem, a objeví-li se znovu vlčí hlad, je třeba s dalším jídlem vydržet minimálně do šestnácté hodiny, načež je možno dále pracovat. Při žízní pijte hořké horké nápoje.

Po příchodu domů doporučuji znovu provést minovou masáž celého těla, následovanou kontrastní sprchou. Máte-li chuť si zacvičit, doporučuji intenzivní cviky trvající půl až tři čtvrtě hodiny: provádějte je tak dlouho, dokud se nezpotíte. Kolem dvaadvacáté hodiny večerní se odeberte ke spánku.

S takovýmto programem si uchováte zteplou štíhlou postavu, neupadnete do letargie a nenecháte se pohltit leností, a navíc se zbavíte nemoci z nachlazení. V poslední třetině života je však nutné tento program změnit tak, aby nedocházelo ke ztrátám tepla a vody.

Během lunárního cyklu mohou lidé s konstitucí slizu hladovět osmačtyřicet dní - ve dnech ekadaši (namísto hladovění na vodě čtyřadvacet až šestatřicet hodin nasucho). Dále je možné dodatečné hladovění ve dnech, které jsou blahodárné, plus tři dny v nejvhodnějších měsíčních fázích (druhá a čtvrtá). O fyzické zátěži platí stejná doporučení jako u předchozích typů.

Doporučení pro jednotlivá roční období se u osob s konstitucí slizu liší od ostatních, protože špatně snášejí studené sychravé počasí a na počátku jara, podzimu či ve vlhké zimě mají vždy zdravotní potíže. Musí tedy dodržovat takovou životosprávu, která by na ně měla vysušující účinek: napařovat se v sauně, nekonzumovat příliš mnoho tekutin a tuků a hodně se pohybovat, aby si uchovali stálou rychlost cirkulačních pohybů a teplotovné schopnosti organismu. Nejvhodnější období pro ně je suché a horké léto, mimo jiné proto, že milují opalování. Je jim také doporučováno hladovění - v období, které je pro to nepříhodnější. Sucho a teplo

v nich harmonizují převažující sliz a chlad, takže se cítí **skvěle**. Vydrží i dlouhodobé hladové kúry do třiceti, čtyřiceti i více dní, přičemž snesou i suché hladovění, které te pro ostatní typy přísně zapovězené.

Z fyzického cvičení jim nejlépe vyhovuje dlouhodobá cyklická cvičení jako pomalý klus, dlouhé pěší túry a posilování (nesmějí používat příliš těžká závaží, ale naopak je vhodné provádět více opakování jednotlivých cviků).

Závěrem

Na závěr knihy si řekneme, čemu je třeba věnovat pozornost ze všeho nejvíc a jaká cvičení je nutné dělat denně, jaká periodicky, proč, jaké ozdravné metody se hodí pro určitá roční období a jaká pro věkové skupiny.

Každý ozdravný systém by se měl řídit těmito zásadami:

- *První zásada.* Vlastní **ozdravný** systém by měl obsahovat metody na upevnění životního pole člověka i posílení fyzického těla.
- *Druhá zásada.* Vlastní ozdravný systém by měl vycházet ze zvláštností individuální konstituce a psychologických charakteristik.
- *Třetí zásada.* Vlastní ozdravný systém by měl počítat s vaším věkem.
- *Čtvrtá zásada.* Veškeré ozdravné metody by měly být sestaveny podle zásad biorytmologie a v souladu s ročními obdobími.
- *Pátá zásada.* Pro uzdravení je velmi důležité, jaké mikroklima panuje v rodině a mezi manželi i jaké vztahy mají s přáteli.

A nyní se podrobně podíváme na praktické využívání těchto zásad a uvedeme si omyly, jakých se lidé při jejich plnění zpravidla dopouštějí.

1. Vlastní ozdravný systém by měl obsahovat metody k upevnění životního pole člověka i posílení fyzického těla.

Většina ozdravných systémů se zaměřuje především na fyzické tělo - a proto se také mohou honosit jen **polovičatými** úspěchy. Takový přístup se hodí pro osoby, **které** nemají vážné problémy se svým životním polem. Někteří lidé však takové problémy mají, například různá poškození na životním poli, dále rozumový a emoční „odpad“, „buněčnou paměť“, karmické dluhy a další. Jim **výše** jmenovaný ozdravný systém nepomůže a nemožní jim dosáhnout skutečného vyléčení, tudíž jej pokládají za neefektivní.

Ozdravný systém, který vychází z teorie čtyř krevních skupin, se vůbec nevěnuje otázkám, jak pracovat na úrovni vlastního vědomí, jak vylepšit špatné charakterové rysy a co je způsobuje - nic takového v něm nenajdeme. Především nutno říct, že člověk si vybírá životní styl kvůli svým charakterovým rysům. Pokud si vybere zdravý životní styl, čeká jej dlouhé zdraví, pokud si vybere špatný životní styl, může očekávat jen nemoci a nevlídný osud.

Ale existuje i druhý extrém - ozdravný systém, který se plně zaměřuje jen na životní pole a fyzické tělo zcela opomíjí. V takovém případě organismu hrozí, že přestane normálně fungovat. Nejvíce fyzickým tělem opovrhují různí senzibilové. Když se člověk nabije energiemi, má to velký vnější efekt a dodaná energie odstraní symptomy nemoci, ale později mu to velmi uškodí - člověk je zbavený vůle a upadne do závislosti. Na stejném principu působí také akupunktura - neléčí totiž příčinu, ale následek.

Správný přístup znamená, že nejprve pročistíte své životní pole a potom je ustálíte. Současné je nutné očistit a **detoxikovat** celé tělo, začít se zdravě stravovat, cvičit a možná přidat pár dalších prostředků, s nimiž dohromady můžete udržovat bioenergetiku a biosyntézu na vysoké úrovni. To je rozumná a plnohodnotná meto-

da ozdravení organismu. Kdo to neví nebo to nedodrží, ten bude zklamaný.

Jinými slovy platí, že je nutné pracovat na všechny úrovních lidské bytosti - na duchovní, psychické a fyzické.

2. Vlastní ozdravný systém by mel vycházet ze zvláštností vaší individuální konstituce a psychologických charakteristik.

„Nebudeš mít bohů jiných přede mnou. Neučiníš sobě rytiny ani jakého podobenství těch věcí, kteréž jsou na nebi svrchu, ani těch, kteréž na zemi dole, ani těch, kteréž u vodách pod zemí“ (Exodus, 20: 3,4).

Drive jsme se věnovali **životním** principům slizu, žluči a větru v **nejrůznějších** proporcích a **variantách**, v jakých se mohou kloubit v lidském organismu. Životní principy určují, jaké bude člověk mít *vlastní* tělesné proporce a tělesnou výšku, jak budou v jeho těle probíhat fyziologické procesy jak dlouho **bude** žít, jak bude psychicky reagovat a tak dále. Co jste nashromáždili v karmě v minulých obdobích, takový budete mít život a do takových životních podmínek se dostanete. **Vytvoří** se vám určité charakterové rysy a některé instinkty převládnu, takže bude nutná korekce. V těchto **životních** podmínkách vaše karma vyžívá a začíná se realizovat krok za krokem se tvoří **váš** osud. **Osvojíte-li** si odpovídající zvyky, usadí se ve vás psychické bloky a z nich se vyvinou odpovídající nemoci. To je zcela individuální proces, vlastní jen vám.

Hlavním úkolem naší pozemské existence je, abychom si *samostatně* všechno vyjasnili, očistili se od budoucí karmy, zbavili se hloupých stránek **naší** osobnosti, překonali instinkty *vlastní práci* a *silou vůle* - **tak**, abychom byli *rozumnější*, *naučili se mít kontrolu nad svým myšlením, Činy a přáními*, a abychom se v různých **ži-**

volních situacích chovali důstojně a nezadělali si na další karmu.

Ze všeho nejdřív si určete vlastní individuální konstituci, abyste mohli případný rozbouraný vítr, žluč či sliz navrátit do harmonického stavu. Všímejte si zvláštních psychologických stránek své osobnosti, přemýšlejte, proč na některé situace svého života reagujete tak či onak, jaký máte motiv k tomu, abyste provedli ten či onen čin, a jaké instinkty u vás převládají, a tudíž vyžadují korekci. Vyberte si, která z těchto metod vám vyhovuje pro očistu životního pole, fyzického těla, stravování a dalších procedur nejlépe. *Pochopte, že musíte řešit své problémy v tomto životě s využitím nejvhodnějších speciálních prostředků.* Někteří lidé pokládají sama sebe za učitele a udílejí ostatním spousty rad a doporučení ozdravných metod, které se osobně u nich osvědčily, ale - svou neznalostí jim jen uškodí. Vy jste úplně jiný člověk než oni, a pokud jim něco vyhovovalo, těžko to bude vyhovovat i vám. Především to platí o práci s instinkty, charakterem a karmou. Všechno, co se týká fyzického těla, očisty a stravy, by mělo probíhat v souladu s kombinací životních principů vaší konstituce. Jak jsem již v hrubých rysech naznačil - to je váš základ.

Jak člověk sám rozpozná nemocná místa ve svém organismu? Když se nemoc dostaví, člověk obvykle cítí, kde a co ho bolí. Jenže v organismu se mohou nacházet i skryté nemoci. Jak je určíme? S využitím metodiky, schopné očistit životní pole. Když v organismu narůstají cirkulující energie, všechny skryté nemoci o sobě dávají vědět a člověk pociťuje v různých místech organismu bolest. Jestliže se však nepříjemné vjemy během očisty životního pole vytratí a už se nevrátí, znamená to, že se organismus osvobodil od všech nemocí.

O odchodu nemocí se někdy dovíme i ze snu. Pokud jsou vaše vidiny ve spánku veselejší, radostnější, pest-

řejší a živější než dřív, znamená to osvobození od sužujících neduhů.

Příklad č. 1. Paní Anna ze Sankt **Petěrburku** píše: *„Už dva měsíce se léčím podle vašich knih. Denně si dělám urinové klystýry, do nichž někdy přidávám bylinky, a ráno piji sto až dvě stě mililitrů čerstvě uriny. Dvakrát jsem zkoušela čisticí kúru **játer** s pomocí **citronové šťávy** a olivového oleje, ale nic se mi nepovedlo. Dokonce jsem ani neměla průjem.*

*Trápí mě ale něco jiného: mám nepříjemný stav, který trvá už celých pět let. Cítím se strašně vyčerpaná a nedaří se mi přibrat na váze (při jídle mám škytavku a bolí mě v **epigastrální** oblasti). S výškou sto **sedmašedesát centimetrů** vážím jen **pětatřicet kilogramů** a bojím se hladovět. Chtěla bych se zeptat na váš názor.*

*Doktoři mi diagnostikovali kombinovaný zánět žaludeční sliznice a dvanáctníku a doporučili mi, abych jedla jen vařenou **nebo** strouhanou stravu. **Mám** je poslechnout?*

*Přešla jsem na dělenou stravu, ráno konzumuji například kvasnice a **naklíčenou pšenici**. Jedla jsem hodně zeleniny v syrovém stavu a z toho se mi nafouklo břicho a objevila se **silná plynatost**. Ve stolici mám obsažen velký objem nestráveně potravy.*

*Po třech týdnech urinoterapie mě začalo bolet v žaludku (ostrá bolest) a trvalo to asi týden. Po celou dobu ze mne namísto normální stolice vycházela nestrávená přežvýkaná potrava. Tři **dny** jsem **pila** jen směs jablečné a řepné šťávy, k tomu ráno urinu, a novic jsem stále dvakrát denně praktikovala **urinové klystýry**. Bolesti nakrátko utichly, **ale** při prvním jídle se znovu obnovily.*

Snažím se denně cvičit a obecně se víc pohybovat. Od urinoterapie očekávám pozitivní výsledky, ale zatím nemůžu říct, že bych se dočkala významných pozitivních změn.

Poradte mi, co mám dělat? Jaká jídla mám jíst, zda jen vařenou a nadrobno nakrájenou stravu, nebo smím i syrovou zeleninu a ovoce? Jak se zbavím bolesti, nadýmání a nafouknutého břicha? Jak si mám pročistit játra? Můžu už teď hladovět, anebo bych měla nejdříve nabrat na váze? 17. května 1994. "

Poznámka a doporučení: U této ženy došlo k silnému podráždění životního principu větru, jehož hlavní symptomy se projeví jako celkové vyčerpání, **plynatost** a špatné trávení. Neblahodárný vliv na **princip** větru má syrová potrava, příliš mnoho pohybu, cvičení a hladovění.

Některé odpovědi na otázky, na něž se paní Anna ptá, se **dají** najít v této knize, jiné, zejména záležitosti ohledně stravování a léčebných procedur, pak v knize *Léčebné síly* a v **dalších**¹⁴ a rady ohledně urinoaterapie najdete v mých specializovaných knihách s touto tematikou¹⁵. Je evidentní, že paní Anna nedosáhla dobrých výsledků a **ani nemohla**, protože při léčení nebrala v potaz svou individuální konstituci.

První nedostatek - paní Anna se snažila pročistit játra, ale olej jí jen promazal a organismus jej vstřebal, takže se k místu určení - k játrům - ani nedostal. Doporučuji každý den namazat tělo olivovým olejem, provádět horké koupele a konzumovat jídla, která tlumí životní princip větru, například celozrnný chléb.

Druhý nedostatek - urinové klystýry se pro ni nehodí, protože působí jako solné projímadlo a opět dráždí vtr. Měla by užívat **mléčné-olejové miniklystýry**.

Třetí nedostatek - člověku s předrážděným principem větru škodí hladovění a nadmíra fyzické aktivity, protože jej ještě víc dráždí. Je třeba se teple oblékat a dbát na procházky na čerstvém vzduchu; neuškodí denní trénink se závažím.

Po dvou měsících takovéto přípravy je možné přistoupit k úspěšné očištění jater, po níž započne přirozené přibývání na váze. Tato doporučení jsem paní Anně odeslal.

Paní Anna odpovídá:

„Dostala jsem od Vás odpověď a děkuji. Během nového léčení se bolesti utiřily a strava se mi teď lépe vstřebává. Ale stále mě trápí nadýmání, nafouklé břicho a po jídle je mi těžko.

*Stále užívám pивní kvasnice a jím **naklíčenou** pšenicu. Stravuji se podle vašich doporučení a občas si dám nějaké to čerstvé sladké ovoce nebo syrovou zeleninu. Dvakrát až třikrát denně jím vejce, tvaroh, ryby a maso, ale všechno odděleně.*

*Za dva týdny jsem přibrala dva kilogramy, a **to je** pro mne velký úspěch, vždyť jsem v posledních pěti letech stále jen hubla, i **když** jsem jedla vydatně, jako bych byla ve **výkrmně**.“*

Poznámka a doporučení: Jak **sama** vidíte, správný přístup k vlastnímu organismu dělá divy a za dva týdny jste se dočkala výsledků, které se někdy nedají dosáhnout ani za pět let. Mnozí lidé si myslí, že si přečtou knihy o ozdravení, slepě vyplní všechna uvedená doporučení, a tím se automaticky *uzdraví*. Jenže za nějaký čas zjistí, že výsledky jsou v podstatě opačné a příčina tkví v tom, že ignorují vlastní konstituci.

3. Vlastní ozdravný systém by měl počítat s vaším věkem.

Životní pole člověka neboli *kvantové tělo* (respektive **impulz**, z nějž se tvoří) během života prochází řadou změn, a především - slábne. A z toho důvodu v životním poli dochází ke kvalitativním a kvantitavním změnám: mění se jeho metrické i Časové parametry a ono samo se zmenšuje a zhušťuje. Na fyzické úrovni se to projevuje neschopností organismu zadržovat vodu a tělo **sesychá**,

klouby jsou nepohyblivé a na kůži se začínají objevovat vrásky. Zvyšuje se viskozita tekutého prostředí organismu. Člověk se celkově zmenšuje, ztrácí se jeho přirozené tělesné proporce a on se celý mění.

Nejvíce s věkem trpí životní princip žluči, který je náchylný ke změnám. Navenek se to projevuje zhoršováním paměti a myšlení, snižováním teplotvorných schopností organismu, zhoršováním trávicích schopností, oslabováním imunity, slábnutím zraku, celkovým útlumem činnosti enzymů a shlukováním toxinů i produktů odpadu.

Snižuje se cirkulace a energetický pohyb uvnitř životního pole, myšlení je pomalejší než dříve, proces trávení a peristaltika ochabují a biologické procesy probíhají déle. Organismus ztrácí schopnost regenerace, a to se projevuje například tím, že se mu dlouho hojí rány.

Výše uvedené zákonitosti se mohou přihodit každému člověku bez jeho vůle a přání, ale probíhají u každého jinak - podle jeho individuální konstituce.

- *Lidé s konstitucí slizu.* Během prvních dvaceti až pětadvaceti let života organismus člověka nadměrně zadržuje vodu a další látky, takže často trpí nemocemi z nachlazení. Také má sklon k tloušťnutí. V dalších dvaceti až pětadvaceti letech slábnou cirkulační a teplotvorné procesy v těle a mohou se objevit problémy s trávením a imunitou. V poslední části života jim hrozí, že budou mrznout, otékat, vést pasivní život a upadat do depresí. Pokud by se u nich vytvořil nádor, bude měkký a vodnatý a bude mít tukovou konzistenci.

- *Lidé s konstitucí žluči.* Prvních dvacet let proběhne víceméně v pořádku, jen možná je budou trápit pupínky na těle a uhrovnost. Ve středním věku se mohou objevit zažívací obtíže, pálení záhy a vředy. Často u nich pozorujeme různé nemoci jater a žlučníku či špatný krevní obraz (kvůli nadbytku žlučových usazenin). Proto jim na **kůži**

vyskakují uhry a nežitý, šednou jim a padají vlasy. Často se rozčilují kvůli maličkostem, jsou jízliví a chovají se jako bručouni. Poslední třetina života se vyznačuje dalšími nemocemi, k nimž patří žlučové a ledvinové kameny, rozhozené trávení, psychické nemoci a zvrácené chápání přítomnosti (cynismus, jízlivost). K tomuto typu patří šediví nebo zcela plešatí lidé s brýlemi a nažloutlou kůží.

- *Lidé s konstitucí větru.* První úsek života většinou proběhne normálně, protože jejich organismus produkuje a udržuje dostatek vody a tepla. Ve středním věku je začne trápit radiktitida, nedostatečné střevní trávení, nedostatek sebedůvěry, různé druhy **strachu**, rychlá únava a nedostatek energie (zejména ve druhé polovině dne) a také mají neustále studené nohy. V poslední třetině života nesnášejí suché a chladné počasí, jsou rychle unavení a ztrácejí pohyblivost v kloubech. Trpí na zácpy nebo těžkou stolicí, a to vede k další intoxikaci a zanesení organismu. Nádory u nich jsou vždy tvrdé a mají hutnou konzistenci.

Jak je vidět, každý člověk má svou individuální konstituci a také vlastní zdravotní problémy.

Obecná doporučení na upevnění zdraví:

1. S přibývajícím věkem je třeba obměňovat prováděný ozdravný systém, aby se zabránilo negativním procesům, které jsou průvodním jevem stárnutí.

2. Dbejte na to, aby se vaše životní pole příliš rychle neopotřebovalo (například úmornou prací); energii je třeba vynakládat rozumně.

4. **Veškeré ozdravné metody by měly být sestaveny s respektem k biorytmům člověka a v souladu s ročními obdobími.**

Pokud sladíte pracovní činnost a ozdravování s přírodními procesy, dosáhnete mnohem lepších výsledků, zlepšíte si zdraví a zpevníte organismus. *Neměli byste si počínat chaoticky, jak radí většina příruček o uzdravení*, protože dosáhnete jen polovičních výsledků a nakonec se dostanete do slepé uličky, aniž byste chápali, co děláte špatně.

Budete-li veškeré ozdravné procedury konat v souladu denními, lunárními a ročními biorytmy, máte **úspěch** zaručený. Níže uvádím příklad správného a nesprávného sladění ozdravné kúry s přirozenými biorytmy.

Vhodné je vstávat brzy, přibližně v šest hodin ráno. Proved'te každodenní hygienu, zajděte si na toaletu, propláchněte si nosní dírky a umyjte se. Nejlepšího spojení vědomí s fyzickým tělem pomáhají **dosáhnout** tepelné vjemy, akupunktura a chlad. Cvičte **vůli** a představitivost nebo přejděte k autogennímu tréninku (komplexní procedura by neměla zabrat víc než **dvacet až třicet** minut), potom je vhodné **si** zacvičit ozdravný komplex cviků. Potřete si tělo odpařenou **urinou**, aby se do organismu vstřebaly stopové prvky, a **nechte** deset až patnáct minut působit, načež se opláchněte kontrastní sprchou (studená sprcha je poslední). **Nyní** se můžete věnovat každodenním záležitostem a jít do práce; všechno záleží na vašich možnostech a individuálních sklonech a přáních. Hlavní je, aby vám celá ranní procedura nezabrala více než tři čtvrtě hodiny.

První jídlo si dejte až ve chvíli, když dostanete skutečně hlad - od deváté do dvanácté hodiny. Dbejte na individuální zvláštnosti své konstituce a jezte odpovídající potraviny; na tom není nic špatného. Druhý příjem jídla následuje opět ve chvíli, kdy máte hlad, ale nejezte po šestnácté hodině; to už je dovolena jen obyčejná voda, odvary a výtažky. Hlavní pocit hladu se pak dostaví vždy ráno, ale přes den už se nebudete cí-

tit unavení. Malá lehká večeře je dovolena jen osobám s konstitucí větru, a to ještě ne později než o devatenácté hodině. Dvě až tři hodiny po prvním jídle si mohou vypít sladký horký nápoj, například bylinkový odvar s medem, protože rychle ztrácejí energii a jsou unavení. Ostatním konstitucím tento stravovací režim vyhovuje a má i praktické opodstatnění.

Do osmnácté až devatenácté hodiny se můžete zabývat svými **každodenními** záležitostmi. Po návratu domů se osvěžte kontrastní sprchou nebo si dvacet až třicet minut zacvičte (například **cviky** na posílení páteře). Večer by neměly chybět cviky na posílení břišních svalů a rozhýbání páteře a k **tomu** si můžete zaběhat, jít na procházku nebo se trénovat se závažím - hlavní je, aby se vám v těle rozproudila krev. **Aktivujte** vnitřní **bi-osyntézu** a cirkulační procesy.

Po cvičení si **odpočiňte**, uklidněte se a vypijte si bylinkový odvar (nápoj si vyberte podle individuální konstituce), potom se můžete věnovat domácím záležitostem. Před spaním si zrekapitulujte, co jste během dne udělali, a proved'te **duševní** cvičení na omlazení organismu **nebo se** pomodlete. Kdy je nejlepší čas ke spánku? **To** záleží na věku a individuální konstituci, ale lepší je, pokud nezůstanete vzhůru po dvaadvacáté hodině. Raději jděte brzy spát a dříve vstaňte.

Budete-li dodržovat tato doporučení, zcela se sladíte s denními biorytmy, budete mít dostatek fyzické zátěže (jednu, dvě až tři hodiny) a odoláte přirozeným procesům stárnutí.

Měsíční doporučení vycházejí ze zvláštností lunárního cyklu*, podle nějž můžete zvyšovat či snižovat zátěž na organismus, provádět očistné procedury (celkové

* V **Eugenice** jsme v roce 2008 vydali na toto téma knihu: T. N. Zjumjajeva - **Lunární dny** - pozn. rcd.

i místní) a hladovět s nejvyšším možným účinkem. Vaše každodenní aktivita se bude měnit co do intenzity, zátěže i zaměření podle postavení Měsíce a Slunce.

Měsíční doporučení se hodí pro osoby, které na sobě potřebují seriózně pracovat, například sportovci. Klíčem k úspěchu v jakémkoli sportu je - správné rozdělení zátěže, vhodné regenerační metody, a zejména obnova nervové energie.

Doporučení dle ročních období. Vycházejí z cirkulace energie na Zemi i ve Sluneční soustavě. Tento typ energetické cirkulace ovlivňuje dlouhodobé biorytmy v organismu člověka a postupně aktivuje konkrétní orgány a jejich fyziologické funkce. V souladu s tím by se měly měnit i ozdravné prostředky a jejich zaměření. Pokud toto všechno budete vědět, můžete cíleně působit na orgány, posilovat je a očisťovat. K tomu se nabízí celá soustava ozdravných prostředků od práce s prvotním vědomím až po zdravé stravování.

Je nám známo, že hladovění působí v různých ročních obdobích na člověka jinak a je třeba to vědět, abychom se vyhnuli případným problémům, a naopak posílili blahodárné vlivy. *Veškeré starodávné ozdravené systémy v první řadě uznávají důležitost biorytmologických faktorů a doporučují, abychom s nimi sladili životní styl i ozdravné procesy.*

V různých ročních obdobích se **aktivují** různé životní **principy** (sliz, žluč a vítr) a vaším úkolem je vést takový životní styl, provádět takové procedury a stravovat se takovým způsobem, abyste toto podráždění harmonizovali a potlačili. Ať si to přejete nebo ne, bez pružného a rozumného přístupu k věci se neobejdete. Život a zdraví je to nejcennější, co člověk má. Naslouchejte vnitřnímu hlasu svého organismu, snažte se pochopit jeho **procesy** a pokuste se je ovlivňovat, získávejte zkušenosti **a všechno** se vám **zdaří** a vůbec nevádí, jakou máte **individuální** konstituci, věk a nemoci.

A pokud váš zdravotní stav není zrovna ideální, měli byste být dvojnásob obezřetní a přistupovat k léčení s maximální pozorností. Sledujte svůj zdravotní stav a zjistěte, ve kterou denní dobu se nemoc zhoršuje, jaké životní situace k tomu přispívají, a jaké procedury a strava vám naopak pomáhají. Také si všimněte, která z ročních období vám absolutně nevyhovují, co se s vaším organismem odehrává a v jaké roční době se cítíte nejlépe. Totéž zjistěte i ve vztahu k lunárnímu cyklu. Naslouchejte vlastnímu organismu, je to váš **spolehlivý** rádce a učitel. Až vše zjistíte, budete se muset zbavit v životě všeho, co vás ničí a svazuje, a ponecháte si jen to, co vám pomáhá. To je cesta k získání pevného zdraví a šťastného života,

Z výše uvedených informací vyplývá důležité doporučení: *všechny ozdravné procedury **sladujte** s biologickými rytmy přírody.*

5. Pro uzdravení je velmi důležité, jaké mikro-klima panuje v rodině a mezi manželi i jaké vztahy mají s přáteli.

Každý člověk je v životě obklopen jinými lidmi a úho určitým způsobem ovlivňují. Největší **vliv** na nás mají naši nejbližší, rodiče, kolegové v práci a členové rodiny. Nutno podotknout, že tento **vliv může být pro** náš duchovní rozvoj a fyzickou existenci jak pozitivní, tak ničivý.

Někdy rodiče svým dětem příliš nepomáhají, nýbrž jim svými nepromyšlenými činy a slovy škodí, takže se u nich vytvoří různé psychologické bloky a emoční **problemy***. Potlačují je různými zákazy a vnucují jim (často podvědomě) šablony svého vlastního chování. Mnohé dědičné nemoci nejsou nic jiného než neřestné chování, nesprávné myšlení a nevhodné stravování předávané z generace na generaci. Takto se vytvoří určitá nemoc a ta se dále dědí: geny za to nemohou.

* Na toto téma jsme v **roce 2008** v **Eugenice** vydali knihu A. Někrasova (*Přehnaná*) *Mateřská láska* - pozn. red

Lidé, kteří se rozhodnou vzít svůj osud a zdraví do svých rukou, se často stávají terčem posměchu okolí a naráží na nepochopení v rodině a u přátel. Lidé si myslí, že ten člověk „se prostě zbláznil“, a nikdo se ani nezajímá, co se s ním vlastně děje. On pomalu umírá, jako poslední možnost si volí sebeuzdravení, ale lidé mu v tom brání: vůbec tomu nerozumějí a škodí mu. Člověk si musí během ozdravení projít těžkými okamžiky, kdy se jeho stav dočasně zhorší a nastává krize spojená s radikální změnou starých stereotypů. Mají připomínky typu: „*Ty jsi tak zhubl*“, „*nejsi náhodou nemocný?*“, „*to tvé ozdravování je hloupost*“, „*podívej se na sebe, co jsi se sebou udělal*“ a podobně. Tím nemocného vykoledí a brání jeho **organismu**, aby se přeladil. Zasadí v člověku semeno nedůvěry, a ozdravný proces v důsledku toho už nemůže probíhat správně. Nemocnému naopak pomůže vydatná psychická podpora, schválení ozdravení ostatními a vytvoření příhodných podmínek. Jedině tak člověk zůstane zdravý a silný, bude mít **fungující** semknutou rodinu a vychová zdravé a chytré děti.

Odsud vyplývá druhé doporučení: nikdy nezasahujte do ozdravného procesu svých blízkých, ať už jde o prarodiče, otce či matku, syna či dceru. Vy přece nevíte, jak na tom zdravotně jsou a jak mají poškozené zdraví. Naopak je ve všem podporujte a přijměte účast v ozdravném procesu.

Příklad č. 2. „*Je mi třicet let a před dvěma lety u mě vypuklo akutní onemocnění, ačkoli nemoc započala dávno předtím. Nyní se však objevily všechny příznaky naraž: mastopatie, osteochondróza a myom dělohy, u něhož si lékaři nebyli jistí, nakolik je zhoubný. Navíc ty vše doprovázel nepříjemný výtok, přestože jsem měla jinak normální nálezy. Lékaři mi začali předepisovat jeden lék za druhým, antibiotika, hormonální preparáty i další léky, jichž jsem zkonsumovala mraky - ale bez výsledku.*

Celý rok jsem chodila po doktorech, až ve mně nako- nec doznělo rozhodnutí vzít život a zdraví do vlastních rukou. V létě jsem hladověla podle ozdravného systému Paula Bragga⁶ (jednou týdně) a přestala jsem jíst maso, vejce, ryby, sůl a cukr. Rychle jsem ztrácela hmotnost a ubývaly mi síly: jestliže jsem na počátku kúry vážila při výšce sto padesát osm centimetrů sedmapadesát kilogramů, na konci léta už to bylo jen šestačtyřicet kilogramů. A tu jsem si náhodou v srpnu koupila vaše knihy. Hned jsem si zavedla několik klystýrů podle receptu Normana Walkera a přešla na denní pití šťáv - řepné, mrkvové a okurkové.

Na podzim jsem vážila už jen čtyřiačtyřicet kilogramů, a navíc jsem začala žloutnout. Tak jsem se odhodlala k první očištné kúře jater. První etapa proběhla lehce a vyšlo ze mne pár kamenů. Sice jsem četla, že očista jater se má provádět na jaře, ale chtěla jsem to rychle vyzkoušet. Uplynul další měsíc a o novoluní jsem provedla čtyři očisty (ovšem čtvrtá se moc nepovedla a já jsem zvracela). Za další dva měsíce jsem přistoupila k páté a hmotnost mi spadla na čtyřicet kilogramů. Manžel a rodina byli v šoku. Právě prso už mě tak nebolí a páchnoucí výtok se také zastavil. Zato se mi narušil menstruační rytmus a já jsem začala ‚sesychat‘ a často jsem mrzla

Už jsem se v tom všem zapletla a nevím, co mám dělat a co ne. Jsem zcela vysílená, nemám sílu ani na obyčejnou ranní rozvíčku. Rodiče mi říkají: ‚Už toho nechej, nebo ztratíš poslední síly, beztak jsi jen kost a kůže...‘ Je divné, že moje dvanáctiletá dcera po mě všechny kroky opakuje, a přitom nehubne.

Sestnáctého května jsem si koupila další vaši knihu a našla v ní recept na chleba z naklíčené pšenice. Hned jsem jej upekla a byl velmi dobrý, mírně nasládlý, jemný, křehký a neobyčejný. Měla jsem z toho radost: třeba budu trávit naklíčenou pšenicí lépe než syrovou? ”

Poznámka a doporučení: Z dopisu je znát, že tato **žena** si sama uvědomuje, že se vlastně hroučí. Oficiální medicína ji nepomohla, a tak se rozhodla se přistoupit k **sebeuzdravení**, což je v zásadě správné, jenže - nepočítala s vlastní individuální konstitucí a nastartovala proces příliš prudce. To způsobilo předráždění životního principu větru. S očistou jater začala v mimořádně nepříhodnou dobu - na podzim, takže není divu, že z toho zežloutla a ještě víc zhubla. Navíc musela snášet psychologický tlak ze strany nejbližších, některé ozdravné metody prováděla nesprávně a k tomu si zvolila nevhodný jídelníček. Životní princip větru se rozbouřil ještě víc a projevíly se všechny symptomy: vysilenost, porucha menstruačního cyklu, sesychání a mrznutí. Když však okusila chleba z naklíčené pšenice, který má na princip větru silný vyrovnávací účinek, hned se jí udělalo lépe; evidentně je to pro ni mimořádně vhodná potravina.

Její dcera je na tom zdravotně lépe, protože je v jiném věkovém období a nejspíš má také jinou individuální konstituci, takže jí tato strava vyhovuje.

Aby se této ženě normalizoval zdravotní stav, je nutné, aby při stravování brala ohled na předrážděný vítr, prováděla vhodné procedury (horké koupele a potírání těla olivovým olejem) a v žádném případě nehladověla. Podpora blízkých je také velmi důležitá. Mimochodem dobré zdraví vyžaduje kvalitní sexuální vztahy. Absence životního partnera a sexuální **neuspokojenost** je příčinou mnoha onemocnění a zdravotních potíží „nejasného původu“. Výměna sexuálních energií pomáhá mužům i ženám, aby si uchovali zdraví, udržuje obranyschopnost těla na vysoké úrovni a zvyšuje psychickou odolnost vůči stresům.

Tak jsme v obecných rysech probrali učení o individuální konstituci člověka. Nebylo toho mnoho, ale k **učení** vlastní individuální konstituce to stačí a na základě **těchto** znalostí už si každý může sestavit vlastní ozdravný

program a naplánovat léčebné procedury. Možnosti jsou neomezené a program se dá libovolně utvářet podle vlastních představ. Hlavní body jsou: stravování, denní režim, psychická pohoda, pohybová aktivita a otužování. Berte ohled na vlastní konstituci a sestavte si takový program, který bude pracovat pro vás. Tak se vydáte vlastní cestou k uzdravení.

Kdyby bylo učení o čtyřech krevních skupinách funkční, muselo by platit pro miliony lidí. Víte, kolik lidí na světě má krevní skupinu 0, A, B a AB? Stovky, ba miliony milionů! Obecná doporučení jsou tedy zavádějící. Vy nepotřebujete obecná doporučení, ale svůj vlastní program šitý na míru. Učení o individuální konstituci vám tuto možnost poskytne. **Využijte** pokladnici dávné moudrosti!

Sám jsem vyzkoušel velké množství ozdravných systémů a doporučení a musím říci, že je těžké používat je v obecné rovině bez ohledu na **individuální** konstituci. Lidé si přečtou **nějakou** knihu a chtějí se léčit podle Bragga, Ivanova, Andrejeva nebo Sheltona, případně se řídí dalšími radami a teoriemi... Všichni tito autoři nepochybně udělali kus práce, našli vlastní ozdravnou cestu a pomohli ostatním. **Ale** my jsme každý jiný! Mně osobně otevřelo oči starodávné učení ájurvéda. Když jsem se s ním seznámil, už jsem nebyl nevědomým bojovníkem za zdraví, ale uvědomělým tvůrcem svého fyzického a duchovního vzestupu. Učení o individuální konstituci pomůže i vám, takže i vy v této nelehké věci uspějete.

Napsal jsem a píší knihy nové generace, které také sám rozšiřuji - to proto, že mne ostatní napodobují a hodně lidí píše plagiáty. Pokud chcete vědět, jaké knihy připravuji a jak je můžete **získat**, obraťte se přímo na mne na adresu:

Gennadij **Malachov** (Geněša)
Kamensk-Šachtinsk, P. O. BOX 77
347 800 Rostovská **oblast**, Rusko

I < známky

1 Týkající se tekutin lidského těla - pozn. překl.

2. Shlukování krvinek, buněk a bakterií, **hemaglutinace** - shlukování červených krvinek - pozn. překl.

3. Podstatou dělení na krevní skupiny je určitá chemická sloučenina (specifická kombinace několika sacharidů na povrchu buněčné membrány, která má charakter antigenu). Nejznámější a pro krevní transfúzi nejdůležitější jsou skupiny systému ABO (skupina A, B, AB nebo 0), **ale** existuje jich mnohem více. S výjimkou skupiny AB má nositel určité krevní skupiny současně v krvi protilátky proti ostatním - pozn. překl.

4. Bílkoviny zejména rostlinného původu schopné vázat určité struktury obsahující cukry (glykoproteiny, polysacharidy) - pozn. překl.

5. Produkt rozkladu proteinů ve **střevech** - pozn. překl.

6. Rozedma - pozn. překl.

7. Vydala Eugenika v roce 2006 - pozn. překl.

8. V lidském organismu existuje břišní mozek a střevní hormonální soustava, jejichž role spočívá v tom, že přizpůsobují potravu přicházející zvenčí k podmínkám daného prostředí. Více se dočtete v knihách Gennadije Malachova *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* (vydala Eugenika v roce 2007) a *Zlatá pravidla stravování* (vydala Eugenika v roce 2008) - pozn. překl.

9. Z knihy Edmonda B. Székely: *Evangelium Esejských*, Praha 1996.

10 Jerlín japonský patří v čínském lékařství k **nejvýznamnějším** léčivým rostlinám s mnoha hojivými účinky - pozn. překl.

11 Nikolaj **Amosov** (1913-2002) - ruský spisovatel a kardiochirurg, průkopník sociálního inženýrství - pozn. překl.

12. Je popsáno v knize Gennadije Malachova *Bioenergetika člověka*, již vydala Eugenika v roce 2005 - pozn. překl.

13. Některá cvičení najdete v knize Gennadije Malachova *Očista těla a správná výživa*, již vydala Eugenika v roce 2005 - pozn. překl.

14. Otázkám stravování **se** věnuje kniha *Zlatá pravidla stravování* a *Očista těla a správná výživa od Gennadije Malachova*, vydala Eugenika v letech 2008 a 2005 - pozn. překl.

15. Jsou to knihy *Urinoterapie - lék z vlastní čistírny, díl první - teorie a díl druhý - praxe*, vydala Eugenika v letech 2007 a 2008 - pozn. překl.

16. Eugenika o této tematice vydala v roce 2006 knihu *Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga* - **pozn.** překl.

Použitá literatura

Bible svatá podle posledního vydání Kralického z roku 1613, Praha 2004

D'Adamo, P. - Whitney, C: *Výživa a krevní skupiny*, Praha 1997

Kolektiv autorů, *Ilustrovaný encyklopedický slovník*, Praha 1981

Kolektiv autorů, *Slovník cizích slov*, Praha 1996

Székely, E. B.: *Evangelium Ezejských*, Praha 1996

Vokurka, M. - Hugo J., *Praktický slovník medicíny*, Praha 2004